

CINQUIÈME
COLLOQUE BIENNAL DE RECHERCHE
EN ABANDON CORPOREL
2009

**L'abandon corporel
une démarche, une position
pour recevoir d'être
et donner d'être**

Suisse
Château-d'Oex
20–23 août 2009

Coordination du projet d'édition

Denis Matthey Claudet

Assistance à la coordination

Micheline Dalpé

Remerciements à tous ceux qui ont contribué à la réalisation des actes du colloque, plus spécialement à Hélène Plourde, Nathalie Perreault et Marie Clark.

Imprimé au Québec

ISBN 978-2-8399-0880-1 (imprimé)

978-2-8399-0881-8 (pdf)

Dépôt légal – national, 2011, Bibliothèque Nationale Suisse, 3003 Berne

Dépôt légal – cantonal, 2011, Bibliothèque Cantonale et Universitaire 1014 Lausanne

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Québec, 2011

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Canada, 2011

TABLE DES MATIERES

Préface	5
Avant propos	7
Table d'ouverture	9
Aimé Haman	
Table 1 – La position : exigences et questionnement.....	23
Luc Brient, René Pelletier, Micheline Dalpé, Clémence Dubé	
Table 2 – Espace thérapeutique : le passage à l'être	39
Gérard Quintin, Claire Fréchette, France Lussier, Lyse Latraverse	
Table 3 – Co-devenir : le choc de la rencontre	63
Stéphane Cardinal, Colette-Madeleine Casier, Hubert Massé	
Table 4 – La psychothérapie : recherche intérieure	83
Annapaola Lovisolo, Monique Saint-Jules, Suzanne Pouliot	
Table 5 – Interdépendance : espoir pour l'humanité	101
Jean Michel Atlani, Jean-Yves Levasseur, Rémi Bonnevay, Gilles Deshaies	
Table 6 – Le co-devenu : notre héritage	133
Chantal Jobin, Ariane Meyenberg, Marie Clark, Hélène Marchand et Martine Cinq-Mars	
Table 7 – La souffrance constitutive à habiter	173
Marie-Josée Guimont, Fernand Marcoux, Simone Atlani	
Table 8 – La recherche de l'humain sur l'humanité	195
Marcelle Maugin, André Stark, Jimmy Ratté	
Table 9 – Une position pour être et donner d'être	251
Denis Matthey-Claudet, Gilles Desmarais, Gilles Rioux, Jacqueline Comeault	

PRÉFACE

Denis Matthey-Claudet

L'interdépendance et la paradoxalité sont deux concepts essentiels pour définir et cerner la spécificité de notre recherche. Comment écrire lorsque nous théorisons sur l'abandon corporel, sur son essence dans «la rencontre»? Dans la pratique ce sont des états d'être dans le rapport et du rapport. Alors, comment écrire théoriquement à propos de notre position et en «position»? Sans y être, nous ne serions que des subjectivistes et des solipsistes du psycho-corporel (mais sans doute inévitables aussi).

La rupture fondatrice de notre position est le passage à la capacité d'ouvrir à être le sujet de nous-même dans le rapport. Cette position rend la théorisation d'une extrême exigence. Nous nous essayons, rencontre après rencontre, de mener notre capacité à nommer, vers plus d'ouverture et de précision, ce passage à l'être qui donne d'être.

Ce colloque 2009 fut pour moi une étape essentielle.

J'ai porté pendant de nombreuses années, ce projet fou de nous rassembler en Suisse. Ce désir m'est venu peu de temps après ma rencontre avec Aimé Hamann en 1996.

Les conditions pour la réalisation d'un tel projet étaient difficiles à réunir. Je pense au peu de ressources humaines locales, au fait que nous n'avions jamais travaillés ensemble, mais aussi au choix d'un village retiré dans nos montagnes. Tout cela à été finalement une stimulation à dépasser nos limites.

Nous nous sommes trouvés très vite à pieds d'œuvre, mais avec en plus toutes les intersubjectivités des relations nationales, internationales, et intercontinentales à «rencontrer»... Il a fallu toute la passion d'un comité de base et de plusieurs équipes en Europe et au Québec, entre ici et là-bas, pour tenir la carte et ne pas nous perdre dans les territoires...!

Ma reconnaissance est infinie, pour tous les lieux de moi, labourés et ensemenés par toutes ces rencontres.

Menacé menaçant, impliqué impliquant, et d'une exigence poussant aux confins de la fragilité, fondant la consistance.

Dès le début, nous avons mis en place le projet d'une organisation participative, ainsi que deux rencontres autour du devenir de notre recherche et de notre organisation propre. Pour moi ce furent des rencontres cruciales.

J'aurais aimé, dans l'intersubjectivité, que nous puissions aller plus loin dans ces questions essentielles, du devenir. Ces rencontres nous ont permis de sentir de manière directe et palpable, la pertinence d'un chemin à ouvrir, à faire, jamais fait ensemble comme groupe...

Je suis reconnaissant, d'avoir pu poser ces questions sur notre devenir. Ces questions me tiennent à coeur. Leur déploiement est à l'oeuvre mais encore à venir pour moi.

La prise de parole d'Aimé Hamann sur le devenir, dans ce moment essentiel, m'a d'autant plus touché et ébranlé :

« ...j'ai le goût non pas de prendre ma retraite, car je continuerai cette recherche indéfiniment, mais de me retirer et de faire ce que je pourrai, et de continuer à chercher. Mais en même temps, il me semble que c'est le temps de changer de cap. Cela vous laisse avec ces questions : « Qu'est-ce que l'on va faire ensuite? Comment cela va-t-il s'organiser? ». C'est à vous de trouver des solutions. Que l'on se réunisse, européens et nord-américains, a été aussi très important. Maintenant, c'est votre affaire. Alors, je vous souhaite la meilleure des chances dans la poursuite de cette recherche. »

C'est beaucoup à recevoir et à intégrer. Prendre le temps.

En tant que comité, nous ne saurons jamais trop vous dire comment nous vous remercions. Le groupe européen et le groupe québécois, qui ont permis de porter et de réaliser la qualité d'âme de ce colloque. Mais aussi chacune et chacun qui s'est impliqué sans compter, pour mener à bien ce projet. C'est une particularité de ce colloque 2009, que presque la moitié de l'assemblée se soit engagée dans son organisation et son déroulement.

Ce fut un pari gagné, une passionnante aventure, ce fut une belle réussite.

Merci du fond du cœur.

AVANT PROPOS

Le comité organisateur :
Colette-Madeleine Casier, Micheline Dalpé
Jean Larvego, Denis Matthey-Claudet

À travers ce document des Actes, nous désirons redonner à chacune et chacun, la possibilité de refaire le voyage intérieur qu'a permis toutes nos présences réunies. Ces fortes rencontres vécues tout le long du colloque, nous ont fait ressentir l'impact dans nos corps de la richesse du consentement à la position particulière qui est la nôtre, ouvrant sur l'« être » et le « donner d'être ».

L'esprit du colloque

Dans son essence, nous souhaitons que ce colloque soit dans la continuité de tous les autres, en nous offrant cette occasion privilégiée de faire rencontre. Plus particulièrement, à ce moment précis de notre histoire, nous étions animés par le désir qu'il permette de favoriser et soutenir notre réflexion aussi loin que possible. Nous avons à cœur que nous arrivions à nommer ensemble, de mieux en mieux, la spécificité de notre recherche ontologique et les implications de notre « position » à partir d'une compréhension approfondie.

Portés par ce désir et après discussions et consultations de personnes en Europe et au Québec, nous avons décidé de faire plus de place à l'échange qui suivrait les présentations.

Nous avons cherché à mettre en place les meilleures conditions possibles pour stimuler, encourager la discussion et l'échange autour du contenu des présentations. Ainsi, tout au long du processus de préparation, nous avons tenté de trouver une structure qui pourrait servir au mieux l'esprit, l'orientation et le climat que nous désirions donner au colloque.

À ce moment charnière de notre histoire, nous avons aussi porté une attention toute particulière au devenir de notre recherche en tant que mouvement international, comme groupe d'appartenance, sur le plan régional et international.

Dans cet esprit, nous avons clôturé le colloque avec deux « tables » ouvrant sur notre devenir : sur le plan de la recherche elle-même et sur le plan de l'organisation.

Table d'ouverture

Introduction

Aimé HAMANN

Une position de recherche et de démarche ontologique
comme psychothérapie

TABLE D'OUVERTURE

Comme nous l'avons déjà souligné dans l'avant-propos, tout au long de la préparation du colloque, nous avons mis beaucoup d'énergie et d'attention à essayer de mettre en place les conditions propices à l'émergence de la couleur particulière que nous désirions lui donner. À cette fin, l'ouverture du colloque nous semblait un moment privilégié à saisir pour installer ce climat. Aussi, nous nous sommes d'abord accordé un temps important de discussions, consultations auprès des personnes impliquées dans l'élaboration du programme. À partir de la richesse de ces différents éclairages (Europe-Québec), nous – le comité organisateur – avons retenu comme formule d'ouverture du colloque, un travail de réflexion en profondeur et de parole tous ensemble, autour du texte d'Aimé.

Pour chacun des participants, il s'agissait de se situer par rapport à ce texte qu'Aimé nous avait fait parvenir, à chacun de nous tous, et cela quelques mois avant le colloque. Les questions qui suivent ont servi de support de réflexion. Que nous inspire ce texte? Quel éclairage particulier apporte-t-il par rapport à ce que nous faisons, à la spécificité de notre position? Qu'est-ce qui a attiré notre attention concernant ce que nous faisons chacun, dans l'intimité de nos bureaux? Qu'est-ce qui nous questionne et/ou reste dans la réserve ou dans l'abstraction pour nous? Avons-nous des nuances à partager, ce sur quoi nous pourrions continuer de réfléchir et en arriver à nommer avec encore plus d'inclusion les différentes dimensions impliquées de «ce qui est»?

UNE POSITION DE RECHERCHE ET DE DÉMARCHE ONTOLOGIQUE COMME PSYCHOTHÉRAPIE

Aimé Hamann

1. L'origine: l'involontaire
2. La position
3. Le rapport
4. La recherche de l'humain sur l'humanité
5. L'interdépendance comme psychothérapie
6. L'implication pour le psychothérapeute
7. L'individu, donneur de sens à être

Conclusion

1. L'origine : l'involontaire

Ce qu'il est convenu d'appeler « l'abandon corporel » émerge d'une recherche sur le toucher engagée par un groupe de psychothérapeutes qui s'intéressaient aux approches corporelles. C'était en 1972, il y a déjà trente-sept ans. De l'exploration d'un mode de toucher qui n'était que présence à l'autre a surgi une expérience étonnante, que nous avons nommé l'« involontaire » : une forme de mouvement corporel, surgissant de l'intérieur, propre à chacun, envahissant progressivement chacun et révélant son organisation unique et déterminée.

2. La position

L'expérience de l'involontaire a été déterminante. Nous avons pris conscience des implications de cette découverte en centrant de plus en plus notre attention sur les conditions qui la rendaient possible. En transposant l'involontaire à notre pratique de psychothérapeute, nous en sommes venus à le nommer « la position ». Cela consiste à faire à soi-même toute la place, sans aucune prédéfinition, à ne rien empêcher de son propre vécu mais à ne rien provoquer non plus, à laisser être au-delà de toutes interdictions et de tous jugements. Tout ce qui surgit en soi, qui est éveillé de l'intérieur de soi, à l'occasion des autres ou de toute réalité est soi à être, et non à agir. Ce n'est pas la vérité, mais l'expression de sa subjectivité, c'est-à-dire de l'organisation particulière de l'humanité que chacun est. La pratique de psychothérapeute de certains d'entre nous en a été radicalement modifiée. De psychothérapeutes, nous sommes devenus des psychothérapeutes-chercheurs ontologiques.

L'involontaire, ce mouvement intérieur, cette ouverture à tout de soi, engage un processus sans fin, dans l'ici et le maintenant, qui ouvre à tous les espaces et tous les temps du co devenant humanité sous la forme unique de lui-même. Soi s'ouvre alors au Soi; le particulier fait place à l'universel, et l'universel dévoile le particulier. L'être et le connaître jusqu'ici morcelés se décroissent et un processus d'unification s'engage. Cette « coïncidence » avec soi-même, sans cesse à renouveler, est un consentement à être le sujet, le responsable de son humanité propre, comme celle-ci peut à ce moment émerger de soi, comme elle s'y est inscrite dans l'espace et le temps en tant qu'organisation déterminée, lieu d'expérience et d'interprétation de toute réalité, et donc, en tant que subjectivité constitutive.

3. Le rapport

Cette position constamment reprise par le psychothérapeute-chercheur, qu'il le fasse verbalement ou non verbalement, en situation de groupe ou en individuel, constitue un passage à l'ontologique. Tout recevoir de soi comme étant soi-même, une subjectivité incontournable à être et non à agir, suspend la compétence institutionnelle. La subjectivité est la réalité de chacun; elle exprime son unicité; le psychothérapeute-chercheur ne peut vraiment rencontrer, apprendre et comprendre l'autre que dans le consentement au déterminisme de sa propre organisation, dans «l'habitation» de sa propre subjectivité. Paradoxalement, adopter une telle position se transpose en interdépendance, car habiter d'être subjectivité, lieu d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité ouvre à recevoir d'être et de ce fait, donne d'être.

De la matière, de la vie, de chacun des humains qui ont vécu dans l'espace et le temps, l'humanité sous la forme unique de chacun est en effet devenue, «co devenue». En chacun, de génération en génération, l'humanité s'est organisée de façon unique, déterminée. Dès l'origine, le rapport humain a impliqué tout de soi, des autres et de toute réalité, mais dans l'exclusion. Le rapport humain a émergé de la matière, de la vie instinctive poussée jusqu'aux portes de l'humanité; cette humanité a dû co-devenir à partir de l'absence et du manque. La vie instinctive a lentement cédé la place à l'institution à travers de nombreux essais et échecs; des millions d'années sont passées ainsi. L'institution a sans cesse évolué avec l'humanité, jusqu'à devenir le monde dans lequel nous vivons. Nous en sommes les produits incontournables, chacun à notre manière. L'institution porte le co-devenir humain sous de multiples formes, mais selon des mécanismes qui se rejoignent: découverte de la vérité, adhésion à celle-ci, appartenance et donc, connivence avec les adhérents aux mêmes vérités et exclusion des autres. Le bien et le mal, les bons et les méchants sont incontournables. Comment apprivoiser autrement le fait humain? Ce co devenant ambivalent a été le seul chemin possible, tout en étant douloureux, incertain. Les mécanismes en jeu ont poussé très loin l'émergence de l'esprit, qui est l'accumulation d'humanité organisant de façon unique et déterminée chacun des humains. Sous des formes différentes dans l'espace et le temps, les lieux de co-devenance humanité se rejoignent dès l'origine dans une même recherche d'être. Le désir fait de cette recherche un chemin incontournable. Ce désir ne peut s'ouvrir à l'interdépendance qu'à travers l'organisation unique d'humanité de chacun.

Les chemins du devenir humanité sont complexes et périlleux. Le bien et le mal y sont indissociables et de ce fait, l'humanité progresse dans l'ambivalence.

L'accumulation d'humanité peut tout aussi bien mener à une possibilité plus grande d'être sujet de soi-même qu'à l'impossibilité de se ressentir et de s'habiter, tellement soi est irrecevable et douloureux. Cette accumulation peut tout autant conduire à la destruction qu'à l'accomplissement de l'humain. La force du désir qui cherche à combler le manque en incluant tout soi-même et de ce fait, tous les autres, ne peut mener qu'à l'échec pour une très grande partie de l'humanité. Et pourtant, il ne semble pas y avoir d'autre chemin.

L'ambivalence entre le bien et le mal, les bons et les méchants, la vie et la mort, constitue l'humanité. Cette ambivalence est à être, à recevoir; elle doit donner d'être dans l'interdépendance. Le bien est le projet de l'institution et il passe par la vérité. Mais le désir ne peut s'apaiser et le manque, se combler que dans l'inclusion de tout soi-même : bien et mal, non reçu et non recevable. L'accomplissement du désir humain passe par l'individu prenant le risque d'être tout lui-même, de s'inclure. À ce moment, une fraternité universelle dans l'interdépendance se découvre, qui comble tout vide, unit toute dichotomie et résout toute contradiction. Dans l'inclusion de tout soi-même, de tous les autres et de toute réalité, il n'y a plus que de l'être dans la « paradoxalité ».

4. La recherche de l'humain sur l'humanité

Cette ouverture du psychothérapeute-chercheur à son organisation unique et déterminée, qui a sans cesse à être renouvelée avec la même rigueur, est un mode de rapport à soi consistant à laisser être tout de soi et non à l'agir; de ce fait, ce rapport inclut chacun des autres dans leur unicité; le psychothérapeute-chercheur se trouve ainsi à apprendre de l'humanité tout entière. Cette position de recherche et de démarche ontologiques incite les personnes en présence à co-être, à co-devenir et donc, à apprendre et à comprendre. La recherche de l'humain sur l'humanité est à ce prix. Il faut y voir la subjectivité de chacun, y compris celle du chercheur, comme incontournable, constitutive. Une telle position fait apparaître chacun comme lieu unique d'expérience et d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité.

En fait, il est impossible d'éviter l'institution, celle-ci a présidé à tout le devenir de l'humanité. Nous en sommes constitués. Les religions, par la révélation, les philosophies, par la rigueur intellectuelle, et la science moderne, par la précision de ses méthodes, ont prétendu à l'objectivité. Mais la position de tout recevoir de soi qui est celle de la recherche et de la démarche ontologiques découvre l'individu comme subjectivité et non comme lieu de vérité et d'objectivité. Chacun s'y expérimente comme organisation unique et déterminée des traces du co devenant humanité. Consentir à cette réalité

et l'habiter fait passer le rapport humain à l'interdépendance. C'est alors la rencontre, où bien et mal donnent d'être. La position psychothérapeutique assumée par le chercheur ontologique ouvre à la paradoxalité: le plus spécifique de la vie de chacun devient une fenêtre ouverte sur l'humanité tout entière. Cette position de recherche et de démarche ontologiques est le lieu thérapeutique. C'est l'humanité comme elle s'expérimente et se découvre en chacun qui peut alors accéder à l'être. Soi peut s'ouvrir au Soi, recevoir et donner d'être, même dans ses aspects les moins apprivoisés. Le psychothérapeute-chercheur ontologique qui prend sans relâche cette position y puise sa compétence professionnelle tout en assurant au client les conditions pour être comme c'est organisé en lui, sans aucun impératif, sans modèle prédéfini, sans incitation à devenir autre, sans interprétation causale et sans accusation ou culpabilité. Ce mode de rapport mis en place par le psychothérapeute-chercheur mène à l'interdépendance, à une filiation ou une paternité réciproques, au dévoilement du mouvement de la vie comme il est organisé et déterminé en chacun. Le changement possible de l'individu s'initie dans ce processus d'ouverture sans limites, d'apprivoisement à son être et de «coïncidence» avec soi. Cette approche ontologique de la psychothérapie mène à un passage des sens donnés à la vie par les institutions au donneur de sens que chacun est, aussi bien le psychothérapeute que ses clients. Le changement n'est alors pas défini a priori. Il survient de façon unique chez chacun, comme il est possible dans le processus d'ouverture à soi.

Peut-on dans ce cas parler de guérison? Peut-on jamais guérir d'être humain? La douleur d'être humanité ne semble pas aléatoire ni accidentelle, mais constitutive. Le processus psychothérapeutique rejoint dans ce cas les chemins du désir, organisés de façon unique en chacun. Non seulement l'individu y trouve son compte mais l'humanité tout entière pourrait y entrevoir la possibilité de combler le manque. Mais on ne guérira jamais d'être humanité et le manque sera toujours à combler.

5. L'interdépendance comme psychothérapie

Cette recherche et cette démarche ontologiques se concentrant sur le fait de recevoir la globalité de soi et de donner d'être, donc sur la rencontre et l'interdépendance, constituent le processus psychothérapeutique. La position prise par celui qu'il est convenu d'appeler le psychothérapeute place la rencontre dans un ici et un maintenant qui ouvrent à tous les espaces et tous les temps de soi. La souffrance d'un individu et le sens de son humanité s'enracinent ainsi plus profondément que dans sa seule histoire personnelle, dans celle de ses lignées d'appartenance, de ses parents, de son milieu et de

la société actuelle; ils trouvent racine dans le fait humain lui-même. Tout est à être, à recevoir et à donner d'être dans un mode de rapport ouvrant à la globalité de soi et de ce fait, à ce que les personnes en présence ont de plus spécifique. C'est soi dans toutes ses dimensions qui sont à apprivoiser et à être. Le changement revêt un tout autre sens que dans les formes institutionnelles de la psychothérapie et que dans les sagesses ou les religions, mais il n'en n'est pas moins réel: il consiste à devenir sujet de soi-même, responsable de soi, de devenir le Soi, c'est-à-dire ouverture à tous les autres et à toute réalité. Le devenir humanité émerge de la matière devenue vie, puis vie instinctive s'ouvrant à la possibilité d'une humanité à apprivoiser longuement à travers les institutions. Portés par les institutions, les rapports humains ont peu à peu pris les corps en charge. L'individu corps humain est ainsi co devenu, il est une organisation des rapports humains, une organisation unique de l'histoire de l'humanité et du rapport de chacun au monde, à l'humanité tout entière. Commencé dans l'absence, dans l'exclusion de soi et donc, dans le manque, le rapport humain a engendré l'histoire, ce lent processus ambivalent de s'habiter et d'inclure ainsi tous les autres et toute réalité. L'ambivalence, les connivences et les dichotomies qui sont au cœur même de l'institution et du co devenant humanité fragilisent l'aventure humaine, de même que chacun de ses membres.

Les mécanismes de l'institution ont joué et continuent de jouer leur rôle dans le devenir humanité. Mais ces mécanismes sont également l'obstacle ultime à franchir. Il semble que l'avenir de l'humanité devra dorénavant être porté davantage par l'individu que par la communauté. Il ne s'agit pas de s'extraire des institutions ni de les dénoncer, mais de les reconnaître comme étant constitutives de nous-mêmes. Ses mécanismes sont à recevoir, à habiter, à reconnaître comme notre être propre. Voilà en quoi consiste l'interdépendance, qui ouvre la psychothérapie à l'ampleur d'une démarche et d'une recherche ontologiques. L'humanité n'a pas des problèmes. Elle est ontologiquement problématique. Chacun est, à sa manière unique, cette problématique. Rien n'est à rejeter, tout est à recevoir comme soi-même et non à agir. Tout donne et reçoit alors d'être, et le processus institutionnel parvient à combler le manque d'origine des humains dans l'interdépendance et la paradoxalité.

6. L'implication pour le psychothérapeute

Cette position permettant un passage à l'être dans l'interdépendance est le véritable lieu de compétence du psychothérapeute-chercheur ontologique. Cela n'exclut en rien la compétence institutionnelle que ce dernier a dû acquérir, pas plus que la nécessité de se conformer aux exigences des organismes

qui gèrent la profession de psychothérapeute. S'inscrire dans son milieu aide à pousser plus loin la recherche de l'humain sur l'humanité. Dans une démarche de recherche ontologique, le psychothérapeute se place d'emblée dans la position d'être subjectivité à recevoir et à habiter comme lui-même, et non pas comme un être de savoir et de compétence acquise. Cette co-devenance qu'on qualifie de «rencontre» dispose le psychothérapeute-chercheur à apprendre et à comprendre, à la fois soi et l'autre, en assumant comme étant soi-même ce qui est éveillé à l'occasion de l'autre. Il s'agit d'une recherche constante de soi, des autres et de l'humanité tout entière. Ce mode de rapport ontologique est tout aussi valable à instaurer dans des rencontres ponctuelles ou de courte durée que dans des démarches à long terme. Cette position de recherche ontologique qu'est l'interdépendance, cet accueil sans cesse renouvelé du psychothérapeute à tout lui-même, engage un processus d'être et de compréhension du plus spécifique de chacun jusqu'à l'humanité tout entière. En elle-même, cette position inclut tous les espaces et tous les temps. L'ouverture à tout soi-même n'a pas de limites, ni dans l'espace, ni dans le temps, ni dans des projets de guérison ou de changement. C'est un chemin ouvert. Il appartient à chaque personne en démarche de décider de ce qui lui convient. Mais le psychothérapeute-chercheur ontologique, lui, ne peut cesser cette démarche pour lui-même sans prendre le risque de perdre son lieu de compétence. Comprendre et apprendre l'humain impliquent de co devenir sans cesse. Accéder à l'unicité de chacun et au sens toujours à découvrir de la réalité humaine n'aura jamais de terme. La vie, la mort, l'espace, le temps, l'origine et le sens de la douleur humaine, le corps humain, les institutions, l'horreur et la grandeur de l'humanité sont impliqués dans chaque rencontre. Dans le spécifique de chaque moment passé avec l'autre, les autres, il y a l'humanité tout entière.

7. L'individu, donneur de sens à être

Jusqu'à très récemment, les individus ont toujours été intégrés dans des communautés institutionnelles, celles-ci apportant des réponses à leurs besoins essentiels. Mais, le co devenu humanité s'approfondissant, les modes de connaissance s'affinant, la science s'imposant, il allait de soi qu'un nombre croissant d'individus remette en question les réponses données par les institutions. Ce phénomène récent est déterminant pour le co devenant humanité. Il est cependant plein de risques. D'où émergent ces remises en question individuelles? Comment porter seul toute la douleur du co devenu humanité? Et comment trouver seul des réponses satisfaisantes au fait d'être humain? Les mythologies, les philosophies, les religions et les sagesses donnaient des réponses qui aidaient à porter la vie. Mais réduit à soi-même!

Tout porter seul! De là sont nées au siècle dernier les psychothérapies comme nous les connaissons aujourd'hui : il fallait aller à l'intérieur de l'individu pour y trouver ses racines, son sens, la source de ses difficultés. Depuis Freud, Jung et Reich, la psychothérapie a pris un essor considérable. On compte maintenant de cinq à six cents approches différentes qui se veulent efficaces et scientifiquement fondées! Un certain nombre de psychothérapies portent leur titre avec fierté; elles ont mis l'accent sur le changement et la guérison. Compétence, efficacité, technicité, elles ont calqué le modèle scientifique. Ces psychothérapies sont d'une aide précieuse pour beaucoup d'individus, et c'est tant mieux. Tout ce qui peut aider les humains dans leurs difficultés à vivre compte. Mais le mal n'est pas une simple maladie à guérir, il est inhérent au co devenant humanité. La vie, la mort, l'origine de la douleur humaine sous toutes ses formes sont laissées pour compte dans ces approches psychothérapeutiques. Ces petites institutions avec leurs sens donnés sont au service des individus aux prises avec leur mal de vivre, mais sans vraiment les rencontrer dans la globalité de leur manière d'être au monde. Les grandes institutions offraient somme toute davantage. Mais il n'y aura pas de retour en arrière : il faut chercher ailleurs. L'espérance que les gens placent dans la psychothérapie comme ouverture de l'humain à lui-même est en général déçue par ces sens trop restreints. Il y a certes des exceptions, mais de façon générale, les psychothérapies s'offrent comme des remèdes impliquant le moins possible le psychothérapeute. De façon très subtile, elles perpétuent ainsi, sous le couvert d'une approche scientifique, le processus d'institutionnalisation que la science elle-même a voulu dénoncer.

Il semble malgré tout possible de faire un pas en avant, d'aller au-delà du modèle institutionnel tout en le reconnaissant comme le berceau même de l'humanité, comme incontournable, constitutif de soi, mais à être comme soi et non à reproduire. C'est la position prise par la démarche et la recherche ontologiques dans laquelle le psychothérapeute chercheur se met en position de recevoir tout soi-même et l'humanité tout entière; il a à être l'institution comme soi-même et de ce fait, à s'ouvrir à l'interdépendance et à la rencontre comme espace psychothérapeutique.

La psychothérapie devient alors plus qu'une démarche calquée sur la médecine et sur la science, elle englobe toute l'humanité à travers l'unicité de l'individu aux prises avec cette humanité sous la forme de lui-même. Sous cet angle, la psychothérapie ratisse plus large que les religions, les philosophies, les sagesses, et même que la psychologie; elle fait place à l'individu et à l'humanité, au corps et à l'esprit. Les cloisonnements, les dichotomies viennent des ruptures intérieures. Mais l'ouverture à tout soi-même fait découvrir

l'unicité de l'humain et de toute la recherche humaine sous toutes ses formes. Peut-être sera-t-il éventuellement possible, en apprivoisant davantage cette position de recherche ontologique, d'ouvrir la psychothérapie à l'ampleur du fait humain; là où la souffrance s'enracine et où elle peut trouver sens dans l'interdépendance et la paradoxalité; là où bien et mal, ambivalence et dichotomies, vie et mort, passent à l'être. À l'intérieur de l'institution, on ne peut tendre qu'au bien, et c'est important. Mais il y a le mal, les méchants. Nous y participons tous. Impossible de s'extirper du mal et de ne pas être en partie avec les méchants dans une fraternité qui a ses fondements à l'intérieur de soi. Tout doit recevoir et donner d'être. Il n'y a qu'un seul co devenant humanité, qui nous constitue chacun à notre manière. L'individu a à continuer la route au-delà des grandes institutions qui ont porté jusqu'ici l'humanité dans son difficile co devenir. Il est inévitable que l'individu calque d'abord sa recherche sur le modèle institutionnel. C'est déjà beaucoup, mais c'est insuffisant. Il lui faut découvrir que l'institution morcelle la réalité humaine, qu'elle tente de résoudre dans le bien ce qui est dichotomique et ambivalent depuis l'origine. Mal et bien sont inséparables et à recevoir comme tout soi-même. Cet accès à tout l'être est la rencontre dans l'interdépendance, où tout reçoit et donne d'être. La psychothérapie prend alors les dimensions du co devenant humanité. Le co devenu du processus institutionnel qu'est chacun peut révéler toute la grandeur et l'unicité de l'individu ouvrant à l'universel. La recherche ontologique, en intégrant toutes les dimensions de la recherche institutionnelle, découvre de l'intérieur les lois profondes de la réalité humaine. C'est en l'individu prenant le risque de tout lui-même que se fait ce passage de l'institution à l'interdépendance. Il n'y a pas à sortir de l'institution qui nous constitue, mais à la reconnaître et à l'habiter sans cesse davantage. La psychothérapie passe ainsi des sens donnés aux donneurs de sens, dans la position de recherche et de démarche ontologiques que prend le psychothérapeute dans la situation psychothérapeutique.

Conclusion

Cette position est fondamentale pour l'humanité. Elle est posée ici à l'occasion de la psychothérapie, qui est un lieu propice à un tel questionnement sur le problème du mal et du sens à chercher au fait d'être humain, sur l'apport de la science au devenir humanité et à la recherche de sens de celle-ci. Les humains espèrent beaucoup de l'interrogation des sens donnés à laquelle s'adonne la science, mais cette dernière mène au même cul-de-sac que les institutions si elle laisse intacts les donneurs de sens. Elle apporte beaucoup à l'humanité, mais crée l'illusion de pouvoir éventuellement résoudre les problèmes des humains sans impliquer les donneurs de sens que nous sommes

tous, les scientifiques y compris. Les sens donnés par les grandes institutions qui ont marqué les civilisations et les cultures sont alors remplacés par les subjectivités individuelles.

Pourtant l'humanité n'est pas un cul-de-sac. Les sens donnés ont toujours émergé des donneurs de sens et les ont porté dans leur devenir. La science ne fait pas exception. Le chemin parcouru semble aujourd'hui rendre le donneur de sens apte à s'inclure comme sujet de tout lui-même et à accéder ainsi à l'interdépendance, à la rencontre dans la paradoxalité. Le fait d'assumer cette accumulation de tout le co devenant humanité est l'esprit.

Décembre 2008

Table 1

LA POSITION : EXIGENCE ET QUESTIONNEMENT

Modératrice : Renée DAUPHINAIS

Luc BRIENT

Que suis-je ou comment se rapprocher de soi?

René PELLETIER

Propos impertinents d'un thérapeute sur la position de se recevoir en Abandon corporel.

Micheline DALPE

A propos des implications de la spécificité de notre position (*non publié*)

Clémence DUBE

Sur la rigoureuse exigence du « se recevoir »

Que suis-je ou comment se rapprocher de soi?

Luc Brient

Je vous propose ce texte que j'inscris dans mon parcours de rencontre avec différents thérapeutes de l'abandon corporel depuis plusieurs années auxquels se joignent aussi tous ceux que j'ai côtoyé ou que je côtoie toujours dans cette démarche.

Envie d'écrire, envie d'être avec les autres, envie d'être avec moi.

Le chemin que je dois prendre pour vous faire partager ce que je suis, car c'est bien pour cela que nous sommes là aujourd'hui, est passé par celui de retourner tout en moi pour être avec vous ou, pour être avec moi. Mon premier mouvement a été « que vais-je bien pouvoir leur dire à ce colloque qui va les intéresser? Avec toute cette ambiguïté faite de peur, de l'effort que cela va me demander et de cette envie d'être présent. Ce mouvement qui fait que je ne peux pas faire autrement, que d'aller chercher chez l'autre, ce qui va pouvoir me donner la vie ou la possibilité d'exister par le rapport. Mouvement bâti, argumenté sur le, comment faire plaisir à l'autre. C'est le seul chemin, que je connaissais et que je connais encore maintenant dans certaines situations et qui m'a permis d'aller vers moi (bien aidé par la thérapie en abandon corporel). Maintenant je peux dire que je cherchais à atteindre l'autre pour me rencontrer. Comme il m'a été plus facile d'aller chez l'autre que chez moi.

J'ai donc inversé ce mouvement par « qui suis-je, que suis-je? ». Je suis obligé de faire ce mouvement pour rester avec moi et pour ne pas essayer de vous faire plaisir, qui est plus un mouvement de défense, mais d'être avec vous. Je l'appelle mouvement de retour, en raison du premier mouvement que je pourrais appeler inné pour moi, qui est celui d'aller vers l'autre. Ce mouvement m'oblige à intérioriser, à m'approprier, à me donner du corps, c'est le chemin, qui me permet de vous faire partager ce que j'ai envie, en direct, et d'être avec moi, avec vous, presque en synchronicité. Et ce mouvement d'être en synchronicité avec moi est fort, c'est à la fois être dans la capacité à me rejoindre dans ce moment. Moment qui est pour moi cet espace temps qui s'ouvre à moi et qui permet d'intégrer, de ressentir, d'apprécier, d'éviter le jugement, d'être avec l'autre, avec vous.

J'ai appris ou entendu, ou, intégré qu'il y a les mots, et comment je les ai définis où je les définis, et comment chacun les définit. Et aujourd'hui je peux enfin avoir une « traduction » de là où est l'autre par les mots qu'il énonce en m'écartant de mon histoire. Je peux enfin ressentir un peu l'autre. Cela me fait toucher comment je me suis caché derrière les mots. Caché est

un mot, c'est comme ça que je définis ce mouvement maintenant, mais dans mon histoire, c'était plutôt une incapacité à aller autre part autrement, à ne pas savoir non plus ce qui pouvait y avoir derrière les mots. Il y avait le mot et puis un mur. Il y avait peu de mots. Pour moi parler, dire un mot, énoncer un mot c'était tout dire. L'autre devait comprendre. C'était parlé et aussi, parler. Je n'avais pas d'autres formes d'expression orale, et celle de l'expression écrite était identique. Autrefois, écrire les mots comme ils me venaient mentalement, m'était impossible, ma pensée allait trop vite pour que je puisse l'écrire, ils se perdaient, je les perdais, je me perdais. Il m'était impossible de me rejoindre dans cet espace temps mental et de pouvoir transcrire. Ce mouvement cérébral m'empêche et m'a empêché de traduire, d'élaborer des pensées par des mots et le « des » à beaucoup d'importance et le mot « importance » est la traduction de « nombre ». Je dirais aujourd'hui que derrière tout cela se cachait l'expression du ressenti; et au pluriel le mot « ressenti » bien évidemment!!!.

J'ai le sentiment d'avoir toujours voulu écrire, partager, être avec les autres et que, combien cela m'a été difficile de ne pas y arriver. Difficile est le mot de maintenant, il ne reflète pas le vécu du moment. Pendant cette période de vie je n'entendais pas, je ne comprenais pas ce que l'on me disait et je paraissais comme étant incapable, triste, asocial, et froid à leur contact. C'est ce qui me constitue, et ce mouvement d'être en arrêt sur les mots est toujours présent chez moi. Je suis comme ce poussin qui veut sortir de sa coquille en tapant avec son bec qui n'est pas en rapport à la dureté de cette membrane dans laquelle il est enfermé, et qui tape et qui tape et qui tape.

Et puis il y a la rencontre avec le thérapeute, le face à face, la peur, la honte, l'incapacité à dire, à ne pas pouvoir lui dire qui j'étais ou le lui dire seulement avec le mot, mot que vous savez maintenant très élaboré dans ma tête et qui me mettait dans un état de bouillonnement intérieur quand le mot n'était pas exprimé. Difficile situation que celle qui met en jeu, d'avoir envie de dire et être dans cette incapacité à parler.

Être face au thérapeute c'est être face à soi dans ce mouvement qui me fait aller près de l'autre et non chez l'autre, c'est aussi entrevoir comme il m'est difficile de m'exprimer, d'être avec lui, d'être avec moi, d'être avec l'autre.

Aujourd'hui, ce qui m'interroge et me fascine au quotidien c'est cette perception de ressentir une mise à distance avec certains et qui n'existe pas avec d'autres et vice-versa. Comment je peux être un frein pour l'autre et qu'est-ce qui fait qu'avec certains je ne le suis pas? Quels sont les mécanismes mis en place dans le rapport humain qui font ou qui créent cette distance? Comment chez un thérapeute il puisse y avoir ce frein qui m'empêche d'aller vers lui, qui m'empêche d'aller vers moi et comment moi, je peux « lire » chez lui cette ouverture de pouvoir être accueilli. De, comment je me sens

accompagné par ce qu'il est, alors que chez d'autres j'ai l'impression de ne pas être entendu. Qu'est ce qui peut bien enclencher ce mouvement? Qu'est ce que je regarde chez lui, qu'est ce que je protège de moi? Qu'est ce que je suis capable de lire chez lui qui puisse ouvrir, nous ouvrir l'un à l'autre? Qu'est-ce qui enclenche chez le thérapeute cette capacité à sortir l'autre de son enfermement? Comment peut-il être accueillant et ne pas l'être? Alors que tout est en moi, intérieurement. Est-ce lui ou moi, le frein, ou est-ce nous deux? Il y a ces moments de vie dont je n'ai pas la conscience et là c'est très simple, je ne vais pas les énoncer avec lui ou les comprendre directement alors que lui peut-être les perçoit chez moi. Et puis il y a ceux que j'ai envie de dire, d'échanger, ceux que j'entends, que j'ai intégrés. Ces moments qui me donnent cette envie de me lever quand je suis en thérapie avec cette pulsion de vouloir, pour échapper certainement, être l'orateur tant convoité chez moi. J'ai cette envie de dire, de partager et cela reste de l'envie quelquefois. Est-ce lui ou moi le frein, où est-ce nous deux?

Et puis il y a ce mouvement où je pourrais croire ne pas être compris intimement, corporellement, intrinsèquement, qui me replie sur moi-même, qui fait apparaître à nouveau le mur, l'incapacité à me faire comprendre et qui me sensibilise là maintenant en l'écrivant. Comme je pourrais demander beaucoup au thérapeute. Comment son importance pourrait être grande à me faire sortir de chez moi, de quelque chose que je sens et dont je suis incapable d'y mettre des mots.

Comment repartir avec ça de chez le thérapeute? Ce ça étant la naissance de la frustration, de la colère, de ma réelle existence, de mon propre corps, sans le verbaliser, le nommer. Quelque chose qui m'a été ou qui m'est inconnu.

Dans mon jeune temps un psychologue scolaire m'avait fait dessiner un arbre. L'arbre a toujours été pour moi l'image de la ramification tout en m'interpellant au fur et à mesure de mon évolution. Cette ramification, représente pour moi deux mondes celui des racines et celui des branches. Il y a celui qui est souterrain et l'autre de surface. Ces deux parties n'ont pas la même fonction mais chacune contribue à son propre développement et à celle de l'autre. Il y a la face cachée et la face apparente, audible, visible mais en fin de compte, n'est-ce pas la même chose? Ne suis-je pas tout ceci?

En thérapie individuelle ou de groupe je suis toujours dubitatif du chemin qui est nécessaire à chacun d'entre-nous, et qui passe par des chemins détournés, donnant des informations diverses et qui n'ont de sens que celui d'essayer de s'atteindre là où ça nous est difficile. Comme il est difficile de faire rejoindre les parties qui nous divisent. Quel chemin pour faire apparaître le visible du monde invisible, le caché de la surface.

Je terminerai par un clin d'œil qui n'est pas en comparaison mais en parallèle avec mon univers professionnel. Vient s'ajouter aussi un mot d'Aimé Hamman

qui m'a interpellé lors d'un autre colloque c'est le mot « matière », tout est matière nous sommes matière disait-il. Cette phrase m'a interpellé et m'interpelle toujours. Au début de mes échanges avec le thérapeute je lui demandais de m'aider, de me conseiller. Aujourd'hui j'ai besoin de lui pour m'atteindre encore plus loin, pour m'ouvrir à quelque chose dont je n'ai pas pris conscience. Je lui demande cette ouverture au même titre qu'on utilise un catalyseur* dans une réaction chimique (analogie avec ma profession). Le thérapeute me donne les moyens de me rapprocher de moi, de grandir, de me détacher de mes liens.

Et là je fais une autre analogie avec mon travail sur les cyanobactéries ou algues bleu-vert - ces premiers organismes de plus de trois milliards d'années à qui on doit la vie tout au moins sous cette forme parce qu'elles ont transformé le CO₂ en oxygène – et qui quand elles sont associées à un autre organisme biologique, une bactérie par exemple, se développent plus intensément que quand elles ne le sont pas : c'est à dire que quand elles sont isolées, seules, leur croissance est moindre.

C'est le début de la matière, de la vie, de notre organisation.

Avec le thérapeute, j'accède aux premiers émois de l'interdépendance avec toute la difficulté engendrée par la perte de repère comme le vivent aussi certaines espèces de cyanobactéries qui ne se développent que sur un support (un caillou par exemple) et qui, quand elles sont cultivées en laboratoire perdent cette fonction au fur et à mesure et deviennent ainsi capable de vivre dans un espace aquatique sans lien physique. Elles deviennent libres.

*Définition du mot catalyseur :

Le catalyseur participe à la réaction pour faciliter les ruptures et est régénéré à la fin de la réaction. Il augmente ou ralentit la vitesse d'une réaction chimique. Il ne fait pas partie ni des réactifs ni des produits dans l'équation. Il agit seulement sur des produits prédéterminés.

Propos impertinents d'un thérapeute sur la position de se recevoir en abandon corporel

René Pelletier

Québec

Rene.pelletier@hotmail.com

Je suis de plus en plus sensible à l'ambivalence qui se trouve au cœur même de l'expérience d'être thérapeute, et aux mouvements qui s'éveillent corporellement et qui s'inscrivent dans tous les rapports. Présence et absence, impulsion et arrêt, désir et refus, vie et mort, sont autant d'expériences qui ramènent avec force en soi. N'empêche, rester présent à tous ces mouvements pousse à affronter l'un des plus grands évitements, me semble-t-il, soit celui de faire de la place en soi à la nécessité de l'autre. De l'interdépendance, puisse qu'il s'agit bien de cela, l'autre nous amène là où, seul, ça ne peut pas aller. De l'interdépendance, l'autre nous amène là où, de soi-même, ça ne veut pas aller.

Dans le contexte de l'intervention, suivre l'expérience telle qu'elle se présente, dans toutes ses manœuvres, peut donner lieu à des passages intérieurs peuplés aussi bien de violences que de douleurs qui peuvent tarder à s'ouvrir à quelque compassion que ce soit. Prendre la position de *se recevoir* comme thérapeute, habiter ses refus, prendre le temps du ne « pas savoir », porter le risque de ce qui est et de ce qui se fait, sollicitent chaque fibre du corps au-delà d'un possible consentement. Tantôt le doute et l'angoisse de faire fausse route peuvent envahir au point de s'y perdre. Tantôt autant de luttes et de déchirements en soi-même peuvent faire craindre l'effondrement, l'épuisement ou la maladie. Mais plus souvent qu'autrement, la raison d'être de toutes les souffrances rencontrées en soi comme en l'autre dépasse toute compréhension.

Il m'est apparu essentiel d'explorer les différentes dimensions du corps et d'aborder l'expérience de l'involontaire dans le contexte de l'intervention. À travers ces lignes, *ambivalence* et *interdépendance* forment les matériaux à partir desquels se forge un savoir qui demeure malgré tout en friche. J'aimerais mieux saisir ce qui façonne et guide le travail du thérapeute. J'aimerais aussi exprimer à travers les mots qui me sont propres, aussi impertinents qu'ils puissent être parfois, l'engagement et l'exigence que sollicite inlassablement la position du *se recevoir* en abandon corporel.

Variations sur le thème du refus

Malgré les chemins parcourus intérieurement, il arrive que l'on ait à se rendre au tréfonds de sa vie, au bout de son souffle, à la limite de son *être*, pour

toucher ne serait-ce que du bout des doigts ce qui fait mal. De certaines empreintes que la vie laisse en soi, il n'existe aucun consentement possible. Pourtant, se frottant à tout soi-même, prenant nombre de détours et de tournures, il arrive que se dérobe un souffle depuis longtemps enfermé et que se manifeste une vie depuis longtemps éteinte. Mais cela prend souvent du temps – beaucoup de temps parfois – pour que, de ces lieux, une expérience d'ouverture devienne possible.

Ce qui venant du corps apparaît, c'est l'involontaire. Ses manifestations – telles que ces paroles qui déroutent, ces gestes qui angoissent et ces états qui interpellent – peuvent abonder et se répéter inlassablement. Mais, elles risquent aussi de rester longtemps incompréhensibles et d'être prises pour jérémiade à faire taire, pour erreur à réparer, pour malaise à apaiser ou pour pathologie à guérir. Les manifestations de l'involontaire, comme je l'aborde ici, évoquent autant ce qui est que ce qui se refuse. Là où ça désire et du coup ça s'enferme, c'est l'impasse. Là où ça lutte autant pour être que pour contenir, ce n'est que par la présence d'un autre (se recevant ou en position de se recevoir) qu'un accès à soi peut se faire.

Dans le contexte de l'intervention, à un moment ou à un autre d'une session de thérapie, les mouvements venant de l'involontaire risquent d'interpeller et de se mettre en scène. Bien sûr, il y a de ces chemins qui se montrent relativement « carrossables ». Et si l'intervention pouvait n'être que ça... Mais l'involontaire prend plus souvent qu'autrement des formes obscures et enchevêtrées qui, sans les résoudre, sont à entendre et à recevoir. Ainsi, en faisant de la place à l'involontaire, tout à coup peut émerger au coeur de soi-même et de l'autre un lieu d'être : l'absence devient conscience, le manque devient désir, la mort se fait vie. Mais pour en arriver là, chaque fois, il y a une souffrance à habiter en soi comme en l'autre.

L'intervention telle que mise de l'avant en abandon corporel, consiste à se mettre dans des conditions pour recevoir d'être et pour donner d'être (thème du présent colloque). Mais recevoir ce qui est là, c'est parfois très exigeant. Ça demande à être là, tantôt où le chemin s'arrête et où ça ne peut pas se ressentir, tantôt à l'impulsion de fuir, de soulager ou de faire taire, tantôt à l'envie de s'endormir, à la peur que l'autre soit insatisfait, à la colère de ne pouvoir le rejoindre, à l'empressement d'interpréter ce qui se passe, à l'attrait d'être efficace, tantôt à l'angoisse, au doute, à l'impuissance. Ça demande à être là encore et encore et encore, parfois jusqu'à l'insoutenable et au déchirement.

Désirer être éveillé dans sa vie, c'est une chose. Être confronté à ses retraits, à ses replis, à ses fuites ou à ses absences, c'en est une autre. Bref, faire l'expérience comme thérapeute d'être comme c'est, à l'occasion de l'autre, c'est, plus qu'on ne le voudrait, prendre rendez-vous avec ses propres refus et avec tout ce que cela implique à sentir corporellement. En même temps, c'est souvent la seule façon d'avoir accès à certains lieux en soi-même. À contre

cœur et à contre corps, ce qui est et qui s'impose, et peut-être plus encore ce qui ne peut pas être et qui se refuse, sont lieux d'expérience et d'*être*.

Qui a tué le thérapeute?

Bien que l'on puisse, comme thérapeute, se réfugier derrière un ensemble de savoir-faire, chaque fois il y a dans le rapport ce petit quelque chose – un doute, une appréhension, un malaise – qui malgré tout s'infiltré et se fait sentir. Telle une expérience mille fois répétée qui rappelle à soi-même, de mille et une façons, la position de *se recevoir* en abandon corporel tue peu à peu l'idée d'un thérapeute qui se doit de n'être qu'au service des demandes de l'autre, de même qu'elle met en question un mode de rapport qui institutionnalise le lieu de la thérapie, où l'un se définit comme « soignant » et l'autre comme « souffrant ».

De cette perspective, la notion d'alliance thérapeutique, souvent abordée sous l'angle des plus ou moins grandes difficultés du client à s'engager dans le processus thérapeutique et à vivre des attachements stables, peut être explorée et comprise autrement à travers le vécu du thérapeute. Comment ne pas reconnaître les multiples impasses relationnelles auxquelles il est confronté quotidiennement, comme autant d'expériences qui le poussent inlassablement à mettre en jeu sa façon de vivre le rapport, qui l'arrachent parfois d'un confort parfois d'un retrait, et qui l'amènent, même malgré lui, à la *rencontre*.

De fait, être deux dans un rapport – peu importe le rapport – est un défi de taille et chaque fois le chemin est à refaire. Mais le trouble dans toute rencontre, il me semble, c'est d'apparaître là où ça ne sait pas d'avance et, en particulier comme thérapeute, c'est d'habiter ce qui s'éveille en soi – parfois très grouillant – et, du même élan, d'avoir la sensibilité nécessaire pour faire de la place à l'autre dans son expérience. Malgré tout ce trouble, il arrive que ce qui est là se dit, que ça s'échappe involontairement, sans arrière-pensée, ni hésitation. Mais la plupart du temps, ne pouvant faire l'économie d'intervenir, il n'y a pas d'autre choix que de s'y hasarder, sans pour autant y consentir. Dans ces passages, prennent place autant la peur d'être tué par l'autre dans ce mouvement de rapprochement et cette possibilité de rencontre, que le risque de se tuer soi-même dans son propre désir d'être et dans son propre refus du rapport. Ainsi, le corps ramène malgré soi au mouvement dans toute son ambivalence, à l'involontaire et, encore une fois, à la souffrance.

Parler d'alliance thérapeutique à partir de l'expérience du thérapeute amène à voir l'intervention au-delà de l'institution qui, malgré soi, s'impose. De fait, pourquoi s'acharner à vouloir le consentement de l'autre à ce qui fait mal, sans qu'il y ait de place pour son hésitation, pour son retrait ou pour sa fuite? Et après tout, qu'est-ce qu'il y a de volontaire dans le désir d'un lien, alors que cela implique la rencontre de soi comme l'autre?

Ainsi, le risque comme thérapeute, c'est de demander à l'autre qu'il consente « allègrement » à ce qui est et qui se fait, par notre seul souhait (aussi noble soit-il) de faire du bien, et d'entretenir l'espoir qu'il consente au lien, sans pour autant être soi-même intérieurement au rendez-vous. Autrement dit, en soi comme en l'autre, il n'est pas question de consentement au désir ou de consentir à soi-même, mais plutôt d'involontaire – d'ambivalence et d'interdépendance – à recevoir. Mais quelle exigence que de prendre la position de *se recevoir* comme thérapeute et de faire toute la place au mouvement qu'est le *désir*.

Souffrances et châtements

Au cours des années, j'ai entendu toutes sortes de réactions à la suite du travail non verbal. Telle cette collègue qui s'est mise à clamer haut et fort qu'en abandon corporel, « les gens se tiennent la tête pour ne pas la perdre. » Au-delà de toute interprétation, il me semble que cette personne ne pouvait pas dire autrement quelque chose de bien réel. En effet, il y a tant de lieux difficiles à rejoindre en soi-même et, laissé seul avec ça, il y a tant d'expériences qui ne sont que folie, désespoir, violence ou désolation.

Il n'y a pas de justice dans la souffrance physique ni dans la détresse humaine. Certaines personnes ont des vies difficiles et, peut-être bien, impossibles à porter. Prisonnières de douleurs innommables, elles ne peuvent que désirer se couper d'elles-mêmes et de l'autre – voire se tuer et tuer l'autre – pour arriver à survivre un tant soit peu à un chaos intérieur. Mais les multiples efforts, à la fois perdus et nécessaires, pour se délivrer d'une chair qui souffre, renvoient bien souvent à l'errance et au vide. Quand la douleur n'a pas sa place, quand les carences ne sont pas exprimables, quand la souffrance n'est pas légitime, il me semble que la présence à soi et le rapport à l'autre ne peuvent qu'éveiller la peur, le mépris et la colère.

La vie, celle que l'on porte, est une épreuve dans le corps. Tel un châtement, personne n'y échappe. Avec tout ce qui est éprouvé, avec tout ce qui est ressenti, avec tout ce qui cherche à *être* et qui du même coup se refuse, tous ces mouvements dans le corps ne peuvent qu'être souffrance. Or, toutes ces atteintes de l'existence demandent à être déposées quelque part. La possibilité d'un soutien et d'une écoute, là où c'est troublant et troublé, et celle d'être accueilli et reconnu là où ça fait mal, même lorsque la présence et la reconnaissance de l'autre font peur et se refusent, peut faire une différence. En prenant tout le temps nécessaire pour d'abord déposer ses souffrances, et pour reconnaître et habiter peu à peu ce qui s'éveille en soi, ça permet intérieurement de se sentir chez soi et de faire corps avec soi-même. Je pourrais de même prendre le risque de dire que les mouvements de déposer et de *se déposer* – avec tous les risques que cela peut comporter – sont des actes remplis d'humanité.

Néanmoins, malgré le dénouement de certains enjeux dans sa vie, malgré les *rencontres* et les moments de grâce qui, somme toute, donnent plus d'aisance face à soi-même et aux autres, malgré tout cela, bien souvent la souffrance persiste. La souffrance semble inlassablement s'imposer comme un lieu de reconnaissance de soi à être. Dans la souffrance, il y a l'affirmation que ça désire et que ça ne peut s'accomplir sans l'autre. Et, dans la mesure où cela est reçu et habité, la souffrance peut devenir langage, conscience, mémoire, de même qu'un lieu de *rencontre*. Avoir accès à des lieux déchirants, depuis longtemps occultés et mis de côté, c'est s'introduire à une expérience d'interdépendance. Sans souffrance, me semble-t-il, il n'y aurait pas vraiment d'existence pour l'autre en soi-même.

Dire tout cela devrait satisfaire. Mais faire de la place à la souffrance, se prendre et se recevoir dans tout ce qui déchire les entrailles, c'est exigeant. Pas étonnant de se vouloir autrement, de vouloir s'arranger seul, de refuser ou de fuir ce qui en bout de ligne ne semble être qu'un châtiment. Qu'est-ce qui pousse malgré tout à y revenir sans cesse, à chercher et à persévérer? La vie semble aller là où, volontairement, ça n'irait pas et où, laissé à soi-même, ça ne peut pas aller. Comme un point tournant dans une recherche et dans le travail thérapeutique, il suffit d'un seul pas parfois – d'une expérience singulière de soi, d'un moment de grâce, d'un instant de coïncidence intérieure – pour qu'il ne soit plus vraiment possible de retourner en arrière.

Il était une fois dans le corps

S'il y a un dénominateur commun dans ce que j'ai abordé dans ce texte, c'est l'idée que le corps invite à la *rencontre*. Le corps pousse à la prise de conscience et à la reconnaissance de la vie qui fourmille en soi-même. Et peut-être encore davantage, le corps conduit sans interruption vers ce qui manque, vers ce qui peut nourrir, soutenir et relier, vers ce qui est autre que soi-même. De la recherche de soi, il y a nécessité de l'autre. Et de la nécessité de l'autre, il y a recherche de soi. La *rencontre* qui se vit dans le corps, émanant de la présence à soi et du rapport à l'autre, donne corps. Mais, d'une manière ou d'une autre, il n'y a pas de rencontre possible sans chute intérieure, sans invitation à tout ce qui, en soi-même, se refuse et en même temps demande à *être*. Et d'un seul élan, comment habiter tout ça? Et dans un même instant, comment prendre tout ça? Il semble bien que le corps sait, bien que ça échappe à tout savoir préalablement défini et que ça défie tout contrôle volontairement imposé.

D'un tel état de fait, comment ne pas vouloir garder intacts les moments de coïncidence intérieure et vouloir goûter, sans jamais s'en satisfaire vraiment, la sensation d'*être là*. Et combien de fois l'absence, la fermeture ou la coupure s'est imposée alors que, ne serait-ce que quelques instants auparavant, la plénitude d'être régnait. Tant d'oublis, de fuites et de dépossessions. Tout ça s'impose malgré soi. En même temps, tout ça est l'expression de ce qui peut être intérieurement, de ce qui est *soi*. Et la tendresse peut momentanément

être au rendez-vous pour tous ces moments de refus, les plus petits comme les plus grands.

Il importe d'admettre que l'exigence dans l'expérience du *se recevoir* prend racine dans le refus de ce qui est et de ce qui se fait. Ça voudrait l'apaisement sans la tourmente, ça voudrait tout savoir sans apprendre, ça voudrait arriver sans prendre le temps de la *rencontre*. En somme, ça voudrait constamment échapper au mouvement de la vie, à l'ambivalence et à l'interdépendance. C'est comme ça... aussi impertinent que cela puisse paraître.

Québec, le premier septembre 2009.

Sur la rigoureuse exigence du « se recevoir » Être un autre pour quelqu'un

Clémence Dubé
Québec
c.dube@qc.aira.com

.. « un *autre* nouera ta ceinture et te conduira là où tu ne voudrais pas » Jn, XX, 18.

L'abandon corporel repose sur la position prise par le psychothérapeute de tout recevoir comme étant lui-même tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion du rapport à un client. Il se place alors réellement **comme un autre** à l'occasion du rapport à un client; ce qui est éveillé en lui n'est autre que lui-même. On pourrait penser que cela est déjà dit en psychanalyse à propos du contre-transfert. Le psychanalyste doit reconnaître sa réaction face à son client et ne pas la lui faire porter. Cependant, il peut interpréter sa réaction à partir d'une théorie ou de concepts théoriques reliés à sa conception de l'humain. A prime abord, il s'agit d'une attitude similaire. C'est la suite qui diffère.

La position du se recevoir ne met aucune limite à ce qui peut être ressenti par le thérapeute en rapport avec son client. Elle n'évalue pas le ressenti comme étant nuisible au client. Elle tente plutôt de reconnaître dans ce ressenti le thérapeute lui-même. C'est de lui dont il est question. C'est sa vie, sa personne, son être. Même si tout ce ressenti est éveillé dans le rapport au client, il appartient à l'être du thérapeute qui le recevant comme tel laisse au client toute la place pour que son ressenti soit le sien.

Il ne s'agit donc pas d'une interprétation de ce ressenti, ni d'une analyse de ce vécu, mais bien plutôt d'une attitude qui tente de recevoir tout ce qui est éveillé comme étant lui-même. **À l'autre et à lui-même**, il n'est pas demandé de changer pour que cela ne se produise plus ou ne se produise pas.

Se recevoir ou s'apprendre

« Se recevoir » serait plutôt « s'apprendre » dans le rapport à l'autre. L'autre me donne ce qui de moi ne serait pas révélé ou resterait confus : ce que je ne veux pas et que je garderais enfoui et caché. Quelque chose de moi que je souhaiterais voir endormi, non éveillé, non touché, non ressenti, non appréhendé. Des lieux de moi dont je n'ai aucune expérience. Et c'est cela que l'autre réveille. Il le fait sans le savoir et il en a besoin pour que je sois entière, totale, non absente. Je lui reconnais une existence, je lui donne d'être, même s'il ne le sait pas. Et il me donne d'être, même s'il ne le sait pas. En

ayant accès à cela en moi dans le rapport à l'**autre**, je fais de l'**autre** un éveilleur de vie

Il y a un **autre**; nous sommes deux; nous sommes interreliés et interdépendants. C'est peut-être ce qu'il y a de plus difficile en psychothérapie. Il n'y a pas un courant qui va du thérapeute au client mais il est dans les deux sens. Il est essentiel que, même sans en avoir conscience, le client nous donne notre vie. Et cela n'est pas de l'abus ni de l'utilisation de la part du psychothérapeute. Ce rapport place face à face le thérapeute et le client comme deux personnes cherchant à être, cherchant leur être. Il n'y a pas un bon et un mauvais, un être en santé et un malade, un riche et un démuné. C'est la position prise par le thérapeute qui rend cela possible. Sinon, nous sommes dans le monde de la causalité et de la médecine...

Sous des apparences simples, cette position est exigeante et suppose chez le psychothérapeute une constante présence à lui-même et une disposition de tous les instants à se remettre en question dans son rapport à son client et à lui-même. Elle pose l'**existence de soi comme un autre pour l'autre** et peut éclairer les multiples embûches rencontrées dans la vie des humains dans leurs rapports avec les autres humains. Car le plus difficile de la vie humaine ne réside-t-il pas en grande partie dans l'inexistence des uns dans le rapport aux autres et vice-versa.

L'expression «se recevoir» pourrait être comprise dans des sens divers : s'accepter, s'étudier, se mettre à l'étude d'une manière conceptuelle, etc.. Il n'en est rien : **c'est s'apprendre de l'autre**. Pour cela, il faut un **autre**. Cela pose l'importance et la nécessité d'un **autre**; un **autre** que j'aimerais bien pouvoir réduire à ma manière de voir et de penser; un **autre** qui me fait vivre ce que je ne voudrais pas vivre. Un **autre** qui me fait ressentir le désir de le réduire à ma forme et à ma manière de penser et de voir. Un **autre** que je peux ne pas aimer ou que je peux aimer profondément, qui m'irrite, qui réclame toujours de moi, et qui éveille l'envie de le faire disparaître. Un autre qui peut me ressembler beaucoup et avec qui je pourrais être en connivence positive. Un **autre** que je ne connais pas «a priori» et que je ne peux réduire à des clichés, à des diagnostics, à des catégories. Un **autre** que j'ai à connaître dans sa subjectivité. Un **autre** qui m'invite et me contraint en même temps à la différenciation. Il y a une détente à ce qu'il y ait un espace pour deux et cela ne va pas sans une grande exigence.

La menace de la différence d'avec un autre

Cela parle aussi de la frayeur de la différence d'avec un **autre** et de l'ambivalence à habiter cette différence, de l'ambivalence à être un **autre**. Il y a réellement une frayeur et un risque à habiter la singularité de soi, la manière toute à soi de vivre les événements et l'histoire même si celle-ci paraît commune et semblable. On peut nommer cela la subjectivité, la forme

particulière que prend en nous le ressenti et le voir. Consentir à cela sans avoir de pouvoir sur ce qui est ressenti, pressenti et vu tout en constatant que cela nous est particulier et que les autres n'ont pas ce même vécu et ressenti est un chemin difficile. Pourtant, à l'expérience, il devient évident que ce consentement et cette différenciation sont le chemin d'accès à l'universel, aux autres. L'universel ne se retrouve pas dans le tout pareil; il se confond avec le plus particulier et le plus spécifique de soi.

Une position où la vie et la mort se côtoient

Ce n'est pas un danger de mort, c'est plutôt une mise en demeure de vivre que de se mettre dans une position d'avoir accès à soi d'une manière non commune. Car ce qui éveille la vie, ce n'est pas la bonté du thérapeute, mais son engagement à se recevoir, à être ce qu'il est, à apprendre de lui-même au contact de l'**autre**. Ce peut avoir l'allure de mort parfois, tant peut être confrontant ce qui est éveillé. Ce pourrait être en même temps un engagement à entrer au plus vif de soi. Le projet du psychothérapeute d'abandon corporel de même que son engagement dans cette position de recherche ontologique repose aussi, il faut le dire, sur son désir de se rejoindre au plus profond de lui-même. Le rapport à l'autre le conduit, s'il y consent, là où il désire aller et là aussi où il ne voudrait pas aller. C'est là toute son ambivalence.

« un autre te mènera là où tu ne te sais pas et où tu auras à t'apprendre »

Table 2

ESPACE THÉRAPEUTIQUE : LE PASSAGE À L'ÊTRE

Modératrice : Hélène LASSALLE

Gérard QUINTIN

Réflexions d'un psychothérapeute en Abandon corporel
sur différents aspects de ce qu'il considère être sa compétence

Claire FRECHETTE

Les îlots nécessaires

France LUSSIER

L'évolution humaine et être psychothérapeute en Abandon corporel

Lyse LATRAVERSE

Réflexions sur la psychothérapie individuelle en Abandon corporel

Réflexions d'un psychothérapeute en abandon corporel sur différents aspects de ce qu'il considère être sa compétence

Gérard Quintin

Historique de ma pratique

Je suis psychothérapeute clinicien en pratique privée depuis plus d'une trentaine d'années. Les premières années, j'ai travaillé à partir de l'entraînement que j'avais reçu à l'université St Paul à Ottawa dans l'approche systémique de Virginia Satir et avec des techniques empruntées à la Gestalt et à l'analyse transactionnelle. Au début des années quatre-vingt, j'ai aussi utilisé l'approche de Thomas Gordon sur la résolution de conflits sans perdant.

Parallèlement, j'ai commencé à faire des groupes en Abandon corporel avec Aimé Hamann. Ma première fin de semaine date de décembre 1977.

Ce n'est qu'après la parution du premier livre sur l'Abandon corporel en 1983 que j'ai ajouté sur ma carte professionnelle : « Démarche en abandon corporel ». Depuis ce temps, il m'est arrivé régulièrement d'avoir à expliquer ce que ça signifie que d'être en démarche en abandon corporel et aussi ce que ça veut dire pour moi d'être psychothérapeute en abandon corporel.

J'ai réalisé en préparant le texte de cette présentation qu'encore aujourd'hui, j'ai de la difficulté à le préciser de façon satisfaisante.

Mon exposé consistera donc à apporter des précisions à ce sujet dans l'intention d'amorcer une réponse à la question de savoir :

Qu'est-ce qu'il y a de spécifique à l'abandon corporel dans ma façon de faire de la psychothérapie?

Le sujet sera abordé sous l'angle de ce que je considère être ma compétence comme thérapeute en abandon corporel.

J'ajouterai des considérations au niveau de la clientèle et des modalités concrètes de la psychothérapie en abandon corporel avec la clientèle particulière des Programmes d'Aide aux Employés (PAE) qui existent dans mon milieu. Ces programmes offrent aux employés de toutes sortes d'entreprises une possibilité d'accompagnement à court terme (de 5 à 10 ou 12 sessions au maximum) pour des problèmes particuliers liés soit à leur milieu de travail ou à leur vie privée.

Nuances à apporter dans la terminologie

Me dire psychothérapeute en abandon corporel, c'est déjà introduire deux concepts qui sont ambigus.

D'abord le mot « thérapeute » qui vient du monde médical, qui suppose qu'il y a une maladie qu'on peut diagnostiquer et de laquelle on peut guérir, si le thérapeute applique le bon traitement de la bonne manière.

En abandon corporel on ne pose pas de diagnostic de ce genre et il n'y a pas de traitement reconnu à appliquer. On ne peut que recevoir l'être que l'on est.

Par contre, ça n'enlève pas le fait qu'avec les connaissances que le thérapeute en abandon corporel peut posséder par ailleurs, il puisse reconnaître que ce dont lui parle le client relève plus de la paranoïa, par exemple, ou se réfère plus à la dynamique d'une personne qui est bipolaire ou qui a une personnalité limite. Toutes ces connaissances ne font pas partie comme telles de ce qu'il y a de spécifique à ma compétence comme thérapeute en abandon corporel.

L'autre concept qui serait à nuancer, c'est le qualificatif « psycho » dans le terme psychothérapie. Ce qualificatif suppose en effet une distinction entre le corps et l'esprit, entre le physique et le psychique : distinction qu'on ne fait pas en abandon corporel. Il n'y a que le corps.¹

(Pour plus de détails à ce sujet, vous pouvez vous référer à ce que j'ai écrit dans ma communication au dernier colloque.²)

Ma compétence en abandon corporel

La position de l'abandon corporel n'est pas une position de compétence au sens courant du terme.

Habituellement, on va qualifier de compétente une personne qui dans un domaine donné a des connaissances scientifiques et qui, à partir de ces mêmes compétences scientifiques pose des actes et intervient d'une certaine façon pour obtenir un résultat prévu.

Par exemple, un médecin sera qualifié de compétent si, à partir de ses connaissances de la médecine actuelle, il peut poser un bon diagnostic et mettre en œuvre un traitement approprié et reconnu scientifiquement.

1. Hamann, Aimé. (1996). Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel. Montréal : Les éditions internationales Alain Stanké, p. 150.

2. Quintin, Gérard. (2007). « Spirituel » et institution. Dans Actes du colloque de recherche en abandon corporel 2007 : Les spiritualités et le spirituel : les recherches de sens et le sens que l'on est. Québec, Québec, p.12.

En abandon corporel on ne situe pas la compétence à ce niveau-là. On ne se place pas dans une position de savoir, mais dans une position de recherche.

Le client qui se présente à moi parce qu'il ressent un malaise dans sa vie quotidienne s'attend peut-être à ce que je sache de quoi il souffre, mais je ne réponds pas directement à cette demande spécifique du client. Je me mets en état de recevoir l'impact que l'être du client a sur moi pour apprendre de lui ce qu'il considère être la difficulté qui l'amène à venir consulter. Je deviens alors co-chercheur avec lui, co-apprenant et co-devenant.

En d'autres termes, je ne fais pas de place à son malaise ou à son mal d'être pour que, éventuellement, ça devienne un bien-être. Tant mieux si ça le devient, mais ce n'est pas cet objectif qui est visé en premier lieu. Je cherche plutôt à faire assez de place en moi pour que le client soit reçu comme il se présente; pour que tout ce qui s'éveille en moi à l'occasion de ma rencontre avec lui puisse être reçu en moi **comme étant moi et n'étant que moi** dans la forme particulière et subjective sous laquelle le client présente sa difficulté.

Être en recherche, être en position de **recherche d'être** suppose que je ne sais pas, mais que je suis disposé à apprendre, à être, à être présent à ce qui s'éveille en moi à l'occasion de ma rencontre avec le client et à ce qui se passe à ce moment même, dans notre rapport l'un à l'autre.

Passage du monde causal au monde paradoxal

L'expérience dont le client me parle éveille en moi des réactions qui sont miennes. Au premier abord, je pourrais rester dans le monde causal et me dire que ces réactions sont causées par le client ou par ce que le client dit de lui-même en me parlant de son expérience. Mais, au fond, ces réactions sont moi et ne sont que moi.

Soit dans sa thérapie individuelle, soit dans des groupes de supervision ou dans des groupes de thérapie, le thérapeute en abandon corporel a maintes et maintes fois fait l'expérience du bouleversement intérieur qui se produit lors d'une rencontre impliquant l'être de chacun. Expérience à la fois crainte et recherchée, crainte parce qu'elle s'accompagne la plupart du temps d'un ébranlement intérieur, d'un genre de «tremblement de terre», de grand bouleversement qui menace l'intégrité de l'être. Expérience recherchée aussi parce qu'on voudrait que l'effet de rapprochement de soi et d'ouverture qui peut en résulter puisse durer et se reproduire.

Cette expérience se fait souvent à des moments où on s'en attend le moins et nous prend par surprise. Tout ce que l'on sait, c'est que les conditions pour que cette rencontre se produise sont mises en place dans les groupes de thérapie ou de supervision de même que dans les sessions de thérapie individuelle avec un thérapeute en abandon corporel.

Dès que quelqu'un parle des circonstances de sa vie qui l'amènent à consulter, le thérapeute en abandon corporel, se met en état d'écoute et de recherche. Vous allez peut-être me dire que la plupart des thérapeutes, peu importe leur approche, font cela; et c'est vrai, mais en abandon corporel, la recherche inclut le thérapeute. On peut donc dire que c'est dans le thérapeute que se passe la rencontre avec le client au moment où ce dernier rapporte son expérience et c'est ça le spécifique de l'abandon corporel.

C'est de cette position de contact intérieur avec lui-même que le thérapeute va accompagner le client dans sa tentative de préciser ce qui fait problème pour lui, ou bien ce qui rend ses liens avec lui-même et avec les autres assez dérangeants pour qu'il sente le besoin de venir en parler.

Mon attention, en tant que thérapeute en abandon corporel est centrée sur le fait de faire de l'espace en moi pour que l'expérience du client puisse être comme elle est vécue par le client et que mon expérience de moi-même à l'occasion de ma rencontre avec lui puisse faire exister mon être. C'est en recevant mon être tel qu'il le fait exister dans notre rencontre que son être est reçu, même si le client ne peut pas se recevoir lui-même.

Le paradoxe vient du fait que, ne cherchant pas à changer quoi que ce soit dans l'expérience que le client fait de son vécu, c'est cette position même qui est le changement puisque la plupart du temps le client veut changer certains des aspects de son expérience qui la rendent pénible pour lui.

Ce qui est vécu par le client a d'abord à être **comme c'est** dans ce qui s'éveille en moi à la suite de ce que le client rapporte comme étant son expérience subjective. C'est dans ce sens qu'on parlera d'une recherche ontologique. Tout ce que le client vit a d'abord à être. L'être précède la connaissance.

Aimé Hamann écrivait en 1996 : « Cette position ontologique pose le risque d'être antérieurement à la connaissance, alors que l'institution pose la connaissance avant l'être. »³

Souvent le client nous dit clairement qu'il veut savoir ce qu'on pense de ce qu'il nous raconte : il dira des choses comme : « c'est fou de vivre ça comme ça. » Ce qui revient à dire : « Qu'est-ce que vous en pensez, est-ce que je suis malade? » Et la question suivante est tout aussi simple : « Est-ce que vous pensez que ça se guérit parce que je suis fatigué de vivre de cette manière? »

La plupart du temps le client se situe lui-même dans le monde médical. Quand il se sent malade physiquement, il va voir un médecin. Il se sent malade psychologiquement, il vient consulter un psychothérapeute.

3. Hamann, Aimé (1996, p. 152).

Les clients des Programmes d'Aide aux Employés

Depuis 1995, je travaille beaucoup avec une clientèle particulière qui me vient des Programme d'Aide aux Employés.

Ce que cette clientèle a de particulier, c'est qu'il s'agit d'une consultation à court terme. Les clients ne disposent la plupart du temps que de quatre à six sessions : certaines entreprises ou organisations vont jusqu'à offrir dix ou douze rencontres.

Au début, je me disais que je devrais probablement utiliser les techniques mises au point par les approches de thérapie brève axées sur la résolution de problèmes ou la médiation dans les conflits de travail. Sachant que le client ne vient me voir que pour quelques rencontres (de quatre à douze rencontres) j'étais porté à me mettre une pression supplémentaire d'atteinte de résultats.

Puis, peu à peu, je faisais de moins en moins de distinction entre cette clientèle à court terme et ma clientèle en pratique privée qui est plus à long terme.

La position de recherche d'être que je prends avec tout client qui se présente dans mon bureau est pratiquement la même.

La répétition, ne serait-ce que quatre à cinq fois, de **cette expérience d'être** que fait le client l'amène à établir avec moi un lien thérapeutique particulier qu'il peut vouloir continuer au-delà de la couverture de son programme d'aide. Il est de plus en plus fréquent qu'en peu de rencontres certains clients sentent **cette possibilité d'être qui ils sont**. Ils demandent alors de me rencontrer à nouveau.

Plus le nombre de rencontres est élevé, plus il y a de chance que la répétition de l'expérience conduise le client à approfondir son rapport à lui-même, son rapport aux autres et son rapport à la vie. Cette expérience peut se faire dès les premières rencontres et motiver le client à continuer sa démarche.

Mon insertion sociale

Tout ceci pour dire que ce qui m'apparaît comme essentiel dans ma compétence comme psychothérapeute en abandon corporel, c'est la position de recherche, position qui me rend co-chercheur avec le client, co-apprenant et co-devenant : donc, dans une recherche ontologique.

En milieu québécois où j'exerce ma profession de psychothérapeute en abandon corporel, je porte le titre officiel de TCF (Thérapeute Conjugal et Familial) et je fais partie de l'Ordre Professionnel des Travailleurs Sociaux du Québec (OPTSQ).

C'est dans ce contexte professionnel que je continue d'exercer ma profession de psychothérapeute en abandon corporel.

Les îlots nécessaires

Claire Fréchette, psychologue
915, boul. René-Lévesque ouest
Bureau 205
Québec, Québec
G1S 1T8
clairefr@sympatico.ca

Depuis un long moment, je vis beaucoup d'impuissance à écrire ce texte. Je ne peux écrire que lorsque ça écrit et non pas quand je souhaite écrire ni même quand je décide d'écrire. C'est pénible, angoissant et décourageant. Mais voilà qu'au moment où je m'y attends le moins, je sens qu'il se passe là quelque chose d'important, que cela n'est pas un obstacle à mon projet d'écriture. J'essaie de suivre cette expérience et paradoxalement, c'est le début de l'écriture. Ce que je croyais impuissance à écrire m'apparaît tout d'un coup comme le chemin de l'involontaire en moi, l'émergence de l'angoisse d'écrire, l'angoisse d'apparaître à mes yeux et à ceux des autres.

Ce que je croyais impuissance se révèle puissant. L'involontaire se manifeste autant dans le refus que dans le désir. Refuser, ce peut être se trouver. L'involontaire contient l'arrêt et le mouvement, la densité et le fluide, tout comme l'eau heurtant les contours des îlots, des îlots comme des ancrages nécessaires.

La présente communication s'inscrit dans la poursuite de cette réflexion. Il y sera question de ces moments toujours troublants et confrontants lorsque, dans le rapport à l'autre, une réalité insoupçonnée, voire à l'opposé de ce qui est attendu, prend place en soi d'une manière qui ne peut être ignorée. Il y sera aussi question du mouvement inéluctable entre le désir d'être et le refus d'être, de même que du lieu où la rencontre de soi et de l'autre devient possible. Enfin, un dernier point sera abordé, soit celui du glissement vers un nouveau paradigme dans ma pratique de la psychothérapie: le passage entre soulager la souffrance et la laisser exister, l'entendre, lui laisser l'espace pour se dire, s'appivoiser, s'apprendre.

Le choc de la différence

Comme psychothérapeute, reconnaître son absence de pouvoir sur l'être du client, sur ce qui le constitue, sur l'organisation qu'il est et qu'il tente de rejoindre en venant consulter, et cela même à son insu, n'est pas donné d'emblée. Refuser d'abord cette absence de pouvoir et y consentir progressivement situe le psychothérapeute dans une position pour apprendre de lui-même et du client. Il semble que cette position, toujours à reprendre, offre

un espace pour accéder à l'ombre de l'autre et de soi, à la souffrance cachée qui cherche à se rejoindre et à rester enfouie autant chez le client que chez le psychothérapeute. Dans cet espace ouvert, il y a entre autres, le risque de la rencontre ou de la non-rencontre, l'une et l'autre pouvant être vécues comme un choc en direct dans le rapport à l'autre.

De telles expériences de choc, lesquelles ont d'ailleurs induit un mouvement au processus d'écriture en cours, peuvent éveiller une rage profonde, une rage ébranlante, comme un tremblement de terre intérieur, une rage que l'autre soit différent de soi. Cette rage, jusque-là cachée et contenue, apparaît comme une expérience donnant accès à soi et à l'autre, permettant une différenciation qui ne peut être évitée.

Le choc peut également prendre la forme d'une expérience prolongée de figé et d'impuissance, de silence qui s'impose et qui donne à rester avec soi d'une manière douloureuse et insécurisante. Habiter ce qui semble un arrêt de la parole et non du ressenti, se vivre inadéquat sans arrêter quoi que ce soit ou sans se mettre à parler par-dessus, ramène à la rigueur de la position en abandon corporel.

Cela peut aussi se produire dans une échappée, une explosion de colère soudaine, à la suite de l'impression de se laisser éteindre ou de mourir intérieurement. Cette explosion, surprenante pour soi et pour l'autre, révèle à chacun une zone d'ombre intérieure.

Il semble que sentir la rage d'être ignoré, la peur de se perdre, l'impression fugace que l'autre nous fait quelque chose sans savoir ce qui en est, le raidissement du corps, le figé, la torpeur, la colère qui monte et qui se rétracte, l'envie de frapper, l'envie d'affronter et de se retirer, toutes ces expériences et d'autres encore nous donnent de reconnaître que l'autre existe, différent de soi, nous donnent d'être avec nous dans des lieux habituellement évités, des lieux pour s'entendre.

Il apparaît également que le choc de la différence dans l'expérience de se recevoir, puisque c'est de cela qu'il s'agit, soit une occasion percutante d'évoluer, d'avancer dans l'accès à des zones d'ombre de soi. L'expérience de se recevoir peut prendre alors des formes qui s'imposent bien que non souhaitées et d'autres qui peuvent passer inaperçues tellement elles sont familières.

L'involontaire, une vie à la fois recherchée et refusée

Mais pourquoi cette persévérance, cette recherche d'accès à soi qui se poursuit depuis tant d'années? Recherche qui prend place dans les rapports avec les clients, certains plus anciens, d'autres qui ne sont que de passage, recherche qui se continue dans les groupes de thérapie mais aussi dans la vie amoureuse et jusque dans les rapports interpersonnels.

Il me semble qu'il y a un mouvement entre le désir et le refus de la vie éveillée en soi dans tous les rapports, qu'ils soient professionnels ou personnels, mouvement incontournable. La vie recherchée et refusée contient une bonne part de souffrance.

C'est le prix à payer pour avoir accès à soi, pour retrouver ses racines, pour s'habiter de plus en plus et sortir d'un lieu d'indéfinition qui, pour moi, semble être le lieu d'origine de tous les humains. Émerger de l'indéfinition passe par le silence mais aussi par la parole. En ce sens, le silence comme la parole peuvent tout aussi bien être porteurs de vie qu'ils peuvent parfois être au service de l'énergie d'éteindre l'autre et soi-même. Le silence et la parole nous interpellent, même le silence et la parole d'une famille aimante, d'une famille ordinaire, d'une famille fonctionnelle.

Le silence malgré les mots dits, malgré toutes les paroles échangées. Le silence des émotions refusées, le silence de la souffrance à occulter, à distraire, à soigner, à faire cesser rapidement. Le silence d'une parole qui ne s'arrête pas et qui, en cela même fait taire. Mais tous ces silences et toutes ces paroles peuvent garder la vie enfermée, peuvent la maintenir dans une impression de bien-être souvent nommée par nos clients comme le bien-être de ne rien sentir: «Ça va bien, je ne souffre pas.» Est-ce qu'un tel bien-être pourrait faire partie de l'indéfinition, d'une vie qui se cherche, qui demande à exister, à se nommer? Je ne sais pas. Mais ce que je sais, ce que je sens, c'est que la vie cherche invariablement à exister, à se dire, que toute la vie en soi, la vie contenue dans l'indéfinition, dans l'ombre de soi, demande puissamment à naître.

Les îlots, ces formes qui expriment la particularité de la vie involontaire en soi, semblent nécessaires pour ne pas quitter le chemin, pour ne pas être submergé. Désir et refus prennent place dans la recherche de cette vie involontaire et cachée, souterraine, cette vie qui se cherche et s'évite dans les rapports aux autres. Les liens se tissent dans toutes sortes de vécus et de manières de communiquer ce vécu. Le sens n'est révélé que plus tard. La vie, la mort, à l'extérieur et à l'intérieur de soi. L'envie de vivre et l'envie de mourir qui se manifestent à travers les projets stimulants, les défis que l'on relève, les changements que l'on accepte et auxquels on participe, ceux que l'on refuse, les moments de stagnation, les hésitations, les reculs, les arrêts. Désirs et refus s'entremêlent. Il y a aussi la peur qui ralentit le mouvement, et parfois la force du désir qui nous aveugle et nous amène à foncer. Les dichotomies, les soi-disant opposés, les blancs ou noirs, les absolus d'un côté ou de l'autre font partie du même mouvement vers soi. C'est le chemin qui se trace en ne sachant pas dans quel pays il est, mais qui va quelque part... un quelque part inconnu en soi qui s'exprime dans l'involontaire de l'indéfinition.

Et cela ne se fait pas tout seul. Cela croise inévitablement la route d'un autre et d'autres qui cherchent également. Cela se ramifie, prend de l'expansion, se multiplie et crée autant d'ouvertures et de refus qu'il y a de rencontres.

Là où la rencontre peut avoir lieu

Venir du brouillard, toute une route à cheminer pour se trouver. Et quelle trouvaille que de se rejoindre en ce lieu caché aux autres et aussi caché à soi. Consentir à en parler, à l'écrire, c'est prendre le risque de soi et des autres dans un lieu intime de soi, à mi-chemin peut-être entre ce que l'on connaît et ce qui nous est inaccessible. C'est l'espace de la coupure de soi qui prend une forme de brouillard.

Il semble que les moments de différenciation entre le client et le psychothérapeute, différenciation pouvant aller d'une simple divergence de vue à un affrontement costaud, avec toutes les nuances possibles entre les deux, s'avèrent des occasions d'être pour les deux personnes en présence. Cela peut aussi bien être autant des occasions de ruptures que de rencontres.

La rencontre a parfois lieu à l'intérieur du client et à l'intérieur du psychothérapeute lorsque l'ouverture est possible des deux côtés à la fois, et ce, peu importe le vécu du psychothérapeute. Lorsque cela se produit, il en résulte une sensation de proximité, d'intimité où les deux personnes présentes peuvent exister. Ce sont souvent des moments fugitifs, des moments de grâce.

La rencontre peut aussi avoir lieu à l'intérieur du psychothérapeute sans que le client en soit nécessairement conscient. Cela implique toutefois que le psychothérapeute soit simultanément en contact avec son expérience et avec celle du client, qu'un espace en lui soit possible pour que les deux existent, peu importe les contenus en cause. Ce n'est pas tant dans la reconnaissance du vécu de l'autre que la rencontre est possible mais bien dans l'espace qu'offre le psychothérapeute en lui, pour que la vie du client puisse exister quelle qu'elle soit, sans que le thérapeute ait à nier la sienne.

La rencontre peut aussi avoir lieu à l'intérieur du psychothérapeute dans un espace où plusieurs vies différentes peuvent exister et co-exister, à l'occasion d'un groupe par exemple. Il semble que cet espace soit une ouverture sur le vide et le plein tout à la fois, sur la vie et la mort en même temps, un espace pour la confusion tout comme pour la clarté, un espace pour l'arrêt comme pour le mouvement. Aussi, l'espace pour que la vie du client puisse exister comme elle est, semble se situer au-delà du désir du psychothérapeute. Cela peut exister dans une ouverture à tout soi-même qui nous ramène à la position de l'abandon corporel, une position pour recevoir d'être et donner d'être pour reprendre le thème du présent colloque.

De la résolution de problèmes au passage à l'être

Les clients nous interpellent, nous demandent de les aider pour que la souffrance cesse, diminue. Nous avons aussi le désir de les soulager, de faire en sorte, si c'est possible, qu'ils souffrent moins. Mais il apparaît de plus en plus que la souffrance est un guide, un guide qui amène à soi, un guide qu'on voudrait bien ne pas suivre à certains moments, mais que l'on recherche à d'autres. Comment comprendre que certaines personnes sont inexorablement attirées par des personnes qui les font souffrir? Comment comprendre que certains développent une maladie qui leur donne leur vie et qui la leur enlève? Comme s'il y avait une vie recherchée à travers la souffrance.

Le passage pour laisser exister la souffrance n'est jamais traversé de manière définitive. La résolution de problèmes demeure toujours tentante et parfois nécessaire. Cependant, cette recherche de la vie en soi passe obligatoirement par le consentement à laisser exister la souffrance pour prendre le temps de la ressentir, de l'habiter sans la rassurance de la compréhension, dans le risque de la douleur qui se fraie un chemin. Passage souhaité et refusé tout à la fois, dans l'involontaire, passage pénible et éprouvant pouvant laisser dans un figé, un « ne pas savoir » à tolérer. Passage à vide. Passage avide. Réaliser que cette expérience, c'est soi. C'est la forme particulière de soi éveillée dans le rapport aux autres, qui émerge du contact avec l'autre, de la rencontre; pas celle que l'on souhaite mais celle, plus réelle, qui peut être, la seule possible d'ailleurs.

Être amené dans ces lieux où nous n'allons jamais sans les autres donne beaucoup de vie, une vie habituellement voilée et révélée par les comportements, une vie en dessous des comportements, au-delà de la résolution de problèmes, une vie au plus profond de soi, dans l'en-bas pour reprendre les termes de M. Bellet. Ce contact profond avec soi-même, cette rencontre de l'autre en soi, c'est le passage à l'être, c'est le passage de la vie qui se fraie un chemin dans la souffrance du rapport à soi et à l'autre, qui cherche à exister. C'est recevoir et donner d'être pour reprendre de nouveau le thème du présent colloque. C'est ce qui peut redonner espoir dans le désespoir de l'inexistence de soi.

Bibliographie

M. Bellet (2005). La traversée de l'en-bas, Bayard.

C. Fréchette, (2006). L'indéfinition : une voie d'accès à soi-même, Actes du Colloque de Recherche en Abandon Corporel : Subjectivité et Rencontre.

L'évolution humaine et être psychothérapeute en Abandon corporel

France Lussier, Psychologue-psychothérapeute
Sherbrooke, Québec
francelussier@sympatico.ca

Lorsque j'ai reçu l'invitation à ce colloque, j'ai senti que quelque chose s'est animé en moi. La possibilité de partager mon expérience de la psychothérapie en Abandon corporel a éveillé mon désir d'écrire. Étant en démarche et pratiquant la psychothérapie en Abandon corporel depuis plus de vingt ans, une occasion de réfléchir sur cette position s'est imposée à moi. Ainsi des questions me sont apparues : que m'avait apporté la psychothérapie dans ma vie personnelle et au plan professionnel? Est-ce que j'étais une personne différente, une psychothérapeute différente? Est-ce que j'avais changé? Toutes ces questions m'amenaient à répondre par l'affirmative. Mais pourtant, j'avais le sentiment d'être la même personne. Il m'était difficile d'expliquer ce qui s'était passé tout au long de ma démarche personnelle et de celle de et avec mes clients tout au cours de ces années.

J'étais en mesure de dire que, concrètement, aucune action n'avait été faite, ni de ma part, ni de celle de mon psychothérapeute pour que je sois une autre personne. C'est en écrivant cette dernière phrase que j'ai réalisé que des éléments de réponse s'y trouvaient : ne rien faire et laisser être toutes les différentes formes de manifestations de l'être, du mien, de celui de mon psychothérapeute, de celui de mes clients. Et, de façon plus générale, je dirais qu'il en est ainsi de ceux avec qui je suis en rapport. Ces vécus subjectifs qui apparaissent dans le rapport à l'autre avaient, seulement, à exister, à être reçus et habités de part et d'autre.

Ainsi, il se produisait quelque chose que j'ai d'abord nommé changement. À travers ma démarche personnelle et dans le cheminement avec mes clients, je dirais plutôt qu'il est apparu une mise en marche, une mouvance, une évolution progressive et continue de l'être et des rapports humains. De là, c'est la notion d'évolution qui m'a semblé la plus appropriée pour décrire tout cela.

Et la position prise en Abandon corporel m'amène à réfléchir sur la notion d'évolution. Que signifie ce mot : évolution? De quoi parle-t-elle? Le Petit Larousse définit l'évolution comme «une transformation graduelle et continue». Dans cette foulée «les sciences de la vie sont un ensemble de changements subis au cours des temps géologiques par les lignées animales et végétales, ayant pour résultat l'apparition de formes nouvelles».

Il m'apparaît que la position prise en Abandon corporel s'inscrit dans cette notion d'évolution. Le rôle du psychothérapeute ne s'inscrirait-il pas dans cette notion d'évolution de l'être, du devenir humain. De par notre façon de travailler, n'amène-t-on pas ou ne favorise-t-on pas cette évolution de notre humanité.

Qui sont les clients, qui sont les psychothérapeutes et que cherchons-nous?

Au cours de mes années de pratique, les gens faisant appel à mes services venaient souvent suite à un diagnostic en santé mentale : une dépression majeure, un épisode psychotique, des situations ou des événements particuliers vécus qui avaient suscité en eux des malaises importants, des émotions, des pensées, des réactions de différents ordres. Des comportements ou des situations récurrents ou tout simplement une insatisfaction profonde face à leur vie amenaient également les gens à consulter. J'ai observé que souvent le refus était leur première réaction face à leurs difficultés. Ils voulaient que ça change, que ce soit autrement, et leur demande allait dans ce sens. Ils se sentaient mal, ils souffraient depuis parfois très longtemps. Certains avaient essayé des solutions, des trucs, des conseils donnés par leur entourage faisant pression sur eux et souvent eux-mêmes concernés par le problème en question. Certains avaient cherché beaucoup à l'extérieur d'eux-mêmes, souvent dans des livres, des religions, des médicaments ou auprès de différentes personnes des moyens pour y arriver. Certains clients avaient déjà été en psychothérapie dans différentes approches. Ils sentaient qu'ils avaient progressé mais, à plus long terme, une insatisfaction demeurait.

Comme psychothérapeute, confrontée à toutes ces difficultés et à ces demandes de changement de la part de mes clients, je cherchais de mon côté des réponses dans des théories et ainsi que dans différentes approches thérapeutiques. Au début de ma pratique, ma formation en Gestalt m'a enseigné de bonnes techniques à appliquer qui donnaient certains résultats. À plus long terme, ces derniers étaient décevants. Les comportements inappropriés, inadéquats réapparaissaient souvent avec plus d'intensité.

En même temps ma recherche m'a amenée à entreprendre une supervision en Abandon corporel. Je ne savais pas qu'à ce moment j'entreprenais, j'amorçais une longue quête à la recherche de moi-même, quête qui se poursuit toujours. Ce qui fût le plus difficile pour moi, et en même temps qui m'a apporté le plus, c'est que je pouvais de moins en moins me reposer sur une théorie et sur une technique d'intervention. Tout ce que j'avais appris jusque-là reposait presque uniquement sur des connaissances apprises lors de ma formation. J'avais participé à des sessions de croissance personnelle et poursuivi une psychothérapie d'approche psychanalytique, mais intervenir sans m'appuyer sur un cadre théorique m'était presque inconnu.

Avec l'encouragement et le support de mon superviseur-psychothérapeute, peu à peu un espace s'est créé en moi pour recevoir toutes mes réactions dans le rapport à mes clients peu importe ce qu'elles étaient. Elles avaient le droit d'exister et avaient un sens. Elles n'étaient pas bonnes ou mauvaises, à changer ou à corriger. Elles essayaient de révéler quelque chose de moi-même qui m'était jusque-là inaccessible, irrecevable. Bien sûr qu'il y a eu beaucoup de refus de ma part, mais l'espace a fini par se faire peu à peu pour me recevoir. Et je découvre progressivement que je peux m'appuyer sur mon expérience subjective et que cela devient le lieu même de mes interventions.

Lentement, ma démarche en Abandon corporel m'a permis de réaliser que, dans les demandes des clients, des vies essayaient de se dire. J'ai découvert peu à peu que la position du psychothérapeute en Abandon corporel consiste à faire de la place à la difficulté, au malaise qui se manifestent. Je me suis mise à entendre qu'il y a quelque chose qui essaie d'exister, une manifestation de l'être qui cherche à émerger dans l'involontaire. Ce n'est pas quelque chose à enlever, à corriger ou à exorciser, mais qui a à exister. Ainsi je me suis mise à entendre les demandes des clients d'une façon différente : comme une demande d'être, d'évolution de leur être et non de changement. Dans la position prise en Abandon corporel, je tente de recevoir la demande de telle sorte que je favorise la mouvance, l'évolution progressive et continue de l'être qui cherche à exister.

En début de démarche avec les clients, j'ai souvent constaté qu'ils manifestaient des résistances importantes à faire de la place à leur malaise, leur difficulté, leur réaction, les jugeant irrecevables. Ils se sentaient parfois gênés, honteux, coupables, méchants et souvent en situation d'échec. Il m'est arrivé de sentir chez eux un soulagement, une certaine curiosité et même de l'espoir suite à une invitation de faire un espace pour que cet aspect irrecevable puisse être.

Cette position que je prends nécessite, pour le client comme pour moi-même, un apprivoisement de lieux inaccessibles et irrecevables. Ils sont à recevoir et à explorer. Ça ne peut se faire que dans une évolution progressive et des passages étroits. Ces lieux, qui s'apprivoisent lentement, permettent peu à peu de faire apparaître le sens, les sens et l'organisation de l'être du client. L'espace se faisant permet ainsi que surviennent des moments d'espoir et de soulagement.

Ainsi la démarche de psychothérapie en Abandon corporel est une invitation à recevoir l'être que l'on porte. Elle devient le lieu de l'évolution, du devenir humain; le chemin se faisant progressif et continu. On pourrait ici parler de changement dans la démarche en psychothérapie en Abandon corporel.

L'évolution de l'être lié à l'évolution des rapports humains

Il m'apparaît que la position prise en abandon corporel, qui s'inscrit dans cette notion d'évolution, permet également de favoriser l'évolution des rapports humains. Ma démarche personnelle et le travail fait avec mes clients vont dans cette direction.

Les rapports des êtres humains ont évolué et continuent d'évoluer au cours des siècles à travers leurs histoires et leurs lignées d'appartenance. Plus les gens sont conscients d'eux-mêmes, plus ils deviennent humains et plus leurs rapports s'humanisent.

Le travail en psychothérapie favorise cette notion d'évolution de l'être, et par le fait même des rapports humains. Comme psychothérapeute, j'ai moi-même à faire ce chemin et c'est ce chemin que je tente d'ouvrir avec mes clients. Chacun a à faire ce chemin et ne part pas du même endroit. Pour certains il est profondément marqué par leur histoire personnelle, familiale et celle de leur origine profonde. Peu importe d'où l'on part, le chemin est à faire et il a à évoluer. Les lieux sont à recevoir dans un processus de vie, de mouvance continue qui lentement et progressivement amène une évolution, un changement dans les rapports et dans l'humanité de façon globale.

Comme psychothérapeute en Abandon corporel, j'ai le sentiment que je joue un rôle important afin que cette évolution, cette transformation graduelle et continue puisse exister. J'ai à faire un espace en moi et chez mon client pour que celle-ci soit possible.

Rôle du psychothérapeute

Peu à peu, j'ai découvert que la position prise en Abandon corporel implique de sortir de l'enfermement dans une théorie, un a priori ou une vérité sur la réalité humaine. Comme je le mentionnais plus tôt, ce fût, et cela demeure, pour moi quelque chose de difficile. Toucher des lieux où l'indéfinition est au rendez-vous, la mienne et celle de mes clients, m'amène à vivre des moments d'angoisse qui heureusement s'apprivoisent de plus en plus. J'expérimente que de ces lieux surgissent des manifestations de l'être rendant à la lumière ce qui appartenait aux ténèbres.

Je cherche de moins en moins, comme au début de ma pratique, à diriger ou à corriger des comportements, les miens et ceux de mes clients, selon des critères prédéterminés. J'essaie de me mettre davantage dans une disposition de me recevoir dans tout ce qui est touché, éveillé en moi dans le rapport à mes clients; ceci facilitant l'apparition du vécu, de l'être du client. J'ai à habiter ma subjectivité et je tente ainsi de favoriser l'éveil du client à sa propre subjectivité, en l'invitant à son tour à la recevoir et à l'habiter.

Mon client, tout comme moi avons à revenir constamment à notre subjectivité. C'est une position de recherche de soi, de mon être et de celui de mon client dans le « ici et maintenant ». Elle ne peut se faire que dans la rencontre des deux subjectivités. Et comme psychothérapeute, je suis la gardienne de cette position de se recevoir qui est constamment recherchée même s'il m'arrive parfois de la perdre, le vécu touché étant possiblement trop menaçant. Il en est ainsi pour mon client. L'important c'est que je puisse arriver à la reprendre tentant également à ce que mon client la reprenne. Il s'agit ici souvent de passages très étroits qu'il m'arrive parfois de ne pas réussir, le vécu étant difficilement accessible ou recevable.

Ce dernier aspect m'amène à parler de toute l'exigence de cette position pour le psychothérapeute comme pour le client. Se laisser rejoindre dans tout ce qui est éveillé en moi dans le rapport à mon client, c'est toucher, parfois, tout ce qu'il y a d'irrecevable, d'intolérable, d'insupportable, des lieux refusés de moi-même; c'est toucher à ce qu'il y a de plus primaire, de violent, des lieux inaccessibles, inconnus, enfouis au plus profond de moi; de l'impuissance au désespoir le plus profond atteignant parfois le corps pendant des heures, des semaines, voire des mois.

Cela implique que cette démarche qui se fait dans une recherche de l'être ne peut se faire seul sans la présence de d'autres personnes. Ces lieux difficiles à rejoindre et à recevoir apparaissent dans la subjectivité de mon client et dans la mienne. Ils ont à être reçus par des personnes elles-mêmes en démarche recherchant et se recevant dans leur propre subjectivité. C'est dans un rapport d'interdépendance que la démarche est possible. Ainsi la participation à des groupes de psychothérapie, de supervision devient un lieu privilégié de la recherche ontologique.

Je suis toujours étonnée de constater à chaque fois l'importance de cette démarche dans des moments d'impasses qui m'apparaissent souvent insurmontables dans mon travail avec mes clients. Pour que ces derniers puissent se recevoir dans des lieux difficiles d'elles-mêmes, je dois faire moi-même le chemin de me recevoir. De là toute l'importance de ma démarche comme psychothérapeute moi-même étant dans un processus continu de mouvance, d'évolution de mon être. Toutes mes années en démarche vont dans ce sens.

Bien que la position en vienne à être prise autant par mon client que par moi-même, mon travail a ceci de particulier : il vise l'évolution de l'être et des rapports humains du client venu consulter en vue d'un mieux être et d'une amélioration de sa vie.

Nouvelle lecture

Dans cette perspective d'évolution de l'être, je découvre peu à peu à travers ma démarche et celle avec mes clients, que les psychoses, les névroses et les différents troubles de l'humeur sont différentes manifestations de lieux inaccessibles et irrecevables que chaque humain porte en lui-même et dont le sens cherche à se manifester de façon unique et singulière.

Sous cet angle, je découvre également que les défenses ou les résistances qui se présentent de différentes manières sont une protection qui a permis de survivre à tout l'inaccessible et l'irrecevable de soi.

Toutes ces manifestations de l'être ne seraient-elles pas des occasions intéressantes, des avenues possibles à explorer davantage dans la poursuite de la recherche de l'évolution de l'être, du devenir humain. Elles ont à être reçues, habitées pour peu à peu en arriver à en saisir tout le sens. Lentement les lieux difficilement accessibles et recevables apparaissent et s'approprient avec toute la souffrance inévitable qu'ils comportent. Ils sont l'occasion de rencontres relevant parfois d'une très grande intimité.

Faire le chemin en soi se recevant et s'habitant, recevoir l'autre parcourant le sien est une position où tous les espoirs en notre humanité sont permis.

Réflexions sur la psychothérapie individuelle en Abandon Corporel

Lyse Latraverse
Montréal, Québec

Introduction

La recherche sur la problématique d'être humain s'appuie sur une littérature considérable. Beaucoup de ces textes proposent un but à atteindre et la plupart mettent l'accent sur la finalité plutôt que sur le chemin.

Je me suis souvent sentie à l'étroit dans la pensée des autres, notamment celle des modèles théoriques de la psychologie et par conséquent j'ai eu besoin de partir de moi pour développer ma compréhension de la vie.

En Abandon corporel, le chemin en soi est la fin. S'y engager sans but préconçu m'a procuré la liberté intérieure dont j'avais besoin pour m'y plonger. Mon texte porte sur les particularités de ce chemin.

1- L'Abandon corporel : un chemin

Le terme chemin, ici se définit comme un état de mouvement intérieur de soi vers soi-même; de plus, l'expression mouvement intérieur comprend tous les états de la mouvance à l'arrêt inclusivement. En Abandon corporel, il n'y a pas d'objectif précis à atteindre tel un idéal de santé mentale. Il s'agit plutôt d'un mouvement de recherche qui mène sur un chemin propre à chacun qui ne souffre d'aucune comparaison et qui donne accès à quelque chose de fondamental.

Durant mon parcours, je n'ai pas vécu d'événements exceptionnels témoignant d'une quelconque réussite. Et pourtant, j'ai reçu quelque chose d'essentiel. Être sur mon chemin a surtout consisté à rencontrer mes impasses relationnelles sans toutefois les résoudre. Par contre, je suis devenue plus vivante et indéniablement plus proche de ma réalité.

Penser pouvoir dénouer les impasses dans mes rapports aux autres, d'une façon impérative et continuelle, quelle illusion! Irrémédiablement, le nez rivé sur celles-ci, je les expérimente de plus près. Il s'ensuit des moments d'errance et de colère contre moi-même dans la douleur de l'impossible rencontre. Je crois à chaque fois avoir atteint le summum de la souffrance et pourtant, la fois suivante me semble pire encore. Au bout du compte et contre toute attente, j'accède à ma réalité. Il en résulte une énergie nouvelle et un sentiment de soi plus grand. Ma vie prend plus de sens. Côté mes manques et en comprendre la nature ne les comble pas, mais les fait exister.

Dans ce processus, mes attentes et mes besoins d'être aimée ont été progressivement relégués, pas très loin, à l'arrière plan. Je suis de plus en plus présente et même si je ne suis ni apaisée, ni satisfaite, je me sens portée par les groupes d'Abandon Corporel. Je pense l'avoir toujours été à mon insu. Maintenant je le ressens et ce soutien me propulse. Je sens ma vie involontaire portée par des bras «affectifs» et fiables. Qui plus est, le mouvement de mon désir prend de l'expansion dans des lieux de vie jamais explorés. Une proximité, inimaginable il y a quelques années, se développe avec les autres. J'essaie de ne pas éviter la souffrance, de me laisser approcher et de demeurer présente.

2- Mon expérience comme psychothérapeute

L'absence de «mode d'emploi» thérapeutique favorise une rencontre intérieure profonde impliquant un véritable corps à corps; le corps représentant ou exprimant ici la réalité et la globalité de soi. Le client et moi dans un mouvement commun persistons à vouloir rejoindre la vie. Tous deux nous cherchons à l'aveugle à mettre à jour une problématique qui se nomme au fur et à mesure que nous avançons. De mon côté, j'essaie de faire de la place à ce qui est éveillé en moi et plus particulièrement à ce que je refuse en moi-même. Cette volonté intérieure d'affronter mes impasses induit un mouvement vital qui peut mobiliser le client et le garder en démarche. À chaque rencontre, une lutte invisible mais bien présente se joue entre les forces qui empêchent et qui permettent d'être, délimitant à nouveau les contours du rapport.

Sans technique interposée entre le client et moi, je vis l'expérience d'être psychothérapeute comme un passage à l'inconnu, passage qui a été particulièrement difficile à vivre durant les premières années de ma pratique. Rebutée par les techniques apprises, je me retrouvais démunie et seule avec moi-même, comme je le suis dans la vie, ne sentant pas trop où j'étais, ne sachant pas ce que je pouvais apporter, ayant peur d'être rejointe et de perdre le contrôle. Je me rappelle qu'à cette époque j'étais au summum d'avoir l'air compétente tout en me raccrochant, comme je le pouvais, à de fragiles plans de traitement. Peu à peu, au fil de ma pratique, j'ai apprivoisé les conditions qui favorisent l'émergence de la vie.

La démarche avec les clients dont la vie est particulièrement difficile m'a permis d'éprouver fortement les bénéfices reliés à ce passage à l'inconnu. Par exemple, chez certains clients, j'ai fait l'expérience que l'accueil de leur silence massif (et ce pour la plupart des entrevues) permettait d'améliorer la qualité de leur vie. Plus spectaculaire encore, ressentir et recevoir de forts sentiments difficiles éprouvés envers quelques clients (et ce durant une longue période) ne les ont pas empêchés de se rejoindre. La présence d'un rapport réel avait donc plus d'impact que des sentiments positifs ou la fluidité de la communication. Dans cet espace thérapeutique qu'est l'Abandon corporel, les points de repère, les réactions et les mouvements de vie sont différents

de ceux de la vie courante. Sortie des codes conventionnels, la vie cachée émerge. Des lieux de mort basculent et se transforment étonnamment en lieux de vie. La paradoxalité de la vie peut apparaître et ainsi permet au client d'être plus entier. C'est une possibilité donnée à toutes les formes de vie différentes d'exister pour ce qu'elles sont.

Dans des périodes de plus grande vulnérabilité, je ressens de plus près l'effort lié à mon ambivalence pour effectuer ce passage à l'inconnu qui est en fait un passage à l'être. Ainsi, au début de l'entrevue, je vis un certain stress. Je voudrais m'en aller. Vais-je y arriver encore cette fois-ci? Vais-je être capable de cet effort, de cette vigilance, de cette présence? Vais-je accepter encore de m'ouvrir à cette expérience? Je regarde l'heure, le temps me semble long, j'ai un peu peur mais il faut bien y aller. Je cède, je me détends, je me concentre et je me sou mets à la situation. Pas à pas, seconde après seconde, je respire et je me calme. Le temps semblait long et tout à coup je suis ailleurs. Il n'y a plus de temps-horaire, je ne sens plus l'effort et j'éprouve la satisfaction de vivre un moment d'intimité avec le client. À la fin de l'entrevue, portée par mon élan, je continuerais.

3- La rigueur

J'ai longtemps pensé que pour être un bon thérapeute en Abandon Corporel, il fallait vraiment prendre le temps de ressentir avant de dire quoi que ce soit. Toutefois l'Abandon Corporel ne demande pas d'être autre chose que soi-même. Il exige une rigueur dans la Position prise comme psychothérapeute-chercheur dans l'interaction avec le client. Cette Position est un lieu pour apprendre. Pour ce faire, je dois reconnaître sans cesse que je suis un lieu d'interprétation de l'autre. L'attention donnée à ma subjectivité est une voie d'entrée, l'unique probablement, au monde intérieur qui me commande. Permettre à la vie involontaire de s'exprimer éveille progressivement la mémoire de toute l'humanité que l'on porte en soi.

De même manière, l'aptitude à la rigueur évolue d'année en année conjointement avec la capacité de s'habiter. Habiter qui je suis avec cette rigueur prend la forme d'une plongée en moi-même. Je me demande constamment d'être là. Mais la présence n'est pas ce que j'imagine; vouloir être là et lâcher prise semble se contredire par moment. Par exemple, lorsque j'accompagne un client dans son travail corporel, je pourrais penser que je me suis évadée dans des rêveries mais au plus fort de mon absence, je fais souvent l'expérience d'avoir été très proche de ce client. Également, lors d'échanges verbaux, je peux être impulsive et intense mais suite à ces échappées, je suis surprise par l'intimité et la place réelle faite au client. Encore une fois, pensant ne pas y être du tout, j'y étais.

Ce que j'ai retiré de fondamental pendant toutes ces années de pratique à apprivoiser cette Position de psychothérapeute-chercheur, c'est que «être»

se retrouve surtout dans les petites choses. Quelle chance inestimable de prendre le temps qu'il faut pour avoir accès à l'infime qui exprime souvent l'essentiel. J'ai également réalisé qu'être mal c'est aussi 'être'. Longtemps j'ai pensé que lorsque j'étais mal, c'était parce que j'étais coupée de moi et que c'était une punition pour mon absence. L'écoute du mal-être de mes clients s'est transformée. Maintenant je le considère comme une expression d'eux-mêmes, quelque chose qui a un sens et non comme quelque chose à éliminer.

La rigueur pour me garder dans cette Position est mon point de repère principal. Elle exige un regard constant sur soi et en soi, tout en demeurant en interaction avec l'autre. Libérée d'appliquer des principes, je me retrouve dans un espace plus grand pour recevoir ce qui est déjà structuré en moi et ne pas en demeurer prisonnière.

C'est un défi que de rester dans cette Position. Chaque fois que je suis rejointe, je repasse par l'institution de mon individualité. Du même coup je perds mon assise. C'est donc là une perte continue de cette Position que je me dois de retrouver. Ainsi en entrevue, lorsque je suis trop touchée, j'ai le réflexe de prendre en charge et de court-circuiter l'émotion. Je ressens tout au fond de moi une panique que je surveille attentivement car si elle augmente, elle risque d'interrompre le mouvement de vie émergeant de la rencontre. C'est si facile de savoir et si difficile d'être. Tout en étant présente à mes réactions, je soupèse l'impact de ma parole et je fais un effort pour entendre ce que les clients disent vraiment.

Conclusion

L'Abandon corporel propose une ouverture au monde qui passe nécessairement par l'ouverture à tout soi-même. Nous, humains, sommes constitués de mouvement arrêté, et si les conditions sont favorables, le mouvement de vie reprend. En fait, il n'y a que son chemin : s'y trouver, persévérer et consentir à devenir.

En terminant j'aimerais vous dire que mon désir le plus profond serait que chaque client puisse développer un respect réel pour sa vie telle qu'elle est (avec et malgré toutes ses atteintes) et puisse la ressentir comme étant aussi valable que celles des autres. Je suis émue lorsqu'un sens inédit se manifeste soudainement. Je suis reconnaissante à chaque fois du chemin parcouru ensemble.

Table 3

CO-DEVENIR : LE CHOC DE LA RENCONTRE

Modératrice : Geneviève LALO

Stéphane CARDINAL

Débuter une démarche en psychothérapie

Colette-Madeleine CASIER

Effraction comme chemin d'accès

Hubert MASSÉ (lu par Gilles DESHAIES)

La psychothérapie à rebours : de savoir à s'apprendre

Le choc de ma rencontre avec l'abandon corporel

Stéphane Cardinal

Montréal

Pour bien rendre le choc qu'a été pour moi la rencontre avec l'abandon corporel, je pense qu'il est utile de décrire plus précisément comment je suis arrivé à cette démarche. En refaisant l'historique de mes débuts en abandon corporel, je souhaite communiquer la façon dont je suis, pour ainsi dire, « tombé » dans ma subjectivité. Cet exercice de nommer le chemin parcouru jusqu'à maintenant pour me rendre à moi me permet de mieux comprendre ma vie et mon rapport aux autres.

Mon témoignage se divise en deux parties. Dans un premier temps, je rappelle les motifs, l'attitude et la position que j'ai prise pour entreprendre ma démarche. Je me penche ensuite sur le choc que j'ai éprouvé lorsque j'ai transité d'une psychothérapie volontaire à une psychothérapie où l'on découvre l'involontaire; c'est-à-dire, commencer avec l'intention de devenir un meilleur thérapeute pour finalement me retrouver brusquement devant un moi en devenir.

Je tente aujourd'hui de vous relater comment je suis arrivé en psychothérapie, comme l'écrit Aimé Hamann, « comme un être de savoir » qui cherche la « compétence acquise » pour finalement arriver « dans la position d'être subjectivité à recevoir et habiter soi-même ».

Non seulement je constate le mouvement du savoir à l'être, mais aussi que je navigue entre ces deux positions : la personne qui cherche à apprendre et celle qui s'apprend, se découvre subjectivité.

Comment j'ai entrepris ma démarche en psychothérapie

En 2003, j'ai participé à un stage dans un centre pour le traitement des toxicomanies à Montréal. Le stage comportait de l'intervention en groupe et en rencontres individuelles. Dans le groupe pour toxicomanes abstinents, j'étais d'abord observateur pour ensuite co-animer dans les derniers mois du stage. Durant la période d'observation, je me suis donné la consigne de déchiffrer les méthodes, les stratégies et l'approche utilisée par mon superviseur de stage. J'étais étonné par la perspicacité des membres du groupe et du thérapeute. Je me souviens, avant d'avoir été informé de l'approche utilisée par mon superviseur, d'avoir été confiant de la justesse de ma lecture de l'orientation du groupe.

Je lisais beaucoup Irvin Yalom, psychiatre et écrivain américain spécialisé dans l'intervention de groupe, et je me disais que sûrement mon superviseur

s'inspirait du courant existentialiste pour travailler en groupe. Impressionné par les compétences de mon superviseur, il fallait que je trouve un moyen d'acquérir son savoir-faire. J'étais intrigué par le fait que mon superviseur était en démarche, et ce depuis plusieurs années. Il me disait : « pour animer un groupe en psychothérapie il faut en faire ». La proposition me semblait raisonnable. Effectivement, je me disais que pour être un bon animateur en psychothérapie, il fallait s'assujettir à l'exercice. Il suffisait de m'inscrire à un atelier en groupe. Il suffisait de m'exercer assez pour comprendre les rouages et les techniques de la psychothérapie et de l'intervention en groupe.

J'ai commencé ma démarche en psychothérapie en 2005. Francine Chabot m'a été proposée par mon superviseur. J'ai débuté ma psychothérapie par des rencontres individuelles. Entreprendre une démarche n'était pas une initiative désintéressée. Je voulais animer des groupes à l'image de ce que j'avais expérimenté durant mon stage. Je voyais ma décision d'entreprendre une démarche comme une occasion de développement professionnel. Je ne m'identifiais pas comme un client qui se présente devant le thérapeute avec une douleur à soulager ou à guérir. Je me souviens que je n'avais aucunement l'élan de parler d'un malaise ou d'une préoccupation quelconque. Je peux maintenant sentir et reconnaître que j'ai une vie intérieure qui cherche à se nommer, mais je pense que je n'y avais pas accès à ce moment-là. Je ne pouvais pas commencer une démarche en demandant d'être soulagé. Je souhaitais me présenter avec une certaine compétence.

Je me voyais comme un entrepreneur intéressé en santé mentale qui voulait aiguiller ses compétences vers la psychothérapie. Je suis donc entré en démarche coupé de moi, ne sachant pas encore que j'avais ma vie propre avec ses besoins, ses peurs, sa colère ... Je ne me doutais pas que j'avais à m'habiter et à découvrir ma subjectivité.

Me voilà donc, alors, en début de démarche. Comme je le comprenais à cette époque, je me retrouvais en stage avec un nouveau « coach » en séance individuelle. Je meublais surtout les rencontres individuelles en parlant de mon travail et de mon intérêt pour le groupe.

Je me souviens toutefois d'avoir constaté un état de fatigue lié avec mon emploi du temps. À ce moment, je ne voyais pas d'explication psychologique de ma fatigue. C'était une question d'économie d'énergie. Je dépensais trop d'énergie donc j'étais fatigué. Il s'agissait alors de travailler moins. La fatigue ne s'inscrivait pas dans une dynamique de rapport à l'autre.

Je sais maintenant que mon expérience de la fatigue s'inscrit dans le rapport et prend une forme particulière. Quand je parle de fatigue, je ne parle pas de fatigue générale causée par la routine et la surcharge quotidienne, je parle plutôt d'une expérience spécifique qui se situe dans le temps et dans le rapport

à l'autre. C'est une fatigue qui s'abat soudainement quand je suis touché, que je suis atteint. C'est une expérience intense, inconfortable et subite. Comme si c'était la façon dont mon corps réagit devant une vie qui se reçoit difficilement.

Je ne me souviens pas d'avoir fait une demande ou d'avoir posé des questions durant mes séances. Il n'était probablement pas possible de sentir que j'avais des demandes à faire à ma psychothérapeute. Je n'avais pas de malaise initial, pas de difficulté particulière sur laquelle je voulais travailler en psychothérapie. Je parlais des objets, des événements et des personnes qui me dérangent avec le grand souci de ne pas me plaindre.

Probablement que cette position d'être extérieur à moi-même était vitale pour pouvoir rester en présence de la personne qui me recevait. De me recevoir en étant, si l'on peut dire, à l'intérieur de moi n'était pas supportable. Pour moi, le en-soi n'existait pas. Je pense que les premières entrevues individuelles m'ont permis de préserver un fragile équilibre pour parler sans parler de moi. Ma porte d'entrée pour entreprendre une psychothérapie était la porte de ce qu'Aimé Hamann nommerait la «compétence institutionnelle». C'est l'institution que je suis qui m'a permis de commencer une démarche en psychothérapie. Il était vital pour moi de me camper dans une réalité institutionnelle : le bien et le mal, le bon et le mauvais thérapeute, la compétence et l'incompétence. La psychothérapeute était l'institutrice ou le maître. Moi, j'étais l'élève avec la fantaisie de dépasser le maître un jour et la motivation de bâtir ma propre entreprise de relation d'aide.

Deux interventions de Francine ont toutefois forcé la porte de l'institution de moi que j'ai décrite. Des propos qui peuvent paraître anodins et évidents mais qui ont fissuré le mur de ma quête de la compétence objective.

D'abord, le questionnement est survenu lorsqu'elle m'a dit qu'elle n'était pas l'architecte de sa pratique; que sa façon de travailler s'était, en quelque sorte, imposée à elle dans le cadre de sa propre démarche comme thérapeute. L'autre propos qui m'a bouleversé, c'est quand elle a dit que je ne pouvais pas être comme elle; que j'allais devenir un thérapeute singulier dans ma façon de travailler et dans mon expérience de thérapeute. Ce sont des interventions qui me sont restées en mémoire et que je refusais vigoureusement à l'intérieur de moi. Ce fut un choc.

Je l'ai vécu comme un ébranlement dans mon programme de perfectionnement professionnel. C'est le début de ce que j'appellerais ma dégringolade. Mon objectif de copier et de maîtriser une approche, a été ébranlé.

Momentanément, j'ai pu reconnaître que j'étais devant quelqu'un qui me parlait. Momentanément, j'avais accès à une expérience de moi. Momentanément, je n'étais plus une éponge qui se faisait un devoir d'absorber une

série de connaissances. C'était une expérience angoissante et frustrante. C'était aussi une expérience où je pouvais me reposer dans la rencontre.

Je suis plus conscient aujourd'hui de l'exigence de vivre en dehors de moi. Vivre en dehors de moi est une position que j'adopte naturellement en faisant fi de ma vulnérabilité, de ma capacité de rencontrer l'autre, de ma capacité de sentir.

Les entrevues individuelles m'ont probablement fourni l'occasion de passer de la quête d'en savoir plus à une expérience de moi où l'implication affective s'impose malgré moi et malgré les motifs qui m'ont initialement amené à consulter.

Mon expérience en groupe

Après quelques rencontres individuelles, j'ai eu ma première expérience en groupe durant une fin de semaine. J'ai accepté l'invitation comme un bon joueur. Après tout, c'était une des raisons pour lesquelles j'avais entrepris une psychothérapie. Je voyais cette expérience comme l'ultime atelier : comme la possibilité de plonger tête première dans l'expérience.

La fin de semaine a commencé par une séance de travail non verbal. J'étais étonné et peut-être effrayé par l'exercice. Je ne savais pas dans quoi je m'embarquais et je ne savais pas ce qui allait ce passer en moi. Étant désorienté, je me souviens de ma tentative de donner une explication rationnelle à ce qui arrivait. Peut-être, me disais-je, que c'est une forme de méditation; peut-être que c'est un exercice de focusing. Je cherchais des repères connus. Les interprétations et les explications que je me faisais défilaient rapidement dans ma tête. Il était difficile pour moi de sentir la frayeur d'être dans un nouvel environnement avec de nouvelles personnes. Ce fut le premier choc de la fin de semaine.

Je voyais cette rencontre de groupe comme un atelier. Un atelier où j'étais témoin de l'adresse de la thérapeute à animer un groupe et de la compétence des membres du groupe dans leurs interventions. Je percevais le groupe comme un processus étanche où presque tout le contenu verbal était récupéré et discuté. J'entrevois le groupe comme un dispositif technologiquement avancé, une machine qui servait à cartographier la psychologie des gens à une vitesse impressionnante.

J'avais besoin d'être impressionné et j'avais besoin de me garder loin des autres participants. J'étais un observateur placé sur une chaise haute avec une vision anthropologique tout en étant aussi l'élève qui essayait d'assimiler la compétence des autres et qui essayait de mimer l'attitude et la parole des autres.

Je me souviens qu'à la fin du groupe de trois jours, je suis allé voir Francine

avec l'élan de la féliciter de sa performance, en lui disant que les échanges étaient pleins de profondeur. Un peu comme si j'allais donner la main à un conférencier après une prestation. L'accolade que nous nous donnions à la fin et au début du groupe n'était qu'une formalité pour moi. J'étais plutôt dans ma tête en train de compacter les idées emmagasinées en espérant de pouvoir me souvenir de mes impressions du groupe.

Je me souviens, cependant, d'avoir ressenti dans mon corps une expérience inusitée: mes jambes étaient comme de la guenille et j'étais fébrile; j'avais de la difficulté à rester debout; j'avais envie de quitter les lieux le plus vite possible. Je le vois maintenant comme une première indication que l'expérience vécue dans le groupe me concernait et me touchait d'une façon ou d'une autre.

Ma position d'observateur-stagiaire a été reçue et nommée en groupe. Un participant m'a dit que je lui faisais penser à un prêtre. Je dois avouer que d'associer ma présence au groupe à l'image d'un prêtre me flattait et, en même temps, me mettait sur mes gardes. Je n'ai pas répliqué à ce commentaire. Justement, comme le prêtre, je suis resté perché bien droit sur ma chaise. Je pense que je voulais montrer que j'acceptais bien volontiers cette observation. Je restais là en approuvant d'un hochement de tête ce qu'on me disait de moi.

L'expérience a pris une toute autre dimension lorsqu'un autre participant m'a fait remarquer que j'avais l'air terrifié; que mes yeux laissaient voir un état de terreur derrière mon air organisé et stoïque. Je vivais, effectivement, ces premières rencontres avec un grand inconfort. C'était le vide dans ma tête et j'attendais que ça passe. J'attendais que les commentaires soient terminés. Je me disais et j'espérais qu'éventuellement l'attention du groupe se porterait sur quelqu'un d'autre. Ce fut une première expérience d'être reçu plus totalement; reçu autant dans la coupure de moi que dans ma détresse.

Peu à peu, dans mon travail en groupe, ma position de stagiaire intéressé s'est précisée en moi. Lorsque j'étais perché sur ma chaise à attendre qu'un moment inconfortable passe, je me suis mis à sentir ma réserve à intervenir. Quand on me donnait la parole, je sentais un puissant élan de retenir de l'information, de me placarder tout seul en moi, de ne rien leur dire.

De toute façon, je me sentais incapable de parler. Rendu à ce point, mon corps a enclenché sa défense par la somnolence et l'engourdissement. Le stagiaire intéressé et en quête d'informations s'est retrouvé prisonnier dans un état de confusion, presque dépourvu de repères.

Puis lentement et progressivement, j'ai découvert que j'ai à me nommer. Où plutôt, à recevoir l'élan que j'ai parfois de me retirer de mon groupe. De m'apercevoir que les autres, indépendamment de ma volonté et du degré de

mon ouverture, me redonnent ce que je suis avec eux. Devoir se nommer et se définir dans le rapport à l'autre fut pour moi une révélation que je ne suspectais pas. Tout à coup je me découvrais client en psychothérapie. Ce fut ma plus grande découverte dans la démarche. De découvrir que j'ai un corps en devenir qui est à nommer, une expérience qui est mienne et qui peut donner.

De me découvrir comme corps en devenir avec ma propre subjectivité a indubitablement eu des répercussions dans mon travail comme thérapeute. Je crois maintenant que ma démarche a influencé mon travail de thérapeute bien davantage que de simplement m'informer de manière didactique. Cette découverte de moi ne fut pas que déstabilisante; elle me donne aussi des points de repère. Le goût de me retirer en groupe, je le retrouve aussi dans mon travail avec mes clients. La paralysie vécue lorsqu'on me parle, je la vis aussi avec mes clients. La fatigue qui m'écrase et qui me décontenance, je la vis aussi avec mes clients. Je découvre, en étant à la fois touché, mais aussi honteux de cela, toute l'exigence que c'est pour moi d'être avec les autres. Et cela, je le vis aussi avec mes clients.

Ma démarche ne m'a pas donné la compétence que je concevais au départ. Elle m'offre plutôt la possibilité de me recevoir dans ma difficulté à rencontrer l'autre. Cette expérience reçue me donne d'être. Autrement dit, d'habiter ma difficulté à être avec les autres, me permet, selon moi, d'être plus disponible pour recevoir l'autre. Je n'ai pas l'impression, par contre, de recevoir l'autre totalement. J'ai plutôt l'impression, de recevoir l'autre dans les paramètres de ma subjectivité. C'est une position qui me semble demander beaucoup d'implication. De s'impliquer soi à l'occasion de l'autre n'est pas naturel pour moi. J'ai l'impression que c'est une position que je dois reprendre de façon perpétuelle. C'est d'autant plus exigeant quand cette implication demande que j'habite l'inconfort et l'angoisse que je ressens dans le rapport.

Le travail proposé au thérapeute en abandon corporel est complexe. Et comprendre le bénéfice de ce travail chez nos clients est aussi complexe. Nos clients ne nous demandent pas d'emblée d'être reçus dans leur globalité. Ils demandent surtout qu'on répare ou à la limite qu'on améliore une partie défectueuse en eux. Un peu comme ma demande initiale qui était d'améliorer ou rendre plus brillante ma pratique de psychothérapeute. Ce n'est pas, a priori, un programme alléchant pour le thérapeute et pour le client de recevoir les parties de nous qu'on voudrait, de prime abord, éliminer. Il n'est pas évident de rester là avec notre expérience, à l'occasion d'une rencontre. La tentation est toujours grande pour moi de retourner à une recette, un programme à appliquer afin de m'éviter, de me structurer et de répondre aux demandes du client. Il me semble que ça demande un long travail de se recevoir même dans ce qui est irrecevable pour que finalement l'irrecevable devienne un lieu plus familier, plus digne... et peut-être plus habitable.

Montréal, Août 2009

Effraction comme chemin d'accès

*Comment cela se fera-t-il??? Je ne connais pas...
(Luc, 1 – 34...)*

Colette-Madeleine CASIER
colette-madeleine.casier@wanadoo.fr
59350 - Saint André (France)

Écrire pour ce colloque est difficile, ne pas écrire l'est tout autant.

Et pourtant, alors que je suis dans un espace de retraite et où épuisée, je pense battre en retraite... tout arrêter de ce travail, de cette écriture, de cette préparation... Un mouvement à écrire se fait en moi.

Pour la première fois j'entends ce texte dit « de la visitation » que je reçois comme un texte de rencontre entre 2 femmes portant la vie en elle, leur vie... ce texte soudain prend corps dans un sentiment très fort qu'il a quelque chose à voir avec le travail, la recherche, dans cette rencontre ainsi posée.

Mais mon écriture pourrait n'être que questions et peut-être que ce sont ces questions qui seraient le profond de mon être en mouvement dans ce travail.

En même temps, comment faire part, comment faire passage d'un lieu tellement intérieur et aux mots si muets, à cette page, à ce dire à vous autant qu'à moi, en vous écrivant... Comment faire quand le lieu de ma complexité est muet.

Comment cela se fera-t-il???

Il me semble que je ne peux être que dans une écriture issue d'un senti-vécu intérieur, donnant sens comme explication toute intérieure et personnelle à un vécu qui viendrait se dire ici.

Il me semble que je rassemble en moi plus de questions que de réponse, plus de silence que de parole; je pourrais parfois dire plus d'absence que de présence et pourtant...

Et pourtant, la question reçoit les questions sans nécessité de réponse, juste comme question de la vie là.

Et pourtant le silence reçoit le silence autant que les paroles.

Et pourtant dans ce lieu, ce temps où j'étais pour moi absente à moi-même, n'ayant aucune trace d'être là, la rencontre est.

Faut-il espérer comme le poète : « les mots sont là pour que le silence puisse... en lui-même se pénétrer de son silence »

Guillevic – Requis P.127

Lors du dernier séminaire en Mars 2009 j'ai « vécu » un passage d'amnésie depuis la séance non verbale de l'après-midi jusqu'au réveil du lendemain matin. Aucune trace et au début le seul vécu était celui d'être absente, quoique disaient, de ma présence, les autres autour de moi... Juste je me vivais comme ayant été absente et sans croire que ça donne, puisque je ne pensais pas que cela me donnait.

Cette expérience est à l'origine de la question... Comment cela se fera-t-il?

Comment ce vécu d'absence à moi-même dont je n'ai pas trace, une amnésie, un espace sans mémoire pourrait être lieu de révélation à d'autres et peut-être à moi.

Alors que souvent le « je ne sais pas, je ne comprends pas » en moi est comme lieu de perdition, sable mouvant vécu comme appui impossible, absence à tenir quelque chose de moi, comme une brisure qui serait gouffre-engouffrant toute consistance.

Cette amnésie devint lieu de rencontre. Comme lieu de coupure involontairement portée, ou plutôt comme percée de l'involontaire graduellement reconnu, ce lieu « vide » peut devenir une place... un espace aux contours flous, un lieu pour contenir.

Autour de la table, le lendemain beaucoup est dit du vécu de moi, par les autres. Ce qui est dit de moi alors est réellement le vécu de l'autre.

Alors même que cela dit ne me donne pas trace du vécu, une phrase prononcée par Clémence : « tu étais comme tombée en toi-même » me reste encore bien après, comme un vécu de ce qu'est recevoir l'autre, et lui donner sa vie. Comme si dans cette phrase elle parlait de moi à moi... Un « de moi à moi » qui est passé par elle.

Comme si, recevoir la vie de l'autre était indépendant qu'il sache ce qu'il donne, ni même qu'il sache qu'il donne, ni même qu'il sache qu'il est là.

Comment une vie peut être reçue au-delà même de ce qu'elle croit donner et ainsi faire vie, c'est-à-dire donner-recevoir d'être. Dans cette sorte de bouleversement, l'involontaire surgit donnant à voir un espace d'ouverture, de rencontre une expérience de vie intérieure rarement trouvée ou exprimée...

un rire à moi ce qui est rare, un repos à d'autre, ou encore un positionnement différent.

En écrivant cela me vient que la vie que l'on porte pourrait avoir sens une fois reçue par l'autre, même si inconnue, in-reçue et comment la question du sens qui me taraude depuis l'aube des temps pourrait être prise dans cette interdépendance, lieu du sens, pour peu qu'un soit là pour recevoir et donner...

L'interdépendance ne serait-elle pas ce nécessaire horizon qui nous ferait marcher, tenir et tenter, prendre les risques de la rencontre et progressivement de l'ouverture à soi, à l'autre en soi, et cependant comme un risque espéré et la menace d'un non-abouti toujours douloureux.

Mais ne serait-elle pas aussi le chemin. Chemin nécessitant le consentement à tous les risques et menaces de la rencontre. En ce sens toutes les indéfinitions, les mélanges seraient à la fois le contrepoint à l'interdépendance et pourraient tenter de l'éviter, en même temps qu'ils seraient passages obligés ou incontournables pour y être.

Aura-t-il fallu aller jusque-là, pour saisir quelque chose de ce mouvement de l'involontaire et comprendre depuis comment l'involontaire est la position... Qu'on ne l'a pas, que c'est une percée, au travers des risques et menaces, un consentement, un instant rassemblant et donnant, un lieu d'être, le lieu du recevoir-donner d'être...

L'expérience spécifique du travail

Cette question pourrait parler de cette chose si singulière qui pourrait se faire et se vivre dans la rencontre thérapeutique, dans le «se donner vie» mutuellement... quand ma vie éveillée par l'autre c'est moi et ça me donne d'être et recevant que l'autre me donne d'être, je le fais père, donneur de vie.

Comment cela se fera-t-il?

Quand l'autre me parle de sa fragilité, sentie, supposée et non vue.

Quand, pour lui, se recevoir là est insupportable et pouvant même sentir une colère contre moi, d'y toucher face à moi et d'y être amené.

Quand il voudrait se débarrasser de ce qui est présent et que graduellement il peut l'intégrer.

Comment se fait ce passage d'une subjectivité non voulue à une possibilité de la porter dans la reconnaissance de l'apport qu'elle donne dans sa spécificité.

Comment un patient sait-il à quel point dans le travail avec lui, le thérapeute peut-être touché à cœur, de quelque chose de tellement connu, dans l'appréhension du vide, du lien, du désarroi d'être et de quelque chose qui touche au rapport à l'intime. Et que en cela même parce que c'est accepté, cela peut devenir une co-création, une interdépendance de création.

Comment le patient peut-il savoir combien le corps de l'autre (le thérapeute) peut être touché, comme d'un inconscient somatique passant de l'un à l'autre?

Pour exemple, quand portant graduellement ce qui est présent, en jeu dans cet espace de rencontre quelque chose prend corps non plus seulement chez moi, mais que le patient peut nommer son «vécu de se liquéfier» qu'il a depuis tout temps. Et nommant cela il peut avoir accès à plus de vécu du corps, comme un solide qui émerge, un corps vécu et dans lequel les émotions viennent faire trace, en creux, plein ou manque, mais trace là où il n'y avait que liquéfaction.

Comment cela se fera-t-il??? car je ne «connais» pas... et je comprends ce que signifie «je l'apprends», ce mouvement qui fait que le corps peut-être touché, comme un chemin d'accès, justement quand l'autre n'a pas accès.

Cette émergence, non voulue, non cherchée et comme à mon corps défendant et l'impliquant totalement, ne se fait pas seulement par la parole d'un autre arrivée jusqu'à moi, par la rencontre dans ce lieu de travail qu'est notre recherche en groupe ou avec un patient. Non cette émergence d'un mouvement qui porte à être reçu se présente la nuit, pas forcément dans ce que l'on pourrait appeler rêve ou songe, mais parfois au réveil et comme une énigme qui elle aussi fait effraction et met en route dans ce temps de l'écrire: «l'identification projective est interdépendance sans tiers», écrit en lettres d'or sur fond bleu et quasiment palpable.

La nécessité de l'autre, ou...

L'absence d'autrui me prive d'Existence a dit Hannah Arendt

Immédiatement cela parle en moi d'un mouvement à être, et qui, pour avoir accès à ces parts ignorées de soi, pourrait sans cesse projeter dans le lieu de la rencontre l'in-connu, l'in-su, le non nommable tentant ainsi, dans un espoir fou de le reconnaître ou de le garder non reconnu et juste mis sur l'autre?... Je ne sais.

L'identification projective, je pourrais la définir, comme un mouvement qui porterait à se mettre en des lieux qui vont remuer jusqu'au tréfonds, faire toucher des zones relativement impraticables et sentir la menace du lien, la confusion...et tenter de faire que l'extérieur mette en œuvre ce qui est craint.

Ce lieu, c'est à la fois place et relation.

Prendre place c'est immédiatement être confronté à la menace d'élimination et comment savoir lorsque l'on est dans ces vécus-là, s'ils sont réels ou pas, comment savoir s'ils sont internes ou externes.

Sentir alors les frontières tellement perméables qu'elles en disparaîtraient dans leur sensation interne, pour laisser place à un champ ouvert, mais de bataille où toutes les menaces sont là...

Comment tenir en soi ce qui est vécu pour ne pas l'agir, comme une preuve de l'existence du dedans, alors qu'il y a si peu de certitude intérieure et même comme un vécu de vide quasi permanent.

Comment tenir en soi et ne pas mettre l'autre en demeure de réaliser ce qui n'est pas voulu, mais qui cependant viendrait confirmer ce qui est cru.

Comment faire de cette difficulté-là un espace pour ne pas s'annuler, se discréditer, soi comme l'autre, dans ce temps qui pourrait ne devenir que bataille tant la menace ainsi révélée et réveillée est grande. Lieu où l'on semble se parler en langue étrangère tant le rapport à soi est étrange, voire étranger.

Est-ce que l'on ne pourrait d'abord que se parler en langue étrangère, y compris même après avoir cru se parler et se comprendre?

Ce lieu de l'étranger à soi-même touche à cet endroit non formé, dont rien ne pourrait être dit, comme non nommé, non parlé et irréductible endroit, comme un gouffre-silence abyssal. L'amnésie pourrait-elle être des ces formes soudain reçues et rendues recevables?

Dans ce lieu de silence abyssal, sorte de no man's land, espace de non-droit, impossible de parler, d'en parler, lieu de mutisme. Brisure qui arrête le « se parler » tant à l'intérieur de soi, comme inter-dit, qu'à l'extérieur de soi, dans une sorte de miroir sans cesse présent et agissant.

L'autre pourrait alors sauver de ce lieu. Mais ne sachant pas encore alors l'enfermement dans ce chemin d'identification projective, certes premier pas vers mais encore tellement éloigné de ce « co-devenant qu'on qualifie de rencontre ». Et qui cependant le chercherait.

Comment pouvoir entendre que ça fait vivre des choses et que ça donne la vie, comme c'est... Comment croire autrement que théoriquement, que l'on donne la vie au lieu même d'une vie que l'on ne voudrait pas? Pour graduellement sentir un possible chemin pour recevoir son être dans son agir, et tenter l'espoir d'une possibilité que ça donne la vie, que ça tienne la rencontre.

Cela renvoie encore et toujours à cette même question. Comment cela se fera-t-il?

Ce travail, la forme qu'il prend, le rapport qu'il œuvre ou qu'il met à l'œuvre est dans cette poussée, dans cette quête d'un lieu de vie donnée-reçue, avant que cela ne puisse se nommer recherche en soi.

Cela ne peut advenir que dans l'extrême rigueur de ce travail, dans son extrême lenteur parfois, dans l'accès si difficile et qui prendrait tout le temps et tout l'espace avant de déboucher sur un « terre! » qui signalerait un lieu où être. D'abord ce lieu où être ne peut être reconnu que par un autre « tu étais comme tombée en toi-même »... et parfois par d'autres autour de la table.

Et comment se fait-il sentant le possible du goût à l'interdépendance, que puisse aussi être sentie la nécessité de l'être seule pour la toucher ... Pouvoir être seule comme accès à l'autre, à l'universel... ce chemin si douloureusement difficile, portant tout le risque de non-reconnaissance, de non-existence et pourtant reconnu un matin comme essentiel, dans une nécessité d'y consentir, y compris même au hurlement de refus.

Comment s'est-il fait que cet « Etre seule » donne possiblement accès à l'universel?

Me voici ramenée à ce texte de la visitation :

*Or, lorsque Elisabeth entendit la salutation de Marie,
l'enfant bondit dans son sein et
Elisabeth fut remplie du Saint Esprit....
Comment m'est-il donné que vienne à moi
la mère de mon Seigneur...
Bienheureuse celle qui a cru :
ce qui lui a été dit.... S'accomplira...
Alors Marie dit : Mon âme exalte....
Luc 1, 4147*

Comment ce texte de la visitation a tiré de moi ce texte, la rencontre de ces deux femmes, portant en elles la vie, et reconnaissant l'autre et la vie de l'autre, permet à l'une de dire comment la vie tressaille en elle à cette rencontre et à la seconde de déployer son être incluant l'humanité entière.

Faire du destin, sa destinée ne se pourrait-il qu'au travers d'une rencontre reconnue, reçue au plus intime de sa subjectivité, lieu de passage à l'Etre, reconnaissant et intégrant tout le déterminisme?

La psychothérapie à rebours : de savoir à s'apprendre

Hubert Massé

Même si les deux volets de mon texte parlent d'une même réalité, à savoir l'événement thérapeutique en abandon corporel, j'en ferai une présentation en trois temps: - de savoir à s'apprendre, la part de l'autre, et la psychothérapie à rebours.

De savoir à s'apprendre

Vouloir savoir, ce serait peut-être vouloir arrêter le mouvement. Consentir à s'apprendre, ce serait plutôt laisser libre cours au mouvement, à l'être... Comme si le mouvement, même refusé, était l'essence même de l'être. Vouloir se savoir serait donc une façon d'empêcher l'être d'être, tandis que consentir à s'apprendre serait plutôt lui permettre d'être.

Tout en sachant que je parle de se recevoir, je continuerai à parler de s'apprendre. Pour moi, il y a là une nuance et une pédagogie personnelle à laquelle je tiens beaucoup. Peut-être que ce sont des relents de mon obsession à savoir, mais je ne peux pas encore renoncer complètement à l'économie que ce savoir m'apporte. Pour moi, jusqu'à maintenant, se recevoir consistait à consentir à ce qui est, tandis que s'apprendre m'inviterait à consentir à ce qui est en train d'être, au mouvement. Le savoir me semble ne permettre qu'une approche statique et distante de soi. Se devant d'être une vérité, il doit s'en tenir à des généralisations qui l'obligent à sacrifier un grand nombre de petites données personnelles qui font mon unicité même, ma singularité. Ainsi le savoir m'épargnerait la rencontre de mon incontournable subjectivité. Il me permettrait de la côtoyer, parfois intimement, mais sans nécessairement me permettre de l'habiter. Une économie non négligeable...

Parler de s'apprendre, ce serait plutôt consentir, ou non, à être à apprendre et non à savoir. Consentir à ce que s'apprendre participe à l'être, soit de l'être plutôt qu'une captation statique de l'être. C'est consentir à devenir tout ce que je suis à être et renoncer à l'être déjà. Clémence Dubé (Une recherche à mains nues) a dit que nous les humains avons eu besoin de créer et d'être créés par «des êtres n'ayant pas eu à cheminer et qui sont accomplis d'origine»... Consentir à s'apprendre ce serait consentir à cheminer et à ne pas être accomplis. Consentir à n'être qu'en route, avec tout ce que nous sommes, y compris notre refus de nous-mêmes et notre désir d'être rendus et accomplis. Mais pourquoi donc vouloir être rendus et accomplis!? Même rendus et accomplis nous ne serions encore et toujours que nous-mêmes. Ce

serait donc le chemin qui serait menaçant et non pas le terme, le mouvement plutôt que la destination.

Paradoxalement ce pourrait être pour consentir au cheminement que nous nous serions créés de tels dieux rendus et accomplis. Contrairement à l'enseignement qui veut que Dieu nous ait créés «à son image et à sa ressemblance», nous nous serions plutôt créés des dieux échappant à «notre image et notre ressemblance». En plaçant le rendu et l'accompli en dehors de nous, dans des dieux, nous aurions paradoxalement trouvé un premier moyen pour nous recevoir, nous consentir. En plaçant en dehors de nous ce que nous voudrions être, nous nous serions créé l'espace et le temps nécessaires pour oser être ce que nous sommes. L'espace du chemin et le temps pour le parcourir... Se projeter loin de soi pour pouvoir graduellement s'approcher de soi en s'apprenant. C'est le lieu de la rencontre, de la paradoxalité. À ce lieu même l'obsession de savoir permettrait un pas dans le mouvement de s'apprendre. Encore une fois la réponse, le savoir précéderait la question. Paradoxalement la réponse serait génératrice de la question, du mouvement de s'apprendre.

Cette question soulevée par le savoir et les dieux, même si elle se précise un peu, demeure entière pour moi. Que sommes-nous de si difficile à recevoir pour que nous tentions si obstinément de le savoir pour ne pas avoir à l'apprendre? Est-ce si menaçant d'être un certain nombre de choses, ou est-ce plutôt menaçant d'être révélé dans un certain nombre de choses? Nous cherchons souvent dans de grandes tares, dans de grandes déviations, ou dans de grandes déceptions; alors que ce sont peut-être autant de petites choses de nous qui sont difficiles à rencontrer. De petites choses qui nous révéleraient non pas seulement qui nous sommes, mais aussi que nous sommes...

Après avoir cru longtemps que j'avais peur d'apprendre que j'étais sadique, narcissique, ou dégoûtant; j'en suis venu graduellement à réaliser que j'avais surtout peur d'être, et non pas peur d'être ceci ou cela. Dans la peur d'être sadique, par exemple, il y aurait d'abord et surtout la peur d'être... Le sadisme n'étant finalement qu'une modalité d'être... À ce lieu l'expérience d'être serait donc paradoxalement plus importante et plus menaçante que tous les contenus connus et inconnus. Une expérience plutôt que des modalités d'être. Peur d'être, vertige du mouvement, vertige de l'involontaire peut-être...

Pour moi, vouloir m'apprendre, ça ne se présentait pas vraiment comme un désir senti. Ça se présentait plutôt sous forme de refus, ignoré lui aussi... Je désirais surtout me changer plutôt que m'apprendre. Et tout ce que je savais de moi ne m'incitait pas tellement à vouloir en savoir d'avantage. Si j'en portais le désir, il a dû nécessairement chercher à se réaliser à mon insu. M'apprendre a toujours été et demeure d'abord une menace. Chaque fois que quelqu'un risque de m'apprendre quelque chose de moi-même, il y a d'abord un raidissement corporel, une panique intérieure, et souvent un refus. Avant

même de savoir de quoi il est question. Et de fait, de quoi est-il question? Quelle est donc cette menace qui m'habite, qui nous habite? Cette menace que nous, les humains essayons d'éviter à tout prix ! Au prix de demander à la psychothérapie de nous aider à échapper à nous-mêmes en nous aidant à nous changer!

Peut-être la menace que je sois surtout devenant, sans connaître mon à-venir ... Peur du mouvement que je suis, qui m'habite sans que je le sache. Peur de tomber en moi peut-être. Comme une peur d'atterrir ou de naître. Des expériences où l'on ne voit pas venir, où tout est à venir, à laisser venir... Tomber en soi, atterrir dans sa singularité, naître à s'apprendre. Des expériences d'être difficiles à apprivoiser. Des expériences de mouvement. Naître à s'apprendre dans l'expérience du mouvement et de l'involontaire. Un mouvement qui m'habite, qui me meut sans que je le décide. La menace de m'apprendre devenant, mouvant, vivant... D'une vie qui me meut sans et avant mon intervention volontaire. Un mouvement qui me mène chez-moi, ou hors de moi, si le retour chez-moi doit être différé parce que trop menaçant.

La part de l'autre

Cette menace de s'apprendre ramène directement à la menace que représente l'autre. Et me ramène à une autre question qui m'habite : pourquoi l'autre me menace-il autant? Pourquoi ne puis-je que temporairement, et toujours en étant sur mes gardes, tolérer sa présence et sa proximité? Comme si sa présence était d'abord vécue comme sadique, comme nécessairement contre moi et dangereuse. Ce serait comme me révélant à moi, comme m'apprenant à moi que l'autre serait si menaçant. C'est dans toutes les réactions qu'il éveille ou risque d'éveiller en moi que l'autre est menaçant. C'est en m'obligeant à me rencontrer dans toutes ces réactions qu'il éveille en moi que l'autre devient insupportable. À ce lieu l'autre devient tellement menaçant que je pourrais avoir besoin de l'éviter, de le museler, de l'accuser, ou même de le tuer (au moins dans le rapport) pour qu'il cesse de m'apprendre à moi-même, pour que je reste mort à moi-même.

En abandon corporel, nous prenons un risque terrible quand nous disons que se recevoir c'est reconnaître comme soi tout ce qui est éveillé en soi à l'occasion de l'autre. Renoncer à ma position de victime de l'autre, et reconnaître comme mien ce qu'il éveille en moi m'est parfois impossible, toujours difficile, et jamais complètement acquis... Mais l'autre m'est toujours nécessaire, ou bien comme **accusable**, ou bien comme **me révélant**. D'abord pour l'accuser de ce qui de moi m'est insupportable, graduellement pour me révéler à moi-même dans ce qui m'est d'abord insupportable. Paradoxalement ce sont deux rôles d'une grande contiguïté. C'est d'abord en me permettant de l'accuser, de déposer sur lui, hors de moi, ce que je suis que je peux commencer à m'apercevoir. Et c'est en recevant mes réactions à lui et ses

réactions à moi que je peux commencer à me recevoir. Nous sommes vraiment interdépendants...

S'apprendre ce serait donc consentir aux réactions de l'autre à moi et à mes réactions à lui. Consentir à ce qu'il m'apprenne et s'apprenne. Consentir à le laisser être un autre me révélant l'autre que je suis et l'autre qu'il est. Il y a aussi à consentir à être révélant pour l'autre. D'ailleurs il est tout aussi difficile de consentir à ce que nous éveillons en l'autre qu'à ce qu'il éveille en nous. Nous ne pouvons pas échapper à l'interdépendance.

Cette menace de l'autre pourrait bien être à l'origine ou très impliquée dans la connivence. Cette entente tacite, très précieuse même si très coûteuse, entre moi et l'autre pour s'éviter mutuellement les occasions de s'apprendre. Une entente où tout est mis en œuvre pour n'éveiller que des réactions positives chez l'un et l'autre. Un lieu tellement sensible que le manquement de l'un des partenaires à cette entente peut entraîner une grande colère. Une colère dont l'intensité vient témoigner encore de l'importance du risque de s'apprendre. Il y a dans la connivence un immense échange de services, un troc non négligeable. Ma grande difficulté à m'apprendre me rend très sensible à la menace que ça représente pour l'autre. D'ailleurs il me semble que c'est un lieu important de présence à l'autre. Un des premiers lieux de présence à l'autre. Je ne connais pas de lieu où l'on est aussi soucieux de l'autre. Soucieux d'éviter à l'autre la menace de s'apprendre. Soucieux du malaise de l'autre quand on le voit risquer de s'apprendre dans quelque chose qu'il ne sait pas. Personnellement, autant comme thérapeute que comme client, je peux facilement, souvent à mon insu, adoucir la chute de l'autre dans l'apprentissage de soi. Et je pardonne difficilement un manquement à cette règle à mon égard. La connivence serait aussi un lieu de paradoxe. Autant on pourrait vivre comme une trahison la révélation de soi par l'autre, autant il y aurait une trahison dans la connivence à taire l'autre à lui-même.

La psychothérapie à rebours

La psychothérapie traditionnelle semble répondre à l'espoir d'une certaine libération de soi. Elle participe bien involontairement à la nécessaire mise à distance de soi. Elle nous explique qui nous sommes, i.e. elle fait de nous des conséquences de causes, et nous invite même à affirmer ce que nous sommes pour ne pas avoir à l'apprendre et à l'être. Notre singularité est ainsi acquise, venue des autres ... Nous sommes les conséquences ou les victimes d'événements plus ou moins fâcheux ... A rebours, la psychothérapie d'abandon corporel nous ramène plutôt chez-nous, alors que tout notre mouvement humain cherche à nous en éloigner. C'est tout naturellement que nous tentons de nous éloigner de nous, de nous changer. Et la psychothérapie traditionnelle ne pouvait pas ne pas endosser d'abord ce mouvement. Elle est à « notre image et à notre ressemblance ». Il a fallu qu'il y ait comme une erreur de parcours,

un événement paradoxal pour que nous en venions à rebrousser chemin, à oser un retour chez-soi ... Que s'est-il donc passé?

Il a dû se passer que, cherchant à nous libérer de tout ce que nous ne voulions pas être, notre tentative thérapeutique nous a paradoxalement mis sur la piste de tout ce que nous sommes. Vouloir nous changer dans tout ce que nous ne voulions pas être nous a révélé tout ce que nous sommes. Notre refus de nous-mêmes et notre désir de changer nous auront paradoxalement initiés au risque de nous apprendre. Il a dû aussi se passer que l'on a, accidentellement semble-t-il, **porté attention à l'involontaire**. On avait supposé l'inconscient, on a entendu l'involontaire. Ce lieu où même le refusé demande à être, est de l'être.

Cette psychothérapie dite à rebours témoigne d'un virage assez important dans la conception de la psychothérapie, avec des incidences importantes et pour le client et pour le thérapeute. Pour le client, elle offre toute la place pour être tout ce qu'il est. Il n'a pas à se limiter, ni à s'accommoder au thérapeute. Pour le thérapeute, elle impose la rigoureuse disposition à recevoir comme étant lui-même tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion du client. En recevant comme étant lui tout ce qui est éveillé en lui, le thérapeute en abandon corporel laisse donc au client toute la place pour être tout ce qu'il est, qu'il le sache ou non, qu'il le veuille ou non. En consentant à s'apprendre dans tout ce qui est éveillé en lui par l'accusation du client, le thérapeute lui permet d'exister dans sa nécessaire accusation, sa seule voie d'accès à lui-même. Paradoxalement il doit nous accuser de tout ce qu'il est pour graduellement s'approprier ou refuser ce qui en lui génère cette nécessaire accusation. Il doit se projeter dans l'autre que nous sommes pour graduellement se découvrir, si c'est possible pour lui, comme l'autre qu'il est pour nous.

Il y a quelque chose de très douloureux à porter sa vie, à s'apprendre, à recevoir comme étant soi tout ce qui est éveillé en soi par l'autre. Ne plus pouvoir se vivre comme victime de l'autre, recevoir comme sien tout ce dont on a d'abord dû l'accuser, c'est un risque que le client, et personne d'autre d'ailleurs, ne peut pas assumer seul. Il lui faut les **autres**... À ce lieu être thérapeute en abandon corporel, c'est consentir à assumer pour le client la responsabilité entière et rigoureuse d'être cet autre... Cette responsabilité assumée par le thérapeute ne vise pas nécessairement à ce que le client en arrive à se recevoir, même s'il peut parfois et partiellement y arriver... Le thérapeute se recevant, s'apprenant dans ce qui est éveillé en lui par le client, celui-ci s'en trouve déjà reçu, qu'il le sache ou non, et qu'il puisse ou non se recevoir. Cette vision à rebours de la psychothérapie ouvre sur une réalité très paradoxale à savoir que serait thérapeutique l'abandon progressif de l'effort thérapeutique au profit du consentement à soi tel quel. La psychothérapie cesserait d'être un traitement pour favoriser une rencontre, un toucher, un événement thérapeutique. Elle serait une mise en disposition de se recevoir

dans laquelle il y aurait beaucoup de refus à recevoir, presque uniquement du refus d'abord, autant pour le thérapeute que pour le client. Le toucher ne pouvant être que corporel, la parole y devient un instrument d'approche et d'apprivoisement, et non le lieu du toucher et de la rencontre.

En conclusion, je vous rapporterai brièvement un moment où j'ai cru faire l'expérience de cette disponibilité à m'apprendre. Comme si cette notion d'avoir à m'apprendre que je connais depuis un certain temps m'avait été démontrée par l'expérience. En même temps m'est apparu plus clairement toute la place ainsi faite aux clients. C'est d'ailleurs ce moment expérientiel qui est à l'origine de mon texte...

Au retour d'un séminaire de fin de semaine, j'éprouvais un malaise face à un certain nombre de choses qui me semblaient s'y être passées et que je n'avais pas comprises. En même temps, j'avais l'impression que, comprises ou non par moi, ces choses avaient été importantes pour les participants. J'avais donc dû laisser partir des gens fâchés, mécontents et insatisfaits. J'avais surtout réussi, me semble-t-il maintenant, à leur laisser leur colère, leur mécontentement et leur insatisfaction. Peut-être que ces gens ne seraient pas davantage eux-mêmes s'ils avaient été compris seulement comme ils l'auraient souhaité ou comme je l'aurais souhaité. Peut-être qu'ils ont pu ainsi être eux-mêmes dans des dimensions où il ne leur est pas toujours possible d'être reçus. Peut-être que c'était un peu cela laisser toute la place aux clients pour être ce qu'ils sont! Et moi j'avais eu à m'apprendre dans ma difficulté à les laisser être et à les laisser s'apprendre. Comme si, n'ayant pas cherché à les libérer de mon malaise, je leur avais permis d'être tout ce qu'ils sont.

La rédaction de ce texte m'a permis un espoir différent. Même si je dois reconnaître la persistance de la menace de m'apprendre, je trouve un grand soulagement à être dispensé de l'obligation de savoir. Malgré ma peur persistante d'être ce que je suis, j'apprécie être plus singulier que ce que je croyais être. Mais chaque découverte ne peut se faire sans les menaces bien senties du mouvement de s'apprendre...

Hubert Massé
Août 2009

Table 4

LA PSYCHOTHÉRAPIE : RECHERCHE INTÉRIEURE

Modératrice : Chantal TRICOIRE

Annapaola LOVISOLO

La sécurité dans l'espace thérapeutique

Monique SAINT-JULES

La psychothérapie : Recherche intérieure et Rencontre

Suzanne POULIOT

La recherche de l'essentiel au coeur de l'indéfinition

La sécurité en psychothérapie

Annapaola Lovisolo
Torino Italia

Pourquoi est-il si fatigant, pourquoi suis-je si bloquée lorsque je veux aborder la thématique à laquelle j'ai choisi de réfléchir?

Pourquoi je ne trouve pas le courage de donner la voix au thème de la sécurité?

Pourquoi je me laisse séduire par la possibilité de remettre à plus tard voire de renoncer?

C'est comme si je cherchais une clarté impossible à avoir au préalable, comme si je ne me rappelais pas que la pensée prend forme dans et à travers l'écriture, que la lumière filtre de l'obscurité.

Comme si je confondais l'intuition avec son développement, comme si je sous-évaluais le temps nécessaire.

J'ai toutefois besoin de revenir contacter le lieu dans lequel est né le désir, où j'ai consenti au besoin d'écrire, où j'ai été habitée par la curiosité. Le lieu d'où a émergé le thème de notre réflexion d'aujourd'hui : être thérapeute dans la position de la recherche ontologique, être thérapeute dans un processus d'humanisation.

Dès le départ, la recherche que nous partageons m'a mise dans une expérience inconfortable et bien peu rassurante. Elle m'a amenée dans les territoires de l'humain qui se manifestent de manière inévitable et qui nous dévoilent sans qu'on le veuille. J'ai cherché ces territoires avec crainte et étonnement, j'ai appris à me laisser aller et à les interroger.

Peu à peu j'ai reconnu la vacuité des ajustements de l'être, des raccourcis du connaître, des accommodations des relations et je me suis trouvée à osciller entre le désir de fuir et de tout renier et le plaisir de me reconnaître et de me sentir soutenue et partie prenante.

Peu à peu j'ai reconnu l'importance de l'attention et de la présence à soi à travers toutes les formes involontaires pour arriver à l'essence de la matière humaine, au delà des formes apprises, héritées, choisies.

Peu à peu j'ai commencé à différencier sans renier l'indifférencié, à répondre sans arrêter de questionner, à trouver des abris sans interrompre le mouvement.

Peu à peu, j'ai pu accepter la présence intermittente, à moi-même et à l'autre. Ceci m'a amenée à réfléchir aux frontières entre individu et monde, aux limites nécessaires pour ne pas se faire déborder et confondre à nouveau.

Maintenant je m'interroge sur le rapport entre sécurité et protection, entre insécurité et exposition et je me demande si dans le domaine psychologique celles-ci peuvent être considérées comme des expériences synonymes, si on peut les faire correspondre.

Maintenant je vais m'arrêter sur ce que recherche l'homme dans l'espace-temps psychothérapeutique et ce qu'offre le thérapeute à travers sa position.

Comme beaucoup de mes patients, au début, je pensais que le cadre sacré de la psychothérapie, le lieu éclairé du setting étaient sûrs, qu'ils étaient des zones franches d'une extrême protection dans lesquelles il était possible de vivre la rencontre, à l'abri des dangers du monde, sous le regard bienveillant du gardien-psychothérapeute.

Mais peut-il exister un lieu qui protège le patient des dangers de son monde intérieur sans en falsifier la nature? Ne s'agit-il pas de réfléchir à la position accompagnante du psychothérapeute en reconnaissant l'importance de sa propre expérience vécue dans le traversé, l'interrogé, le connu, le magma et le chaos de ses propres lieux d'origine?

Y a-t-il un sens à tenter d'exclure de la recherche ontologique, de la particularité du processus, les ingrédients spécifiques qui le constituent? Ne s'agit-il pas, peut-être, de chercher à rester dans l'incertitude, dans le doute, dans l'obscurité, ce qui laisse toute la place à l'expérience de l'involontaire.

Si la vie intérieure et extérieure, avec l'aspérité de ses formes et dans ses aspects inacceptables, ne rentre pas dans le rapport psychothérapeutique, elle en invalide l'authenticité et le sens en menant à une dangereuse stérilité adaptative. La rencontre ne peut être vraie et vitale que si elle est sans hésitation et aménagement. Alors, pour ce faire, elle exige des formes de protection beaucoup plus sophistiquées.

Je pense aux maintes fois où j'ai cru possible de me protéger en restant à l'abri, en me soustrayant au regard, en me cachant. Il me semble qu'en réalité, j'ai perdu des occasions de connaissance, que je me suis exclue de la rencontre.

Je pense aux maintes fois où j'ai eu le courage de me montrer, de m'exposer au risque de la critique et de la désapprobation, où j'ai osé mettre à nu ma contribution personnelle et il me semble qu'en réalité, là, je me suis retrouvée.

Ce nouveau mode de pensée m'oblige à opérer un retournement de position qui n'est pas facile à accepter, mais qui est incontournable. Ce retournement comporte, dans le domaine professionnel un choix de camp clair et net, presque extrême qui demande une présence psychothérapeutique attentive, consciente et responsable, engagée différemment.

Ce nouveau mode de pensée me permet de revisiter les lieux de la sécurité en me montrant le danger anti-évolutif des garanties données au préalable ou données comme acquises. Ceci m'oblige à revoir la protection comme une condition qui n'est pas toujours favorable à la vie.

Je reconnais chez mes patients une quête qui m'est très familière, une quête vers des lieux connus et compréhensibles, vers des rencontres garanties et presque dues.

Je reconnais des questions qui ne laissent pas de place aux réponses, des recherches qui tendent à s'auto-alimenter.

Je m'interroge sur la peur, sur la terreur sous-tendant cette puissante force auto-conservatrice, cette position adaptative qui habite massivement certains et plus subtilement d'autres.

Je m'interroge sur le courage nécessaire pour pouvoir se rendre à l'involontaire, pour pouvoir avoir accès à soi-même sans renier l'appartenance à l'humanité.

Je me retrouve ainsi dans ma pratique psychothérapeutique aux prises avec un travail systématique et constant pour éveiller l'autre aux obstructions, aux empêchements, aux conditionnements qui lui bloquent l'accès à l'involontaire. Il nous faut alors passer par la reconnaissance de ces obstacles internes actifs, pour apprivoiser et accéder au processus d'humanisation.

Je me retrouve aux prises avec un processus de refondation de l'être du psychothérapeute, qui tente de considérer l'humanité présente dans ses limites et dans son non-savoir aussi bien que dans sa passion, humanité en quête de la liberté d'être. Ceci m'amène à repenser la confiance comme étant une expérience qui n'exclut pas la trahison.

J'arrive ainsi dans les territoires de l'expérience psychothérapeutique incarnée où bouger et parler ne sont plus des actions de décharge, d'évasion, d'évacuation, accomplies en solitaire et dans l'arrogance de la toute puissance.

J'arrive ainsi dans les territoires où bouger et parler en présence d'un regard habité permet de penser et signifier le geste et la parole, permet de vivre la rencontre et de construire le partage.

Cette arrivée, en apparence solide et sûre, ouvre de façon inattendue à d'autres questions. Elle apporte du matériel émotif et onirique qui demande à être accueilli et compris, ce qui m'oblige, encore une fois, à ralentir la course, à affiner l'ouïe.

Cette arrivée qui donne à vivre impermanence et instabilité, me demande attention et engagement.

Chaque nuit me fait cadeau d'un rêve qui me montre le rapport difficile entre le dedans et le dehors de moi-même, entre mon intérieur et mon extérieur, entre secret et manifeste, entre intime et public.

Chaque nuit me fait cadeau de l'incertitude du lieu habitable, de l'interrogation si la sécurité est assimilable à la soustraction, et la protection à l'exclusion.

Toute journée de travail représente une épreuve : elle me touche et me sollicite dans ma résistance face au regard du patient, au regard suppliant aussi bien qu'au regard interrogateur.

Toute journée de travail me fait douter de ma possibilité réelle de régler le flux en entrée et en sortie que je vis en présence de patients. Il me faut trouver les mots justes pour me dire et pour le dire, mots venant de registres très personnels qui doivent être prégnants pour être expliqués, comme il faut aussi des gestes précis pour être montrés.

Et reviennent la peur et le courage, et reviennent le geste et la parole, et revient le processus qui continue à demander confiance et laisser aller, et revient la suspension qui demande une attention et un soin infinis.

Annapaola Lovisolo

**Psicologa – Psicoterapeuta - Danza Movimento Terapeuta
Torino Italia**

maggio 2009

La psychothérapie : Recherche intérieure et Rencontre

Monique Saint-Jules
Shefford, Québec

Introduction

Être psychothérapeute en Abandon corporel est pour moi un immense privilège. Cette position offre un champ extrêmement vaste à la recherche intérieure. Elle est le lieu intime d'une rencontre et un chemin en constante évolution vers la connaissance de soi et de l'autre.

Ce cheminement pour être ouvre à l'infini sur tous les états humains. La connaissance se fait par la présence à soi et à l'autre. Être là. Se recevoir. Entendre la parole de quelqu'un et se laisser imprégner de ce qu'elle éveille. Tout reconnaître et tout inclure, y compris les états extrêmes de non-sens, de confusion, d'ambivalence qui envahissent le rapport quand le lien n'est pas présent ou ressenti. Relier tous ces états de la détresse humaine est essentiel pour apprivoiser ces terribles finitudes et leur permettre de donner vie. Les accueillir accroît l'espace d'existence.

Tous ces états de non-sens font partie de la recherche de l'essentiel en nous. Ils sont quelque part une certaine conscience que quelque chose d'important échappe à notre connaissance. Ils sont souvent une facette de la douleur de l'errance, de ses contestations et de ses protections. Être isolé, seul au monde, sans aucun point de repère, à la dérive de ses égarements pose toute la question du sens de la vie. L'élan suicidaire ou meurtrier se trouve souvent associé à ces douleurs d'égarement. Cet élan est, entre autres, l'expression de la vie intolérable et à la fois l'expression de la révolte ou de la haine face à l'exigence d'habiter une telle souffrance d'isolement-sans-lien. Aussi extrêmes soient-ils ces lieux sont aussi de l'être. Ces états humains aux frontières ainsi que tous les autres sont à explorer, à recevoir, à apprivoiser pour soi et pour mieux entendre la vie du client qui en parle. La psychothérapie permet d'en explorer le sens, augmente son espace d'humanité en soi et donne un lien à celui qui vit autant d'intolérable.

Ces états ainsi que toutes les autres dimensions de la vie ont besoin d'être nommés, reliés à quelqu'un qui peut entendre la vie dans ces espaces-là. C'est l'exploration du psychothérapeute vers ses profondeurs et vers sa fraternité réelle avec l'autre. La plénitude de la vie se donne alors dans tout cet accueil de ce qui est. De là jaillit constamment la rencontre.

La rencontre de deux subjectivités

Quand je reçois quelqu'un en psychothérapie, je lui offre un lien, un accompagnement personnel dans toute l'intimité qu'il voudra me donner. Il s'agit d'une alliance profonde de mon être à son être afin qu'ensemble, nous puissions faire le chemin possible vers l'accomplissement. La nature de l'écoute en Abandon corporel a ceci de particulier qu'elle implique tout de la vie qui est donnée dans la forme où elle se présente et inclut tout de la vie éveillée en moi par cette parole.

J'essaie donc d'entendre ce client tel qu'il est, d'être avec lui dans ses lieux d'humanité, aussi sombres soient-ils. J'essaie d'en comprendre leurs expressions, d'en reconnaître leur sens et d'habiter ce qu'ils viennent éveiller en moi. Si elles sont nécessaires, les interventions se font dans le respect de la dignité d'être du client. Je cherche à le suivre et me suivre sans rien provoquer afin de permettre à ce qui est de trouver sa place d'existence. Je veux contribuer à ce que ce client puisse suivre son propre parcours et qu'il soit reçu là par quelqu'un. Je ne lui demande rien d'autre que ce qu'il veut bien me donner et c'est déjà beaucoup qu'il me confie ainsi sa parole

Bien sûr, la responsabilité du thérapeute est grande, exigeante même. Elle passe par le risque d'explorer ses obscurités personnelles, ses difficultés de présence. Elle passe par le risque d'être là incluant ses impuissances et ses incapacités d'écoute, voire ses impasses. Reconnaître ce qui est en soi, l'habiter, l'endosser, rester là quand même quelque soit où l'amène son client est un travail d'une grande rigueur. Rendre tout à l'humanité et de soi et de l'autre est une direction qui n'est jamais acquise. C'est à reprendre sans cesse à chaque jour, avec chaque client. C'est aussi une position de recherche pour la vie entière.

Reconnaître ses ambivalences, ses refus, ses difficultés à rejoindre donne une présence à ce qui est. Reçue, la vie tourmentée devient alors source de connaissance et d'humanités. Reçue, elle fait émerger une profonde compassion. L'accueillir en soi permet aussi de la recevoir en son client. Le chemin de ce dernier peut alors être comme il est avec ses embûches, ses lenteurs et ses refus. Toutes ses incapacités y trouvent un droit d'exister.

Être psychothérapeute est un lieu où l'interdépendance peut se déployer incluant tous les états intimes et cachés de son humanité, la sienne et celle de l'autre sans exclusion. Être psychothérapeute, c'est se connaître à l'occasion de cet autre qui se révèle à soi, qui donne de sa vie comme elle est et qui cherche à sa manière. Deux subjectivités se rencontrent dans leur recherche pour accomplir le désir d'être au fond de chacun.

Cela implique de consentir à ce qui est en moi et à ce qui enracine ma propre recherche.

Mon implication personnelle

Donner cette alliance se fait à partir de qui je suis, à partir de tout ce qui a structuré mon rapport d'être. Mon enracinement s'est fait dans l'isolement et la difficulté de contact. L'enfermement dans mes impasses me donne une connaissance des états de désolation qui s'y trouvent. L'expérience de la haine en fait comprendre les rouages et sa dangerosité. L'expérience profonde de la douleur de vivre libère une compassion pour les tourments de l'être humain et ses batailles pour y échapper. Tous ces états sont des lieux d'humanités.

Bien que je connaisse ces lieux de mon rapport à la vie, ils demeurent mes fondements car nul ne peut changer sa structure d'être. Le changement consiste à habiter ces fondements et les recevoir en soi afin qu'ils donnent la vie. Étant difficile d'approche et peu capable d'une intimité directe à mon être, j'ai quand même un grand besoin d'intimité. J'ai besoin d'une rencontre réelle et profonde avec les êtres. J'ai besoin comme tous les humains de donner la vie. Être psychologue me donne cette communication intime avec un autre. Cette intimité traverse souvent les interdits pour nommer la vie cachée dans l'indésirable et lui permettre, ainsi reçue, de participer à l'accomplissement.

Je suis nourrie par la parole de mes clients quels qu'ils soient et quand je rencontre quelqu'un noyé dans sa dérive, j'éprouve une satisfaction à faire émerger des décombres la vie qui s'y trouve blessée. Que l'intimité de mon client passe par de la vie insoutenable, peu importe. Je suis là avec lui pour redonner valeur d'existence et dignité à l'être qui me confie ainsi sa vie interdite, trop chargée de honte, de violence et d'humiliation.

Le client vient pour lui et me parle de lui. Cela me convient ainsi. Je vis en moi et pour moi-même ce qu'il éveille. Cette rencontre me nourrit sans qu'il y ait trop de menaces. Tout en étant rejointe, ma vie personnelle reste à l'abri. Je suis là avec lui ainsi.

Je suis contente qu'il me parle, touchée qu'il veuille se révéler à moi. Je suis mobilisée à écouter sa parole, chercher avec lui, explorer ses frontières. Je suis attentive aux zones d'humanité qu'il m'amène à reconnaître en moi. Je suis souvent ébranlée par sa grande souffrance, par l'éclat de sa haine, par l'intensité de ses démesures qui viennent réveiller les miennes. Je suis interpellée par son désir d'une plus grande présence à lui-même en dépit de ses blocages. Je suis parfois tremblante devant l'ampleur du chagrin à vivre et de mes impuissances mais je reste là, avec lui et avec moi.

Je m'émerveille de percevoir la montée de la sève dans ce corps-rapport qui cherche une percée vers la présence. J'éprouve un plaisir profond à cette rencontre. Ce don qu'il me fait de sa vie m'ouvre le cœur et je peux tendre

mes bras vers lui pour le recevoir comme il est. Sa parole donne la vie et consolide une alliance entre son existence et la mienne. De nos deux vies personnelles, jaillit un échange qui fait être.

Que je sois thérapeute avec mes noeuds intérieurs, mes limites et mes impasses : ce n'est pas grave. Reconnaître mon client là où il est et me prendre là où je suis donne un lien. Le recevoir en moi là où il m'amène demeure une grande satisfaction. Cela transforme tout mal en espérance de lien, en connaissance de l'humanité profonde et en rencontre avec cet autre fraternel.

Je peux le recevoir aussi longtemps qu'il en éprouve le besoin ou le désir.

La durée de la démarche

Que ce soit à l'occasion d'une seule rencontre ou que ce soit dans une perspective à long terme, l'attitude est la même: l'accueil de soi dans ce que l'autre éveille et l'accueil de l'autre comme il est.

Étant donné mon immense besoin de lien, je préfère l'exploration à long terme car j'éprouve un attachement pour cette vie qui d'une semaine à l'autre se fait connaître. Cette vie se révèle dans ses zones intimes. Ces secrets cachés et souvent refusés émergent peu à peu de la noirceur. Même si la honte y est, elle se donne. Même si la haine éclate, elle est nommée. Je peux la reconnaître et si possible, contribuer à ouvrir un chemin de parole afin de contrer le passage dans l'agir destructeur. La détresse a le droit d'être pleurée. Elle a le droit d'être identifiée dans ses différentes facettes. Toute son acuité peut être entendue et reçue par quelqu'un. La vie telle qu'elle est peut être comprise, accueillie et entourée de compassion.

Dans la perspective d'être, ce chemin est sans limite et peut se poursuivre tant que le client le souhaite. Cette recherche accroît l'espace d'humanités en chacun.

Il faut du temps pour apprivoiser certaines douleurs, certains blocages, certaines intensités de haine et de brisures. Cela peut prendre tout son temps. Cela peut aussi ne pas se faire. Rester là quand même, là où se trouve son client. Se recevoir et recevoir l'autre, même dans toute l'impuissance de l'impossible, fait émerger une rencontre qui donne la vie.

En Abandon corporel, la durée de la démarche dépend donc uniquement du désir de celui qui la fait à poursuivre l'exploration. Le rythme du client est à respecter. S'il veut cesser, c'est à entendre. Plusieurs arrêtent quand la crise s'est apaisée. Plusieurs reviennent quand ils se sentent prêts à poursuivre ou quand une autre crise les ramène au fond d'eux-mêmes. Plusieurs aussi poursuivent la démarche car c'est leur projet d'être et ils souhaitent acquérir une plus grande présence.

Toute l'humanité est en nous. L'exploration est donc infinie pour la rencontrer aux tréfonds de soi. Être psychotérapeute en Abandon corporel offre une voie ouverte à cette inclusion de toute l'humanité et de tout le mal humain. Rencontrer cette humanité implique de rencontrer aussi la souffrance humaine inhérente à l'existence et d'habiter la sienne. Ne rien exclure de soi, ni ses souffrances, ni ses impasses personnelles.

Entendre la souffrance

Qu'il est difficile d'entendre la souffrance. Il y en a tellement autour de nous et en nous. En dépit de tous les efforts pour l'enrayer, elle existe. Elle est inhérente à la condition humaine. L'Abandon corporel ne veut pas la souffrance, mais elle la reconnaît dans toute son acuité et ses formes personnelles à chacun. Le psychotérapeute cherche en lui à donner un accueil et une compassion. Le réflexe de refuser, nier, fuir, se venger, couper contact face à la souffrance est viscéralement humain et donne un indice de la gravité de la douleur. Cependant, cela isole celui qui se débat ainsi. Il a besoin de ne pas être seul avec ses tourments qui le dépassent. Explorer ces douleurs avec quelqu'un, les redonner au sens et au lien, les apprivoiser permet de rompre cet isolement et peut apaiser. Reçues par quelqu'un, ces douleurs peuvent être transfigurées par l'interdépendance et donner vie.

Devenir capable de recevoir ce que l'autre a à dire sur sa souffrance implique bien sûr une connaissance de la sienne. Habiter sa propre douleur de vivre donne un espace intérieur et ouvre cet espace à la douleur de l'autre.

Recevoir les peines, les pleurs, les peurs, les troubles du rapport, les angoisses des liens, les lieux d'isolement, les douleurs tabous et infâmes, accueillir toute cette vie blessée, cachée sous la honte donne un lien libérateur faisant jaillir l'existence de chacun. Tout devient de l'être. Tout devient l'humanité de quelqu'un et accroît la fraternité intérieure dans cette connaissance intime de son histoire. Cet accueil fait émerger celui qui est enlisé et le redonne à la dignité d'être. Il retrouve sa valeur auprès de quelqu'un. Et s'il ne peut pas se rejoindre, le thérapeute se relie pour lui et l'entraîne dans sa fraternité. L'ayant reçu en lui, reconnu et accueilli, il le ramène au grand jour à l'humanité. Par lui, cet être est re-introduit dans la fraternité réelle qui inclut tous les liens.

Certaines douleurs sont tellement extrêmes qu'on ne peut ni les approcher ni les soulager. Les douleurs enracinées en terre psychotique sont souvent de cette nature. C'est alors une rencontre avec quelqu'un, même si cet autre est incapable d'accéder beaucoup à la connaissance de lui-même. On peut accompagner ces êtres, explorer les lieux inconnus de nous qu'ils nous obligent à regarder.

Cette co-naissance repose alors sur la capacité du psychothérapeute à reconnaître l'humanité de l'autre là où il est pétrifié, déformé, emmuré. Elle repose sur sa capacité à recevoir ce qui est éveillé en lui par de tels états. C'est une recherche, une exploration, un chemin vers davantage d'humanités. Ces vies situées à de tels pôles exigent souvent l'accueil d'une profonde impuissance face à la douleur d'être. C'est l'impuissance à être que nous portons tous en nous à des degrés divers. C'est l'impuissance face à toutes nos finitudes. C'est aussi l'impuissance à rendre toutes nos finitudes à la rencontre.

Cette incapacité d'être fait partie des frontières du drame humain et c'est à recevoir. Reçus, même ces états d'impasses donnent la vie, le lien et la rencontre. Cette interdépendance transfigure la mort et la conduit à la présence. Aux portes du mystère là où la vie et la mort sont côte à côte, il est essentiel de rester là, dans la plus grande présence possible, quelque soit l'enfermement ou l'ampleur de l'impuissance à vivre. Des humains s'y trouvent confrontés à longueur de leur vie et à la gravité de leur mort.

Être psychothérapeute en Abandon corporel, c'est rester là, tel que l'on est, donner le lien et tout recevoir à la seule mesure de son possible. C'est une participation privilégiée à ce mouvement irrépressible vers l'accomplissement de la matière à se rendre au spirituel. C'est là le principal changement.

La nature du changement en Abandon corporel

Cette position de recherche constante introduit au changement. L'accueil de ce qui est favorise la mise en mouvement des puissantes forces du désir d'accomplissement en chacun à la mesure de ce qui est possible. Le changement produit, permet non seulement la compréhension des crises et si possible leurs résolutions, mais favorise le passage au monde de l'être. Il offre une dignité d'existence même dans les lieux les plus obscurs. Il offre un lien et un lieu d'écoute là où réside l'isolement et l'enfermement des zones d'humanité qui n'ont jamais osé se dire.

Il existe donc ce changement et il est profond. Il fait passer du monde causal au monde de la rencontre. Il introduit dans l'univers de l'esprit. Il ouvre à la compassion réelle pour la vie humaine et réhabilite tout par l'interdépendance. Ce faisant, le regard sur soi, sur les autres, sur la vie s'approfondit. Tout change et s'enracine au désir d'être. Il y a passage du monde de pouvoir et de contrôle au monde fraternel à chacun. Tout devient mouvement vers la recherche du sens. La vie devient pleine de ce qui est. Tout en demeurant dans l'institution, la culture et la société qui façonne chacun, ce changement permis par l'interdépendance permet à tous les lieux d'humanité de donner pleinement la vie.

Bien sûr, il y a aussi parfois – et c'est heureux – les percées qui dégagent le

corps-rapport de ses blocages; il y a les allègements des tourments et des souffrances mais ces effets bénéfiques et réjouissants sont secondaires au véritable changement dont la portée révolutionnaire donne sens et fraternité à toute vie là où elle est.

Être psychothérapeute en Abandon corporel est un lieu privilégié permettant d'explorer les singuliers chemins de l'humanité et ainsi promouvoir ce radical changement.

Être psychothérapeute comme on est

Être psychothérapeute, c'est être là tel que l'on est.

Ce travail en moi-même amène au coeur des liens, au coeur de la vie dans tous ses états humains. Étrangement, l'expérience profonde de mes lieux d'enfermement, d'isolement et de mort intérieure me donne tous les autres. Ils sont tous là, ceux que je veux et ceux que je ne veux pas. Tous ceux qui ont fait mon histoire par l'amour ou la haine y sont présents. Ils y sont par toutes les traces du vécu humain que j'ai appelé en eux ou qu'ils ont éveillé en moi. Ils sont tous là faisant ma vie et portant mon histoire. Ils me donnent non seulement mon humanité et leur présence de liens mais aussi l'humanité de tous les autres. Cela conduit à une profonde fraternité et à une inclusion de tout être au vaste coeur de la matière devenue spirituelle. Le sens de la vie est lien, rencontre et fraternité à tout ce qui est.

Peu importe que nous soyons lents à l'accomplissement, le plus petit mouvement de nos êtres nous y amène. Le désir est présent partout. Il est en chacun et même s'il dévie, les autres sont toujours là pour en rectifier la trajectoire, pour recevoir et donner ce qui nous manque.

Conclusion

Être psychothérapeute en Abandon corporel, c'est cheminer afin d'inclure le plus possible tout de soi, y compris les côtés sombres, défensifs et complices de son humanité. De là, jaillit constamment la rencontre. Cette subjectivité d'existence reconnue et habitée rend digne d'humanité et de respect tous les lieux d'indignités car tout est de l'être. Ce courant du désir conduit à la réelle innocence, celle qui connaît les zones coupables et les libère du joug de la condamnation.

Cette innocence de l'être connaît ce qu'est la corruption, le mensonge, le meurtre, les histoires inventées pour survivre. Elle connaît les complicités, les ambivalences, les forces défensives et toutes les formes troubles de la détresse humaine.

Redonnées à la vie intérieure, mises à leur place au dedans de soi, toutes ces

facettes du drame humain révèlent l'histoire de l'humanité dans sa lignée singulière. Ils révèlent le chemin du désir et ils deviennent de l'être conduisant à l'esprit qui est rencontre et fraternité.

Voilà la grande ouverture permise par la psychothérapie d'Abandon corporel. C'est un vaste chemin vers le sens et la route prend la forme de tout ce qui existe dans chacune des subjectivités.

Pour moi, être psychothérapeute se révèle être le lieu par excellence de l'intimité de la vie humaine, la mienne et celle de l'autre. Cette position privilégiée me permet de donner la vie, tendre vers l'accomplissement de la matière qui cherche constamment le plaisir de l'esprit et faire ma part dans l'humanité à la seule mesure de ce qui m'est possible.

Monique Saint-Jules
20 janvier 2009

La recherche de l'essentiel au cœur de l'indéfinition

Suzanne Pouliot
Jonquière, Québec

À l'idée de participer au colloque 2009, sous le thème «L'abandon corporel, une position pour recevoir d'être et donner d'être», je songeais à la question suivante : «Qu'est-ce qui peut motiver profondément quelqu'un à poursuivre, pendant de nombreuses années, une démarche que l'on caractérise d'ontologique?»

Habitée par cette question, j'ai fait un rêve qui m'a donné matière à réflexion. Dans ce rêve, je participe à mon groupe hebdomadaire. Au cours de nos échanges, mes compagnes me suggèrent d'écrire sur «la recherche de l'essentiel» en vue du prochain colloque. Ce sujet me rejoint et m'interpelle. Je réagis en disant, qu'au premier coup d'œil, je ne sais pas clairement ce qu'il y aurait à dire. Ce à quoi mes compagnes me répondent que «c'est un bon début».

Ce rêve ne m'a pas laissée tranquille et j'ai commencé à écrire sans trop savoir jusqu'où cela me conduirait. J'ai repensé à mon essai de maîtrise que j'ai présenté en 1985. Celui-ci portait sur «La notion de désir en Abandon corporel», plus précisément sur «le désir d'être et d'être en relation». Déjà à cette époque, je cherchais à cerner les éléments fondamentaux d'une pratique de la psychothérapie axée sur l'être. Imprégnée de ma réflexion, j'ai présenté mon premier jet d'écriture à une compagne. Elle a réagi en me disant «que mon texte était intéressant, mais qu'elle ne voyait pas précisément où il prenait ses racines à l'intérieur de mon expérience». Spontanément, le mot «racine» m'a mise en contact avec une réalité particulièrement significative de ma démarche en Abandon corporel : mon expérience de l'indéfinition.

La sensation d'indéfinition m'est familière. En dehors de ma vie fonctionnelle et structurée, celle-ci occupe une partie importante de mon univers intérieur. Quand j'ose habiter ces espaces d'indéfinition, je ressens souvent une grande vulnérabilité où parfois l'espoir côtoie le découragement. Souvent, face à cette expérience, j'ai un mouvement de recul, voire de refus. Je ressens une grande menace et une grande exigence. Différentes peurs apparaissent: entre autres, la peur du vide, la peur que rien n'émerge, la peur d'un débordement, la peur du vertige ou encore la peur de l'errance.

C'est le travail corporel au sol et en piscine qui me permet d'expérimenter de façon particulièrement intense cette sensation d'indéfinition. Malgré et

avec mes résistances, quand je prends le temps nécessaire pour m'imprégner de cette sensation, la vie émerge involontairement et corporellement : sensations, émotions, sentiments, somatisations, images, pleurs... Ces réactions diverses me parlent de mon rapport aux autres et à l'existence. J'éprouve des ressentis qui, de prime abord, ont peu ou pas de mots pour se dire. Je suis tout naturellement dans la position de l'Abandon corporel. Au-delà de mes peurs, il me devient possible de rencontrer de grandes souffrances, des complexités, des manques, des peines, des dégoûts, des désirs... Je me retrouve spontanément au centre de moi-même. Je suis dans un processus continu qui m'offre une possibilité de contact avec tout mon être. Je me sens au cœur de l'essentiel de ma motivation à poursuivre ma démarche à long terme.

Dans l'espace de l'indéfini, j'ai accès à mon mouvement involontaire d'où naissent toutes sortes de réactions significatives à mes expériences. Concrètement, ce sont les somatisations et les rêves qui m'offrent un éclairage des plus pertinents lorsque je suis impatiente de voir clair dans des situations complexes. Les somatisations et les rêves m'amènent à reconnaître graduellement des dimensions que je souhaiterais contourner par crainte d'éprouver des ressentis trop intenses devant certaines réalités très bouleversantes. Mais la rencontre de la vérité de mes expériences intimes m'apporte une grande satisfaction malgré la rigoureuse exigence du chemin à parcourir. Ce chemin, je le parcours en psychothérapie individuelle, en supervision, mais aussi dans mon petit groupe hebdomadaire et dans les grands groupes.

L'interdépendance dans laquelle chacun prend le risque de s'ouvrir à lui-même fournit des conditions très favorables à l'exploration de soi. Principalement, et sans contredit, c'est dans la confiance qui se tisse avec mon thérapeute que j'ose m'ouvrir à mes zones inconnues et vulnérables. Celui-ci se dispose à rester présent même dans mes plus grands moments d'évitement. C'est lui qui garde le phare. C'est lui qui maintient la position de se recevoir lui-même et de me recevoir à l'occasion de nos rencontres individuelles ou en groupe. Je bénéficie d'une qualité de présence qui me permet de recevoir d'être et de donner d'être. Chaque participant qui prend cette position s'ouvre aux mêmes possibilités de recherche ontologique.

Comme psychothérapeute, je réalise que toute cette ouverture à ma vie me permet d'offrir à mes clients un espace relationnel qui stimule, pour eux aussi, l'accès profond à leur vécu subjectif. Maintes fois, je constate que si j'ai ouvert sur des dimensions vitales comme le deuil, la maladie, l'ambivalence, l'errance, les manques, la souffrance, sans que j'en fasse mention, mes clients s'ouvrent à ces dimensions dans leur vécu subjectif et me le communiquent. Je suis dans une position d'écoute particulière : le toucher-présence. C'est un lieu où le thérapeute est touché réellement par les vécus de ses clients, dans sa propre vie. Je désire offrir à mes clients la même présence et la même qualité d'écoute que celle que je reçois. Quand le vécu des clients peut se

dire tel qu'il est, sans rien ajouter ni retrancher, nous sommes dans un lieu où les significations naissent naturellement. Je suis sans cesse étonnée de la puissance de cette forme d'accueil de la vie subjective qui émerge de l'indéfinition à travers l'involontaire. Ce qui apparaît dans un premier temps pratiquement stérile devient très fécond. Je me place dans la position de reconnaître ce qui va surgir de moi et chez le client à l'occasion de l'expression de son vécu. C'est une attitude particulièrement appropriée pour recevoir des vécus émotifs et affectifs trop souvent négligés.

Lorsque les clients se présentent en thérapie, il y a de l'impasse, de l'inconnu, de l'indéfinition. C'est une source d'angoisse. Dans ces situations, il est tentant pour le client, et parfois aussi pour le thérapeute, de vouloir trouver des réponses dans des explications, des interprétations ou des analyses afin d'en arriver rapidement à un soulagement. Dans la position de l'Abandon corporel, on se dispose à recevoir le sens révélé à travers l'involontaire. C'est dans ces situations qu'il est important de prendre le temps de vivre l'indéfinition. Cela nous rend perméable à saisir l'essentiel qui surgit de l'involontaire. C'est ainsi que l'on goûte la satisfaction d'être avec soi réellement, malgré la terreur que cela inspire parfois au départ. Nous sommes au niveau de l'être. Dans cet univers, les avoirs et les faire n'ont du sens que s'ils sont habités par notre élan vital. Dans cet univers, les difficultés psychologiques, telle la dépression, ne sont pas considérées seulement comme des maladies mais davantage comme des occasions privilégiées de s'ouvrir à soi-même...

L'espace de l'indéfinition offre l'espoir de ne pas être défini du dehors. Elle permet de toucher à l'essentiel de qui nous sommes afin d'assumer nos vies. L'indéfinition est le lieu intérieur par excellence où agit l'involontaire, source intarissable de nos ressentis les plus variés et les plus complexes. C'est un lieu où le caché et le révélé co-existent. C'est un lieu où toutes sortes de réactions co-naissent de nos rapports avec les autres. C'est un accès à l'intimité relationnelle.

La position de se recevoir nous offre l'occasion de rester ouvert à nos vécus à travers nos fermetures et nos ouvertures. Ces deux pôles sont constitutifs de notre structure d'accomplissement. L'indéfinition nous offre l'espace, le temps et le silence qui nous invitent à porter attention à des sensations ténues, furtives, farouches. Paradoxalement, ce que l'on veut éviter indique le chemin de la découverte de soi. Cette position d'Abandon corporel s'avère pertinente dans les processus à court, moyen et long terme. Pour ceux qui le souhaitent, le processus à long terme propose des moyens d'ouverture de plus en plus profonde, favorisée par des liens d'intimité qui se développent sur une longue période. Cette position est particulièrement propice dans le lien psychothérapeutique individuel ou en groupe : mais cette position est aussi favorable à tout développement relationnel.

L'indéfinition apparaît comme un lieu premier incontournable, un lieu d'origine de la présence à soi. Dans l'indéfinition, lorsque la vie surgit de l'involontaire, nous pouvons être présents au mystère de notre existence où co-habitent une multitude d'expériences paradoxales: colère et tendresse, ouverture et fermeture, vie et mort, liberté et déterminisme, détresse et enchantement. L'accès à la dimension paradoxale de nos vécus subjectifs nous ouvre bien grand à la vie toute entière. L'indéfinition crée un terrain où nous pouvons nourrir l'espoir de recevoir les plus vulnérables d'entre nous et le plus vulnérable en nous et ainsi porter une attention sensible à tout ce qui vit.

Nous sommes dans une position pour recevoir d'être et donner d'être.

Suzanne Pouliot, psychologue

Table 5

INTERDÉPENDANCE : ESPOIR POUR L'HUMANITE

Modératrice : Gisèle LEGAULT

Jean Michel ATLANI

Interdépendance : la vie, l'expérience à la puissance de l'infiniment

Jean-Yves LEVASSEUR

Le passage de l'homme constitué à l'homme constituant

Rémi BONNEVAY

Abandon Corporel et changement climatique

Gilles DESHAIES

De l'expérience d'être « là » dans un groupe en Abandon corporel

Interdépendance : la vie, l'expérience à la puissance de l'infiniment.

« ... Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants. »

Jean-Michel Atlani
jmsatlani@me.com

Il ne m'est pas possible d'aborder l'expérience qu'en abandon corporel nous désignons par « interdépendance » en direct sans poser d'emblée qu'elle est avant tout un cheminement, un parcours, qui emprunte nécessairement des circonstances extérieures, factuelles pour révéler le sens et l'intériorité qui nous habite sans que nous y soyons. Comment en effet, parler du chemin, vécu « objectivement » dans l'espace et le temps de nos vies, qui mène à ce niveau d'expérience?

Sans l'imaginaire¹, je ne vois pas comment ce cheminement serait possible. En chacun, l'imaginaire est la mémoire de l'humanité, contenant l'expérience de sa noirceur comme de sa beauté, de son intelligence comme de sa capacité d'ignorance, de sa violence comme de sa sensibilité, de son potentiel d'ouverture comme de celui de sa perte. Fait d'absence et de présence, il est ce lieu intermédiaire de liberté et de contraintes par lequel peut s'actualiser, se vivre la recherche dont nous sommes l'objet et dont nous aurions à devenir sujet. Les institutions sont son correspondant extérieur.

Les contes, comme certains romans, et au théâtre, les tragédies, me semblent être des lieux, des indicateurs par lesquels les humains se transmettent la qualité particulière de telles expériences et leur « aboutissement » qui n'est pas une fin, ni un arrêt. Ils sont une invitation à se reconnaître dans les personnages qu'ils mettent en scène, qui traversent des situations extrêmes, souvent en impasse, dans lesquelles la vie, la mort, les relations, la souffrance et l'inattendu sont engagés. **Comment en effet parler de la vie quand elle bouscule, dépasse et fait disparaître les cadres dans lesquels nous l'enfermons habituellement en s'accomplissant en une fécondité inattendue, où converge, dans un instant d'éternité, ce qui était séparé/séparant.** Le merveilleux et le terrifiant ne sont-ils pas les deux faces de notre peur et de notre envie de vivre?

Les contes de fées sont là pour témoigner à leur façon, de la qualité particulière de ces expériences, du destin des humains, souvent si misérable et pourtant

1. Le corps humain du fait de sa capacité de conscience, de langage et de représentation, s'est autonomisé par rapport à son fondement biologique. De cette rupture, l'imaginaire est apparu dans le corps, le faisant humain en lui donnant sa capacité créatrice. Le monde et les institutions ont fait leur apparition comme créations humaines. Imaginaire et institutions ont en commun de gérer, en chacun et à l'extérieur, les rapports des humains entre eux, et d'avoir prise sur ce qui échappe, c'est-à-dire essentiellement, la vie et la mort et l'au-delà de la perception.

merveilleux, en butte à des événements qui les dépassent et les révèlent, qu'ils ont à s'approprier en s'y soumettant sans se perdre.

« Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants » : la fin de l'histoire répond au « il était une fois » du commencement. Formule qui semble banale dans sa littéralité, une sorte d'expérience qui n'a l'air de rien tant on croit savoir de quoi elle parle et dont on peut se dire, avec une pointe de déception: « tout ce chemin pour ça ». Pourtant, si on y regarde de plus près, on peut y voir, après toutes sortes de péripéties, une sorte de couronnement. Des petits tailleurs deviennent princes, des cendrillons se révèlent princesses, des princes deviennent roi et des princesses reines, par la rencontre improbable de leurs vies respectives. Rencontre entre eux, de chacun en lui-même et de chacun par l'autre. Mais ce qui signe l'accomplissement de l'histoire, ce n'est pas la royauté révélée mais le mariage; c'est la fin des séparations ou plutôt, tout ce qui était séparation, cloisonnement se révèle être cela même qui aura permis la rencontre. J'ajouterai que tout ce processus, qui s'appuie sur les cloisonnements, les impasses, les difficultés, intensifie le vécu et peu à peu l'ajuste à l'amplitude de l'être.

Dans le même mouvement, la même phrase, le même souffle, on nous dit « et eurent beaucoup d'enfants ». Quand la vie peut être dans toute sa mesure et sa démesure c'est la fécondité, la générosité, la profusion et c'est contagieux, ça donne et se donne. Oui, ça fait des petits tout neufs. La vie se relance, se perpétue dans un nouveau commencement où, tout en même temps, l'histoire continue avec un acquis supplémentaire et aussi où, une fois encore, rien n'est joué à l'avance. Les petits, que nous ne cessons d'être, auront à nouveau à explorer et trouver encore et encore leurs chemins particuliers par eux-mêmes et en fonction de leur être propre.

L'interdépendance, c'est quand, se recevant en des humains et pouvant être à l'extrême de son intensité, jusque dans ses impasses, ses fermetures, sa violence, sa noirceur, sa fragilité et sa beauté, la vie donne vie.

Oui, en effet, l'interdépendance, se manifeste au décours, à la limite, à la fin de l'histoire. Ce qui momentanément finit ce sont les péripéties de l'histoire là où la vie intérieure a dû se frayer un chemin au travers de circonstances à la fois extérieures et imaginaires pour tenter de s'accomplir.

Paradoxe d'un commencement qui arrive à la fin et d'une fin qui est l'éternité du commencement. L'histoire, ce sont les aléas d'une rencontre pleine d'embûches qui se termine par le mariage du prince charmant et de la pauvre méconnue, maltraitée, cachée, qui ainsi devient princesse, voire reine. Récit imaginaire s'il en est, renvoyant chacun à sa royauté potentielle qui semble ne pas être de ce monde. Ce n'est en effet pas l'histoire d'avant qui se poursuit mais un changement du niveau de l'expérience vécue du fait d'une rencontre accomplie entre deux êtres révélés à eux-mêmes, l'un à l'autre, l'un par l'autre.

Les obstacles qu'ils ont eu à surmonter, les difficultés qu'ils ont traversées apparaissent après coup comme indispensables au chemin. Des figures protectrices les ont ouverts à l'intuition d'une direction et celles qui paraissaient maléfiques les ont confronté à des impasses, à des risques nécessaires pour modifier et intensifier l'amplitude de leur expérience et les obliger à aller dans des recoins d'eux-mêmes, là où ils n'auraient jamais choisi d'aller.

Ne sommes-nous pas sans cesse dans nos vies, ces personnages qui s'égarent, qui cherchent des solutions à l'extérieur, qui vivent des rapports en impasse, qui évitent de sentir ce que leur chuchote la vie qu'ils sont? N'est-ce pas cela le chemin de vie de tout humain? **N'est-ce pas là l'interdépendance quand ce qui était irrémédiablement séparé se rejoint, quand la vie donne vie, quand, sans prévenir, un seuil dont on ne savait rien est franchi, quand, habitée, toute expérience donne d'être à profusion, sans limite, sans autre temps que le présent.** N'est-ce pas cela aussi le « ils eurent beaucoup d'enfants »? **Le passage d'une vie qui s'additionne à une vie multipliée, et qui, de là, devient puissance de vie faisant entrevoir un infini de l'expérience qui ne peut plus se réduire à un absolu.**

La pratique de l'abandon corporel nous conduit sans cesse en nous et entre nous à ces confins où se croisent **la réalité, l'imaginaire comme vécu particulier de chacun selon sa configuration propre et le réel de l'être.** Elle nous convie, les uns par les autres à ce seuil, à ce croisement où, de peine et de misère, nous sommes confrontés à nos limites, à nos insuffisances, à nos incapacités à porter qui nous sommes, à laisser vivre ce qui nous pousse sans cesse dans le retranchement de nos coupures. Et parfois, quand nous parvenons à rester un tant soit peu là, à vivre l'expérience telle qu'elle se propose, se produit sans que nous puissions l'expliquer ni le prévoir, un changement de plan à l'intérieur même de l'expérience. C'est ce qu'en abandon corporel nous nommons « passage à l'ontologique ». L'appellation « **passage à l'ontologique** » signifie qu'il s'agit bien d'un passage à une autre dimension, un autre niveau de l'expérience, celle de l'être devenu habité. Ce passage est spécifié par trois aspects : « **l'interdépendance, la paradoxalité, la rencontre** ». Trois termes indissociables, dont on peut dire d'emblée qu'ils tentent de désigner, hors références, hors concepts, un niveau, une qualité, un mouvement de l'expérience humaine dont on trouve trace dans toutes les traditions. Une expérience dont les humains, de tout temps, portent la possibilité, que cela s'accomplisse ou pas. C'est une façon plus neutre et précise de parler de ces **noces intérieures** qui surviennent quand nous pouvons être là au complet de nous-mêmes. Ce sont des niveaux, des qualités, des intensités d'expérience et de présence qui excèdent et transcendent ceux, bien connus, dans lesquels nous nous tenons habituellement, dans lesquels nous « fonctionnons », qui servent de référence principale à notre vécu.

Pourtant, déjà dans les rêves nous faisons l'expérience d'un dépassement de ce niveau habituel du fait que le vécu n'est pas encadré par la logique causale

de l'espace et du temps, et le poids du corps. De même, dans l'intuition, se produit une expérience qui a une sorte de fulgurance et de clarté dépassant le niveau habituel d'appréhension de la connaissance. Enfin, il peut nous arriver aussi que se produisent des expériences d'une qualité particulière, comme une accélération soudaine qui donne accès à une forme de savoir instantané, on pourrait parler de « vision », au sens visionnaire, où il s'agit d'un accès direct, dans et par l'expérience qui dépasse les cinq sens et la compréhension logique. La synchronicité dont parle Jung pourrait appartenir à ces niveaux d'expérience.

Pourtant, ne nous laissons pas abuser par le côté exceptionnel ou extraordinaire de tous ces niveaux d'expérience, n'en faisons pas « la vérité », mais des passerelles d'ouverture à soi et aux autres en habitant peu à peu la complexité, la profondeur et l'étendue de nos êtres.

La notion de « **paradoxalité** » ou « **expérience paradoxale** », associée à celle d'interdépendance et de rencontre, désigne un saut du niveau d'expérience. Tout ce qui apparaissait auparavant dans le vécu comme séparé, contradictoire, opposé, dichotomique, absolu s'intègre dans une intériorité ouverte qui n'est ni spatiale, ni temporelle mais qui inclut tout espace et tout temps; dans laquelle chaque pôle de la dualité se fond dans un mouvement qui est « être ». Cela donne accès à des intuitions, des compréhensions qui échappent à la logique telle qu'on la connaît habituellement et qui ne sont pas des élaborations, ni des constructions. On peut parler de cette expérience comme « être là », là désignant non un lieu de l'espace extérieur mais l'expérience du soi, d'y être, « y » étant l'expérience vécue elle-même, mouvement d'une intériorisation qui aurait la particularité d'englober en elle-même la totalité de l'espace extérieur et dont le temps serait le seul présent de la présence qui fait place à tous les temps. Après coup, je peux témoigner de cette expérience du fait qu'elle est inaliénable, même si je n'y suis plus et que j'en perds la forme particulière qu'elle a eue au moment de la vivre.

L'appellation « paradoxalité » de ce niveau d'expérience tente de dire que, ce qui dans l'espace et le temps vécu faisait opposition, séparation, coupure, affrontement, dichotomie, est cela même qui se révèle comme reliant, comme contenant les deux termes de l'opposition, de la dichotomie. Ce qui était agi et entretenu dans un arrêt est cela même qui se révèle mouvement, incluant et confondant les deux termes de l'opposition, en toute non logique, cela dans un vécu d'évidence, saturé de sens. On ne sait pas par où cela est passé pour arriver là, mais c'est là.

L'expérience paradoxale nous conduit en un lieu vécu qui s'apparente à une sorte de rêve. On pourrait dire qu'il est surréel au sens où il participe à la fois du rêve dans son côté imaginaire et d'une réalité vécue, inattendue qui dépasse souvent en intensité et en qualité l'expérience courante. Expérience qui est sens et donne sens. Elle est unifiante, profonde et non réductible à

une compréhension faisant appel à la logique ou à la rationalité. Souvent elle est d'une forte intensité, par sa qualité, sa profondeur et déroutante par son côté inexplicable.

Le terme «rencontre » en abandon corporel désigne non pas l'aspect relationnel de la rencontre, son aspect extérieur mais le chemin et l'expérience du consentement à être éveillé, mis en éveil comme soi à l'occasion d'un autre, d'un événement et au final de toute chose. C'est momentanément la fin de toute séparation, c'est « faire un avec ». C'est momentanément l'abolition de la distance entre la perception et l'expérience.

La rencontre est envisagée de ce fait comme expérience d'un décroissement qui se produit à la fois en soi, entre soi et l'autre, entre soi et toute chose. Ce qui est vécu s'apparente à la façon dont, dans un hologramme, chaque morceau de l'image contient en lui l'image entière. De même chacune de nos cellules contient l'entier du code génétique et la présence, sous notre forme particulière de toutes nos lignées d'appartenance. Dans l'expérience de rencontre, le temps aussi est décroissant, tous les temps sont là au présent. La rencontre c'est le présent de l'expérience, la présence dans l'expérience.

La démarche et la pratique de l'abandon corporel nous donnent aujourd'hui accès

- à une compréhension de ce que sont ces niveaux, cette qualité particulière d'expérience,
- aux conditions de sa survenue dans et par l'exigence et la contrainte de la position qui consiste à habiter qui nous sommes, éveillés par les circonstances, la vie, les autres,
- à une compréhension de la place et de la fonction de l'humanité comme vie devenue, dans et par l'évolution. Cette vie est porteuse de capacités qui sont à la fois des promesses et des handicaps tant qu'elles ne sont pas habitées.

L'abandon corporel, issu d'un cadre psychothérapeutique s'est défini très tôt comme une recherche qui n'était pas recherche de quelque chose mais une progression pas à pas, dans et à partir de l'expérience vécue en chacun et partagée avec quelques autres. S'est constituée ainsi une forme d'apprentissage qui ne partait pas d'une prédéfinition de l'expérience vécue, mais qui pouvait croiser toutes sortes de références religieuses, psychologiques, philosophiques, sans pour autant se référer, ni se fixer à aucune en particulier.

La recherche qu'est l'abandon corporel aujourd'hui et la position qui en est son fondement consiste à habiter et se laisser être habité par cette matière devenue humaine qu'est l'institution, sous toutes ses formes intérieures et extérieures et qui constitue notre réalité quotidienne. Cette recherche dès lors qu'elle se constituerait en savoir, en vérité, en théorie de quelque façon, perdrait ce qui la fonde et lui donne son sens. Il importe de rester extrêmement

vigilant sur ce point. Seule la position, avec **l'exigence et la solitude** qu'elle implique, permet cela, sans jamais pour autant se constituer en garantie. Nous sommes sans cesse dans notre pratique en train de naviguer dans nos institutions personnelles et entre ces références, ces croyances, ces savoirs omniprésents que sont les approches psy, les pratiques religieuses et spirituelles, les philosophies et surtout, maintenant, ces idéologies actuelles qui envahissent nos vies. Je parle de l'économie, de la finance, de la consommation, du profit, de la communication, du progrès, de la technologie et de la science. Ces idéologies actualisent au niveau mondial des processus pervers en ce qu'ils nivellent toute individualité qu'elle soit de nation, d'état, de politique, de religion ou de personne tout en s'appuyant sur elles pour se développer de manière transversale en échappant à tout contrôle, à toute régulation. À travers tout cela, aujourd'hui, l'humanité entière n'est plus en prise qu'avec elle-même sans être capable d'endiguer ses multiples débordements qui mettent la planète, la vie sur la Terre et les humains eux-mêmes en péril. Ces idéologies se font passer pour la seule réalité, objective, prouvée, sans alternative malgré les ravages faits sur les humains, la culture, la planète, la vie sur Terre. Elles nous font adhérer aux notions de croissance, de progrès et de vérité scientifique comme nouvelle et seule possible idéologie voire comme nouvelle religion en même temps qu'elles pillent les ressources de la planète. En réaction à cela on trouve d'une part l'écologie, qui en se mondialisant elle aussi, essaye, sans beaucoup de moyens de se constituer en contre-pouvoir pour sauver la planète des effets destructeurs de ces idéologies. On trouve aussi en réaction, des intégrismes religieux qui se développent en opposition à l'Occident promoteur de ces idéologies. La rupture entre la nature et l'humanité est consommée. L'humanité ne se débat plus qu'avec elle-même, avec ce qu'elle a produit, avec son impuissance à modifier le devenir qu'elle a créé. À partir de ce constat, comment rester arrimé plus que jamais à l'expérience individuelle éveillée à l'occasion de tout ce qui nous arrive. **Que ce soit à l'échelle individuelle et interpersonnelle, jusqu'aux événements mondiaux, nous sommes chacun un lieu de la vie devenue, qui avec nous, contre nous et malgré nous, cherche à être, cherche à se rejoindre dans sa spécificité en même temps que dans son universalité.** Comment avons-nous à relever ce défi, sans que ce soit pour sauver ce monde qui a peut-être à se défaire, ni pour sauver les individualités mortelles que nous sommes chacun? L'humanité, en allant chercher les énergies fossiles, charbon, gaz et pétrole, en même temps qu'elle a fait un bond en avant, s'est trompée d'intériorité au sens où ces énergies sont les restes accumulés par la présence de la vie sur terre depuis des millions d'années. Elles auront été de fait une puissance énorme dormant sous nos pieds et préservant en restant endormie la fragilité de la vie vivante en surface.

À l'image de la vie, si puissante et si vulnérable, en tant qu'humain n'avons-nous pas à assumer en nous, chacun à sa mesure, la précarité dans nos vies de cet équilibre entre notre puissance et notre vulnérabilité? N'est-ce pas là ce dont les contes nous parlent, témoignage du chemin intérieur qui a à se

faire à partir de situations vécues extrêmes et problématiques, voire sans solution. Il semblerait qu'aujourd'hui, depuis la Seconde Guerre mondiale et l'Holocauste, l'humanité entière est confrontée plus que jamais au non-sens et à la destructivité des « cauchemars » qu'elle produit. J'ai commencé ce texte avec les contes, je finirai aussi avec eux. Dans la plupart des épopées qui parlent du chemin de l'homme vers l'esprit, la dernière épreuve, la dernière étape est celle du combat final du Bien et du Mal, qui reste un obstacle majeur à la réalisation mais dans lequel sont réunis tous les possibles et tous les obstacles dans une lutte à mort et une lutte à vie. **Dualité initiale et finale, dualité qui nous fonde, porteuse de toutes nos formes dès l'origine, elle est aussi pour chaque humain, dualité scindée, dichotomique, ambivalente qui entretient en nous, à la fois la peur de vivre et celle de mourir, confond la peur du vivre et celle du mourir, et nous rappelle pourtant sans cesse que notre expérience est une, face à la vie, comme face à la mort.**

Que serait-ce de coïncider avec cette vie, si vivante et si mortelle, qui nous habite sans que nous y soyons? **Y être, ne serait-ce pas que le lieu d'absence qui fait la dichotomie se révèle être le logis de l'impalpable, du silencieux, de l'invisible du Soi dans sa tendresse et sa puissance infinie?**

Si aujourd'hui la réalité dépasse ainsi tellement la fiction, n'est-il pas urgent, de considérer que nous sommes les personnages de ce conte-là dont l'issue est incertaine? N'est-il pas urgent, parmi ces personnages, que ceux qui le peuvent, tentent de faire, à partir de cette folie humaine, le chemin de leur subjectivité en faisant place en eux, comme eux, à la dépossession galopante qui a envahi le monde et qui pourrait le détruire? Peut-être est-ce, modestement, ce que nous tentons de vivre. Peut-être aussi est-ce là que nous conduit l'exigence de la position que nous tentons en permanence de tenir et qui pourrait s'élargir en chacun et peu à peu faire place à tout ce que le devenir de ce monde actuel éveille en nous.

C'est là et seulement là que je peux trouver une ébauche de réponse à la thématique de cette table : Interdépendance : un espoir pour l'humanité.

Pourtant, je ne parlerais pas d'espoir mais d'espérance, car je ne pense pas que l'humanité ait à être sauvée pour elle-même, mais qu'elle aurait à s'accomplir, par-delà le temps et l'espace, en tant que matière devenue.

Ce à quoi l'interdépendance nous introduit c'est que chacun des humains, sous sa forme particulière, est l'humanité tout entière.

Qu'un seul y soit et tous y sont.

«Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants»....

Le passage de l'homme constitué à l'homme constituant

Jean-Yves Levasseur
Québec, Québec

Noirceur et lumière dans la subjectivité : naître à soi et au monde

Depuis un certain temps, plusieurs expériences en abandon corporel viennent bouleverser ma perception de moi-même et du monde. Ces expériences me sont arrivées à l'occasion de sessions de psychothérapie de groupe en abandon corporel tant à titre de participant qu'en tant que thérapeute ou que co-thérapeute. Je qualifierais ces expériences comme un mouvement qui passe des ténèbres à la lumière. Ce mouvement, il me semble, se renouvelle sans fin. Il passe par intermittence, des ténèbres à la lumière et de la lumière aux ténèbres. Depuis nombre d'années que je suis en démarche en abandon corporel, il y en a eu beaucoup de ces expériences. Mais ces derniers temps l'effet n'est plus le même et les conséquences non plus. Bien entendu, tout ce qui m'est arrivé auparavant a été un chemin nécessaire à la densité de ce qui m'arrive aujourd'hui. Je dirais que cela s'est fait progressivement dans des consentements sporadiques à tout moi-même (comme être subjectif et spécifique) en interdépendance à tous les autres (comme étant des êtres subjectifs et spécifiques.) Consentir à mes propres couleurs, en interdépendance avec les autres, produit des changements dans les profondeurs de ma vie dont la portée me dépasse. Je vous propose un exemple pour rendre plus concret ce type d'expérience :

Je suis participant à une session de psychothérapie de groupe en abandon corporel. Le temps passe et je n'arrive pas à parler et on ne vient pas me chercher. Je passe par toutes sortes de pensées où j'ai l'impression d'être abandonné, laissé là, qu'on ne veut pas de moi, que je n'intéresse personne, etc. Nous sommes à la fin de la session et nous allons nous quitter. Je me sens mal avec l'envie de partir sans ne saluer personne et galoper vers la sortie. Pourtant il y a tellement de vécus entre nous que c'est absurde de partir de cette manière. Mais à ce moment, ces pensées ne sont pas présentes en moi. Des sentiments de colère me viennent et partent. Je reste là sans rien agir ou sans produire de réactions pour changer la situation, ce que j'aurais sans doute fait auparavant. Tout à coup une sensation de chaleur brûlante m'envahit au creux du ventre. Une chaleur qui m'est totalement inconnue. Toutes mes inquiétudes dans mon rapport aux autres disparaissent et je me sens envahi d'affection comme jamais. J'ai l'impression que j'existe pour les autres et que les autres existent vraiment pour moi.

Je reviendrai sur cet exemple un peu plus loin. Mais retenons pour l'instant, comment ce type d'expériences corporelles ébranle toute notre manière de nous percevoir et de percevoir les autres. Ce sont des expériences qui, dans le corps, ne correspondent pas avec notre manière habituelle de nous voir et de voir les autres.

Une humanité en devenir

De l'homme des cavernes à l'homme de l'espace, il s'en est passé des événements. Le chemin parcouru, du plus rude au plus doux, m'émerveille. De banal à extraordinaire, de joyeux à triste, de tendre à cruel, d'espoirs en désespoirs, de joies en malheurs, de constructions en destructions, de croissances en catastrophes, rien ne me semble avoir été le fait du hasard, rien n'a servi à rien.

Tout ce passé, toutes ces réalités font partie du présent que nous sommes. Ce que nous sommes fait partie d'un ensemble qui détermine plus que nous, ce que sera l'avenir, et bien au-delà de nous, ce qu'il adviendra de notre planète et de toute l'humanité qui l'habite. La destruction de l'homme et de la planète terre par l'homme m'apparaît bien prétentieux! Ce que nous serons demain me semble bien au-delà de la réalité humaine. Les forces de l'univers nous dépassent encore de loin. Nous maîtrisons bien des éléments de cette planète et de ce qui l'entoure. Mais il en reste des secrets, et chaque découverte peut révolutionner ce que nous maîtrisons actuellement. Une émission de vulgarisation de recherche scientifique se terminait sur l'idée que ce n'est pas la planète qui est menacée, mais la vie de l'homme sur terre. Un astéroïde, considéré comme petit, a récemment passé à 70 km de la terre. S'il avait frappé la terre, une zone de 2000 km² aurait été dévastée.

Dans l'espace et dans le temps, l'humanité s'est développée dans un rapport d'intelligence motivé, il me semble, par la survie. Rien n'a été épargné afin de créer les conditions assurant la survie de l'homme, tant à chaque homme qu'à tous les hommes, lui donnant ainsi l'espoir d'un destin de plus en plus rassurant. Tout a été fait de mains à mains, d'hommes à hommes, de guerres à guerres, d'instinctif à religieux, d'absence à présence, d'inconscience à conscience, de la naïveté à la révélation, de recherches aux découvertes, d'impuissance à puissance, de narcissisme à humilité... Nous ne finirions pas de nommer tous les efforts faits et pas faits, qui se font et se défont et qui se continuent dans une recherche sans fin.

Devant l'immensité et «l'immesurable effort déployé», l'homme reste cependant toujours avec sa recherche de sens. Plus ses connaissances évoluent, plus ses questions existentielles évoluent. Les croyances qui l'ont rassuré au fil des siècles se défont et se refont dans des compréhensions nouvelles de plus en plus complexes. Bien qu'il lui semble avoir des conditions solides

de survie, cela ne satisfait pas les questions sur le sens de son existence. Bien au contraire, il se retrouve de plus en plus devant sa réalité d'homme qui le dépasse. La science lui a ouvert des chemins vers des compréhensions de plus en plus complexes et en même temps a démolé ses croyances. Toutes les institutions qu'il s'est donné pour survivre sont ébranlées et son avenir est de plus en plus incertain. La préoccupation actuelle est de maintenir ses infrastructures pour le maintien de sa survie. Mais il lui faut plus. Il ne peut plus se satisfaire de sa sécurité, il cherche un sens à son existence, parfois même au risque de cette sécurité. C'est bien de bien vivre, mais cela n'empêche pas la mort, et qu'en faire? Le désir de se recevoir, la quête de soi viendrait peut-être de là?

Beaucoup d'entre nous arrivent à se satisfaire ou du moins se contenter des réponses et des non-réponses que nous avons. Mais plusieurs continuent de chercher. Il devient absurde pour beaucoup d'entre nous de retourner à des croyances que nous avons perdues dans l'espace et dans le temps. Où devons-nous chercher maintenant? Il me semble important que toutes les recherches commencées continuent, mais cela ne suffit plus. Comment l'homme peut-il être ce qu'il est et que cela ait un sens, au-delà de sa sécurité? Qui sommes-nous? Où allons-nous? Qu'est-ce que ce corps de chair dans l'atmosphère, dans l'Univers? Où va l'humanité avec tout ce qu'elle est de subjectif? La subjectivité contient-elle une vérité? Est-elle un chemin? Comment être pleinement humain, sans tenir compte de toute l'intensité de la subjectivité que ce corps contient?

Au-delà de toute vérité...la subjectivité

Je pense que jusqu'à maintenant, l'humanité a fait une place mitigée à la subjectivité du corps. Elle cherche plutôt des vérités qui rassurent, donnant ainsi à l'homme des possibilités de déposer son devenir si incertain, tant par sa mort propre, que par la destinée de toute l'humanité dans l'Univers. Je ne crois pas que cela a été une erreur. L'imaginaire humain, presque sans limite, a accompli des exploits fabuleux contribuant à l'humain que nous sommes devenus. Mais cela ne suffit pas ou plus. Même les guerres ne rassurent plus l'homme d'un monde meilleur, bien qu'elles soient encore inévitables. Alors que reste-t-il à l'homme devant toute la subjectivité que chacun contient? Il lui reste la coupure, la négation ou le rejet de tout ce qu'il est en tant que subjectivité. Celle-ci n'a de place que dans une concordance avec les institutions existantes. Autrement, l'homme n'a de choix que de se conformer et de taire en lui sa subjectivité. De ce fait, il est et demeure pour une grande partie, et je dirais la majeure partie, un étranger pour lui-même. Cette réalité n'a de place pour exister, vécue la plupart du temps comme menaçante, dérangeante, troublante voir «désorganisatrice». Elle génère le plus souvent des conflits magistraux.

Mais elle existe vraiment cette subjectivité. Nous sommes habités par des

forces qui nous dépassent et que nous contenons dans des institutions créées ou que nous créons. Mais ces forces demeurent agissantes, parfois de manières volontaires mais surtout de manières involontaires, à notre insu la plupart du temps. Nous souffrons de cet écart entre ce que nous devons être pour se conformer aux institutions que nous sommes et qui nous entourent, ce que nous percevons de nous-mêmes et enfin de ce que nous sommes. Des réalités bien subjectives nous habitent, pour ne pas dire nous constituent, c'est l'homme constitué, c'est-à-dire l'homme comme il est au monde, dans sa génétique lié à l'humanité et à l'Univers. C'est l'homme devenu qui n'arrive pas à être mais qui nous habite que nous le voulions ou non. Nous pensons, nous mourons, nous tuons, nous nous tuons, nous jouissons, nous enfantons, nous mangeons, nous éliminons, nous cherchons, nous souffrons, nous déprimons, nous espérons et désespérons, nous voulons être libre et relié, nous cherchons et rejetons la solitude... et tout cela se situant, pour une plus ou moins grande partie selon chacun, dans l'ombre de soi, dans le refus ou dans la coupure de soi. Recevoir dans le corps cette noirceur, cette ombre de soi, ce qui nous semble absurde, ouvre paradoxalement à la lumière c'est-à-dire ouvre un chemin où le sens évolue bien au-delà de la matérialité. Le corps devient un lieu de lumière ou dit autrement, ce corps tant nié, banalisé voire méprisé, devient le chemin de la rencontre de soi, des autres et du sens.

L'expérience de chercheur ontologique

Comme la plupart d'entre nous, la recherche du sens de la vie a commencé bien tôt. Cette recherche nous a peut-être même mis au monde. Ne naissons-nous pas dans l'angoisse, la peur, les manques de nos parents! La différence d'avec bien d'autres d'entre nous, c'est que nous n'avons pas eu le choix de continuer à chercher, car les réponses à nos questions n'étaient pas très convaincantes, voire plutôt mélangées et désespérantes. Il aurait mieux valu sombrer dans la folie que de nous en satisfaire, ou nous serions devenus fous en essayant de nous y conformer. Donc voilà comment nous sommes arrivés dans une démarche qu'au départ, nous ne savions pas ontologique. Malgré cela, nous espérions nous convertir à ce que nous pensions ou à ce qu'on nous avait enseigné de ce qui était bien. Nous espérions donc guérir de qui nous étions et devenir quelqu'un de bien. Nous sommes devenus quelqu'un, mais pas par le chemin que nous avions imaginé, ni dans ce que nous pensions ou croyions devoir devenir. Nous avons dû consentir à être qui nous sommes, et à le porter, peu importe qui nous sommes, tant dans notre ombre que dans notre lumière.

La position poursuivie comme chercheur ontologique, tant dans notre cheminement personnel en rencontre individuelle (dyade) et en groupe, que dans le cheminement des gens qui font cette démarche avec nous, s'est fait très progressivement, par intermittence, avec beaucoup de temps, de pertes, de peines et aussi de joies. Cette recherche n'est jamais terminée, et bien malgré nous, est toujours à refaire.

Voici donc des éléments qui me semblent fondamentaux à cette position qu'est l'abandon corporel :

- Une position où tout de nous, toute idée construite, toute forme de savoir, toute vérité sont reçus comme étant l'expression de notre subjectivité.
- L'ouverture au corps dans sa globalité tant psychique, physiologique que kinesthésique.
- La rencontre de l'absence de soi et de l'absence des autres à eux-mêmes. La rencontre du vide intérieur.
- Le consentement au difficile et étroit chemin d'accès à soi, et aux autres en tant qu'autres.
- Une ouverture à tout de soi et à tout de l'autre, comme étant subjectivité; jamais absolue, mais bien réelle.
- Une ouverture à toute l'ambivalence à se recevoir et recevoir les autres dans l'ampleur de la subjectivité, comme bien au-delà de toute vérité.
- Une ouverture à recevoir tout mouvement ou non-mouvement de soi et des autres, construit ou non.
- Progressivement faire la différence entre l' « agir » et le « se recevoir ».
- Consentir au difficile chemin de l'interdépendance. Consentir à être une particule d'un tout et découvrir le lien entre le singulier à l'universel.
- Recevoir progressivement la paradoxicité qu'impose l'ouverture à la subjectivité, le mouvement qui contient le tout et qui n'élimine rien, qui laisse le vide et le plein de l'existence.
- Se laisser révéler dans la co-naissance à soi et aux autres.

Cette position ne peut pas être prise sans prendre le risque de l'autre en soi et de soi dans l'autre. Elle induit la rencontre de l'homme par l'homme et lui révèle à l'infini sa réalité d'humain en interdépendance aux autres et à tout l'univers dans l'espace-temps. Elle le conduit entre le Rien et le Tout. Elle situe donc l'homme dans l'univers et **donne un sens au constitué qu'il est**. Dans un mouvement insaisissable, il **devient un homme constituant**, habitant sa réalité dans une intermittence où la noirceur devient lumière et la lumière devient noirceur, la souffrance devient joie et cette même joie devient souffrance dans un mouvement sans fin sur le chemin de l'homme constitué devenant l'homme constituant.

Toutes ses dimensions reçues dans une complexité infinie peuvent apparaître dans un fini sans cesse à renouveler. L'homme devient porteur de tout lui, de tous les autres et de tout l'univers. Il devient tout l'univers en lui et meurt dans un abandon de lui-même, pour être tout l'univers dans une conscience infinie, d'où l'éternité. On ne meurt pas, on devient l'univers en soi, d'où l'idée du paradis retrouvé, l'entrée dans le monde de Dieu, l'arrivée au ciel. Nous participons dans la singularité que nous sommes à l'accomplissement de la matière dont nous sommes constitués. Le refus de soi, de sa subjectivité en interdépendance aux autres, nous garde dans le purgatoire voire dans l'enfer... à l'encontre du désir... ou nous garde dans la recherche de sécurité, dans la matérialité, d'où l'idée que nous avons la possibilité de devenir humain

dans sa globalité (ce qui n'est pas acquis au départ), et donc dans une réalité bien plus vaste qu'un corps à nourrir et à héberger.

Habiter la noirceur et naître à la lumière, habiter la souffrance et naître à la joie, habiter la mort et naître à la vie, habiter l'éphémère et naître à la durée, habiter le vide et naître au plein, habiter la solitude et naître à la rencontre, habiter pleinement tout ce qui est et naître à la vie éternelle, à l'infini. Être dans l'univers une particule du Tout, me semble être le lieu d'espoir dans la vie humaine. C'est le lieu qui nourrit bien au-delà de la matérialité, même si c'est d'abord par là que tout doit commencer. Bien entendu tout cela n'est pas sans ambivalence, sans peine et sans misère.

Passage et interdépendance

Être un homme constituant, ce n'est pas seulement habiter qui l'on est, mais c'est aussi habiter tous les autres. Je veux dire que chaque expérience que l'on fait de soi dans le rapport à l'autre, nous révèle qui nous sommes, l'un et l'autre. Ce passage ne peut se faire sans le rapport aux autres. On ne peut pas devenir les autres sans les autres. Dit autrement, je ne peux savoir qui je suis sans que l'autre éveille en moi des réactions qui sont les miennes et me révèlent à moi-même. De même, les réactions que nous éveillons dans les autres, les révèlent à eux-mêmes. S'habiter seul c'est tellement peu. Être humain c'est être à la fois les autres et être soi dans les autres. Par exemple, lorsque j'interviens comme thérapeute, toutes mes expériences vécues dans mon rapport à tous les autres sont présentes dans mon rapport à un client ou à un groupe. Je suis tous les autres dans le corps que je suis et dans le corps de tous les autres, pour n'être qu'un seul corps.

Nous partons d'une conscience minime de soi et des autres, mais dans un corps plus vaste que le corps connu. Nous arrivons à la complexité d'un chercheur ontologique par le besoin ou le désir de se recevoir. Nous sommes nés devenus, avec une possibilité d'être ou devenant. Dans la paradoxalité nous existons, devenant l'être que nous sommes. Nous existons au monde, dans le monde, avec nous-mêmes et avec les autres. Né du manque, de l'absence et du vide, nous allons périodiquement et progressivement de l'ombre à la lumière, recevant la subjectivité que nous sommes. De là, nous devenons réels, nous naissons au monde et nous faisons partie du monde. Nous devenons des êtres constituants.

Ce chemin exige de reconnaître notre singularité et notre solitude. Il oblige de consentir peu à peu à se différencier. Naître à la lumière ne vient pas de ce qui est pareil ou semblable, mais de la différence. Naître à soi et se reconnaître ne peut se faire que dans l'interdépendance. Seul il est impossible de rencontrer sa différence avec les autres, les autres n'existant pas ou existant que dans ce que nous imaginons qu'ils sont, et cela n'est pas les autres mais soi-même. Il m'apparaît impossible de naître à soi sans les autres et de naître

au monde sans soi. Autrement nous sommes une masse indifférenciée où rien ne prend forme en soi, sauf dans des institutions en dehors de soi. Nous sommes collés les uns aux autres dans des institutions de tout ordre qui nous réconfortent, tant celles que nous sommes personnellement que celles que nous construisons collectivement. Elles nous permettent de nous reposer de la vie qui nous habite, et paradoxalement nous y conduisent dans la mesure de ce qui nous est possible et peut-être pour certain impossible. Une vie que nous cherchons et fuyons dans une ambivalence nécessaire mais s'atténuant avec le temps. Nous reconnaissons progressivement l'intérêt de se recevoir dans l'ombre et dans la lumière, le risque du sens s'imposant de plus en plus.

Nos institutions se construisent sur des vérités ou plutôt des perceptions qui deviennent des vérités par nécessité et nous protègent de notre subjectivité. Dans la subjectivité, aucun absolu n'est possible. On se retrouve devant l'insupportable de la vie subjective, où rien n'est assuré, aucune réponse définitive n'existe. Nous avançons vers la mort et l'abîme du «je ne sais pas», et l'on ne possède aucune certitude qui nous rassure. Paradoxalement, de ce lieu d'abîme naît en nous un chemin de plus en plus consistant, qui nous rassure dans le rapport à soi et au monde et nous libère des institutions qui nous étaient trop contraignantes. Cependant il en demeurera toujours, nous en construirons toujours de nouvelles, indispensables qu'elles sont dans la suite du chemin.

L'exemple que je partageais avec vous au début de cette présentation, où je me suis reçu dans mon organisation corporelle, m'a conduit dans une expérience nouvelle, inconnue jusqu'alors. Cette sensation de chaleur intense vécue au creux du ventre m'ouvre à ma vie, et ce bien au-delà de mes pensées habituelles. Elle me conduit dans un passage que je dirais ontologique. En rencontrant le constitué que je suis et en m'abandonnant corporellement, ou dit autrement, en consentant momentanément à mon organisation, se fait alors un passage à l'homme constituant.

J'ai longtemps vécu ces expériences, comme étant éphémères, partielles, souvent simplistes et superficielles, ne conduisant nulle part. Mais maintenant, un passage irrévocable s'est fait. La noirceur et la lumière sont au fond de ma vie et il ne m'est plus possible d'y échapper. Je ne peux retourner en arrière, je ne peux plus me leurrer sur moi, les autres et la vie elle-même. Je suis plus vaste que la conscience que j'ai de moi et des autres.

La lumière et l'ombre m'apparaissent donc comme l'ouverture à la réalité de notre condition d'humain. Cette réalité nous amène par intermittence, dans un flot de larmes, comme dans un puits sans fond où «il n'y a rien d'absolu». C'est la peine du paradis perdu, qui n'existe que dans l'imaginaire ou dans l'illusion du bonheur intra-utérin. Mais paradoxalement, dans ce consentement jamais définitivement acquis apparaît la lumière, où toutes nos stratégies de

vie s'éclairent. L'essentiel se démêle de l'accessoire. La source, le fond de la vie nous alimente vraiment et nous rassure dans notre capacité à vivre et à mourir dans la vie et non hors de la vie. Nous ne sommes plus seuls et la vie devient moins menaçante. Enfin, c'est paradoxalement dans le vécu du trou noir que la lumière apparaît la plus pure qui soit. La lumière naît donc vraiment des ténèbres. Mais quelle lumière! Elle est parfois si éblouissante qu'on ne peut que la nier. Elle est la réalité de notre monde dans ce qu'il a de plus vulnérable, et paradoxalement, de plus puissant. Cette lumière contenue dans l'ombre est bien loin du magnifique, du tout beau. Elle est la réalité de notre condition d'humain dans tout ce que nous sommes de vivants, de subjectifs et de mortels.

Même si j'ai souvent l'impression que la noirceur est plus vivable que la lumière, je meurs de plus en plus à la mort et je nais de plus en plus à la vie et je meurs de plus en plus...

Québec-Brigue 23-07-2009

Abandon corporel et Changement climatique

Rémy Bonnevey

Palaiseau

remy.bonnevey@club-internet.fr

Chers compagnons de route,

À l'heure d'entamer l'écriture de ce texte, je suis habité par la nostalgie de temps révolus, d'espaces et de lieux où ont vécu des peuples aujourd'hui disparus. De ces peuples surtout : des gens qui se sont aimés, haïs ou battus, de leur travail, de leur vie, de leurs coutumes oubliées et de leurs langues disparues ou en voie de disparition elles aussi. De ces espaces et de ces temps : la neige, le froid, le vent, la lutte pour la survie, la lune des nuits glaciales. Ou bien encore le léger souffle d'une brise là-bas – si loin d'ici et de maintenant – sur les collines d'un autre continent. Des bêtes, des chevaux, des conquêtes, des longues marches, des migrations, des contes, et des récits. Des amours, des mariages, des pertes, des tragédies.

Parfois ce sentiment est très fort et c'est presque comme si j'en étais hanté. Un peu comme si dans le silence de maintenant résonnaient encore les mélodies d'hier. Tellement et tellement. Tant d'histoires vécues, d'enjeux, de gens, de personnes, de corps harassés, entravés, blessés, tant et tant. Tant de siècles.

Et alors, souvent, ce sont ces disparus que je n'ai pas connus, leurs légendes, le parfum et les traces de leur histoire, qui me donnent la force, et l'intensité, le jeu intérieur, une détermination presque sauvage, infinie, et le déchirement d'être là maintenant. C'est probablement une de mes institutions intérieures, mais elle est si vivace.

C'est tellement là. Vivant et vibrant.

Et en même temps je me sens tellement serré, étouffé, et sans résonance dans ce monde-ci. Et je crois que je le suis vraiment. Serré et misérable, *meurtri*, mais aussi, acteur et agent inconscient, certes infinitésimal, mais bien réel, de notre modernité. Le monde de ma vie quotidienne, le monde de l'actualité, du travail, de l'économie, de la politique, de la techno-science. Le monde des accords internationaux, de la finance, des multinationales, de la démographie galopante, de la marchandisation croissante, du carbone, de la pollution et du changement climatique.

La plupart du temps je vis ces deux mondes comme les deux pôles institués d'une même dichotomie intérieure, l'un excluant l'autre. Le premier étant vécu et valorisé comme celui de l'âme, du mystère, de l'insondable, le second étant celui dans lequel je me vis comme définitivement échoué – au sens d'un

navire planté sur le sable, sans possibilité de ne pas être là, l'eau s'étant retirée il y a bien longtemps déjà – le monde dans lequel j'existe et je suis réellement, et avec lequel j'ai à faire que je le veuille ou non.

Et ce deuxième monde – en fait ces deux mondes, chacun incluant et excluant l'autre à la fois – je voudrais en parler maintenant. Plus précisément, j'aimerais essayer – autant que cela m'est possible – de parler de ce moment inédit de notre histoire, de l'histoire de l'humanité, ce moment particulier de l'histoire du monde. Et de comment et pourquoi le mouvement, l'expérience et la position d'Abandon Corporel font particulièrement sens pour moi dans ce moment particulier de l'histoire du monde.

Partie 1 - Le cadre du monde

Dans son passionnant ouvrage «Chimères et Paradoxes» le chercheur, physicien et psychanalyste Loup Verlet situe la naissance de notre monde moderne au tournant du 17^e siècle avec l'avènement d'une triple révolution qui, «partant de l'Angleterre [a] profondément marqué l'évolution de l'humanité»: une révolution scientifique due aux travaux d'Isaac Newton, une révolution politique, qui mit fin sans violence à la royauté de droit divin, une révolution économique qui instaura l'autorégulation de l'économie par les «lois du marché».

L'auteur montre comment ces trois révolutions fondèrent un nouvel ordre, celui des Temps Modernes, en établissant un cadre de pensée qui prévaut encore jusqu'à ce jour, et qui repose sur un ensemble de «fictions si vraisemblables, qu'elles semblent vraies». Des fictions telles que la force d'interaction gravitationnelle, axiome fondateur de la théorie newtonienne, ou encore, celle du billet de banque, bout de papier dont la valeur repose sur notre foi collective en la puissance et la stabilité de la monnaie.

Ces fictions vraisemblables, prodigieusement fécondes, nous pourrions les appeler ici des institutions. Loup Verlet décrit bien comment elles nous permettent de composer avec le paradoxe sidérant qui nous constitue en tant qu'humains – celui de l'«animal parlant» que nous sommes et qui fait de nous fondamentalement des êtres de rapport. Il analyse ce qui se passe au moment des «changements de cadre», quand un ou plusieurs êtres humains approchent des limites où le réel qu'ils rencontrent ne trouve plus de place, ni de sens dans le cadre langagier sur lequel et dans lequel nous reposons habituellement.

Ainsi, en physique, le fondateur d'une nouvelle «théorie-cadre» «doit quitter l'ancien cadre de pensée dont il a reconnu les failles, sans l'avoir encore remplacé par un nouveau (...) en s'avançant au-dessus d'un abîme qu'il a lui-même creusé (et en s'attaquant) aux fondements mêmes de la pensée «normale»». Ce qui se passe alors, c'est ce que Karl Popper a nommé

« falsification » pour désigner la défaite de la théorie newtonienne face au succès de la relativité générale d'Einstein. Falsification au sens où la théorie newtonienne s'est vue détrôner de sa prétention à exprimer une vérité universelle, absolue et définitive et à « établir le cadre du système du monde » (Isaac Newton).

Loup Verlet utilise le terme de « redoublement de la fondation, ou encore de refondation (...) » pour désigner le passage d'une situation où le cadre global était virtuellement sans limites à une nouvelle situation où le même cadre (de pensée) est soumis à une limite bien définie ». En Abandon Corporel, nous parlerions de subjectivité et de relativisation.

Partie 2 - La fin des temps

Cet absolu de l'institution, l'économiste Riccardo Petrella appelle lui aussi à le relativiser dans son réjouissant ouvrage « Pour une nouvelle narration du monde ». L'auteur analyse le discours dominant qui prévaut depuis quelques décennies : une « narration » qui s'impose avec d'autant plus d'efficacité qu'elle se présente comme une véritable et complète théologie, basée sur des croyances telles que la foi absolue en la technologie, la confiance inébranlable dans « les lois du marché », la conviction de l'impossibilité d'alternatives de solutions de rechange au système actuel.

Selon l'auteur, ce discours dominant, extrêmement efficace, produit « un monde dans lequel :

- Règne la violence
- La personne humaine est réduite à être une « ressource »
- N'importe quelle expression de vie est traitée comme de la marchandise
- Le temps, l'espace sont réduits aux seules variables de coût et de profit
- Les droits humains et sociaux, universels et imprescriptibles sont vidés de contenu, considérés comme réversibles et négociables, transformés en besoins »

J'ajouterai ceci à titre personnel :

- Issu de la triple révolution évoquée à l'instant, fondé sur l'idée de progrès permanent et de croissance infinie, notre monde actuel aboutit à une accélération inouïe qui abolit le temps et l'espace, et nous précipite dans un perpétuel présent en nous laissant de moins en moins la possibilité de nous y soustraire. Si ce n'est la fin des temps annoncée par les textes bibliques, cela ressemble fort à la fin du temps.
- À cela s'ajoute une démographie sans précédent. Là aussi, la prophétie biblique, annoncée comme une bénédiction de Dieu, semble se réaliser : « Je multiplierai ta descendance comme les étoiles du ciel, et comme le sable qui est au bord de la mer ». Jamais n'ont existé autant d'êtres humains sur terre – et fait troublant – probablement plus d'êtres vivants à l'instant où nous parlons, que tous les morts réunis de la longue histoire de l'humanité.

– Aussi notre époque m’apparaît comme fondamentalement marquée par un rapport de pression qui, de proche en proche, gagne tous et tout, tout le temps. Pression démographique, pression de l’homme sur son environnement, pression de l’homme sur l’homme.

Ceci me fait comprendre, au moins en partie, pourquoi et comment je vis le monde - c’est-à-dire en fait mon rapport au monde et donc tout un pan de mon rapport aux autres : un lieu qui a perdu toute grâce, sans âme et sans attraits, qui me fait peur et me dégoûte à la fois, mais qui s’impose à moi, dans lequel je suis entraîné malgré moi, déchu, dégradé du seul fait que je suis obligé d’y être.

Partie 3 - Le Changement Climatique ou l’urgence d’aller moins vite

Ce qui me frappe le plus est que ce sont le *meilleur*, *le plus remarquable* de l’humain et les bienfaits qui y sont associés – la science, la médecine, la démocratie, le droit, la liberté – qui produisent ce monde, nous font rencontrer les limites matérielles de notre planète et nous amènent à la crise climatique et à l’épuisement des ressources naturelles.

Ceci m’amène à considérer que le Changement Climatique est bien autre chose que seulement un problème technique à résoudre – problème que nous pourrions placer devant nous comme un objet extérieur ou un corps malade à guérir, en appliquant les sciences, les outils, les concepts et le savoir qui sont ceux du « cadre de pensée » qui sous-tend notre civilisation – civilisation productrice justement du phénomène qu’elle engendre et qu’elle entendrait résoudre.

Au-delà ou en deçà de ses conséquences annoncées, le Changement Climatique m’apparaît aussi et surtout comme un moment très particulier de l’aventure et de l’histoire humaine, absolument inédit, et face auquel nous sommes démunis. Un ébranlement sans précédent, qui arrive maintenant à l’humanité sans que nous l’ayons choisi ni voulu. Comment entendre qu’il n’est pas d’autre chemin ni surtout d’autre chance – quelque rude qu’elle soit – d’apprendre qui nous sommes, et de relativiser ainsi les absolus dans lesquels nous sommes collectivement enfermés?

Le Changement Climatique me concerne au plus au point, car il me parle de moi, de ce que nous sommes maintenant. Et l’ignorer serait comme passer à côté de mon siècle et surtout passer à côté de moi-même, dans une absence dont je risquerais d’être plus tard définitivement foudroyé – et qui viendrait s’ajouter à la dépossession radicale qu’il me permet de sentir un peu aujourd’hui.

Aussi il y a urgence comme jamais et il est temps de prendre le temps de vraiment sentir ...

Partie 4 - Du Changement Climatique à L'Abandon corporel

Tout ceci me parle incroyablement de l'Abandon corporel.

Pour ma part, je comprends et j'entends de plus en plus à quel point la position d'Abandon Corporel engage très profondément celui ou celle qui la prend vis-à-vis de toute réalité humaine, quelle qu'elle soit – et donc entre autres vis-à-vis de la réalité qu'est le Changement Climatique.

Il me semble que cette position est un *choix*, que l'on peut qualifier d'ontologique puisqu'elle est position par rapport à l'être. Ce choix n'est pas anodin, puisqu'il donne à l'autre d'être celui qui nous donne d'être nous-mêmes. Qu'il *fait* l'autre être père de nous-mêmes d'autant plus *réellement* que nous consentons *réellement* à recevoir de lui de naître à nous-mêmes c'est-à-dire d'être son fils.

Ainsi je peux dire à ce stade, que mon rapport au monde, qui me travaille si fort, me fait si mal, dont j'ai tenté de parler tout à l'heure, ce n'est rien d'autre que moi. Cette dichotomie par laquelle je commençais cette communication, n'est rien d'autre que moi.

Ce qui me semble tout à fait spécifique, particulier à la position d'Abandon corporel, et tellement atypique dans notre monde accéléré et marchand – c'est le fait de prendre du temps, beaucoup de temps, pour *rien*. Je veux dire pour rien qui doive servir à quoi que ce soit *a priori*. C'est aussi pour reprendre l'expression de Loup Verlet « quitter (délibérément) l'ancien cadre de pensée dont (on a) reconnu les failles, sans l'avoir encore remplacé par un nouveau (...) en s'avançant au-dessus d'un abîme qu'(on a soi-même) creusé (en s'attaquant) aux fondements mêmes de la pensée « normale » ».

En fait, pour être plus juste, en Abandon corporel il ne s'agit pas de « s'attaquer » aux fondements de notre cadre habituel de pensée, mais plutôt de s'engager délibérément à être là sans en faire quoi que ce soit, c'est-à-dire à habiter le réel qui nous habite et nous agit sans cesse, sans d'abord chercher à lui fabriquer un sens ni à le situer dans notre pensée « normale », ni non plus à en tirer les conclusions d'une nouvelle théorie.

Il s'agit « simplement » de s'engager à ne pas cesser de reconnaître tout ce qui se passe en soi comme étant soi et c'est alors cet engagement toujours renouvelé et refondé en soi – qui peut – ou pas - avoir pour conséquence de bouleverser notre cadre habituel de pensée – et surtout qui fait la présence à soi. Et cette présence – qui est tout sauf théorique et qui n'est jamais acquise – fait alors le cadre de tout ce qui se passe. Je comprends et vis cette expérience – pour le peu que je peux y accéder - comme éminemment corporelle, réelle, spécifique à distincte pour chacun, marquée de son corps, de sa subjectivité, de son être, et se situant exactement à l'endroit du paradoxe qui nous fonde

comme humains, l'endroit qui se situe au croisement du réel et du langage, l'endroit de l'abîme où réside la part irréprésentable du réel. En fait l'endroit à la fois merveilleux et terrible de la naissance de toute réalité humaine. L'endroit même du rapport co-devenu co-devenant. L'endroit du corps humain.

Partie 5 - De l'Abandon corporel au Changement Climatique

Parce que les limites de notre planète sont incontournables, parce que le modèle qui fonda notre actuelle modernité – celui d'une croissance et d'un progrès matériels infinis – nous fait précisément rencontrer aujourd'hui ces limites, parce que cette rencontre se matérialise par une urgence sans précédent, que nous n'avions pas prévue, et qui est celle du Changement Climatique, parce que, de ce fait, le Changement Climatique – et avec lui l'ensemble des blessures que nous faisons subir à notre planète –, n'est pas un problème technique qui nous serait extérieur, mais au contraire marque un tournant de l'Histoire, parce que ce tournant est précisément l'impossibilité de maintenir le modèle évoqué à l'instant et qui, pourtant, continue de structurer l'ensemble de nos civilisations, parce qu'enfin – fait humain, fait unique – notre histoire, en révélant qui nous sommes, nous donne la possibilité de *devenir* sujets de nous-mêmes et par la même d'influer sur le cours de celle-ci, pour toutes ces raisons, je ne vois, à titre personnel, pas d'autre position que celle d'Abandon corporel, pour me laisser rejoindre, et prendre la (dé)mesure en moi, en soi, de ce qu'est le Changement Climatique.

Que nous le voulions ou non, celui-ci nous confronte et nous confrontera inévitablement à cet endroit et à ce passage à la fois si malaisés et si prometteurs qui sont ceux de la relativisation de l'institution. Là où, pour reprendre l'expression d'Aimé Hamann, *on n'a que soi*. Là où nos institutions actuelles offrent peu de recours, où nous sommes collectivement démunis.

Dans un récent groupe d'Abandon corporel nous avons été amenés à entendre, autour d'une participante disponible aux autres et manifestement présente à elle-même, que c'était l'absence de signal qui chez elle signalait un profond travail en elle-même. C'est peu à peu que nous avons été amenés à entendre cela. Il m'est apparu alors que ce dont il était question, était intense et vivant à la mesure de l'intensité d'absence de signal de sa part.

De manière un peu semblable, ainsi en va-t-il de notre planète. L'énergéticien Jean-Marc Jancovici et l'économiste Alain Grandjean parlent à ce propos des « signaux faibles » que nous ne savons pas prendre en compte : « les petits détails qui ne parlent pas encore à nos sens (dans notre expérience quotidienne), mais juste à notre cerveau » tels que sont la fonte des glaciers ou le recul de la banquise.

Comment inventer le temps d'entendre et de vivre en soi ce que ces signaux faibles nous disent de nous? Comment puis-je enfin entendre à quel point c'est de tout mon être, de tout mon corps que je participe à cette exploitation sans bornes des ressources de notre planète? Comment puis-je devenir sujet de l'atteinte en moi que me fait ce monde-ci? Comment puis-je être au monde du lieu de cette extrême ambivalence? Comment entendre que dans l'ébranlement fondamental du changement climatique, nous sommes tous interdépendants? Comment puis-je réaliser que je suis, de tout temps, un être politique dont je n'ai même pas le début d'une représentation mentale, citoyen du monde, co-responsable malgré moi? Comment éviter d'abdiquer de cette responsabilité ultime qui est infinitésimalement dans mes mains et dans celles des sept autres milliards d'humains, et qui est celle du destin même de l'humanité et de la vie sur terre? Comment rester les yeux ouverts quand la tentation de l'abandon désarme ma détermination et que la faiblesse et l'envie de tout laisser tomber me gagnent tout entier?

La terre tremble sous nos pieds, nous le savons, je le sais, mais je ne parviens pas à y croire encore. Pourtant de la détermination à être là, à m'engager, à nous engager dans le chemin malaisé de la refondation et la relativisation de nos institutions, dépend notre devenir, dont les possibles oscillent entre tornade de la barbarie et souffle de l'esprit.

Coda

Arrivant à la fin de l'écriture de ce texte et revenant à mon présent immédiat et à mon futur proche, la tension et la pression sont fortes, j'ai peur, je tremble, j'ai les mains moites. Le choc d'être là est peu soutenable, je dois me donner du champ, de l'espace, de la respiration. Je regarde et écoute Hilary Hahn jouer le concerto pour violon et orchestre de Sibélius. Je m'émerveille. Je me sens proche, je suis rejoint. Je m'émerveille à nouveau. Je tremble, des sanglots sont là, je ne peux plus les contenir. La tension trouve un champ d'être. Je m'émerveille une fois de plus. J'éprouve une infinie tendresse pour ce que nous sommes et que cette jeune artiste engagée dans l'exercice de son art me donne à sentir maintenant. Je suis surpris, je ne crois pas ce que je vois et ce que j'entends, mais c'est là, c'est réel, c'est consistant. Sa présence au-delà du temps, du média, de l'espace, est directe. C'est inestimable. Je ne suis pas tranquille et c'est là le chemin qui me conduit vers mon futur proche, vers maintenant, vers vous, vers nous.

De l'expérience « d'être là » dans un groupe en abandon corporel

Gilles Deshaies

Québec

gil.deshaies@qc.aira.com

Depuis le début de mes études universitaires, ma carrière a toujours été ancrée dans l'étude du counseling et de la psychothérapie, et celle de la formation des conseillers psychologiques et des psychothérapeutes. Ces champs d'études et de recherches m'ont conduit à explorer divers tronçons de savoirs et de connaissances véhiculés par les sciences humaines et sociales. Mais s'il est une ligne directrice à travers ce long cheminement, c'est mon intérêt pour le groupe restreint que j'ai toujours « intuitionné » comme étant un lieu charnière de l'expérience humaine : un lieu d'accès à des éléments fondamentaux et offrant de riches possibilités d'analyse et d'intervention.

Mes premiers pas dans l'étude des groupes se sont surtout faits au plan théorique, mais j'ai vite senti que cela ne suffisait pas et même, devenait une impasse. Il était nécessaire que je m'implique dans l'expérience vécue et ce, aussi bien en tant que participant qu'en tant qu'animateur. C'est ainsi que j'ai d'abord fait l'expérience de plusieurs et différentes approches de groupe : groupes de résolution de problèmes, groupes de rencontre d'orientation non-directive, groupes en gestalt, groupes de créativité, groupes de psychodrames moréniens, groupes de formation (training groups), groupes d'analyse institutionnelle, etc. Ces différentes expériences m'ont éveillé à un travail intérieur qui m'a conduit à une démarche de psychothérapie en abandon corporel.

Je n'avais aucune conscience que j'arrivais en abandon corporel. À l'époque, ma démarche consistait uniquement à aller consulter un psychothérapeute. Mais j'ai progressivement pris conscience que j'étais en abandon corporel et j'ai commencé à participer à des groupes intensifs, et j'ai participé au même groupe intensif, chaque été, pendant plus d'une vingtaine d'années. En corollaire, j'ai commencé à initier, comme psychothérapeute, des groupes intensifs ainsi que des groupes hebdomadaires en abandon corporel qui sont en marche depuis près d'une trentaine d'années

Cette croisée majeure de chemins dans ma carrière s'est effectuée il y a 34 années et je suis toujours en route, habité par un chantier de réflexions et d'intuitions sur la vie des groupes qui ne cessent d'être alimentées par toutes ces expériences. Et mon histoire ressemble à la vôtre possiblement. Pour plusieurs d'entre nous, sinon pour la plupart, l'appartenance à un groupe à

moyen, long et même très long terme, constitue un élément essentiel de nos démarches respectives en abandon corporel. Cette constatation paraît particulièrement juste pour les psychothérapeutes en abandon corporel. Il semble bien que leur appartenance à un groupe soit nécessaire et même essentielle à la mouvance de leur rapport à eux-mêmes dans l'exercice de la psychothérapie.

Comment un tel phénomène peut-il s'expliquer et se comprendre? Qu'est-ce que cette constatation révèle à propos des groupes? Qu'est-ce que l'abandon corporel fait apparaître au sujet des groupes? Comment comprendre que la participation à un groupe puisse durer longtemps, très longtemps et même toute la durée de vie de quelqu'un s'il le désire? Le présent texte est fondé sur l'intuition que le groupe serait un lieu privilégié de la recherche ontologique. Il tente de formuler et d'explicitier les principaux éléments de cette intuition qui émerge de toutes mes expériences passées et présentes en groupe, plus particulièrement en groupe d'abandon corporel.

Un regard inédit sur le groupe

En abandon corporel, la prise de la position de recherche ontologique par le psychothérapeute ou par certains participants, induit la mise en marche de processus multiples et de différents ordres : corporels, affectifs, relationnels, interrelationnels, cognitifs, politiques, intuitifs, culturels, spirituels, etc. Le consentement à l'émergence de cette multitude de processus interreliés et à la direction qu'ils prennent spontanément, au moins par le psychothérapeute situé comme chercheur ontologique, ouvre sur une mouvance infinie dans laquelle chacun des participants est impliqué d'une manière singulière. Le groupe devient un bassin ou un contenant inépuisable de subjectivités, un bouillonnement d'expériences individuelles différentes en voie d'avoir lieu. Les participants ne sont plus vus uniquement comme des personnes en interaction, mais comme des sujets emportés dans une expérience de «co-devenance».

La position de recherche ontologique fait apparaître le groupe comme un laboratoire d'humanité, un lieu qui ouvre nécessairement et à l'infini à la vie intérieure, au travail de la «co-devenance» des humains en train d'avoir lieu. Elle révèle le groupe comme un point de rencontre possible de chaque personne avec l'humanité. L'individu y trouve la possibilité de devenir la personne qu'il est dans le rapport à lui-même, aux autres et à toute l'humanité. Les humains sont habités, consciemment ou non, par le désir de devenir l'être qu'ils sont en rapport avec toute l'histoire de la vie et de l'humanité telle qu'elle est. Il y a un processus d'accomplissement de l'humain et de l'humanité qui devient accessible lorsque quelqu'un prend la position de recherche ontologique dans un groupe et ce processus a la possibilité d'être en mouvance sans fin.

Cette découverte permet de comprendre la difficulté des disciplines établies, telles que la psycho-sociologie et la socio-psychologie, à élucider la complexité des groupes. Ces disciplines ont pourtant réussi à mettre en évidence que l'étude des groupes exige un effort pluridisciplinaire de toutes les sciences humaines. Le groupe est un lieu d'accès à la globalité de l'expérience humaine et pas seulement à ses aspects psychologiques.

Les efforts de recherche de ces disciplines ont aussi réussi à mettre en évidence le caractère constitutif des groupes dans l'expérience humaine. L'être humain y apparaît comme étant essentiellement groupal. En effet, les humains sont toujours engagés dans des groupes restreints tels que la famille, le groupe d'amis, l'équipe de travail, le groupe communautaire, le groupe religieux, le groupe de psychothérapie, etc. L'atteinte de plusieurs objectifs bio-psycho-socio-spirituels tels que l'équilibre écologique, le maintien de la paix, l'organisation économique, le développement des personnes, celui des connaissances, nécessite que les humains collaborent entre eux à l'intérieur de multiples structures sociales qui s'appuient toujours sur le médium du groupe restreint. Aux yeux de ces disciplines, l'appartenance à un groupe est nécessaire à la survie de chaque personne aussi bien qu'à celle de l'humanité tout entière.

Mais pour accéder à la mouvance des processus d'hominisation et d'humanisation en voie d'avoir lieu dans les groupes, la position de recherche ontologique est nécessaire.

Un regard inédit sur la personne

Dans les rencontres de groupe d'abandon corporel, les personnes n'apparaissent plus comme des individus séparés en interaction avec d'autres individus, mais comme des êtres de rapport reliés à tous les autres membres du groupe. Elles y apparaissent aussi comme des personnes habitées par tous les groupes auxquels elles ont appartenu et tous ceux auxquels elles participent. De telles expériences confirment que l'être humain est constitutivement et essentiellement groupal. Il est constamment habité par une infinité de processus émergeant de son rapport à ses groupes d'appartenance passés, présents et futurs. L'être humain n'est jamais seul avec lui-même; il est toujours en rapport avec d'autres et, par moments, avec l'humanité tout entière.

Tout semble indiquer que l'étude et la rencontre des personnes ne peuvent s'accomplir en faisant l'économie de l'incontournable réalité du groupe, que ce soit dans le rapport à un groupe factuel ou dans le rapport à tous les groupes qui habitent la subjectivité de chacun et chacune. Ces différents aspects donnent beaucoup de pertinence à la psychothérapie et à la démarche en groupe. Ils obligent aussi à être pris en compte dans la situation de psychothérapie ou de démarche individuelle. L'être humain s'y présente avec tous ses groupes d'appartenance et les membres de ces différents groupes, à travers la

subjectivité de la personne, font partie de la relation psychothérapeutique. Même en psychothérapie individuelle, nous sommes en psychothérapie de groupe. Ainsi, lorsque le psychothérapeute se place dans une disposition à se recevoir dans le rapport à la personne qui le consulte, il se place aussi dans une disposition à se recevoir dans le rapport à tous les membres des groupes d'appartenance de cette personne.

Bien sûr, en se plaçant dans une disposition à se recevoir, le psychothérapeute y est aussi présent en étant habité par tous ses propres groupes d'appartenance. Nous sommes constamment en rapport avec plusieurs groupes.

Un regard inédit sur le corps

Dans un récent groupe intensif en abandon corporel, une personne a parlé de la menace d'être vue et entendue de là où elle était aveugle et sourde. Elle témoignait du choc qu'elle ressentait à sentir un autre et des autres la voir et l'entendre dans les lieux d'elle-même dont elle n'avait aucune expérience, sans savoir qu'elle n'en avait aucune expérience, ni sonore, ni visuelle; sans en avoir aucune expérience corporelle. Une telle expérience fait apparaître le corps comme étant une réalité subjective beaucoup plus vaste que celle qui est accessible dans l'expérience du sujet.

Le corps de l'un est aussi constitué de l'expérience que chaque autre participant du groupe ressent dans son propre corps à l'occasion du rapport à cette première personne, et vice-versa. À l'intérieur d'un groupe, chacun des participants n'a aucun pouvoir sur les ressentis qu'il éveille chez les autres. Réciproquement, il n'a aucun pouvoir sur les ressentis que les autres ne cessent d'éveiller en lui. Tout se passe comme si chaque membre d'un groupe d'abandon corporel pouvait ressentir son corps à partir de l'expérience que les autres font de leur propre corps et offrir aux autres leur corps à partir de l'expérience qu'il en fait. C'est l'involontaire qui ouvre sur le corps de rapports. Lorsque ce corps de rapport peut être reçu en quelqu'un comme étant lui-même, l'un et l'autre donnent d'être et c'est l'interdépendance. Dans un groupe où quelqu'un adopte la position de recherche ontologique, le corps se révèle être un processus en marche qui peut se poursuivre pendant toute une vie. Le corps n'est jamais accompli une fois pour toutes. Le corps de rapports est perpétuellement en voie d'être donné et d'être possiblement reçu.

Au siècle dernier, le philosophe Maurice Merleau-Ponty avait contribué beaucoup à une compréhension plus vaste du corps en introduisant la notion de corps-sujet. Voir le corps comme une structure de rapports et du rapport ouvre infiniment plus sur l'expérience corporelle. Ceci constitue un éclairage inédit dans la compréhension de l'expérience humaine en général, et du corps en particulier.

Un regard inédit sur la psychothérapie

Au sujet de la psychothérapie, l'expérience des groupes d'abandon corporel en situe l'émergence non plus seulement dans le rapport à soi et au psychothérapeute, mais dans le rapport à tous les autres membres du groupe. La psychothérapie devient une expérience de «co-devenance» et se trouve englobée dans une toute autre perspective que celle du modèle médical ou curatif, de même que celle de la croissance personnelle. L'adoption de la position de recherche ontologique dans un groupe ouvre la possibilité que la psychothérapie devienne une expérience de rencontre; une expérience associée au devenir des humains. C'est dans une telle perspective que la psychothérapie ou la recherche ontologique peut durer toute une vie si quelqu'un le désire. Elle n'est plus limitée à un traitement, à une résolution de problème ou au développement de compétences personnelles. Elle se situe dans une démarche qui vise à permettre à quelqu'un d'être qui il est réellement et ceci en lien avec d'autres qui cherchent aussi à se rejoindre.

Au sujet de l'essence et de la nature profonde de l'événement psychothérapeutique, elle apparaît comme étant davantage reliée à l'expérience «d'être là» dans un groupe qu'à celle d'être en rapport avec un psychothérapeute ce qui n'exclut en rien la nécessité d'un psychothérapeute, la nécessité de quelqu'un prenant la position de recherche ontologique.

Mais qu'est-ce qu'une personne dit lorsqu'elle dit qu'elle «est là» ou qu'elle «n'est pas là»? Et qu'est-ce qu'elle dit lorsqu'elle dit la même chose de quelqu'un d'autre? L'expérience des groupes en abandon corporel suggère «qu'être là», ce serait être en train de ressentir qu'une certaine expérience de soi est en voie de se faire à l'occasion des rapports aux autres et cela, en deçà et au-delà de ce que quelqu'un dit ou fait. «Être là», ce serait faire l'expérience que nous sommes en voie d'être qui nous sommes ensemble. Être là dans un groupe d'abandon corporel, c'est être ouvert au risque perpétuel «d'être là», d'être en voie de co-naître. Comme quelqu'un l'a dit dans un groupe de recherche, «être là» c'est cesser momentanément de ne pas «être là». Une telle expérience est paradoxale en ce sens que l'arrêt des «agirs» peut induire une immobilité ou un silence qui devient un mouvement ou une mouvance. L'expérience d'être là peut prendre des formes très diversifiées.

Toutes les réflexions qui précèdent indiquent que le groupe, sous l'éclairage de l'abandon corporel, devient un lieu privilégié de recherche ontologique. Et il semble bien que l'expérience d'un passage ontologique soit une rencontre à travers laquelle les uns et les autres donnent d'être et reçoivent d'être.

Permettez-moi de terminer en relatant le souvenir d'une expérience de groupe en abandon corporel qui m'habite depuis plus d'une trentaine d'années. C'était à l'occasion d'un groupe intensif à Sainte-Adèle. L'expérience du groupe était non seulement intensive, mais intense, chargée émotionnellement et imbriquée

dans plusieurs conflits interreliés. J'étais très engagé dans cette expérience et plutôt désespéré par les douleurs et les souffrances qui étaient éveillées chez la plupart des participants et en moi-même. Au moment où j'étais le plus désespéré, le psychothérapeute, Aimé, a pris la parole d'une manière qui faisait toute la place à ce que je vivais, ainsi qu'à ce que vivaient la plupart des autres participants. Ce fut un moment de grâce très inattendu de ma part. Possiblement un moment à travers lequel j'ai fait l'expérience « d'être là » en même temps que d'autres en faisaient aussi l'expérience.

À mon retour à Québec, j'avais relaté l'expérience à Clémence et lui avait exprimé mon profond désir d'arriver un jour à travailler ainsi comme psychothérapeute de groupe. Même si à l'époque nous ne parlions pas de la position de recherche ontologique, j'avais senti qu'il s'était passé quelque chose d'extrêmement inédit et puissant. Aujourd'hui, je pourrais dire que c'est l'adoption de la position de recherche ontologique par le psychothérapeute dans un groupe qui ouvre sur des possibilités infinies d'accès à l'être.

Et je suis toujours, et de plus en plus habité par ce désir d'arriver un jour à être psychothérapeute de groupe de cette manière.

Merci!

Table 6

LE CO-DEVENU : NOTRE HÉRITAGE

Modératrice : Brigitte ORTIZ

Chantal JOBIN

La partance : début de la vie avant et après la naissance

Ariane MEYENBERG

Réflexion sur les dimensions intrapsychiques qui pourraient conduire à devenir psychothérapeute en Abandon Corporel

Marie CLARK

Recherche ontologique et littérature

Hélène MARCHAND et Martine CINQ-MARS

Apprivoiser ses racines et habiter progressivement son être

La partance : avant et après la naissance

Le corps avant les mots

Chantale Jobin

Psychologue en périnatalité

Toute une vie existe dans le corps bien avant les mots et bien avant la naissance. Un monde fait de sensations, d'impressions, de sentis heureux et douloureux. Une vie qui m'est rapportée par les nouveau-nés et par les enfants que je rencontre, ainsi que par les adultes capables de mettre des mots sur leur senti corporel. Une vie expérimentée à l'intérieur de mon propre vécu lequel, au fil des années de recherche, m'apparaît un peu plus clairement. Mon travail sur le début de la vie et avec le début de la vie m'a amenée à faire des constats et à poser des hypothèses de travail :

- Le début de la vie est inscrit dans le corps.
- L'interdépendance : des enfants naissent et s'installent dans des modes de relation et de fonctionnement et, parallèlement, des parents naissent à des dimensions d'eux auxquelles ils n'avaient pas accès auparavant.
- Les sensations corporelles du début de la vie restent imprégnées dans le corps et les retrouver donne accès au cœur de soi, moteur de toutes nos motivations subséquentes.
- La naissance à soi est un processus corporel très semblable à la naissance biologique avec des sensations corporelles très proches des contractions utérines.

Je tenterai dans cet exposé de donner la parole aux bébés après et même avant la naissance. Parole que j'entends dans ce qu'ils vivent, dans ce qu'ils sont, et ce, à travers leurs réactions que j'observe dans la relation dyadique avec leurs parents, ainsi qu'à travers les expériences des enfants et des adultes nommant des moments où eux-mêmes ont cette impression d'être un bébé ou un enfant.

Début de la vie de l'enfant

Le début de la vie est sans contredit pour moi le lieu de beaucoup de sentis corporels et émotifs de grande intensité, sentis constitutifs de chaque individu, différents ou semblables, mais inscrits profondément dans le corps.

L'expérience du début de la vie joue un rôle prépondérant dans la mise en place, en soi, de compréhensions du monde ainsi que du mode de fonctionnement propre à chacun.

C'est ainsi que je vois le bébé qui arrive à la vie, dans la vie.

Venir au monde, c'est être en rapport avec l'autre, un autre, un rapport qui, inévitablement, s'impose au bébé. Ce rapport est source d'autant de soulagements que de frustrations, d'angoisses que de grands besoins.

Le contact avec le monde extérieur apporte au bébé aussi bien des expériences de soulagement que de peur. Bien qu'un si petit être ne soit pas conscient de toutes les dimensions de ce qu'il ressent, son univers s'installe, prends forme. Des sentis très clairs, voire des « décisions » se prennent en lui. Il m'apparaît que certains enfants décident « de ne pas déranger » ou « de ne pas demander », parce que, dans le ventre de maman déjà, ils ne sont pas bienvenus. Ces faits sont toujours étonnants. Mais je ne peux que le constater : parfois dès la naissance, des décisions sont prises.

L'interdépendance

Certains nourrissons et certains enfants sont de « super bébés » : ils ne demandent pas, ils font leurs nuits très tôt, ils pleurent très peu, ils sourient continuellement ou presque. Qu'ont-ils entendu ou senti dans le ventre de leur mère pour réagir ainsi ? Se peut-il que des douleurs importantes soient déjà ressenties durant la phase intra-utérine ?

Les mères que je rencontre en thérapie, relativement à des malaises qui ne sont pas toujours conséquents à leur grossesse, sont en majorité des mères que D.W Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, pourrait qualifier de « suffisamment bonnes ». Cependant, je ne peux que constater l'impact non désiré de ce qu'elles sont et de ce qu'elles vivent sur leur petit.

Je donnerai comme exemple une maman présente à son bébé, rassurante, qui me dit devoir être totalement dédiée à sa fille. Elle est convaincue que tout son temps doit lui être consacré. Elle répond à tous ses besoins. Elle ne s'accorde plus aucun temps personnel, même quand son conjoint est présent. Nous pourrions croire que le bébé est rassuré et comblé. Pourtant, lorsque cette mère a détourné son regard du bébé et s'est mise à pleurer lors d'une rencontre de thérapie, l'enfant semble avoir ressenti un manque intolérable qu'il a manifesté par des cris intenses et subits.

Cette maman qui donne tout, que donne-t-elle au juste ? L'interaction avec son bébé, le regard attaché à lui, répondent aux besoins de qui ? Ceux du bébé ou ceux de la maman ? Qu'y a-t-il d'intolérable dans les pleurs de son bébé ? Ces pleurs éveillent-ils son propre manque, ses propres pleurs ?

Le désir de présence à son enfant est pourtant sain a priori. Cependant, dans l'exemple que je viens de citer, la manière d'être attentive à son bébé nous parle de ce rapport complexe qu'est la relation dyadique entre la mère et son enfant.

À l'occasion de la grossesse et de la naissance, la mère et le père sont interpellés dans leur propre expérience du début de la vie. D'importantes remises en question peuvent survenir. « Je ne referai pas ce qu'on m'a fait ». « Moi, je vais vraiment être présente à mon bébé ». Mais, au-delà des prises de position conscientes des parents, des modes de fonctionnement profondément ancrés depuis le début de leur propre vie sont actifs et travaillent inconsciemment.

Mes observations et mes sentis face aux enfants et aux adultes qui tentent de m'expliquer et de me décrire ces lieux en eux, là où ils sont de très jeunes bébés, m'illustrent et me confirment les angoisses et les tensions corporelles des nourrissons, tensions que j'observe depuis plusieurs années.

Mes observations cliniques des comportements des enfants de cinq ans ou moins, leur façon d'entrer en relation, la confiance ou la méfiance envers les adultes – qui se lit dans le regard surtout – me parlent de leur vécu antérieur. Ce regard qui observe tout, qui ne laisse rien passer et que je nomme l'*hypervigilance*, me signale une souffrance dans le rapport à l'adulte, et ce, même si les parents semblent relativement adéquats.

J'ai fait une première rencontre en tête-à-tête avec un petit garçon de cinq ans, après plusieurs rencontres avec toute sa famille. Sa première réaction a été de se cacher derrière le fauteuil. Ce comportement me confirme ce que je lisais déjà dans son regard : des peurs intenses, de la panique même. « Je ne fais confiance à personne » me disait-il.

De même, les bébés naissants ont aussi un regard qui m'éveille à ce qu'ils vivent. J'observe l'*hypervigilance* chez des bébés d'un mois ou à peine plus. Ils sont à l'affût de ce qui se passe chez la maman, constamment aux aguets de ses états émotifs. Je vois le corps du bébé se contracter, ses yeux s'attacher à la mère, le front se plisser de douleur. Même lorsqu'ils ne pleurent pas, ces bébés me semblent éprouver de grandes douleurs physiques, de grandes inquiétudes à propos de ce qui se passe chez leur mère.

Quand le regard de la mère croise celui du bébé et qu'elle lui sourit, quoiqu'elle soit très souffrante et angoissée, le bébé lui sourit à son tour. Mais l'instant d'après, les contractions et les douleurs du corps semblent ravivées et l'expression des yeux change : de la panique et de l'angoisse s'installent à nouveau chez le bébé.

J'ai un souvenir très précis d'un bébé de deux mois et demi qui semblait m'implorer de faire quelque chose. J'ai parlé à ce petit bébé. Je lui ai dit que si sa maman avait de la peine, ce n'était pas de sa faute et que je m'occupais d'elle. Quelques instants après, le corps de l'enfant s'est relâché et il s'est endormi. La scène s'est répétée au cours de plusieurs entrevues.

De quoi m'implorait-elle, cette petite fille de deux mois et demi qui subissait tous les jours l'angoisse et la panique de sa mère? De quoi avait-elle si peur? De quel lieu me demandait-elle de l'extirper? Qu'est-ce que le bébé pressent ou ressent qui rend si vive sa douleur?

Ce que j'observe, ce que je ressens des enjeux des nourrissons pourrait se formuler ainsi :

- Établir un lien ou non;
- Faire confiance ou non;
- Pouvoir se fier au corps ou non;
- Répondre aux désirs de maman ou non;
- Résister ou non;
- Refuser la nourriture donnée par maman ou non;
- L'accepter de papa ou non.

Pourquoi un bébé refuserait-il le lien à sa mère? Que pourrait-il ressentir dans ce lien qui l'inciterait à ne pas s'y abandonner? Que demande maman? Que transmet-elle que refuse le bébé?

Mon expérience de la relation du bébé avec sa mère me convainc que d'importants enjeux relationnels se posent tôt dans la vie. Ainsi, la petite fille dont j'ai fait mention précédemment et qui ressent dans son corps tant de contractions, de douleurs corporelles et d'inquiétudes dans son lien à sa mère, restera, à mon avis, une enfant inquiète. Dans son corps se construit un mode de fonctionnement qui restera de l'*hypervigilance*. Mes observations de cette enfant, auprès de qui je suis intervenue jusqu'à l'âge de huit mois, me le confirment.

Ces exemples me prouvent que des modes d'adaptation s'installent tôt dans la vie. Ce sont aussi des modes de survie dans le rapport dyadique avec la mère et avec le père.

Qu'advierait-il si l'enfant résistait à ce que le parent lui demande implicitement? Serait-il en danger? Et si cette petite fille pleurait sa peur continuellement, qu'advierait-il? Cela augmenterait sûrement l'angoisse de la mère et son sentiment d'incompétence... Peut-être l'enfant sent-il ce danger déjà... Et si ce petit garçon exprimait sa rage de vivre dans la terreur depuis qu'il est né... Aurait-il peur d'être tué? C'est ce que je ressentais chez lui...

Par ailleurs, se pourrait-il que le parent ait besoin de ce rapport avec son enfant pour son propre équilibre? Ainsi, l'enfant deviendrait un donneur de vie pour les parents concernés... Plusieurs parents m'avouent, dans le cadre des entrevues, qu'ils ne savent pas ce qu'ils seraient devenus s'ils n'avaient pas eu leurs enfants.

Des parents me racontent que des souvenirs, des expériences d'enfance, en lien avec leurs parents, remontent à leur mémoire depuis la venue du bébé. Cette expérience d'un nouveau-né dans leur vie les amène à revisiter en eux leur expérience d'enfant, ou même de nouveau-né, et à remettre en question leur façon d'être dans leur vie. Ainsi, un père me disait : « Depuis que ma fille est née, je me suis mis à prendre plus ma place comme père et comme homme... besoin dont je n'avais pas clairement conscience avant sa venue... je ne voulais pas que ma fille ait un modèle de père et d'homme sans consistance et sans affirmation ».

L'enfant redonne, de cette façon, la possibilité aux parents de se recevoir dans des dimensions très importantes d'eux-mêmes. Des angoisses et des inquiétudes sont maintenant ressenties relativement à des enjeux jusque-là inconscients, tels que l'attachement, le désir de séparation ou de fusion permanente avec le bébé, le désir de l'enfant pour lui-même ou pour soi-même, etc. Et ce n'est pas nécessairement dans le bien-être que refont surface ces dimensions d'eux. Ainsi, des parents se découvrent excédés ou colériques envers des demandes de leur bébé ou de leur enfant plus vieux, alors qu'ils n'avaient pas conscience de leur colère dans le lien aux autres, se découvrant donc bien différents à leurs propres yeux.

Survivance en soi des débuts de la vie

La naissance n'est pas que l'affaire du nouveau-né, une expérience « classée » pour l'adulte. Des adultes me font part de leur impression d'être dans le ventre de leur mère. Ils me rapportent à ce sujet des choses étonnantes : l'impression d'entendre « dehors », d'entendre des mots, des bruits, de ressentir des envies de naître ou non, le désir ou le non-désir de leur présence de bébé dans le ventre de leur mère ou en dehors de celui-ci. De grandes paniques intra-utérines sont parfois vécues.

Je ne peux que me référer à l'expérience des adultes en thérapie qui, comme moi, tentent de ressentir et de nommer les angoisses du jeune bébé qu'ils ont été, expériences qui se situent principalement dans le senti corporel et émotif, mais d'abord et avant tout dans le corps. J'observe des contractions dans leur corps, dans leur dos, dans leurs épaules et dans leurs mâchoires, comme des armures contre les expressions émotives. Des contractions incontrôlables, des contractions souffrantes pour le bébé et pour l'adulte qui les revivent. Et parfois, des pleurs qui montent et la douleur qui s'apaise.

Ainsi, une femme me parlait, lors d'un travail corporel, de la sensation d'être dans le berceau et d'attendre le regard de sa mère, une attente interminable, intolérable, une attente vécue durant de longs mois, l'espoir que maman la voit, elle, et l'affolement que cette reconnaissance n'arrive jamais. Ces sensations s'accompagnaient d'une souffrance extrêmement aiguë, ressentie par et dans le corps, avant que n'émergent les mots, plus tard, au cours de ce travail.

Un autre adulte me fait part d'une expérience lors d'un travail corporel : il a l'impression d'être un tout petit bébé dont la maman s'approche pour le prendre. Il n'a besoin de rien : pourquoi vouloir le prendre? Une grande angoisse l'envahit. « Je ne veux pas être pris... Je ne veux pas être pris... ». Des tremblements s'amorcent... le corps se contracte... et l'*hypervigilance* apparaît... son regard ne me quitte pas un moment... un regard de peur intense... sans qu'il comprenne très bien ce qui lui arrive... « Ne pas être pris pour moi-même, mais pour son besoin à elle, me dira-t-il plus tard, c'est intolérable ».

Une autre cliente, au cours d'une séance de travail corporel, me parle de sensations intra-utérines : elle ressent une frayeur immense ainsi que des tremblements internes dans tout son être à l'idée de ne pouvoir être entièrement elle-même. Sentant sa mère désirer un enfant conforme à ses souhaits plutôt que d'accueillir son enfant telle qu'elle sera, elle comprend qu'elle devra abandonner une partie d'elle-même pour pouvoir vivre... Durant ces séances, des sensations extrêmement douloureuses sont ressenties corporellement dans des tremblements intenses et incontrôlés, son regard fuit le contact et de grandes vagues de peine montent.

Bien sûr, vous pourriez penser que je projette sur le bébé ou l'adulte, dans mes recherches, des intentions ou des observations qui sont miennes, qui reflètent ma propre expérience émotive. Il est vrai qu'il pourrait en être ainsi. Et dans ce contexte, il est nécessaire que le thérapeute explore ce qui lui appartient et ce qui appartient à l'autre. Néanmoins, mon expérience clinique – ces longs mois de thérapie avec des bébés et leur mère – me convainc qu'un mode de rapport corporel et émotif du bébé avec les personnes significatives s'installe très tôt et marque déjà l'enfant dans sa manière d'être au monde.

Je suis sensible à la difficulté de parler de ces expériences émotives et corporelles, d'essayer de nommer ce qui se situe bien au-delà des mots. Le danger est réel de réduire ou de fausser des sentis d'une telle ampleur, que seul, s'il en avait la capacité, le jeune bébé pourrait exprimer.

Pourquoi donc certains enfants, sans aucune stimulation extérieure, se mettent-ils à crier à fendre l'âme?

La douceur est vécue par et dans le corps, la douceur du toucher « pour lui » est bonne et souhaitée par l'enfant. La même douceur du toucher exprimée « pour la mère », c'est-à-dire un toucher par lequel la mère prend et demande plus qu'elle ne donne, peut causer une douleur intolérable et sûrement incompréhensible pour le bébé. Les questions fusent chez la maman qui prend conscience d'une réaction incompréhensible de son enfant : « Pourquoi mon bébé pleure-t-il tant quand je veux le bercer? Son père le prend et il se calme tout de suite. Il n'y a que lui pour le calmer... »

De tels propos sont toujours troublants quant au vécu du bébé dans le lien à sa mère et donc, dans le lien à l'autre.

De quoi me parlent donc ces adultes et ces enfants qui me consultent? En quoi est-ce que je me sens rejointe dans mon essence? En quoi ai-je l'impression d'entendre, par mon corps même, les bébés me parler?

Je reconnais ces contractions corporelles. Je reconnais en moi le processus du bébé qui cherche à se dire, à nommer ce qu'il ressent.

Naissance à soi : une expérience utérine

J'aimerais partager avec vous une expérience personnelle de travail corporel qui illustre mon propre cheminement dans la compréhension des enjeux de la naissance.

Mon thérapeute dépose ses mains sur ma tête et le travail commence. J'ai envie de lui dire : « ne serre pas ma tête trop fort, je suis un tout petit bébé, je viens juste de naître. »

Je constate que je n'ai ni froid, ni peur. J'entends des sons dans la pièce et je sais que mon thérapeute est là, comme une présence rassurante.

Mon corps est détendu au départ. Je suis surprise de me sentir comme un bébé qui vient de naître. Je n'éprouve aucun stress, je me sens consciente des bruits ambiants et intérieurs.

À un moment donné, des contractions corporelles s'installent dans ma colonne vertébrale, contractions qui me font mal sans être reliées à un stress, simplement comme une vie dans mon corps. Quelques instants après, les pleurs montent et la douleur disparaît. Le processus se poursuit.

Je constate qu'il n'y a rien qui me fait peur, il n'y a pas d'objet à ces douleurs, seulement des mouvements du corps et des pleurs sans objet, sans raison extérieure, mais des pleurs qui détendent le corps.

C'est un grand étonnement de constater ces mouvements à l'intérieur de moi.

À la fin du travail, je fais part à mon thérapeute de ce qui s'est passé et de ma profonde surprise de constater ces pleurs qui semblent sans objet, comme une « régulation » interne des douleurs du corps.

De grandes interrogations me sont venues après ce travail, interrogations sur le monde des bébés, de leurs douleurs et de leurs pleurs. Des douleurs qui, pour la première fois, m'apparaissent clairement constitutives du corps humain

et qui ne sont pas toujours reliées à des événements extérieurs ou aux relations avec les autres.

Ce constat me fait grand bien. Toute ma vie, il me semble, j'ai cherché l'origine des douleurs des bébés et de leurs inconforts, ainsi que l'origine de mes douleurs physiques. Cette idée qu'une partie des douleurs des bébés sont peut-être constitutives du corps, m'ouvre la voie d'une nouvelle recherche, suscite mon étonnement et un intérêt accru pour ce que vivent les bébés autour de leur naissance.

J'en conclus également que ce travail de contact avec soi ne peut se faire qu'en présence de l'Autre ou des autres, présents aux manifestations corporelles et émotives de soi, faute de quoi, seul avec soi-même, des angoisses intenses deviennent intolérables. Il peut en résulter l'impression d'être fou, des envies de se cacher sous les couvertures ou dans un coin pour ne pas être vue dans tant de peurs, de panique, de douleurs physiques et de pleurs venant de nulle part, venant du corps et soulageant la douleur physique.

Conclusion

Venir et être au monde, c'est éprouvant et c'est souffrant.

Retrouver ces expériences corporelles et émotives du bébé que nous avons été, c'est consentir à retrouver des douleurs et des angoisses d'une intensité démesurée à notre regard actuel. Cela nécessite un long et patient travail d'écoute du corps, des sensations et des émotions qui y sont logées depuis longtemps. Ce travail ne peut se faire qu'à travers une relation thérapeutique significative. Y consentir, c'est consentir à retrouver l'essence de soi, le cœur de toutes nos motivations subséquentes.

Chantale Jobin
Le 21 juillet 2009

Réflexion sur les dimensions intrapsychiques qui pourraient conduire à devenir psychothérapeute en abandon corporel*

Ariane Meyenberg

Dimensions intrapsychiques : filiation et organisation ontologique

Nous savons par les recherches en psychologie, l'importance du milieu familial pour la construction de la personnalité de l'enfant. Celui-ci naît dépendant de son milieu et il conquerra progressivement des habitus qui le conduiront à une plus ou moins grande autonomie de fonctionnement. Cependant, définir la personnalité par des liens de causalité avec le milieu familial, semble bien insuffisant. C'est ainsi que l'influence déterminante de la relation de la mère et du père sur son enfant est loin d'expliquer la complexité de l'organisation de celui-ci. Nous savons maintenant à quel point l'enfant qui naît est déjà porteur de toute une organisation en lui-même. Les liens qui vont s'instaurer entre l'enfant et son milieu seront donc très complexes, plus phénoménologiques que causalistes. Ils se feront au sein des rencontres entre les différentes organisations psychiques qui sous-tendent tous les comportements. Par ailleurs, la recherche menée par Aimé Hamann* avec d'autres thérapeutes tend à mettre en évidence comment l'être humain est advenu à partir d'un manque de soi, d'une vulnérabilité extrême, dans une grande violence relationnelle qui a nécessité les institutions pour le contenir et le faire évoluer. La personne va donc vivre, tant en elle-même que dans ses relations aux autres, des rapports d'absence, de violence et d'institutionnalisation.

Je vais m'attacher dans cette présentation prioritairement à la dimension du manque, dimension qui me semble être au cœur de mon organisation et en lien direct avec ma profession de thérapeute. Je m'appuierai sur mon cheminement personnel et professionnel pour donner corps à ma réflexion sur ce sujet.

Histoire personnelle et familiale

Mon histoire personnelle dans ma filiation maternelle, porte la marque répétée des pertes et des ruptures qui pourraient expliquer logiquement un vécu fondamental d'abandon, de manque, et un besoin de soin et de réparation de ce manque. Ma mère m'a appelée Ariane, car « c'est quelqu'un qui aide les autres » disait-elle, comme, « habitée » déjà en elle, par le manque et par une demande d'aide ! Ce manque fondamental de présence maternelle, tant dans les ruptures et les séparations réelles, qu'au niveau de la carence de présence intrapsychique, pourrait être à l'origine de cette nécessité intérieure qui m'a poussée vers la quête de soi et le besoin d'aide. Cette difficulté d'intégration

d'une mère intérieure, pourrait participer à cette nécessité intérieure qui m'entraînerait à la rechercher à l'extérieur.

La recherche de ... soi : construction et impasse

Je suis née au sein d'un jeune couple en quête d'un nouvel ancrage. Mon père de langue étrangère et ma jeune mère qui n'avait pas 20 ans s'installaient dans une ville étrangère, et vivaient dans un climat de grande insécurité contextuelle, émotionnelle et relationnelle. J'ai certainement développé dans ce milieu, une sensibilité et une intuition, à entendre et à répondre aux besoins de l'autre de façon à protéger le lien, de même qu'une hypervigilance face aux nombreux déplacements et ruptures. Dans mon enfance, je me suis accrochée à la lecture, cherchant des re-pères. J'ai dévoré des livres d'histoires. Je cherchais à savoir. J'essayais de me construire une vie en m'aidant des histoires, des savoirs et des autres. Puis adolescente, je me suis intéressée aux réflexions liées à la psychologie, mais également au corps en mouvement : expression corporelle, musique, rythmique... J'en ai fait mon métier : thérapeute de la psychomotricité, cherchant aussi bien dans le vécu corporel que dans les dimensions de la psychologie et de la psychanalyse. Vraisemblablement poussée par le besoin de satisfaire à travers ces intérêts des besoins de soins et de réparations d'origine, je me suis engagée dans le chemin de la thérapie. J'ai suivi l'évolution de la psychothérapie traditionnelle tout en m'intéressant aux nouvelles thérapies qui s'attachaient à la dimension corporelle. Le contact avec mes patients m'enseignait et me confrontait à une réalité de plus en plus complexe. J'espérais acquérir des savoirs et des outils thérapeutiques de plus en plus efficaces pour « aider les personnes dans leurs difficultés », dans une position de réparation projective bien classique chez tout jeune psychothérapeute.

Cette multitude de repères et d'expériences m'a apporté énormément. Mais dans cette recherche éperdue de réponses, je restais toujours quelque part insatisfaite et aux prises avec une angoissante complexité. D'expériences en expériences, de réflexions en réflexions, de rencontres en rencontres, ce chemin ne me donnait pas « ce quelque chose » que je cherchais ! Essayer de trouver des repères ou des réponses dans la **multiplication d'expériences construites, et conceptualisées dans des théories** me satisfaisait de moins en moins.

De manière incontournable, je me suis trouvée dans une impasse. Ne pouvant plus me fier à mes repères conceptuels, je me suis retrouvée à **devoir abandonner la plupart de mes positions de « savoir » et de « maîtrise »**. C'était comme inverser la direction du chemin que j'avais pris tant d'années à parcourir et à construire ! Je n'avais plus le choix que de renoncer, lâcher ! J'ai vécu alors un temps très difficile dans une grande solitude, avec la peur de me déstructurer, de m'effondrer. J'avais l'impression d'être au bord du gouffre ! Plus de repères, plus de certitudes, comme l'impression d'un grand saut dans le vide !

De l'institution à la gestation

Dans le besoin de faire exister plus spécifiquement cette longue recherche, je me suis associée à un groupe de thérapeutes en démarche dans la même direction. L'Association Recherche et Thérapie Corporelles, ARTCOR a été créée*. Nous avons beaucoup échangé, cherché. Nous nous sommes impliqués, dans un grand engagement réciproque et constructif. Ce fut un temps privilégié et essentiel à mon cheminement.

Démarche en abandon corporel

C'est au sein de ce groupe que nous avons rencontré le monde de recherche en abandon corporel et sa position de recherche ontologique dans l'interdépendance. Cela a été un tournant déterminant pour la suite de ma démarche. J'ai rencontré là des gens qui comme nous s'ouvraient au risque d'eux-mêmes. Ce contexte m'a encouragée dans la poursuite de mon ouverture à moi-même. J'avais la possibilité dans le rapport aux autres, de me rencontrer encore, avec tous les vécus sensibles que cela implique, l'occasion de poursuivre la route vers mes fondements avec la peur et l'ambivalence qui m'accompagnait! Je découvrais peu à peu ce qui me conduisait à tant chercher : le manque de moi, le besoin profond de me rencontrer. Et, se rencontrer c'est aussi rencontrer l'autre, l'un ne se faisant pas sans l'autre, c'est rencontrer l'intolérable de certaines dimensions de ma réalité et de la réalité. C'est «**l'éveil noir**» comme le dirait Maurice Bellet dans son livre «*La Traversée de l'En-Bas*»*.

J'ai donc vécu et je vis toujours dans mes rencontres avec les autres en abandon corporel, des moments touchants voire bouleversants, me conduisant dans mes tréfonds ! **En ce lieu, je rencontre les bas-fonds de moi-même!** En ce lieu se terrent : le grand vide, le manque au corps, la grande désolation, le désir de mourir, la tristesse innommable, la confusion, la violence, l'enfermement, l'incapacité de communiquer..., et aussi l'amour, la tendresse, la compassion..., et pourtant, malgré mon désir de fuir ces lieux si touchants, si souffrants, j'y reviens encore et encore, comme une nécessité intérieure qui s'impose! Paradoxalement, ces expériences intérieures provoquent des réaménagements en moi. Je me sens plus ouverte, plus solide, plus située, plus présente... **Est-ce là que j'y trouve mon humanité, dans ce qu'il y a de plus démunis, de plus vulnérable?**

Du personnel à l'universel

Le manque de rapport à soi, a certainement été un des moteurs de ma quête. Mais plus j'avais et plus je m'apercevais que ce vécu de manque de rapport à la mère, ce vécu du manque de soi, était loin d'expliquer mes problèmes existentiels, ce manque était universel. «*Où sont nos mères?*» criaient les femmes d'un groupe en abandon corporel récemment.

J'avais longtemps pensé que l'histoire personnelle, que les insuffisances et les absences de nos mères (et de nos pères) justifiaient nos problèmes intérieurs : si seulement ils avaient été là, entendant et répondant à nos besoins, nous ne connaîtrions pas ces douleurs et ces manques existentiels! C'est une position qui projetant la source du problème sur l'autre permet de croire à un mieux-être ou une guérison possible. La cause de la difficulté est toute trouvée!

Cependant je ne peux que voir de plus en plus la réalité telle qu'elle est. **Nous ne pouvons guérir d'être humain.** Une mère qui donne naissance à un enfant le conduit à une existence viable sur terre. Elle lui assure un contenant matriciel protégé. Mais au moment de la naissance, tout vulnérable qu'il est, il est précipité hors du liquide originel, d'un lieu de grande protection à un environnement physique très atteignant. C'est peut-être une des premières violences qu'il a à subir, et cela à travers elle. Une mère ne peut être ce creuset totalement protecteur qu'elle se demanderait et qu'on lui demanderait d'être : une mère totalement bonne, une mère sans frustration et sans violence, ne donnant que la vie.

Mais la vie est inexorablement paradoxale et ambivalente. Elle est organisée entre vie et mort, entre protection et agression, entre présence et absence, entre douceur et violence, entre construction et destruction... **Donner la vie, c'est aussi donner la mort!** Telle est son impitoyable réalité!

Dans ma recherche pour être, plus je prenais le risque de rencontrer ma vie, plus je sentais que ça dépassait mon histoire de « petite fille abandonnée ». Je reconnaissais ces expériences de manques et de souffrances existentielles, comme me constituant et agissant dans ma vie au-delà de toute explication de filiation causaliste. **Ces vécus étaient là, au « corps » de moi-même, structurellement, ontologiquement là. Je ne pouvais en faire l'économie! Ces vécus m'entraînaient à me rejoindre, mais aussi m'entraînaient à rejoindre l'universel humain! Serions-nous tous porteurs d'un manque fondamental de lien à nous-même, d'un « manque au corps? »**

Et le choix d'être thérapeute?

Comment intégrer la vie en soi, venant d'un espace si manquant de soi et de l'autre? Etre issue d'un milieu très insécure, porteur de vécus de ruptures constants, oblige à mobiliser beaucoup d'attention vers ce milieu extérieur, au détriment de la possibilité de s'abandonner et de vivre son intériorité. Ce contexte menaçant est source d'une insécurité dans les liens à soi et aux autres et contribue au développement d'une hypervigilance. Les rapports étant essentiels à la vie et à sa construction, l'organisation personnelle en difficulté et en manque de rapports internes, s'oriente de manière privilégiée vers l'extérieur, dans le besoin d'intégrer les dimensions essentielles à sa vie. Elle s'oriente ainsi, vers les autres, vers les institutions, comme les savoirs et les « savoir faire », vers le monde extérieur.

Pour moi, « choisir » (mais ai-je tant choisi que ça?) la profession de thérapeute me permettait de m'ouvrir aux dimensions intrapsychiques tant par les connaissances théoriques, que par la possibilité de rencontrer d'autres personnes elles aussi en difficulté interne. Cela m'a permis, dans des rapports institutionnalisés et protégés, de pouvoir échanger et apprivoiser progressivement le rapport à moi-même et aux autres. J'ai graduellement intégré une position de « mère thérapeute » qui, attentive à ses patients, « essaye de comprendre » et veille à guider leurs pas dans des rapports d'aide et de soins.

De thérapeute à thérapeute en abandon corporel

Cependant, je n'ai pu en rester là. Mon processus de recherche, de moi-même et de l'être humain, m'entraîne inexorablement plus loin. En m'impliquant de plus en plus dans ma démarche personnelle, je fais de moins en moins l'économie et j'ignore de moins en moins l'impact de moi-même dans les rencontres thérapeutiques. Ma recherche de sens passe de plus en plus de compréhensions extérieures, à une reconnaissance de repères intérieurs signifiants. Dans mes rapports en abandon corporel, avec des thérapeutes et d'autres personnes impliqués dans la recherche de leur être, je rencontre encore et encore d'autres aspects de mon organisation profonde. En cheminant avec eux, dans mes et nos contrées intérieures désolées, absentes, souffrantes, perdues, violentes, aimantes..., j'apprivoise sans cesse ces dimensions humaines si difficiles à laisser être et à intégrer. Cela me donne de pouvoir recevoir mes clients différemment, de les rejoindre dans ce que nous avons de plus vulnérable et de plus sensible. Je suis moins dans une position de les rassurer ou de leur donner des moyens d'évoluer! Mes projets de changement s'envolent. Je reste là, me recevant autant que possible, ce qui donne une place à ce qui est, à ce qui est en train de se vivre. Le mouvement intérieur peut alors être et c'est lui qui nous conduit, pas nécessairement où nous pourrions le penser ou le souhaiter d'ailleurs!

Tout en étant encore parfois « mère » de mes clients, c'est-à-dire celle qui intervient et peut prendre pour un moment la direction de la situation, je me sens de plus en plus « fille » de ceux-ci c'est-à-dire, celle qui reçoit sa vie, à l'occasion de la rencontre chaque fois particulière avec eux. Je me sens de plus en plus liée et en recherche avec eux. Je tente d'y recevoir ma vie, ce qui les conduit à tenter de recevoir la leur aussi.

Une amie, psychologue et psychothérapeute me disait après avoir lu mon texte, ne pas avoir bien compris la spécificité de la démarche, puisque, en plus de la théorie intrapsychique, le travail personnel est indispensable à tout psychothérapeute.

Elle m'a donc conduit à préciser plus la position spécifique du thérapeute en abandon corporel, en mettant l'accent sur la position subjective du thérapeute dans une interdépendance avec son client.

Le thérapeute en abandon corporel a une position bien particulière et spécifique dans le rapport avec la personne qui consulte. Il s'engage comme un partenaire à part entière, c'est-à-dire que, ce qu'il va vivre, quoiqu'il soit amené à vivre, lui appartient, c'est sa propre expérience à l'occasion de la rencontre avec le client. En restant et en recevant son expérience, il permet que ce qui a été engagé dans la rencontre puisse se vivre, se recevoir et se reconnaître également par le client. Il se positionne donc comme un chercheur, ne connaissant pas d'avance le chemin, mais avançant et s'engageant dans son vécu qui se révèle progressivement dans le rapport interpersonnel avec son client. Il aura donc à apprivoiser et recevoir, tout autant que son client, son vécu intérieur, afin de le reconnaître en lui et d'en favoriser ainsi l'expérience et peut-être aussi la reconnaissance chez son client.

Cette position met le thérapeute dans une disposition d'introjection, en responsabilité de son vécu personnel éveillé à l'occasion de la rencontre avec son client, et permet d'éviter tant que faire se peut, ou du moins de diminuer les agis projectifs qui pourraient être par trop défensifs.

Qu'est-ce qui a donc fait que je poursuive ma démarche m'ayant conduite à la position de thérapeute en abandon corporel? Il me semble que fondamentalement, mon vécu de manque de moi-même était incontournable. Très important et souffrant il m'a entraînée à devoir m'en occuper, à vouloir certainement aussi le soulager. J'ai cherché pour cela, non seulement dans les théories psychologiques, mais aussi dans les expériences corporelles. Mais, tant les expériences corporelles induites et interprétées pour moi-même, que les savoirs théoriques, n'ont pas suffi. Je me retrouvais toujours dans une impression de manque, mais un manque peu intégrable, menaçant qu'il était, un manque pas consenti! Cheminant comme emmenée par une force intérieure, il a fallu des années de travail sur moi-même pour que progressivement je m'aperçoive **qu'avoir accès à ma vie, c'était prendre le risque du rapport à soi et aux autres**. Ne pouvant plus tenir ma vie seule dans l'isolement, je n'ai plus eu le choix que celui de renoncer à m'accrocher à des repères extérieurs et de devoir prendre le risque de moi-même en interdépendance avec les autres. Je me suis retrouvée paradoxalement, face à la solitude, dans une «traversée du désert» qui m'a fait rencontrer ce lieu du vide et du manque de moi-même, pour que finalement, en rencontrant ce monde interne si douloureux, si bouleversant, je consente, bien que par intermittence, à m'y installer comme étant au cœur de moi-même.

Au-delà du connu et du volontaire en moi, qu'est-ce qui m'a conduit de manière cohérente et inexorable vers moi-même? Y aurait-il au sein de nous-même quelque chose d'organisé, de prédéterminé qui tenterait de nous conduire vers nous-même? C'est en tout cas l'impression ressentie dans mon cheminement. **Au sein de mon «organisation corporelle» dans un niveau très ontologique, il semble y avoir une intelligence de vie à l'œuvre. Née ignorante de moi-même, je découvre et reçois de plus en plus ma**

subjectivité en rapport et en interdépendance avec les autres. De même, je découvre et reçois de plus en plus les autres. Je tente de consentir, souvent bien malgré moi, à ce que la vie est à re-connaître dans les fonds de nous-même, dans ces lieux les plus menaçants, les plus vulnérables, les plus inconnus. Me mettre en rapport et en risque dans mes vulnérabilités reste donc toujours bien menaçant pour moi, ce n'est jamais gagné, c'est toujours à refaire! Mais ma vie prend de plus en plus de sens.

Ce vécu de manque a été finalement et paradoxalement un moteur précieux et essentiel à mon cheminement personnel. « On peut s'asseoir sur le vide » disait Aimé Hamann. C'est une assise fondamentale et essentielle à la possibilité de pouvoir rencontrer soi et l'autre que nous ne connaissons pas. C'est une position qui donne à découvrir et partager en interdépendance, l'aventure humaine, de se donner mutuellement la vie; telle est la position de chercheur en abandon corporel :

CO – NAÎTRE et CO – DEVENIR dans la rencontre

Je citerais pour terminer Maurice Bellet disant que :

« Ce ne peut être que dans l'humilité complète d'une parole sans savoir ni pouvoir, risquée au milieu de l'abîme, avec une seule chance, peut-être, de parler là – en bas. Et je ne puis juger ce que je dis. Mes mots ne m'appartiennent pas. »

Tel est l'esprit de la démarche en abandon corporel.

Meyenberg Ariane

Genève, Brigue CH et Québec CA, juin 2009

Références

Page 1

* l'abandon corporel: www.abandoncorporel.co

* Hamann, A. + Deshaies, G. Dubé, C. Pelletier, R. Richard, F. Rioux, G. (1993)

L'abandon corporel , au risque d'être Soi Stanké, Canada

* Hamann, A. (1996) Au-delà des psychothérapies, L'abandon corporel Stanké, Canada

Colloques : 2001 Montréal – 2003 Nantes – 2005 Québec – 2007 Montréal – 2009 Suisse

page 1

* Hamann, A. Dubé, C. Lamothe-Laforest, L. Richard, F. (1985)

L'abandon corporel : une thérapie – une démarche Etchemin, St-Romuald Québec CA

page 2

* ARTCOR (Association Recherche et Thérapie Corporelles) Genève, Suisse

Page 3

* Bellet, M. (2005) La Traversée de l'En-Bas Jouve Paris : Bayard

Recherche ontologique et littérature

Marie Clark

Sutton, Québec, Canada

marieclark@vivocom.ca

Pour m'inscrire dans la continuité d'une réflexion amorcée dans mon groupe de psychothérapie sur l'apprivoisement de nos racines, je dirais qu'avoir accès à l'écriture – puisque je suis écrivaine – est pour moi une sorte de conquête sur mon héritage familial, fondé sur le silence, la négligence et l'effacement. Comment réussir à écrire avec tout ce qui, en moi, commande de se taire? Sans ma démarche en psychothérapie, je ne crois pas que j'y serais parvenue. Ma mère avant moi a porté ce désir secret d'écrire, qui n'a jamais trouvé sa réalisation. Ce désir s'est cependant transmis, plus inconsciemment que sciemment, d'elle à moi. Si je l'ai porté plus ouvertement que ma mère, il reste que savoir qu'on désire écrire ne donne pas pour autant le droit, la légitimité d'écrire. Ce désir n'aurait sans doute pas trouvé son chemin vers l'expression sans l'exploration et l'apprivoisement de quelques intouchables de moi et de ma lignée avec ma psychothérapeute, avec mon groupe et aussi, d'une autre manière, dans mes rencontres de recherche avec Aimé. Il m'a fallu apprivoiser lentement quelques-uns des lieux interdits de moi pour surmonter mon interdit d'écrire. C'est à travers cette démarche de rapatrier une portion de mon être que j'ai pu construire du possible sur l'impossible et devenir, pour emprunter des mots à Aimé, un peu plus « contemporaine de moi-même ». Il aura fallu mettre près de 40 ans entre ce désir de l'écriture qui m'habite depuis l'enfance et ce début de réalisation que constitue la publication de deux romans, et bientôt d'un troisième. Le peu de mes racines auxquelles j'ai réussi à « donner corps » me permet aujourd'hui non seulement d'écrire mais de parler de ma démarche d'écriture à d'autres et de les inviter dans une démarche semblable à travers mes ateliers d'écriture et le cours de création littéraire que je donne à l'Université de Montréal.

Je m'arrêterais facilement là où la projection sociale quant à la réussite et à la résilience impose la plupart du temps de le faire et je tairais volontiers que cette conquête sur le silence ne va pas sans heurter mon organisation profonde, sans ébranler régulièrement mes repères intérieurs et sans perturber mon équilibre. Pour quelqu'un dont l'impératif est de passer inaperçue, aux yeux des autres comme à elle-même, cette sortie de l'ombre, même en tentant de se camoufler derrière des personnages, a de quoi créer tout un impact. Car je n'ose pas seulement me montrer aux autres à travers l'écriture, je me révèle en même temps à moi-même. On peut dire que je me fais secouer les racines par l'exposition au grand jour que constitue la publication de mes romans et que celles-ci ne se gênent pas en retour pour me rappeler à mes origines.

Composer avec mes fantômes

Il faut croire cependant que ces mêmes racines qui m'enserrent, me restreignent et me contraignent depuis toujours assouplissent légèrement leur étreinte à mesure qu'un certain apprivoisement de mon être de réclusion se fait et qu'elles me laissent un peu plus d'espace pour respirer. À l'instar du poète québécois Martin Thibault, je pourrais dire que « Je tourne en rond, mais [que] j'avance en spirale¹ » dans l'exploration de mon univers intérieur marqué par l'effacement et le mutisme. Car il faut bien « que ne pas vivre soit une vie, sinon ça n'a pas de sens² ». Si ce ne sont pas là des conditions idéales pour tenter d'écrire comme je m'obstine à le faire, le philosophe Pierre Bertrand me conforte en affirmant que, de toute façon, « c'est toujours dans de mauvaises conditions que nous écrivons, en dépit des circonstances davantage qu'encouragés ou que stimulés par elles, puisque c'est également contre nous-mêmes que nous écrivons, contre nos limites, contre nos lacunes, contre les obstacles qui se dressent également en nous-mêmes et non seulement à l'extérieur, c'est constamment, tout au cours du processus d'écrire, que nous côtoyons l'échec³ ».

Ainsi, pour m'approprier cette fois les paroles de Boris Cyrulnik, célèbre psychiatre français et père de la résilience, disons que je réussis à « arracher du plaisir à vivre », entre autres, à travers l'écriture, malgré « le murmure des fantômes » qui reste très présent « au fond de ma mémoire⁴ ». J'essaie d'écrire avec ce murmure en arrière-fond plutôt que contre lui. Je parviens même à le trouver précieux, car il me rappelle d'une part à l'extrême fragilité de toute parole et d'autre part, à l'unicité de cette voix de l'urgence – la mienne –, qui se maintient tant bien que mal en équilibre sur le fil à la fois ténu et tranchant de la rupture. Trouver une parole dans un lieu aussi précaire et dépeuplé me semble un exploit que seule l'expérience de la paradoxalité et de l'interdépendance en moi rendent possible.

« Ne nous oublie pas » me murmurent de loin ces fantômes. Je m'emploie donc à leur être fidèle dans la transgression en redonnant à quelques-uns des négligés et des rejetés de notre histoire – à moi, bien sûr, en premier lieu, et à ceux de ma lignée –, une place trop souvent occultée dans le grand amphithéâtre humain. J'essaie, selon une expression d'Aimé, de « remplir quelques-uns des sièges vacants de l'humanité » en donnant une voix à ceux qui n'en ont pas ou qui en ont peu eu, à ceux qu'on n'écoute ou n'entend généralement pas. Il faudrait plus justement dire que je tente ainsi de remplir quelques-uns de mes sièges vacants intérieurs et de donner une voix en moi à ce qui n'en a pas et qui n'en a probablement jamais eu, que je « creuse dans la langue à la recherche de ce qui échappe à la langue⁵ », mais surtout et avant tout, de ce qui échappe à « ma » langue.

1. Éditions Liber, Montréal, 2007, p. 35.

2. Paroles d'Aimé, rencontre du 14 octobre 2008, Montréal.

3. Éditions Liber, Montréal, 2007, p. 44.

4. Boris Cyrulnik, Éditions Odile Jacob, Paris, 2003, p. 16.

5. Éditions Liber, Montréal, 2007, p. 21.

De mes romans

Le personnage de Benjamin, un petit hyperactif de huit ans, qui s'est imposé à moi dans mon dernier roman intitulé *Mes aventures d'apprenti chevalier presque entièrement raté*⁶, a surgi dans un premier temps de mes rencontres de recherche avec Aimé. Ma préoccupation était alors d'arriver à transmettre l'essence de la recherche ontologique que nous faisons à un public le plus large possible. J'en suis venue à la conclusion que je ne pourrais mieux rejoindre les gens qu'en tentant une mise en scène de notre démarche plutôt qu'un exposé théorique. On dit souvent en littérature : « *Show! Don't tell!* » ou « N'explique pas, montre! ». C'est ce que je voulais faire. Ne pas expliquer ce qu'est la recherche ontologique mais en démontrer la pertinence et les implications à travers l'histoire de Benjamin. Je ne me doutais aucunement à ce moment de ce qui cherchait à se dire de ma propre histoire à travers cet objectif des plus louablement rationnel. Ce n'est qu'après avoir terminé la rédaction de ce roman que j'ai commencé à appréhender réellement ce qu'il contenait de moi. Je ne cesse depuis de me retrouver et de me reconnaître en « sous-texte » dans cet enfant démuni tout d'abord par l'enfance, à laquelle s'ajoute l'enfermement particulier dans un agir qui l'empêche de se déposer et de se sentir, allié à une déficience de ses compétences sociales et langagières. Arriver à faire parler le plus démuni de moi, voilà ce que j'ai désormais le sentiment d'avoir osé à mon insu, sous prétexte de rendre accessible à d'autres la démarche d'abandon corporel.

L'idée de la quête de sens d'un Benjamin devenu adolescent et qui demande des comptes à Dieu sur le bien et le mal ainsi que sur son échec à nous rendre heureux m'est quant à elle venue du dernier colloque de 2007, qui portait sur le spirituel, et de la poursuite de ma démarche de recherche et de réflexion avec Aimé. Dans ce troisième roman qui doit paraître à l'automne 2010, j'ai essayé cette fois d'explorer les enjeux de vie et de mort qui peuvent se faire particulièrement présents à l'adolescence et dont la force est multipliée, entre autres, par le fait que nous sommes désormais privés du soutien rassurant des dieux et livrés sans détour à nous-mêmes. Voilà des absolus communs à tous les humains avec lesquels Benjamin est aux prises à sa manière.

Je me doute bien, depuis, que j'ai cherché à rejoindre par la bande mes propres inconnus devant cette ambivalence fondamentale des humains entre la vie et la mort, enfouis très profondément dans mon histoire personnelle et familiale, bien en deçà de tout langage. On ne fait donc jamais uniquement ce qu'on croit faire et l'on dit toujours bien davantage de soi que ce qu'on imagine. Chassez la subjectivité, elle revient au galop. Inutile d'y résister, elle transpire de nous en permanence.

Pour revenir à mes racines, en terminant cette partie de ma présentation, je me demande parfois comment mes parents réagiraient, s'ils étaient encore

6. Collection Texture, Hurtubise HMH, 2008, 120 p.

vivants, à cette transgression radicale de notre culture familiale que je commets par l'écriture, à cette rupture de notre pacte commun du silence et à cette manière « littéraire » de prendre soin de la négligence qui nous caractérise. Et je me réponds que, depuis leur siège vacant, ils ne peuvent pas être contre, qu'ils doivent même être soulagés que l'un d'entre nous prenne enfin la parole. Quant à moi, si je ne suis pas certaine d'arriver à me dire de mon vivant, j'espère au moins arriver à m'écrire.

De psychothérapeute chercheur à client chercheur

Il est écrit dans le texte d'invitation de ce colloque que « ce qui fonde l'abandon corporel ne peut pas se réduire au seul champ de la psychothérapie ». Cette phrase me fait du sens au point de me mobiliser à vous parler de la manière dont le fait d'être en démarche ontologique influe sur ma conception et ma pratique de l'écriture.

À mon sens, « l'habitude », il faudrait peut-être plutôt dire « l'attitude » de se mettre dans une position de chercheur ontologique se prend progressivement, au fil du travail en individuel avec son thérapeute, mais aussi et surtout dans les groupes de psychothérapie. La rencontre avec ces incontournables autres est en effet pour moi le lieu privilégié de l'intégration de cette position si nouvelle dans notre histoire humaine, de garder pour soi le manque de soi plutôt que de le renvoyer à l'autre. Ce travail particulier n'est jamais aussi primordial que dans un groupe de thérapie de longue durée pour que le rapport devienne progressivement « vivable » et non pas seulement « tuant ». Inutile d'insister sur le fait qu'essayer de « garder ce qui manque » de soi n'est pas une tâche facile, ce qui manque étant ce qui souffre de soi et donc, ce qu'on cherche plus que tout à éviter, quitte à violenter et à se faire violenter pour pouvoir continuer de s'éviter mais aussi et surtout parce qu'on s'évite. Ce défi de s'approcher de ce soi souffrant n'est quasiment pas à hauteur humaine, avec tout le co-devenu – avec tout le co-non-devenu, devrait-on plus justement dire – que nous avons accumulé. Faire devenir un peu plus de ce non devenu est la folle et dangereuse aventure à laquelle nous sommes invités. C'est ainsi qu'à l'exemple de leur psychothérapeute chercheur, les clients chercheurs apprennent peu à peu à rapatrier leurs réactions et à les considérer avant tout comme une manifestation de leur être propre, comme un élément d'eux-mêmes à explorer et à tenter de s'approprier plus avant. Quelles répercussions cette lente et laborieuse « révolution » de notre façon fondamentale d'être en relation dans l'évitement a-t-elle sur les autres activités de ces mêmes clients ?

Ma recherche en littérature

Pour ma part, il est clair que je n'aborde plus l'écriture, ce chemin privilégié qui est le mien, de la même manière depuis que je suis engagée dans une démarche en abandon corporel. De lieu de divertissement ou de performance, la littérature est devenue pour moi un autre moyen de poursuivre l'exploration

de mon et de notre humanité et de garder une trace concrète de cette exploration. Pourquoi garder une telle trace d'un chemin qui n'est pas fini et souvent même à peine ébauché? Parce que «seules les traces font rêver», comme l'a écrit le poète français René Char. Elles sont en effet à la fois l'empreinte de ce qui a été parcouru et la promesse de ce qui reste à découvrir. Cette projection d'un possible accomplissement est, il me semble, le plus grand sinon le seul moteur de la matière faite humain. Ces multiples traces laissées depuis le commencement par de multiples semblables à travers les multiples formes d'art que nous nous sommes données pour exprimer nos aspirations et nos craintes m'incitent à y ajouter les miennes dans cette tentative de pousser un peu plus loin la quête de soi qu'est la quête de sens. Je crois qu'on écrit pour essayer de répondre aux questions qu'on se pose individuellement et collectivement sur l'expérience d'être un humain et que chaque écrivain fait le bout de chemin qu'il peut dans cette direction, avec les moyens qu'il a.

Tous nos témoignages artistiques cherchent en fait à nous révéler un peu plus et à nous faire comprendre et connaître un peu mieux qui nous sommes et ce vers quoi nous tendons. Je dis à mes étudiants que chacun est un étranger pour lui-même et que c'est à la rencontre de cet étranger que nous allons dans l'écriture. Le poète Martin Thibault formule à sa manière: «Ce n'est pas moi que je vais rencontrer chaque matin [dans l'écriture] [...] c'est plutôt le mystère que je suis en permanence⁷». Ce mystère individuel renferme également un mystère collectif que l'on ne peut rejoindre et appréhender qu'en passant par soi. Tout comme nous en faisons l'expérience dans la démarche ontologique, on ne peut prétendre à une langue universelle en littérature, c'est-à-dire qui parle de nous tous à nous tous, qu'en touchant à l'unique de soi. L'écrivaine Danielle Sallenave le pressent quand elle écrit dans *Le don des morts* que «la littérature nous donne l'espérance que l'unique peut être sauvé⁸». La littérature constitue donc pour moi, pour nous, un lieu privilégié pour tenter de dénouer nos nœuds intérieurs, «ces nœuds qui conditionnent toute notre vie⁹», ou du moins de les relâcher un peu en les mettant précisément en scène.

Je crois que tout écrivain cherche au fond à se dire et à nous dire au complet. Et que tout écrivain continue à écrire parce qu'il n'y parvient jamais parfaitement. Chaque livre est un échec de rapatrier la totalité de l'expérience humaine à travers soi, ou la totalité de soi à travers une histoire humaine, et c'est sur cet échec que le livre suivant s'édifie. Le prétendant à l'écriture doit donc avoir une bonne tolérance à l'échec. Samuel Beckett n'a-t-il pas écrit que «l'artiste est celui qui ose échouer plus que tout autre»?

7. Éditions Liber, Montréal, 2007, p. 29.

8. Danielle Sallenave, Paris, Gallimard, 1991, p. 151.

9. Tiré du texte d'Hélène Marchand, 2009.

Le jour où nous arriverons à rapatrier entièrement ce qui nous échappe de nous-mêmes – en supposant que ce jour arrive –, cet objet de transcendance qu'est l'art ne sera plus une nécessité. En attendant ce jour, l'art continue à mon sens de traduire notre soif de complétude, tout comme les grandes religions ont longtemps porté le désir humain d'accomplissement. C'est ainsi que, pour moi, la démarche ontologique, l'écriture, l'art, sont de pareilles activités spirituelles, des lieux où nous pouvons poursuivre notre désir, des formes de spiritualité encore possibles dans ce monde désormais profane.

Les effets de la position ontologique sur mon écriture

Il existe donc pour moi un lien étroit entre la position du chercheur psychothérapeutique et la position de la « chercheuse littéraire » que je suis. Ainsi, lorsque je me mets « en position » d'écrire, je tente de « rester en présence » de tout ce qui surgit de mon univers intérieur – en littérature, on dirait, de mon imaginaire – et d'intervenir le moins possible sur ce qui s'écrit, de ne rien empêcher, arrêter ou diriger. J'essaie de faire de la littérature en me mettant toute nue devant l'inconnu, sans vouloir et sans savoir. Car tout ce que je sais de l'écriture ne me sert pas à grand-chose au moment d'entrer dans l'écriture. Le savoir me vient bien davantage de l'intérieur de l'expérience que je fais que de ce que j'ai appris de la littérature. J'apprends en écrivant, tout comme le psychothérapeute chercheur apprend de la rencontre thérapeutique. J'essaie en quelque sorte d'entrer dans l'involontaire non pas en étant allongée sur un matelas ou dans une piscine, mais en tenant une plume. Je me mets à l'écoute de ce qui cherche à se dire et je tente de suivre ce mouvement. J'ai acquis désormais suffisamment de sagesse pour admettre que je n'écris pas comme je veux mais comme je suis, c'est-à-dire avec tout ce que je peux et ne peux pas être. J'écris du plus profond de mes et de nos lieux de désertion et de silence, car c'est de là, uniquement, qu'une parole réelle peut s'édifier. Ce que je trouve alors n'est jamais ce que je croyais chercher, mais c'est quelque chose en tout cas de profondément mien et nôtre.

Cette ouverture à toute mon humanité par le biais de « l'involontaire écrivant » me donne accès, par moments, à une compréhension plus large et à un sens accru de ce en quoi consiste être un humain. Je fais l'expérience à certaines occasions, en écrivant, d'être « en présence » de nous tous et de pouvoir ainsi faire parler de l'intérieur de multiples voix et exprimer ce que chacune a à dire depuis sa subjectivité propre. Dans ces moments, on pourrait dire non pas que j'écris, mais que « ça écrit », non pas que je dis la vérité, mais que « ça dit vrai ». « Je » peut alors être un autre, ainsi que le prétendait Rimbaud, n'importe quel autre, tous les autres, et parler juste. Lorsque je rejoins ce lieu de l'expérience à la fois unique et universel dans l'écriture, il peut s'écouler des heures sans que je ressente la fatigue ou la faim, la place faite à toute chose de moi et de nous altère les notions habituelles de temps et d'espace. Je touche ainsi à l'éternité, comme dirait Aimé, tout comme nous

en faisons l'expérience dans les groupes de thérapie, quand nous accédons à la paradoxalité et à l'interdépendance.

On conseille généralement aux aspirants à l'écriture de ne parler que de ce qu'ils connaissent. Je dis pour ma part à mes étudiants que toute expérience humaine leur est accessible, puisque nous sommes, chacun à notre manière, toute l'humanité, et qu'ils n'ont surtout pas à se restreindre à ce qui leur est familier. Car à quoi sert-il d'écrire si c'est pour raconter les histoires que nous savons déjà? Il me paraît plus intéressant de chercher à dire du nouveau sur nous, de l'inédit. Christian Bobin n'affirme-t-il pas : «Ce que je connais, je ne l'écris pas. Ce que je ne connais pas, je l'écris¹⁰»?

La seconde étape de cette écriture qu'on pourrait dire «ontologique» consiste pour moi à tenter de faire entrer les autres, c'est-à-dire les lecteurs, dans ce que j'ai exploré et de les amener dans la paradoxalité et l'interdépendance par livre interposé. J'appelle dans mes ateliers «écriture harnachée» ce qui est en fait l'étape de la réécriture, celle où l'on prend ses premiers jets à bras-le-corps pour tenter de leur donner corps, la forme la plus susceptible de livrer le contenu qui s'est dégagé de l'exploration. Cette structure du récit se trouve pour moi, non pas à travers des recettes, des théories ni des définitions certes réconfortantes de ce que devrait être une bonne histoire, mais en palpant au hasard la motte de terre informe de l'exploration dans l'involontaire jusqu'à façonner le contenant qui épouse le plus fidèlement possible le contenu. L'organisation d'un récit s'élabore pour moi très lentement, à tâtons, avec des avancées et des reculs, des faux-pas, des faux mouvements, des culs-de-sac, des moments de découragement et d'abandon, mais aussi des instants d'illumination et d'ouverture. C'est souvent à ce moment de l'écriture que les auteurs bloquent : ils ne trouvent pas comment raconter, comment faire se rendre jusqu'à nous leur histoire. Des milliers de manuscrits dont on n'a pas trouvé la clé dorment ainsi dans les tiroirs de l'humanité. Comme je le dis à mes étudiants, une œuvre est pour moi une organisation réussie du chaos. Lorsqu'on arrive à une telle force d'expression de l'unique, il est certain qu'on rejoint l'universel. Les œuvres qui y réussissent sont celles qui durent, alors que les autres passent.

Donner accès à la recherche ontologique dans mes ateliers d'écriture

Toute personne engagée dans une démarche de recherche ontologique sait combien il est difficile de donner accès à ce que nous expérimentons à ceux qui ne sont pas impliqués dans une telle démarche. Dans mon cas, je dirais que c'est une chose d'adopter cette position de recherche dans mon écriture, mais que c'en est une autre d'y inviter mes étudiants et les participants à mes ateliers. Je suis constamment en réflexion à ce sujet et comme je suis encore jeune dans cet art de la transmission qu'est l'enseignement, ce que je propose dans mon cours universitaire et dans mes ateliers privés n'a évidemment pas

10. Christian Bobin, Folio, Paris, p 97.

fini de se transformer. Je ne peux rendre compte ici que de l'état actuel de mon cheminement.

Comme la plupart des gens partent de très loin d'eux-mêmes, particulièrement quand ils ne sont pas en démarche de psychothérapie, je dois trouver des petits pas à leur portée à leur faire faire, si je veux les amener à s'initier à travers l'écriture à la position de recherche ontologique. Il faut dire cependant que, dans mes ateliers davantage encore que dans mon cours à l'université, les gens qui viennent à moi ont le désir – même si ce désir n'est pas nécessairement formulé clairement –, d'élargir leur univers, de vivre davantage à travers l'écriture. J'essaie de faire avec eux un bout de chemin dans cette direction.

Je commence par préparer les écrivains à entrer dans un processus de recherche en leur parlant de ce en quoi consiste l'acte d'écrire pour moi – je leur parle de ma « posture » en écriture, pour adopter le langage de la littérature. En faisant une analogie avec la pratique de la méditation qui leur est souvent une activité assez familière, je les invite ensuite à faire l'exercice de laisser être ce qui est de leur écriture sans juger, modifier ou arrêter quoi que ce soit, à travers des séquences d'écriture spontanée que je nomme pour les besoins de la cause, « écriture débridée ». Je leur explique qu'il faut dans un premier temps laisser galoper en liberté leur cheval sauvage intérieur, la bride sur le cou, avant de chercher à le « harnacher ». C'est souvent l'erreur que commettent les aspirants à l'écriture et qui les décourage finalement d'écrire : ils s'enferment tout de suite dans un contenant, une forme, un cadre, en se disant, par exemple, « je vais écrire un roman », avant d'avoir pris le temps de se connaître dans l'écriture et de savoir ce qu'ils ont à dire, de quoi ils ont envie de témoigner. Je leur explique que de se mettre tout de suite un cadre limite l'exploration, que la création ne peut se faire qu'en se donnant le moins possible de règles, dans un premier temps. Je les convaincs donc de se donner la permission d'explorer dans toutes les directions ou plutôt, sans direction, leur intériorité, leur imaginaire, leur voix.

Pour pousser plus loin l'attitude de non-jugement que je leur enjoins d'adopter, je les incite à lire à voix haute au reste du groupe ce qu'ils ont écrit pendant une séquence d'écriture. Je demande parallèlement à ceux qui écoutent de s'employer de leur côté à relever une phrase, une idée, une expression, une impression, une émotion qui leur parle dans le texte qui est lu plutôt que d'être dans l'évaluation de la performance de l'autre. Le premier vertige passé de ce que je leur demande d'oser et leurs craintes de toutes sortes minimalement apprivoisées, cette mise en état de recevoir ce qui émerge d'eux et des autres sans juger, interpréter ou dénoncer, ce cessez-le-feu temporaire – commandé par moi, je l'avoue – de l'incontournable subjectivité de chacun permet étrangement à toute subjectivité de commencer à exister sur papier. J'irais jusqu'à dire que de prendre congé de se poser comme vérité produit chez les écrivains une sorte de soulagement, de repos. L'agitation

cesse, quelque chose se dépose, une atmosphère de recueillement s'installe. Chacun peut alors être ce qu'il est à travers l'écriture et accéder de plus en plus à sa vraie parole. Une cohésion se forme entre les participants au fil des séquences d'écriture et de lecture, un véritable « groupe de recherche » se crée, dans lequel chacun est partenaire et où chacun se passionne pour l'écriture de soi et de nous, qu'elle passe à travers soi ou à travers l'autre.

Le travail d'écriture de groupe que je propose est également un moyen d'appriivoiser la solitude dont l'écriture est nécessairement tributaire, qui est aussi la solitude inhérente au chemin particulier de chacun. Le sentiment de leur isolement peut se faire très vif pour certaines personnes quand elles s'assoient pour tenter d'écrire, et cela peut les faire fuir. De créer ainsi une « communauté d'écriture » dans laquelle chacun est impliqué dans une quête collective en rassure plusieurs et leur permet souvent de rester un peu là où ils auraient fui autrement.

Je ne suis pas psychologue; le but de mes ateliers d'écriture ne peut donc être directement psychologique. Il est évident que si nous étions en session de groupe de psychologie plutôt qu'en atelier d'écriture, tout le nécessaire et douloureux processus d'appriivoisement de sa subjectivité propre à travers l'accusation et la confrontation ne pourrait pas être ainsi épargné. Il reste que ce que j'amène les participants à expérimenter en prenant la littérature comme prétexte leur permet une première approche d'eux-mêmes, une ébauche de mise en marche vers soi à travers l'écriture. J'espère ainsi soutenir ces individus dans la réalisation d'une trace de plus de notre aventure commune et les encourager à occuper « leur » place dans le grand amphithéâtre humain. C'est toujours inévitablement soi qu'on cherche à atteindre à travers les autres...

En conclusion

Comme je le dis à la fin de mes ateliers, s'il se publie à mon sens trop de livres, cela ne veut pas dire qu'il y a trop d'écrivains. Au contraire, je crois que nous ne serons jamais trop nombreux à témoigner de notre expérience humaine, d'autant plus que nous n'avons probablement plus beaucoup de temps devant nous pour tenter de nous dire, qu'il y a sans doute davantage de temps derrière nous que devant nous avec ce que nous faisons, entre autres, à notre planète. Mais le peu de chemin que nous aurons réussi à parcourir vers nous-mêmes, individuellement et collectivement, et par tous les chemins d'accès possibles, sera déjà beaucoup.

Apprivoiser ses racines et habiter progressivement son être

Première partie : Hélène Marchand

Montréal, Québec, Canada
hmarchand@point-net.com

Mon mouvement pour entreprendre l'écriture de ce texte s'est fait à travers l'implication des membres d'un groupe de mes clients dans la réflexion sur l'apprivoisement de nos racines. Quoique je me sois retrouvée la seule à être inscrite au colloque durant une longue période, l'intense participation de chacun des membres de ce groupe à la recherche ontologique a grandement soutenu l'élaboration de ce texte. Voici donc l'essentiel de ma propre réflexion à partir de cette mobilisation de mes clients.

La position de rapatrier ses réactions

La position adoptée par le chercheur ontologique consiste à diriger l'exploration tout en laissant le plus possible la voie libre pour apprivoiser et recevoir les racines qui sont le fondement de chacun. Ainsi, le psychothérapeute est progressivement amené à considérer ses réactions comme étant des aspects de lui-même, ressentis à l'occasion de l'autre, que cet autre soit son client, son collègue ou toute autre personne. Ces réactions émergent de lui : elles lui appartiennent.

Cette orientation diffère du premier mouvement qui nous vient habituellement et qui est inscrit dans notre histoire. En effet, nous accusons fréquemment les autres des réactions indésirables qu'ils suscitent en nous; nous les en blâmons et nous leur demandons de changer pour faire disparaître au plus vite ce que nous appréhendons de ressentir en nous-mêmes. Faire siennes ses réactions à l'occasion de l'autre, c'est-à-dire face à l'autre ou grâce à l'autre, est donc un défi constant, qui exige un effort soutenu.

Dans mon évolution comme psychothérapeute et comme cliente, cette conduite de rapatrier mes réactions a provoqué une telle perturbation de mon équilibre qu'il est devenu essentiel de me donner un espace de sécurité me permettant de rester minimalement en contact avec moi-même et d'apprivoiser lentement ce que je découvrais de moi. J'ai ainsi réalisé que ma rage et ma violence s'infiltraient dans ma douceur et ma compassion. Le pôle négatif de moi-même m'échappait d'autant plus que j'en étais inconsciente, ce qui avait pour conséquence d'accroître ma violence. Nous sommes comme nous sommes, pas comme nous nous conditionnons à être, malgré la certitude que nous avons d'avoir réussi à changer et donc à être comme nous le voulons.

Dans la recherche ontologique, le psychothérapeute avant tout – mais aussi les clients – est amené progressivement à entrer dans le processus de réappropriation de ses réactions vis-à-vis des autres. Peu à peu, de la définition de s’habituer à quelque chose, le mot « apprivoiser » prend le sens de considérer, du moins de loin, ce qui est inaccessible de soi. Adopter la position de recherche ontologique nous permet de nous familiariser graduellement avec cette partie négative de nous-mêmes qui nous semble au premier abord impossible à approcher; celle-ci s’entremêle peu à peu à notre image positive, ce qui nous permet d’espérer que nous pourrions éventuellement nous appartenir davantage. Nous constatons ainsi que chacun est un mélange de négatif et de positif. Cette position d’assumer nos réactions nous invite à passer lentement de l’absolu qui nous fait nous considérer comme une personne franchement bonne ou franchement mauvaise à une définition plus nuancée, dans laquelle le bon et le mauvais de soi peuvent coexister. C’est un immense défi, puisque cela suppose une transformation de nos repères intérieurs. Néanmoins, cela procure un bien énorme de pouvoir être plus complètement soi, même si les nuances sont ténues.

L’inaccessible de soi

En chacun de nous, il y a un nœud qui contraint toute notre vie. Ce lieu souffrant est constitué des nombreux heurts de notre propre existence et aussi de ceux dont nous avons hérité de nos ancêtres. Nous pouvons parler de ce nœud comme de nos racines, de notre manière à nous d’être reliés à la vie. Autour de ce nœud de souffrance s’est érigée une forteresse destinée à nous protéger de ressentir tout ce qui nous paraît tellement rejetable en nous-mêmes. Cette fortification qui nous oblige à vivre en exil d’une partie pourtant constitutive de nous-mêmes devient dangereuse à cause de l’accumulation de souffrance qui y reste intouchée. Nous pouvons dire que ce lieu d’évitement est un lieu de rendez-vous avec soi-même et avec les autres, et que c’est dans ce lieu même que nous cherchons notre compétence à vivre.

Cette recherche de chacun à partir de ses lieux d’évitement génère d’inévitables conflits qui prennent leur source à même les conflits accumulés dans nos racines. Ces nouveaux conflits viennent renforcer nos défenses et rigidifier davantage notre forteresse. C’est à partir de notre problématique initiale que nous devenons de plus en plus inaccessibles pour nous-mêmes et pour les autres. Cette rencontre fondamentale avec l’autre à travers chacun des combats de notre vie risque donc d’être une occasion manquée, puisque les obstacles à franchir pour nous trouver avec l’autre comme avec nous-mêmes paraissent insurmontables. Nous sommes abondamment confrontés à notre folie et à notre élan de passer à l’acte d’en finir avec la vie. Dans l’expérience de rencontrer des aspects aussi inabordables de soi, la mort est pour plusieurs un recours incontournable. Comme dans les contes de fée, nous sommes le héros ou l’héroïne de notre histoire personnelle et nous nous retrouvons confrontés aux embûches qui se multiplient en nous et autour de nous.

Dans ce que nous vivons comme l'horreur de nous-mêmes, nous n'admettons pas qu'il y ait autre chose que de la sensibilité et de la compassion à notre égard. Nous l'exigeons même, sciemment ou à notre insu. Cette demande nous paraît le seul chemin possible pour apprivoiser en nous ce lieu intolérable; c'est compréhensible, puisque nous ne pouvons que refuser d'ajouter de la souffrance à une douleur déjà insupportable. C'est toutefois occulter notre propre violence. En effet, nous contrôlons, accusons et utilisons les autres chacun à notre manière. Les lieux de grande souffrance sont forcément des lieux de grande violence. Nous devons bien sûr apprendre à nous considérer à partir des gens qui nous valorisent, mais nous avons aussi à le faire à partir d'expériences d'accusation que nous expérimentons comme barbares, bestiales, cruelles, féroces, sauvages, démesurées, et révoltantes. La majorité des expériences traumatisantes que les autres nous font vivre résultent d'une explosion causée par une accumulation de souffrance et donc, de violence dont nous sommes intérieurement coupés. Il s'agit d'un vécu typiquement humain, mais dont il est pénible dans un premier temps de tenter de s'approcher.

Notre vulnérabilité atteint son paroxysme dans cet apprivoisement de nos racines. Nous y sommes confrontés aux limites de ce qui est possible pour nous. Et pourtant, à notre insu, parfois contre notre gré mais aussi avec notre participation, nous apprivoisons graduellement la structure de notre être, dans une constante ambivalence entre notre élan de nous approcher de nous-mêmes et le mouvement inverse de nous fuir. Cette ambivalence incontournable est faite des expériences douloureuses que nous avons vécues, de même que de celles dont nous avons hérité. C'est avec notre expérience tout entière, incluant le traumatisme de notre naissance, que nous vivons notre désir d'accomplissement. Dans les groupes de psychothérapie, nous sommes tous impliqués dans ce chemin d'apprivoisement à défricher pour chaque personne, et le peu de chemin qui sera fait sera déjà beaucoup. L'échec de cet apprivoisement est une possibilité à considérer et souvent même, un fait à constater : chacun chemine comme il peut dans ces lieux irrecevables où vie et mort se côtoient.

Le bouc émissaire

L'intolérable de soi est aussi un lieu où le vécu de bouc émissaire est impliqué d'emblée. En effet, ce que nous ne pouvons tolérer de nous-mêmes, nous le voyons dans l'autre comme lui appartenant à lui seul. La personne visée n'est pourtant que partiellement responsable de ce dont elle est entièrement chargée. C'est une réalité à saisir pour celui ou celle qui est blâmé par le groupe tout comme pour chaque autre personne impliquée dans la dynamique. Certains ont plus que d'autres une organisation de bouc émissaire. Ces derniers se retrouvent au centre de conflits dans les groupes de psychothérapie, mais ils ont déjà accumulé d'autres expériences semblables dans leur vie familiale, scolaire et professionnelle. Et forcément, comme tout le monde, ils tiennent à ce repère et à cette subsistance affective. C'est leur nourriture!

Le chemin du bouc émissaire est hasardeux puisqu'il se trouve brutalement plongé et replongé dans l'horreur de lui-même et ce, dans le plus grand isolement. C'est cependant son lieu pour prendre conscience de sa part de responsabilité dans l'interaction avec les autres. Les personnes qui l'accusent sont pour leur part dans une solidarité de protection. Rendre un autre responsable du trouble qu'il nous fait ressentir permet d'éviter de toucher à l'inaccessible de soi tout en constituant un chemin pour l'appivoiser graduellement.

Selon mon expérience des groupes de psychothérapie, les situations de blâme se revivent de nombreuses fois avant que l'accusation ne cède lentement la place à la responsabilisation de chacun. Lors de l'éclatement d'un conflit, chacun fonctionne selon son tribunal intérieur propre et se préserve de ressentir ce qui lui appartient en se réfugiant dans son enfermement. Cette façon d'agir des humains est compréhensible, puisque contacter sa souffrance et la violence qui y est associée signifie pour chacun prendre le risque à la fois de mourir de toucher à l'intouchable de lui-même et d'y trouver davantage de vie. On ne peut que s'approcher très lentement d'enjeux aussi puissants et encore, cela se fait avec de multiples moments de doute et de rupture. Appivoiser ses racines consiste non seulement à considérer le regard de l'autre sur soi, mais aussi son propre regard sur l'autre. Nous nous approchons ainsi de nous-mêmes, mais en nous regardant de loin, de fort loin. Nous progressons sur ce chemin en considérant que nous avons la possibilité de revenir sur nos pas et même d'abandonner.

De rythme et de durée

Ainsi que me l'a particulièrement fait réaliser la lecture d'un texte que m'a remis une des participantes du groupe de psychothérapie impliqué dans la réflexion, chacun a un rythme d'exploration qui lui est propre en regard de ce qu'il a à appivoiser de lui-même. Le fait de pouvoir nous approcher graduellement de ce qui nous constitue nous donne une sécurité sur laquelle nous appuyer pour nous permettre d'avancer en terrain inconnu. La possibilité de rebrousser chemin fait entièrement partie de la démarche. Sans cette possibilité de repli, de recul et même de régression, la personne qui explore ses racines risque de se braquer et de se fermer complètement. Un lieu aussi périlleux de soi ne peut s'aborder qu'avec beaucoup d'hésitations, de tâtonnements, d'évitements, d'avancées et de retraits. On comprend alors toute l'importance d'étaler le travail de psychothérapie dans le temps; la durée revêt une valeur inestimable, puisqu'elle permet d'appivoiser des zones de soi qui, autrement, resteraient inabordables et inabordées.

Cette position qu'adopte le chercheur ontologique de s'approprier ses réactions face à l'autre lui permet de sentir graduellement ses racines et apporte par le fait même à ses clients la possibilité de ressentir leurs propres racines. Rencontre après rencontre, groupe après groupe, chaque participant poursuit

sa démarche de s'habiter un peu plus. Et c'est sans trop s'en rendre compte que chacun adopte progressivement cette position dans sa vie quotidienne. Le mouvement du désir permet peu à peu à chacun d'élargir son univers et d'améliorer sa qualité de vie.

Habiter imperceptiblement son être

L'espérance que la recherche ontologique deviendra moins douloureuse et moins périlleuse avec le temps parle avant tout de notre mal de vivre, car l'exigence de cette exploration de nos racines ne peut que s'accroître à mesure que nous progressons dans l'approfondissement de notre connaissance de nous-mêmes. Devant cet état de fait, un éventail de réactions est possible. Le droit de hurler que l'on n'ira plus jamais dans ce lieu maudit, par exemple, est primordial.

Une cliente m'a un jour avoué qu'en montant les marches qui conduisent à mon bureau, elle a ressenti un tel effroi qu'elle a pensé rebrousser chemin. Il devenait essentiel pour sa survie et pour le maintien de son équilibre minimal de se protéger de ressentir l'intensité de sa douleur.

Notre définition de nous-mêmes progresse à travers les labyrinthes de nos échanges en groupe et les réflexions que ces échanges suscitent par la suite en nous. Ainsi, même lorsque nous sommes seuls, les autres sont présents, puisque nous les avons intériorisés. Malgré notre immense solitude, nous émettons des messages depuis notre fonctionnement en circuit fermé et nous en recevons aussi.

Chacun des membres d'un groupe de recherche ontologique développe ainsi une sensibilité à son propre mal de vivre et à celui des autres. L'essentiel de lui-même que chacun tente de livrer est de mieux en mieux distingué par les autres participants; ceux-ci apprennent à l'extraire de la confusion de ce que l'autre communique et à en dégager le contenu global. Chaque individu du groupe avance ainsi à son rythme dans l'appropriation de son être, selon sa capacité de résilience, et par cette voie, il évolue vers davantage de possibilités tout en demeurant profondément lui-même. C'est un long et éprouvant parcours, mais qui est également passionnant. Pour ma part, lorsque je goûte à une nouvelle joie de vivre après avoir rapatrié une partie manquante de mon être, mon souffle pour poursuivre la recherche ontologique se trouve nourri de lui-même. J'y apprécie ma vie.

Se chercher tout au long de sa vie

De tout temps, les humains ont cherché le sens de la vie et de leur vie. Toutes ces recherches sont liées au désir, c'est-à-dire au mouvement vers la réalisation de soi. La recherche ontologique s'avère pour moi un lieu privilégié pour l'exploration de ce désir. Apprivoiser ses racines, se connaître soi-même et

rencontrer les autres, ne serait-ce qu'un tout petit peu plus et un tout petit peu mieux, rend la vie captivante. Habiter peu à peu son être, c'est s'accomplir.

Pour écrire ce texte, je suis retournée au texte que j'ai écrit pour le colloque qui a eu lieu à Nantes, en 2003, et plus particulièrement aux réactions qui ont suivi la lecture de mon texte. J'ai souvent relu le commentaire d'Aimé pour me soutenir dans ma démarche. Aimé y cerne bien la complexité de ma difficulté à me faire comprendre des autres; il explicite comment cela exige une grande ténacité de ma part pour qu'un chemin s'ouvre de part et d'autre. Enfin, je me dis que si j'arrive à entendre davantage mes clients dans leur expérience spécifique, j'arriverai davantage à me faire entendre moi-même de mon entourage.

Apprivoiser ses racines

Deuxième partie : Paule-Martine Cinq-Mars

Montréal, Québec, Canada

Même si la question de l'apprivoisement de nos racines revient de manière récurrente dans notre groupe de semaine, écrire à ce sujet pour le colloque s'est fait pour moi dans beaucoup d'ambivalence. J'ai décidé néanmoins d'approfondir la problématique du bouc émissaire parce que mon organisation m'a prédisposée à occuper cette place dans les groupes. Cette exploration personnelle me paraît pouvoir éclairer l'isolement que chacun est susceptible d'expérimenter dans les groupes.

Des racines prédestinant au rôle de bouc émissaire

Selon ce que j'en ai su, la période avant et après ma naissance a été marquée par un effort sans nom de ma mère pour arriver à mieux vivre elle-même en tentant d'en finir avec ses propres racines, échouées en elle, et déjà caractérisées par la vie et la mort dès sa naissance. Le vécu familial très violent pendant ma vie périnatale semble avoir laissé en moi une empreinte corporelle où la vie, dans sa gestation et dans son désir, apparaît nécessairement associée au danger de mourir, depuis une injonction qui ressemblerait à l'idée que « vivre tue » ou « qu'il faut disparaître pour vivre et faire vivre ». C'est ainsi que cette organisation de rapport qui me caractérise, marquée par l'intensité et le combat vie/mort, était déposé en moi avant même ma naissance. Par la suite, dans ma famille, la marginalité caractérisant mon rapport au monde et l'exigence d'une présence avec moi dans des enjeux qu'on cherchait surtout à éviter, a fait de moi la dépositaire toute désignée de l'irrecevable de nos racines.

Même si cette expérience s'incarne en moi d'une manière qui m'est spécifique, ma recherche ontologique comme participante à des groupes et maintenant, comme psychothérapeute, m'amène à croire que le viscéral et le radical de la vie impliquant la mort (et vice versa) sont tout aussi imbriqués en chacun de nous et qu'ils procèdent vraisemblablement pour chacun du lieu d'origine qui nous détermine. Mais la spécificité propre à chacun fait que nous n'avons pas tous l'obligation du même rythme et de la même intensité pour l'apprivoiser.

L'apprivoisement de nos racines en groupe

Mon désir d'accomplissement s'incarne donc dans une nécessité apparemment équivalente au danger de mort. Cette organisation du rapport qui me caractérise me prédispose à être un bouc émissaire parce que le non reçu de moi-même qui cherche à être approché et apprivoisé peut apparaître de manière radicale, exigeante, incontournable. Ce non reçu impose une forme d'urgence à la

rencontre ou plutôt, à la recherche de celle-ci. Je n'ai pas le choix de cela. Ce qui est dépossédé de moi peut avoir pour impact de venir confronter les autres à l'irrecevable d'eux-mêmes, un irrecevable que chacun cherche par ailleurs à apprivoiser à son propre rythme. L'apprivoisement se fait donc d'abord violemment dans le refusé de chacun. Ce n'est que progressivement que l'exigence imposée et l'accusation qui en découle peuvent laisser place au donnant de la rencontre, nous conduisant dans l'expérience paradoxale du « refusé reçu » qui rapproche au lieu d'éloigner, en permettant à chacun d'être dans toutes les subjectivités reçues. C'est ainsi, pour ma part, confrontée rapidement dans les groupes en raison de cette exigence imposée à la rencontre, j'ai pu progressivement faire l'expérience de la paradoxalité, me permettant d'habiter davantage mon organisation et mes racines d'une manière un peu plus relative.

Si ce nouveau et relatif bien-être m'a permis de mieux vivre, je suis restée une naufragée, inconsciente de bien des terres qui me constituent. Ainsi mon désir de vivre et l'organisation qui le renferme allaient me pousser vers davantage de rencontre avec moi-même. La souffrance non reçue qui imprègne mes racines m'a menée énergétiquement dans des enjeux similaires à ceux vécus par ma mère pendant qu'elle me portait, juste au moment où j'étais moi-même sur le point d'accoucher d'un accomplissement majeur : la réussite de mon doctorat. Encore une fois, le radical de la vie et de la mort s'imposait à moi.

Les événements que j'ai vécus à ce moment – et que j'ai, bien sûr, partagés aux membres de mon groupe – nous ont fait activement plonger dans ce vécu de bouc émissaire, et ce, même si nous avons déjà effectué un certain apprivoisement de nos racines et qu'il existait des liens beaucoup plus consistants entre nous. Dans des lieux aussi « inhumanisés », aussi étrangers à nous-mêmes, l'exigence de l'adaptation et du connu ne peut que s'imposer, venant masquer ce qu'il y a à apprivoiser. L'horreur éveillée en chacun ne peut que rencontrer d'abord des réactions de refus, de colère, d'accusation ou carrément d'incrédulité, qui se vivent dans la dichotomie « accusateurs-accusé » et qui constituent le reflet au grand jour de nos coupures intérieures, de la manière dont nous nous gardons dans des absolus de nous-mêmes pour protéger notre équilibre.

Même si ce chemin semble incontournable pour parvenir à apprivoiser un peu plus qui l'on est, la vie ainsi refusée pose un danger bien réel. Dans mon expérience, la pression exercée par les membres de mon groupe pour que j'arrive à apprivoiser mes racines, alors qu'ils étaient eux-mêmes dans peu de possibilité d'accéder au refus contenu dans leurs accusations, accentuait ma souffrance et ne faisait que m'isoler davantage. Cet isolement augmentait mes résistances et renforçait l'impossible de la rencontre autrement que dans l'antagonisme et le refus réciproques, me conduisant parfois à avoir l'impression qu'une organisation comme la mienne ne pouvait effectivement pas appartenir tout à fait à l'humanité. Sortir de nos perspectives absolues quand tant d'horreur est éveillée est extrêmement exigeant, même si, paradoxalement, l'implication dans la continuité de chacun des membres du groupe fait aussi sentir le déjà

reçu en nous, de même que l'importance des liens et de la considération que nous avons pour la vie des autres et pour notre humanité. L'apprivoisement de tels lieux ne peut se faire pour chacun que dans beaucoup d'ambivalence. Reprocher absolument à l'autre sa dépossession et le rendre souverainement responsable du mal-être éveillé peut momentanément constituer l'unique façon pour ceux qui accusent de s'approcher un tant soit peu de l'univers à apprivoiser, c'est-à-dire de ce qui est refusé d'eux-mêmes; s'approprier la charge contenue dans ces accusations pour plonger dans l'absolue horreur de sa propre dépossession peut aussi constituer momentanément la seule manière pour approcher l'irrecevable de soi, même si cela isole encore davantage. La connivence des accusateurs et de l'accusé pour s'éviter dans de tels lieux peut se maintenir longtemps. Dans mon cas, sous des auspices apparemment plus accueillants, cela finissait par se passer comme si chacun avait déjà reçu ce qui restait, pourtant, à apprivoiser de lui-même, et que j'étais la seule à ne pas y parvenir. Les autres me reprochaient de refuser d'apprivoiser mes contenus, je leur reprochais de ne pouvoir être avec moi dans ce que je vivais et de me vouloir ailleurs que là où j'étais. Bien entendu, nous avons tous raison. Nous n'avons pas le choix de nous approcher de notre vie en faisant d'abord exister notre refus de nous fréquenter, depuis la subjectivité qui nous est propre, et l'incapacité de vivre davantage, qui en est tributaire.

C'est dans cette dimension de l'incontournable des absolus et des refus réciproques dans lesquels nous nous réfugions que s'incarne pour moi la nécessité dont parle Hélène Marchand de faire place, dans la démarche, à l'échec, au repli, au recul, voire à la régression. Nous n'avons simplement pas le choix, par moment, d'apprivoiser nos racines dans une telle violence. L'irrecevable rencontré doit pouvoir se tailler une place dans cette possibilité de repli, dont les ultimes manifestations sont la folie et le désir de mourir. Dans ces lieux si difficiles à approcher, l'idée de la mort ne peut en effet que s'imposer. Nous en faisons régulièrement l'expérience, chacun à notre façon, dans le groupe. Pendant la période que je viens de décrire, je me suis souvent demandé s'il ne serait pas préférable pour moi de me retirer du groupe. Je n'ai par ailleurs pas été la seule à ressentir cette intense coupure et ce désir de retrait du groupe, expression d'une ambivalence profonde. En ce qui me concerne, le danger était palpable : rester à tenter d'apprivoiser mes racines dans tant d'accusations et de refus m'isolait davantage et me rendait encore plus vulnérable. Quitter le groupe et nos tentatives désespérantes et désespérées pour arriver à approcher notre vie respective aurait aussi pu être une manière de renoncer à moi-même. Dans cette expérience, la place faite à l'ambivalence par le psychothérapeute est essentielle : elle constitue un mince filet de sécurité pour permettre à chacun de s'approcher un peu plus, à sa manière.

De l'irrecevable à l'apprivoisé

Pendant la longue période où mon groupe et moi nous sommes gardés dans l'accusation réciproque, j'ai profondément envié tous ceux dont l'organisation permettait un apprivoisement moins intense et plus progressif de leur souffrance d'origine. Ce faisant, j'étais, sans m'en rendre compte, en voie d'apprivoiser ma propre horreur, en acceptant un peu plus qu'elle vienne éveiller une telle charge et de telles réactions de refus et d'accusation chez les autres : j'arrivais ainsi mieux à concevoir qu'il s'agissait bien là de l'expression de subjectivités respectives. Parallèlement, des personnes du groupe apprivoisaient eux aussi progressivement leurs réactions de refus à mon endroit, de même que l'horreur éveillée en eux. Cela m'a aidée à oser prendre un peu plus le risque de me relier, d'abord à une ou deux personnes puis, plus prudemment et plus largement, aux autres membres du groupe. Même si le refusé continuait de se faire sentir intensément, chacun, à des rythmes différents, parvenait un peu plus à apprivoiser ses racines et à habiter davantage son être.

Apprendre à se considérer et apprivoiser ses racines à partir de nos perspectives absolues de refus et d'accusation constitue un chemin ardu qui peut donner la vie mais dont le risque est permanent. Oser approcher et rester en lien, oser approcher *ensemble* nos lieux extrêmes de coupure et de violence pour tenter de les humaniser permet d'apprivoiser peu à peu les terres ravagées de nos racines pour les rendre un peu plus habitables. Petit à petit, l'audace de notre recherche permet à ces terres refusées d'être un peu défrichées, tandis que leur aspect désertique fait place à une cohabitation possible avec l'autre dans la paradoxalité. C'est ainsi que, tout au long de l'écriture de ce texte, j'ai été très habitée par l'existence de mon groupe et de ma psychothérapeute en moi. Seule une telle présence humaine, qui s'intériorise peu à peu depuis l'interdépendance et la paradoxalité, peut rendre un peu plus possible cette habitation de soi-même, et cette cohabitation de soi-même avec l'autre, dans les lieux souffrants que contiennent nos racines, depuis le temps accumulé jusqu'à nous.

Ces rendez-vous avec soi-même dans la rencontre avec les autres laissent aussi des traces qui permettent une meilleure capacité de vivre. En ce qui me concerne, fréquenter ainsi mes racines avec les membres de mon groupe rend disponible une énergie qui s'incarne souvent de manière vivante, percutante et abondante dans mon quotidien. Le droit d'être, avec les morceaux de moi que je suis parvenue à rapatrier, me permet d'oser apparaître dans beaucoup moins de combat et d'indifférenciation, et simplement dans ma consistance. Cela me fait souvent accéder à des liens plus fluides et plus nourrissants, à une qualité de vie considérable et agréable, à une reconnaissance professionnelle importante dans des situations variées et généreuses. Ainsi, malgré l'exigence et l'ambivalence que pose la démarche de recherche ontologique, les membres de mon groupe et moi constatons souvent que, sans cette dernière, il nous aurait été impossible d'être là où nous sommes dans notre vie; cette abondance est rendue

possible grâce à la conquête progressive de chacun des morceaux de soi si chèrement apprivoisés au fil du temps et au risque pris dans la continuité de la rencontre. C'est pourquoi nous avons conclu, lors du dernier souper de Noël qui nous a réunis, que si nous ne nous sentons certainement pas allégés du poids de notre vie, certains d'entre nous faisons néanmoins l'expérience de vivre plus heureux, avec, pour paraphraser un membre du groupe, notre « tout petit mal de vivre ».

Conclusion

Apprivoiser ses racines reste une entreprise périlleuse qui implique, dans le co-devenant, une possibilité de vivre davantage mais aussi, de rencontrer la mort. Dans nos groupes de recherche ontologique, chacun est susceptible de faire une expérience d'isolement, qui implique nécessairement une partie d'irrecevable et d'inaccessible des uns et des autres. L'expérience du bouc émissaire révèle de manière éloquente ce qui s'impose souvent à nous, en nous et entre nous, de manière plus ténue et moins perceptible. Elle aide à comprendre comment se manifeste pour chacun le refusé de soi et devient ainsi un lieu d'accès pour approcher l'irrecevable. C'est une expérience qui donne à sentir et à recevoir la vie dans ce qu'elle a de possible et de moins possible pour chacun. La violence que cette expérience implique de part et d'autre dans les groupes pousse le désir de chacun à la rencontre, en même temps qu'elle en fait chercher l'évitement. Le groupe et le « déjà reçu » de soi deviennent ainsi un lieu d'espoir où le chemin vers la vie et l'accomplissement peut se poursuivre, en même temps qu'un lieu de désespoir où l'impossible de la rencontre se fait sentir dans toute son acuité.

Dans mon groupe, il me semble que plus nous avançons dans l'exploration de nos racines, plus le reçu côtoie le non reçu, plus notre possibilité d'être en lien contient notre ambivalence, plus la vie qui se cherche se présente dans des dangers de mort. On dirait que nous devons invariablement, à partir de la vie de l'un, ou de l'autre, passer ensemble par les mêmes embûches, dont l'exigence se manifeste avec toujours plus d'acuité, même si, en réalité, le déjà reçu en nous nous permet, dans les rapports entre chacun de nous et de chacun de nous au groupe tout entier, d'aller un peu plus loin et un peu plus près, des uns, des autres.

Ce chemin que nous empruntons, où la rencontre est si difficile, mais auquel nous continuons de tenir pourtant comme à un lieu d'humanisation possible de nos racines, avec tout ce qu'il présente de reliant par moment, ne peut paradoxalement que nous faire pressentir et ressentir davantage ce que nous n'osons pas, et avec cette expérience, notre peur de vivre et notre solitude existentielle. Tenter d'accepter l'insuffisance des liens et de notre condition humaine et d'accueillir l'ambivalence constitutive qui accompagne notre recherche semble être une expérience incontournable de l'apprivoisement de nos racines. En somme, la difficulté qu'impose l'apprivoisement de notre humanité souffrante

fait en sorte que la seule place possible à être reste celle du chemin, ce long, lent et périlleux chemin vers l'accomplissement, dans ce qu'il présente de plus ou moins accessible et possible pour chacun.

Bouc émissaire

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

William Holman Hunt, *The Scapegoat* (en français, *Le Bouc émissaire*)

D'origine religieuse, l'expression **bouc émissaire** désigne en langage courant la personne qui est désignée par un groupe comme devant endosser un comportement social que ce groupe souhaite évacuer. Cette personne est alors exclue du groupe, au sens propre ou figuré, parfois punie, ou condamnée.

La personne choisie ne l'est pas forcément pour avoir partagé ce comportement, elle peut être une victime expiatoire choisie pour d'autres raisons du fonctionnement du groupe.

Bouc émissaire

Petit Larousse illustré

Personne rendue responsable de toutes les fautes, de tous les torts. (Les Juifs expulsaient ainsi un bouc dans le désert après l'avoir chargé de toutes les iniquités du peuple).

Table 7

LA SOUFFRANCE CONSTITUTIVE À HABITER

Modérateur : Yvon BLAIS

Marie-Josée GUIMONT

La souffrance, l'incontournable chemin pour se rejoindre

Fernand MARCOUX

La violence une manière d'être humain, un chemin

Simone ATLANI

Surtout, ne nous délivrez pas du mal

La souffrance, l'incontournable chemin pour se rejoindre

Marie-Josée Guimont
Psychologue-Psychothérapeute
Québec, Juillet 2009
guimont.mj@videotron.ca

« Écoute mon couplet
Je m'appelle douleur
Et tu es ma demeure »

Félix Leclerc

Il est des êtres pour qui la vie qu'ils portent est irrecevable, et il ne peut en être autrement. Il m'a été donné, et le verbe donné ici est juste, car cela m'a vraiment donné, aussi paradoxal que cela puisse paraître, il m'a donc été donné tout au long de ma vie de vivre près de quelqu'un qui portait une vie à ce point irrecevable, qu'il ne pouvait prendre soin de lui et a dû passer sa vie adulte en institution.

Cela m'a beaucoup questionnée, mise en recherche, d'autant plus que, dès le départ, toutes les conditions de réussite dans sa vie semblaient apparemment au rendez-vous: beauté, intelligence, compétences sociales. Cela a donc été très troublant lorsque, dans la vingtaine, il a donné des signes sérieux quant à l'incapacité de prendre soin de lui-même. C'était mon frère.

Au départ, sa vie m'apparaissait injuste, tragique, et je refusais de considérer qu'il portait des difficultés importantes. Cela allait jusqu'à le considérer parfois comme moins en difficulté que les personnes qui l'avaient à leur charge. Je m'objectais à la médecine, flirtais avec l'antipsychiatrie, et je m'abreuvais de littérature existentialiste. J'accusais et j'avais complètement occulté le fait qu'il était en grande difficulté. J'avais le sentiment d'avoir fait le tour et je nageais en plein absurdité; toute occupée à comprendre et à sauver l'autre, j'en oubliais ma propre existence.

Puis je me suis mise en route dans le rapport à moi-même, comme une pèlerine. J'ai cherché le sens, une lueur d'espoir. Mais la lueur n'est pas venue là où je l'attendais, dans le soulagement que j'aurais tant voulu accorder à l'autre. Elle est venue en moi, c'est-à-dire dans un espace qui s'est fait pour ma propre vie dont j'étais dépossédée. M'être centrée sur l'autre m'avait gardée dans une grande absence de moi-même. Je ne m'étais jamais vraiment demandée ce que je vivais, moi, dans ce rapport, ce qui était éveillé de moi à

l'occasion de lui. Aussi lorsque la question m'a été posée par mon thérapeute et par d'autres personnes de mon groupe hebdomadaire, j'ai su qu'il y avait là une voie, qui bien que douloureuse, allait être incontournable. Cette voie répondait à un grand désir que j'avais depuis longtemps de me rejoindre. J'avais cherché sans savoir que c'est moi que je cherchais. Le désir de me rejoindre était là je crois, mais il avait fallu ce long et sans doute nécessaire détour; il avait fallu placer ce qui était à moi chez l'autre d'abord avant d'y arriver.

Paradoxalement, c'est à sa mort, que j'ai réalisé, qu'à son insu et au mien, il m'avait mise en route dans le rapport à moi-même et m'avait donné la vie.

À ses funérailles, je lui ai adressé une sorte de lettre qui disait en gros ceci:

« Je te voyais souvent comme un loup sauvage qui se tenait à l'orée du bois, et le plus souvent tu y entras et nous ne pouvions t'atteindre. Et puis pour moi, il y a eu ce moment où nous avons pu tous les deux être proches, un moment sans parole, mais plein. C'était à une fête organisée par les préposés de ton unité pour Noël. Tu avais voulu que je vienne, et puis quand j'ai été là, tu ne voulais plus que j'y sois. Tu es apparu à l'autre bout de la salle, comme un loup méfiant et hostile. Je t'ai dit que je partirais si tu le désirais, mais je n'ai pas bougé; tranquillement tu as fait le tour de la pièce, ne lâchant pas mon regard et tu es venu t'asseoir à côté de moi. Nous étions là, côte à côte, sans nous regarder et sans dire un mot. J'étais ta soeur, tu étais mon frère. Ce moment était plein, pour moi en tout cas, et je me plais à penser qu'il l'était aussi pour toi. Le loup avait baissé la garde. Nous pouvions être là chacun, sans rien nous demander, sans nous comparer, là, côte à côte, égaux et je me sentais liée à toi.

Tu ne le savais pas, mais tu nous a beaucoup donné, tu m'as beaucoup donné. Pas ce que l'on pense qui donne habituellement, mais tu nous as donné de savoir que la souffrance est fondamentale et fondatrice de la vie. Dans ce sens tu nous as gardés dans la réalité de l'humanité.

Ta vie nous a plus donné qu'elle ne t'a donné.

Tu es celui qui a fait un chemin pour la souffrance dans notre famille. Nous allons malheureusement en profiter plus que toi.

Tu as éclairé pour moi le chemin de la souffrance, celui que l'on cherche toujours à éviter, et qui nous lie aux autres.

Tu m'as appris beaucoup sur la vie, ma vie. Ta souffrance m'a réveillée et mise en route et cela je te le devrai toujours. Jamais le mot frère n'a eu autant de sens pour moi. Il y a bien sûr les liens de sang qui nous unissaient, mais je parle ici de liens beaucoup plus profonds et liants. Merci pour cela. Ma

peine, c'est que tu n'aies pu en profiter.

Ta vie nous a plus donné qu'elle ne t'a donné.

Ton chemin a été un long chemin douloureux que tu as poursuivi malgré tout avec obstination et courage jusqu'au bout.

C'était ta vie, c'est une vie, une vie des plus respectables.»

À la suite de ce témoignage, plusieurs personnes m'ont dit avoir été touchées, mais surtout m'ont dit ne jamais avoir entendu la question de la souffrance abordée de cette façon. La demande est forte pour éliminer la souffrance ou se protéger d'elle. Il y a actuellement un grand besoin de rire, de faire le vide, de se changer les idées, de se distancer d'un mal être qui est de plus en plus palpable dans nos vies. Il y a quelque chose de menaçant, ou à tout le moins dérangeant, à vouloir y faire une place.

J'avais écrit dans un texte précédent, intitulé, La menace d'être soi: « Avoir mal était tout ce qui m'était donné et je défendais cela farouchement. Là où moi je ne sentais rien, la douleur signalait quelque chose et me l'enlever, c'était m'enlever tout ce qui me restait. »

J'ai la conviction profonde qu'il y a là quelque chose de fondamental et de fondateur. Éliminer la souffrance nous prive d'une part importante de nous même, celle qui nous constitue, c'est à dire celle qui nous fonde, et qui nous lie aux autres, à l'humanité souffrante. Mais c'est tellement impopulaire de parler de la souffrance et encore plus de dire qu'elle nous est nécessaire voire indispensable pour nous apprendre. La question m'habite: la souffrance serait-elle nécessaire, voire incontournable pour se rejoindre?

Paradoxalement, la souffrance parfois me rassure. Quand j'ai mal, je n'ai pas de doute, je suis quelque part, même si je ne sais pas où. Et j'en arrive à me dire parfois, que si je n'avais pas pu parler de celle-ci, y faire une place, pleurer, je serais restée absente à moi-même, ma vie n'aurait eu aucun sens. Dernièrement dans un documentaire tourné auprès de personnes psychiatriquées, j'ai entendu l'une d'elles dire, «qu'il avait demandé que l'on réduise sa médication, il se sentait trop heureux», comme s'il se sentait privé d'une part importante de lui-même. J'ajourerais qui nous priverait d'une part importante de nous mêmes aussi. C'est souvent par ces personnes que nous avons accès à la part souffrante en nous, celle que nous avons tendance à cacher, surmédicaliser, ne pas comprendre comme si elle ne nous concernait pas et qui, ce faisant, nous laisse dans une grande privation de nous-mêmes.

Je suis aussi habitée par l'absence de chemin, l'impossibilité pour certains de recevoir la vie qu'ils portent. Il ne peut parfois en être autrement pour eux, alors l'institution est nécessaire. Mais je suis aussi habitée par l'absence

de chemin chez soi pour entendre notre propre souffrance dans une interdépendance avec ces personnes. L'espoir pourrait bien être de ce côté, espoir que je n'avais pas trouvé dans ma longue recherche sur le chemin du soulagement de l'autre. Permettre à l'autre d'être, sans rien enlever de ce qu'il est, en adoptant la position ontologique, c'est à dire celle de se recevoir et recevoir comme étant de soi tout ce qui est éveillé à l'occasion de cette impossibilité chez l'autre, mènent souvent à des lieux difficiles mais incontournables de soi, des lieux qui donnent à chacun leur existence.

La souffrance, un chemin de recherche parfois abracadabrant, exigeant, mais donnant d'être à chacun. Un chemin qui se fait dans une ambivalence constitutive, entre dépossession de soi et réappropriation, dans l'interdépendance et la paradoxalité.

Guimont, M.J. (2005) De la menace d'être soi, Actes du colloque, Subjectivité et rencontres, Québec 2005

Prégent, J. (2007) Le diable au corps, documentaire de l'ONF

La violence une manière d'être humain, un chemin

Fernand Marcoux M.A.

Introduction

Depuis quelques années, cette phrase me traverse l'esprit régulièrement et me fait du bien. Pourtant chaque fois que je tente d'expliquer pourquoi elle me procure ces sensations, j'arrive difficilement à trouver les mots qui en expliqueraient toute la portée et tout ce que ça éveille en moi. Néanmoins, j'ai toujours su, même quand je ne le savais pas, que tout ce qu'il y a en l'être humain est cohérent et fait un sens. Il fallait donc que la violence en est un aussi.

Dans ce texte, je vais vous parler de la violence visible qui s'identifie par des comportements observables. Celle que l'on appelle la plupart du temps la violence physique (délinquance, criminalité, conjugale, etc). Cette violence qui socialement suscite du rejet ou du dégoût a, au moins, le mérite d'être facilement identifiable et de ne pas poser d'ambiguïté sur la compréhension que nous en avons.

Toutefois, dans ma recherche en abandon corporel, j'ai eu la chance de constater qu'il a des violences qui échappent à l'œil et qui sont toutes aussi réelles et présentes dans le rapport que nous avons entre êtres humains. Dans les lignes qui suivent, je vais vous parler de mon expérience à côtoyer la violence physique de différentes façons. Je compte également vous parler d'une violence qui ne tue pas physiquement mais qui touche l'être humain aussi profondément. Cette violence qui se ressent et qui se vit dans des expériences pénibles qui ne sont pas toujours facilement identifiables en surface ou dans ce qui paraît. Une violence où l'autre est souvent tué énergétiquement ou affectivement. Une violence où l'on peut aussi se tuer pour éviter de se voir dans ce qui est souffrant en nous.

Ma recherche

C'est en me questionnant sur la violence que je suis arrivé dans ma recherche en abandon corporel. Jeune adulte, j'ai vécu des expériences où ma violence m'a surpris. Cela a laissé en moi un désir de comprendre ce qui m'était arrivé. D'où venait l'ampleur de ces réactions? Malgré cette démarche en abandon corporel, cette recherche m'est toujours ardue. Mais parfois, dans ma démarche personnelle ou avec mes clients, il m'arrive de voir, de sentir ou de réagir de telle sorte que des bouts d'expériences prennent progressivement un sens dans ma recherche.

J'avais écrit, il y a déjà quelques années de cela, dans le cadre d'un cours que je dispensais au niveau collégial, les premières lignes de ma compréhension de la violence chez l'être humain.

« La violence est une réaction instinctuelle qui nous reste de nos vestiges physiologiques animaux. Elle a toujours fait partie du comportement humain et ne disparaîtra jamais complètement. Elle est en fait une constituante importante de notre humanité. Ceci revient à dire que tout individu a en lui le potentiel d'agir violemment en cas de besoin.

Toutefois, au fur et à mesure que nous évoluons et que nous nous socialisons, les comportements violents, dans ce contexte, semblent constituer un frein à l'harmonisation de nos rapports humains (tant sur le plan individuel que social). Toutefois, et heureusement, ce ne sont pas tous les individus qui en viennent à utiliser la violence physique.

Les réactions violentes que nous pouvons observer autour de nous sont souvent, pour ne pas dire toujours, des réactions à ce qui est perçu comme une menace extrême. Comme la perception de la menace est extrême, il est donc normal que la réponse soit extrême elle aussi pour maintenir l'impression de préservation. »

C'était avec ces mots que je tentais d'exprimer ma compréhension et de donner un sens à ce comportement humain. Par la suite, j'ai essayé d'aller plus loin dans ma compréhension en prenant un autre chemin en m'en remettant de plus en plus à mon expérience.

Comme je fais partie de l'humanité, je me disais que la violence avait aussi une place en moi. Je me suis donc mis à chercher le sens à quelque chose qui est plutôt impalpable en nous. Quelque chose que nous avons beaucoup plus de facilité à observer dans le comportement des autres que dans le nôtre.

Violence vue et côtoyée

Parler de la violence n'est pas une mince affaire dans une société où elle est bannie et où ceux qui la font, sont systématiquement condamnés. Le simple fait d'être ici aujourd'hui pour vous en parler soulève probablement des réactions. Pourtant la violence existe qu'on le veuille ou non, quelle soit visible ou non. Et, à mon sens, refuser d'en parler revient à se faire violence. J'ai donc décidé de prendre le risque de vous en parler, à partir de mon expérience de thérapeute avec mes clients et de mon vécu personnel.

J'ai travaillé en institution carcérale à sécurité maximum pendant presque 13 ans. Je suis arrivé là sans avoir de spécialisation en intervention auprès des délinquants. Pourtant je ne suis jamais senti perdu face à cette clientèle. Au cours de ces 13 ans, j'ai côtoyé la violence sous toutes ses formes à tous

les jours où je franchissais les murs. J'ai travaillé avec des personnes qui avaient tué et qui étaient incarcérées à perpétuité. J'ai été témoin d'altercations entre détenus. J'ai même été témoin de deux hommes qui se sont tabassés sous mes yeux alors que j'étais enfermé avec eux et huit autres délinquants. Pourtant, j'avais le mandat de leur enseigner comment la violence handicapait leur vie.

Dans mon travail en institution carcérale, j'ai aussi souvent dû évaluer des individus qui s'étaient automutilés ou qui menaçaient de poser des gestes extrêmes sur les personnes qui les entouraient (détenues ou membres du personnel). J'ai eu à rencontrer des individus qui étaient en situation de contention pour éviter qu'ils s'automutilent ou qu'ils mettent carrément fin à leurs jours. J'ai vu des agents correctionnels utiliser la force pour contenir des situations de dangerosité où il y avait eu utilisation d'armes blanches et d'armes à feu. J'ai été témoin de prises en otage de collègues dans l'exercice de leur fonction. J'ai été aussi témoin d'un événement où un détenu, qui faisait un *sit-in*. Il avait installé une table et une chaise au milieu d'une unité de détention et il se coupait les avant bras avec une lame de rasoir et en hurlant sa rage et son désarroi. Je ne nomme pas toutes ces situations pour faire comme les médias et en faire du sensationnalisme. Je voulais simplement que vous puissiez avoir une idée de ce qui m'a interpellé dans cette dimension de l'être humain. Je voulais que vous puissiez voir le chemin que j'ai arpenté jour après jour pendant plusieurs années et qui m'a conduit jusqu'ici. Je voulais aussi que vous ayez une idée d'où origine la recherche qui m'habite depuis si longtemps.

Comment trouver un sens à des comportements de cette envergure? Pourtant il y en a un!

Violence invisible

Au-delà de la nécessité de mon travail professionnel, je ne comprenais pas, malgré la lourdeur de ce que je vivais dans ce milieu, pourquoi je continuais. Il y avait en moi, comme un mouvement plus fort que la conscience que j'en avais, d'un chemin nécessaire à explorer.

Dans ma pratique privée, j'ai aussi eu à travailler avec des hommes et des femmes qui cherchaient à comprendre leur violence. Ces personnes consultaient surtout parce qu'elles ne réussissaient pas à être satisfaites des relations qu'elles avaient et se retrouvaient presque systématiquement devant un sentiment d'échec. Elles se sentaient constamment confrontées à un sentiment de peur et d'impuissance qui les amenaient systématiquement dans un évitement massif (coupure affective). Dans cet état de coupure affective, elles avaient des réactions violentes qu'elles ne voulaient pas. Néanmoins, l'évitement de la souffrance, anticipée ou ressentie, était tel que ces personnes ne savaient pas réagir autrement que par la violence.

C'est là aussi que j'ai pu constater que la violence faite aux autres ou à soi-même n'est pas toujours visible à l'œil mais laisse invariablement des blessures à l'âme. L'ignorance, le mensonge, la coupure, le refus du rapport, la négation du vécu de l'autre et d'autres réactions émotives intenses, volontaires ou non, laissent des traces dans le corps différentes des blessures physiques mais qui sont tout aussi douloureuses.

Je sentais, même si je ne pouvais pas l'expliquer, qu'il y avait là un lieu commun entre ce que j'observais dans mon bureau et en institution carcérale.

J'ai donc pu constater, dans mon rapport à mes clients (en privé ou en institutionnel), qu'il fallait toucher à ce qui était systématiquement évité pour pouvoir avoir accès à une autre réalité. C'est là que j'ai pu constater qu'en leur donnant la possibilité d'explorer ce chemin, c'est-à-dire l'accès et la compréhension de leur violence (leur réaction d'évitement), ce qui la plupart du temps leur était refusé ailleurs, il devenait possible pour eux aussi d'avoir accès à une vie qu'ils ne connaissaient pas d'eux-mêmes. Ils pouvaient alors explorer les frontières de leurs peurs et de leurs manques et enfin pouvoir y consentir.

Ce chemin n'a cependant pas pu se faire pour moi, ni pour eux, dans un premier temps, sans vivre le refus de cette partie de mon humanité, sans qu'il n'y ait de tentative de nier cette violence. Il a fallu pour y arriver, résister à cette tentative de me purifier et de me dompter pour être comme il le faut, comme on s'attend de moi. C'est-à-dire, être adéquat, à la hauteur des attentes et capable de tout prendre. Ce qui revenait à m'enfermer dans mon institution « carcérale » à moi.

C'est donc dans ce contexte, dans le rapport à mes clients et dans mon rapport à moi-même, que j'ai tenté de comprendre le sens de la violence que nous portons tous.

La violence une manière d'être

Trop souvent, les tentatives que je faisais pour nommer ce qui m'habitait à cet égard ont été balayées ou jetées. Je les effaçais, par réflexe, de peur de l'imperfection dans laquelle cela me ferait apparaître et/ou du sens qui pourrait en émerger.

Mais surtout ce qui était pire que tout, c'était d'apparaître imparfait, méchant, honteux et de ne plus avoir de place dans l'humanité. Ça m'a permis de constater, dans ma démarche personnelle en groupe et en individuel, que mes clients avaient eux aussi besoin d'être entendus dans ces lieux d'eux-mêmes pour se sentir encore humains. C'est-à-dire, pour qu'ils puissent eux aussi sentir que leurs réactions sont humaines même si elles sont peu acceptées socialement.

C'est dans ce contexte, en arpentant ce chemin sur lequel je sens que je dois continuer, que j'ai pu réaliser que la violence (qu'elle soit visible ou non) est, pour l'être humain, une manière d'être qui a un sens profond. Une manière d'être qui protège de la fragilité, et de lieux en soi où l'autre est vécu comme blessant, abuseur et ne pouvant apporter que de la souffrance.

Quelle ne fut pas ma surprise de constater l'état de solitude dans lequel l'être humain peut se réfugier pour espérer ne pas souffrir. Pris entre le besoin de se sentir lié à l'autre et la crainte d'avoir mal en perdant ce lien.

C'est en côtoyant cette réaction en moi et avec mes clients que j'ai pu constater que la violence est nécessaire pour tolérer la vie.

Cela a été une stupéfaction pour moi de réaliser comment l'être humain peut se nier, se priver et s'imposer toutes sortes de choses pour éviter la douleur du chemin vers les autres qu'il doit affronter pour se sentir lié. Pour moi, cela revenait à s'enlever le droit d'être ce que nous sommes pour ne pas souffrir.

L'autre révélation que j'ai eue, c'est que la violence ne peut se comprendre seul avec soi-même. Il est pratiquement impossible de comprendre la violence sans être dans le rapport à l'autre pour comprendre ce qui est nécessaire d'éviter de sentir. Même si cela m'est beaucoup plus tolérable aujourd'hui, je suis toujours en réaction au fait de ne pas pouvoir explorer ces lieux de moi autrement qu'en prenant le risque de sentir mon rapport à vous tous. Par contre, je suis heureux et souvent touché de sentir qu'en abandon corporel, il y a au moins un lieu où la violence peut exister sans me tuer ou vous tuer.

La violence et l'intolérable

C'est ce qui m'a permis de savoir que la violence ou l'agressivité nous aide comme humain à supporter plusieurs sentiments intolérables qui se cachent derrière. J'ai pu, avec mes clients et dans ma recherche personnelle, toucher une partie de ces sentiments intolérables. **L'absence semble à l'origine de ces sentiments.** C'est-à-dire cette sensation de ne plus être lié aux autres. Perdre cette sensation rassurante que nous sommes tous en lien et inter-dépendants.

L'absence de soi, des autres, nous frappe, la plupart du temps violement, et nous entraîne dans une grande sensation de fragilité. Un peu comme être projeté, en une fraction de seconde, dans un abîme sans fin ou dans une immensité où il n'y a plus rien à se raccrocher et où nous sommes en chute libre. Ce qui pourrait ressembler à la disparition de ce qui nous fait sentir, ou nous confirme, notre existence en nous et en dehors de nous, c'est-à-dire dans les autres.

La violence reçue, un chemin

Depuis ce constat, plusieurs choses m'apparaissent sous un tout autre angle. Je comprends un peu plus pourquoi j'arrivais à entendre les récits des détenus avec lesquels je travaillais, tant dans les gestes qu'ils ont pu poser, que dans leur vécu. Leur réalité avait un sens en moi avant que je le sache. Je sentais leur prison bien avant les barreaux, les portes métalliques et les murs de béton. Toute cette manière d'être, pour ne pas être, avait déjà un vécu et une résonance en moi.

Ce combat contre la douleur de l'absence, m'a permis de faire un chemin pour avoir accès à une partie de l'être humain dans son ambivalence. C'est-à-dire dans son besoin d'interdépendance et dans la difficulté de la porter. Dans cet état d'humanité qui nous confère une force et une puissance impressionnante et en même temps, la vulnérabilité de sentir qu'elle ne peut exister qu'en s'en remettant aux autres. Cette nécessité et cette intolérable solitude nous lient paradoxalement les uns aux autres. Peut-être est-ce là une autre façon de parler de la présence à l'autre.

Notre violence nous parle de nous! Elle nous oblige à nous entendre dans notre vie profonde, de ce que nous ne pouvons pas toucher ou recevoir de nous.

Pour moi, elle m'informe aussi de la vie, en moi, qui me précède et qui est à recevoir souvent bien malgré moi, Ainsi je participe à l'humanité, j'essaie de faire de la place à tout de moi et des autres.

J'ai longtemps cru, et j'y reviens parfois encore, comme par réflexe, que la violence, c'est la destruction de ce qu'il y a autour, l'aliénation des autres ou éventuellement la mort. Je commence à approcher une nouvelle réalité, où un autre chemin devient possible. Je ressens profondément en moi, et avec ceux avec qui je cherche en abandon corporel, que la violence protège la vie en nous. Une vie d'une fragilité et d'une puissance telle qu'elle ne peut être prise qu'avec douceur et en prenant le temps de l'appivoiser.

Néanmoins, il est toujours difficile, voire même angoissant, de sentir qu'il faut prendre le risque de vivre tout ce qui est de notre humanité pour arriver à visiter les limites et la portée de ce qui nous habite.

Fernand Marcoux M.A.
Psychologue, Psychothérapeute

Surtout, surtout, ne nous délivrez pas du mal!

Simone Atlani

.... Elles ont été riches et fécondes, ces années là! Mais elles me laissent aussi démunie qu'au premier jour devant ce qui vient me chercher à l'occasion de ce colloque.

«Une position pour être et donner d'être»... «Le souffrant à habiter»... J'ai peur.

L'expérience paradoxale, la rencontre, nous projette dans une dimension qui nous donne accès à la profusion, à l'abondance de la vie; qui nous donne accès à l'interdépendance.

Mais j'ai peur de traiter cette dimension comme un lieu qu'il serait possible de garder, comme un lieu de séjour où établir nos pénates...

Si nous faisons cela, nous sommes mal. Vraiment mal!

Entrevus à partir de ma peur vigilante, tous les mots sont importants et chargés d'un sens particulier, particulier pour chacun d'entre nous. Ils s'appuient pourtant sur un consensus institutionnel qui fait que nous croyons nous comprendre entre nous, et que nous croyons même que nous savons tout de ce que nous disons en le disant.

La langue est une institution, tout aussi devenue-devenante que les humains qui y adhèrent. Ce qui est révolutionnaire un jour s'organise en institution dès le lendemain. Ou presque. L'ambiguïté s'installe alors et le mouvement qui nous fait prononcer un mot, ou un ensemble de mots, lui enlève bien souvent la révolution qu'il proposait.

Ainsi «une position pour être et donner d'être» devient une expression ambiguë.

Ainsi, le mot «souffrant» devient ambigu.

Le mot «habiter» devient ambigu.

Le mot «interdépendance» ... alors lui! Nous avons fort à faire avec lui!

On croit dire une chose, mais on en dit bien d'autres dans la foulée et à notre insu.

Nous n'y pouvons rien, mais c'est ainsi.

Il faut bien, pourtant, tenter de dire.

Alors, je continue un instant.

Je participe à cette table: «le souffrant à habiter».

Bien sûr, on peut dire que l'horreur de ce monde est du «souffrant» à la tonne.

Mais tout de même, «habiter», c'est plutôt installé, voire bourgeois, non?

Et puis, la souffrance, c'est plutôt noble, ça garde grand!

Ni comme thérapeute, ni comme humain parmi les humains, on ne peut s'arrêter à la souffrance vécue au passif, ne serait-ce que comme victime de la condition humaine...

La méprise serait redoutable.

On serait mal, vraiment mal!

Sans doute suis-je en train de différer par des brouilles la confrontation avec ce qui vient frapper à ma porte de façon insistante, dans l'urgence issue la conscience aigüe des dangers encourus par l'humanité aujourd'hui; dangers multiples... Ce que se font et peuvent se faire les humains entre eux, ce que peut faire un seul humain à des millions d'autres, ce que le monde occidental fait à toute vie sur cette planète qu'il s'imagine pouvoir soumettre à son désir et à ses besoins.

La question est: Que faire du mal?

On pourrait continuer de différer la confrontation en disant que le bien et le mal sont les fruits subjectifs de la dualité ontologique, de l'ambivalence, de la dichotomie qui mettrait le bien et le mal en vérité et en absolu... et on aurait bien raison.

Mais je le répète, il y a urgence à se mettre en route vers la souffrance humaine par le versant de ce qui **fait** mal plutôt que par le versant de ce qui **a** mal.

Je ne m'étendrai pas sur une évidence déjà longuement explorée: **faire** et **avoir**, ce n'est pas **être**! Ou du moins, **faire** et **avoir** n'appartiennent-ils pas à la même dimension qu'**être**.

La position que nous prenons implique que nous prenions le risque de tout nous-même; que nous consentions à vivre, en nous-même comme nous-même, tout ce qui est éveillé en nous à l'occasion d'un autre sans pour autant l'agir,

sans opérer un passage à l'acte tendant à faire cesser ce que nous vivons alors, un passage à l'acte qui chercherait à interrompre ce qui en nous, de nous, cherche à être.

«Interdit de s'avorter», nous dit la position!

Oui, la position est exigeante, d'une implacable rigueur. C'est au prix de notre consentement, voire de notre soumission à son exigence, qu'il nous arrive d'être projetés dans ce changement de dimension d'expérience que nous appelons l'expérience paradoxale, celle qui nous donne accès à l'interdépendance, à la vie qui donne, donne et donne encore, à la vie dans sa profusion, dans son abondance. Dans cette expérience, tout le monde est là: ceux qui sont autour de nous bien sûr, mais aussi tous les autres: les vivants, les morts, les pas encore nés... Du premier au dernier, personne ne manque à l'appel. C'est l'humanité qui est là. L'humanité qui est une.

Une telle expérience implique que même si ceux qui nous entourent ne la vivent pas, ils y sont tout de même. Ce qui n'est que justice puisque c'est dans le rapport à eux que se sont réunies les conditions nécessaires à un tel passage à l'être-étant-faisant être... Dans l'expérience du donneur de sens, ils deviennent des donneurs de vie. Cela leur donne une place unique, singulière, précieuse pour le co-devenu-co-devenant de l'humanité.

Cela leur donne indubitablement leur place d'autre vraiment autre. «Autre vraiment autre» implique qu'un espace se crée «entre» nous. Et c'est là l'espérance: que cette place-espace issue de la séparation-distinction leur permette, parfois tout de suite, parfois un jour, parfois jamais, d'apprendre et prendre leur vie comme elle est, de se laisser naître, de se laisser être.

Mais quelles sont ces «conditions nécessaires» à l'apparition et au devenir de la vie humaine?

Quelles sont les conditions du passage de la matière, à la vie, à l'être? Quelles sont les conditions inaugurales du passage de la matière à l'esprit?

Il est fait de quoi ce «**tout**» dont nous parlons lorsque nous nous proposons de prendre le risque de **tout** nous-même?

Il a commencé par des millions d'années d'énormes, d'inimaginables intensités d'énergie, des millions d'années de combustions, de glaciations, de séparations, de liquéfactions, de sédimentations qui ont fini par rendre la matière habitable sous la forme que nous lui connaissons: notre terre. Des millions d'années de vie qui cherche opiniâtrement à être et qui ne peut le faire qu'en se soumettant, déjà, aux lois de la matière dont elle est issue... Il faut que ça fusionne, il faut que ça sépare, il faut que ça glace, il faut que ça liquéfie, il faut que ça détruise, il faut que ça meurt et que ça sédimente... Toute émergence de

vie se fait à partir d'un invraisemblable déchaînement d'énergie et de puissance, mais ce déchaînement ne permet la vie que lorsqu'il y a coïncidence, on pourrait dire rencontre, entre l'intensité de la puissance de ce qui détruit et l'intensité de la fragilité de ce qui ne peut que se laisser détruire; entre l'intensité de ce qui pétrit et l'intensité de ce qui peut être pétri. Ainsi, seulement ainsi, les composantes – fragiles - du chaos ont-elles une chance de parvenir à une forme suffisamment stable et puissante pour résister à la destruction et pour garantir l'enchaînement infini du déchaînement infini.

Des millions d'années de furie et de destruction pour que la terre devienne notre berceau, ce berceau-là, propice et suffisamment accueillant: Notre berceau, berceau de notre devenir, de notre co-devenu-co-devenant.

Le passage de l'animal à l'homme n'a pu échapper aux lois de l'organisation de la matière et de la vie. La mystérieuse coïncidence d'intensités qui a donné lieu et place à la vie humaine en est pétrie.

De fait, l'apparition de l'homme pose une double contrainte: celle de la continuité biologique qui le garde relié, soumis, au corps animal et aux lois de la matière, et celle de la discontinuité radicale du fait homme, capable de prendre en main son devenir, capable d'utiliser les lois de la matière à ses propres fins, capable de co-devenir.

Cette double contrainte (continuité animale/ discontinuité du fait-homme) pose une rupture interne dont la brèche engloutit la plus grande partie de l'intensité farouche et inassumable qui a présidé à son apparition, ce qui dégage sans doute ainsi des espaces un peu plus tempérés, vivables, voire accueillants... L'engloutissement se fait à l'interne, puisque le corps humain est constitué de cette double contrainte. L'humanité émerge dans, et de, ces conditions-là mais déjà coupé en lui-même de ses conditions-là. Il ne peut pas en être sujet responsable d'elles. Il ne peut être qu'assujéti à elles.

Aimé Hamann dit souvent que «l'humanisation est un long processus d'inclusion de soi». Ce processus commence donc son parcours dans l'inassumable-inassumé de ces millions d'années de brutalité intense. Et, pendant des milliers d'années, l'homme va agir cet inassumé-là... Passage à l'acte après passage à l'acte, il ajoutera encore plus d'inassumable-inassumé. Il va ainsi élargir, approfondir, la brèche inhérente à sa double contrainte constitutive, la transformant en trou noir comparable au trou noir de l'univers dont nous parle l'astrophysique: un trou noir d'une puissance/énergie infinie où l'univers pourrait s'engouffrer, se densifier à l'extrême et disparaître dans un indifférencié compact.

D'une certaine façon, plus l'homme s'humanise, plus il acquiert les capacités lui permettant d'élargir la brèche et d'en rendre les bords inatteignables l'un à l'autre.

Chemin faisant, il acquiert aussi les capacités d'apprendre qu'il le fait.

Je m'émerveillais naguère du temps qu'il avait fallu pour que montrer les dents devienne un premier sourire... je reste sans voix aujourd'hui devant les milliers d'années qu'il a fallu pour que tuer devienne un meurtre et qu'une question se fasse entendre: « Caïn, qu'as tu fait de ton frère? »

Nous venons tous de cet inassumable-inassumé-là. La brutalité, le sadisme et la perversité procèdent de l'humanisation de la violence d'origine et en font constitutivement partie; violence insupportable, importable dont nous gardons tous les traces, dont nous sommes tous façonnés de manière unique, particulière en chacun. Ces traces peuvent être plus ou moins vives, plus ou moins invalidantes, mais elles sont toujours là.

Alors, alors... **tout** recevoir de soi-même, c'est aussi recevoir tout cela.

Nous qui nous proposons de «passer de la matière à l'esprit», ne devons-nous pas rester présents au fait que, dans ce passage, il nous faudra rencontrer, encore et encore, la brutalité, l'utilisation, l'abus, le meurtre, le sadisme, la perversité... le mal.

Qu'est-ce qu'on en fait?

Qu'en faire? Mais plus encore, comment ne **rien en faire**?
Sommes-nous capables de ne pas agir ce qui nous agite?

Confrontés à l'horreur universellement reconnue comme telle, celle qui ne concerne que l'autre, confrontés au sadisme, à l'abus, à la torture, confrontés au tortionnaire ou au violeur d'enfant, comment ne rien faire, comment ne pas passer à l'acte?

Comment ne rien agir devant l'« inhumain », devant le « contre-nature ».

Voilà, c'est fait, c'est agi, c'est passé à l'acte!!

Nous renions celui que nous considérons comme «inhumain», comme «contre-nature». Nous l'excluons de l'humanité.

Le droit de tuer est posé, la chasse est ouverte en nous, et nous sonnons l'halali sans l'ombre d'une hésitation.

L'ennui, c'est que ce tortionnaire, ce violeur d'enfant, **est humain, rien qu'humain**, et qu'il nous révèle ce dont nous ne voulons rien savoir mais qui n'est pas contre-nature, ce qui est au contraire nature humaine, **seulement nature humaine**.

Peut-on éviter de désirer voir cesser à tout prix ce qu'il nous fait vivre de nous-même? Peut-on éviter de désirer le guérir, de vouloir qu'il change? Peut-on ne pas sentir en nous le désir qu'il disparaisse, qu'il n'existe pas? Comment parvenir à laisser résonner en nous fureur et terreur, impuissance et révolte sans lui demander de changer, sans lui demander de mourir?

Mais il ne pourrait pas répondre à notre demande! Il ne saurait probablement même pas de quoi nous parlons!

Ses passages à l'acte sont précisément inscrits dans son incapacité à apprendre et prendre sa vie comme elle est.

Il n'y peut rien, cet inhumain-tout-humain, ce contre-nature-tout-nature si son désir le pousse vers ce petit enfant, il n'y peut rien si l'organisation de son désir exige qu'il jouisse de la souffrance d'un autre, qu'il ne puisse jouir **que** de la souffrance d'un autre. Il n'y peut rien non plus celui que son désir pousse à aimer d'amour en dérive, en déviance. Tant d'abuseurs d'enfants nous parlent d'amour! Il y a là comme une confusion létale, un mortel amalgame entre besoins « naturels » et désir humain.

Non, ils n'y peuvent rien, mais ça fait mal.

Comment ne pas pleurer de compassion face aux vies meurtries que nous recevons dans notre pratique, comment ne pas s'émouvoir face à la souffrance des victimes du sadisme, de la perversité, des victimes de toutes les turpitudes possibles passées à l'acte?

Mais il importe d'entendre qu'ils ne souffrent pas seulement des blessures qu'ils ont reçues dans leur existence.

Les réduire à la souffrance de la blessure reçue serait ajouter l'injure à l'injure.

Ce serait ajouter de la dépossession à la dépossession initiale.

Ce serait leur dénier leur qualité d'être humain, tout humain.

Pour ces victimes, je revendique ici le droit de dire, sans qu'il soit question de les en accuser, qu'elles ont partie liée avec leurs bourreaux.

Les réactions suscitées dans mon entourage par ce que je tente de dire là me font entendre que je suis inaudible, comme si je prononçais une imprenable énormité, comme si je suggérais des connivences inhumaines, contre nature. Il me faudrait écrire des pages et des pages encore pour espérer m'en expliquer. Je me contente donc ici de souligner que bourreaux et victimes sont constitués d'un même pétrissage de violence et de fragilité et que violence et fragilité

ne co-existent pas: elles font un, elles sont un, acteur – principal peut-être – de l'épopée de fureur et de sang qui charrie l'espérance que soient réunies les conditions insupportables, inassumables, mais incontournables de la vie et de son devenir.

Et nous? Moi? Vous? Ici? Tout-de-suite?

Nous qui nous proposons comme garants de la position, celle de recevoir comme étant nous-même tout ce qui est éveillé à l'occasion de cet autre, versant bourreau...

Comment garantir que nous tiendrons le choc de la rencontre? Comment même prendre le risque qu'à travers cette rencontre se rejoignent les bords de la brèche humaine? Comment garantir que face à cet être-là, le tueur, le violeur, nous n'allons pas être balayé par l'intensité de l'inassumable-inassumé de notre propre humanité singulière? Comment garantir que nous ne lui demanderons pas de changer, de guérir d'être humain comme ça? Comment garantir que nous ne voudrions pas **d'abord** l'empêcher de nuire? Comment garantir que nous ne passerons pas à l'acte, quitte à le tuer en nous pour ne plus sentir la vie, **notre** vie qu'il nous donne? Comment consentir à nous apprendre et nous prendre habité d'une telle violence meurtrière? Comment consentir à être, si être c'est habiter l'horreur du mouvement de notre désir d'en finir avec l'horreur, ce mouvement qui – agi – continuerait de la perpétuer à l'infini?

Comment garder accès au fait que, pour insupportable qu'elle soit pour nous, la vie de cet être, la vie de cette figure du Mal avec un grand M, est tout aussi précieuse que n'importe quelle autre; oui, précieuse, unique. Tout autant qu'une autre, elle est potentiel d'accomplissement de l'humanité tout entière?

La position est exigeante, rigoureuse et pourtant bien incertaine, bien périlleuse. Le chemin de notre subjectivité est chargé de toutes les embûches, les crevasses, les traquenards de notre organisation codevenue-codevenante.

Ce chemin est toujours à refaire, en reprenant chaque fois les mêmes risques. Les rencontres y sont toujours aussi atteignantes, atteignantes dans notre corps humain qui est aussi corps de chair, d'os, de muscles et de sang.

Comment imaginer que l'on puisse tout prendre de soi comme soi à ce point-là, à cette extrême extrémité de l'intensité?

Comment imaginer que quelqu'un puisse porter seul **tout** de l'horreur de l'humanité et ainsi le hisser au plan de l'interdépendance?

Je **me** le demande. Je **vous** le demande.

Ce questionnement amène nécessairement à une radicale humilité: être là comme on peut, prendre ce que l'on peut de nous-même comme nous-même, ne pas faire l'économie de soi... C'est déjà ça...

Il nous amène aussi à dépasser la culpabilité, la pitié, la compassion... Un mot vient se chuchoter à mon oreille, mot bien inusité pour la mécréante avérée que je suis. Ce mot, c'est «contrition». Si je me souviens bien, on dit aussi «acte de contrition»...

Car les moments de résolution de toutes les dichotomies que nous nommons «expérience paradoxale» me forcent à prendre conscience du fait que vulnérabilité et violence ont partie liée, que le lieu de la fragilité **est** le lieu de la violence, lieu d'intensité insupportable qui nous fait plonger dans le trou noir de l'humanité; l'organisme entier tend à se resserrer en une masse compacte qui menace d'entrer en fusion et de rejoindre l'indifférencié, où d'exploser en dévastant tout sur son passage, en tuant l'autre, mais en nous tuant d'abord, mais en **me** tuant d'abord, moi.

En cet instant-là, ce qui risque de **faire** mal, c'est moi.

«Interdit de se suicider», nous intime la position!

Car le meurtre projeté est **d'abord** un suicide, puisqu'il s'agit de supprimer l'intolérable vécu par nous vivant. L'opposition entre **faire** mal et **avoir** mal, cette singulière mise en contradiction de l'actif et du passif se trouve alors résolue et passe à l'être: **je suis le mal!** Le mal que je plaçais en l'autre est en moi, **est** moi, est **soi**, ce qui restaure instantanément l'autre et moi-même comme frères..

À la question: «Caïn, qu'as-tu fait de ton frère?», c'est Abel lui-même qui vient répondre: «Mais je suis là!»

Portant – enfin - le mal, je ne peux qu'entrer en **contrition**.

Je peste parce que je n'ai pas mon Grand Robert avec moi et qu'Internet me donne des définitions bien pauvres dans lesquelles je sabre allègrement pour n'en retenir que quelques mots.

Contrition: «douleur vive et sincère d'avoir offensé... émanant d'un sentiment ... de reconnaissance».

Le double sens du mot «reconnaissance» vient m'émouvoir.

Par, dans, à travers l'inclusion de toute l'horreur, de tout ce mal-qui-fait-mal-qui-a-mal, émerge au monde le Ah! C'est moi! Ah! C'est toi! de la rencontre, le deux des épousailles...Mais le «toi» dont il s'agit n'est pas le «toi»

relationnel dans lequel l'enfermait ma subjectivité, il est l'humanité tout entière vers qui s'élançait le désir et qui vient le combler.

Le second sens de reconnaissance est l'infinie gratitude.
L'acte de contrition se fait action de grâce

Chaque rencontre avec un autre, avec l'autre que nous sommes à nous-même, est l'occasion d'un tel accomplissement. Lorsque l'intensité du mal se fait intensité de vie et accède à l'infini gérondif de l'être-étant-donnant-d'être.

Cet accomplissement est accomplissement de l'humanité tout entière, mais celui qui en fait l'expérience ne pourra jamais se l'approprier et le garder pour lui seul; il n'en devient pas pour autant un individu «accompli», un être réalisé». Tout est toujours à recommencer.

Car ce n'est pas déserrer le mal qui peut nous en sauver, c'est au contraire en être le foyer.

Le mal, **habitant** quelque part, peut se poser enfin et se faire espérance.

Alors **surtout, surtout, ne nous délivrez pas du mal.**

Simone Altani

5 août 2009, en hommage aux Indiens Kogi de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Présenté au 5^e colloque d'abandon corporel.

Table 8

LA RECHERCHE DE L'HUMAIN SUR L'HUMANITÉ

Modératrice : Madeleine TURRETTINI-REVERDIN

Marcelle MAUGIN

Écrire sur l'Abandon corporel

André STARK

À propos... du corps

Jimmy RATTÉ

Le lieu psychothérapeutique comme espace de réconciliation avec soi et de sens

Écrire sur l'Abandon corporel

Marcelle Maugin

Saint Herblain France

marcelle.maugin@wanadoo.fr

Il y a trois ans jour pour jour, à la suite d'un séminaire avec Aimé Hamann à Nantes, le désir m'est venu avec force de faire connaître l'Abandon corporel à un public plus large que celui de notre réseau habituel. Étant impliquée dans différentes associations professionnelles françaises qui défendent les thérapies basées sur la relation, je suis très souvent en contact avec des collègues « en recherche » qui eux-mêmes forment des étudiants. Par le biais d'un livre je souhaitais faire connaître la façon dont nous envisageons la psychothérapie et partager mon sentiment quant à la grandeur de notre métier et à l'importance de prévoir son avenir. L'évolution récente des lois en France me dit que les praticiens actuels et futurs n'entendront bientôt plus parler à l'université ou dans leurs différents lieux de formation que d'approches « prescriptives » et de techniques (la plupart du temps cognitivo-comportementalistes), et que c'est bien désespérant ! Il me semblait qu'en reliant l'Abandon corporel à la *recherche de soi* qui mobilise les hommes depuis la nuit des temps, je pouvais peut-être essayer de montrer que la façon dont nous comprenons l'Abandon corporel est à la fois un aboutissement de l'histoire qui nous a précédé et représente en même temps une véritable mutation par rapport aux différentes propositions contemporaines, tout en leur proposant une ouverture inédite.

J'éprouve personnellement un vrai sentiment d'*urgence* à partager nos compréhensions du rapport humain au vu des orientations que prennent les gouvernements de la plupart des pays industrialisés et de tout ce qui semble annoncer une déshumanisation globale de nos pratiques. Il est important que les « psys » repensent les fondements de leur activité s'ils ne veulent pas, à leur échelle, contribuer à cette déshumanisation plus ou moins malgré eux. Travailler dans la perspective de l'Abandon corporel m'apparaît comme une possibilité concrète de contribuer à redonner du *sens* à la vie de chacun, à une époque où beaucoup d'individus sont dépourvus de repères depuis la disparition des grandes cultures traditionnelles.

J'ai essayé d'écrire sur ce thème en suivant un certain fil historique : celui du « **rapport** » entre les différents partenaires de ce qu'on appelle aujourd'hui le *soin psychique*, et qui s'appelait autrefois le *soin des âmes*. J'ai revisité dans cette optique quelques grandes périodes de la culture occidentale afin de mieux appréhender notre époque et ce qu'offre aujourd'hui le regard de l'Abandon corporel comme perspective inédite sur les relations humaines. Je l'ai intitulé « Être psychothérapeute autrement ».

Au fil de ma recherche, il m'est apparu que c'étaient les philosophes grecs qui avaient, les premiers, invité ouvertement chacun à chercher la vérité *en soi-même* en s'affranchissant des idées reçues, des religions et des dogmes. À leur suite, la pensée chrétienne des premiers siècles de notre ère a appréhendé et décrit les mouvements de la vie intérieure en fonction de ses propres symboles, transmis et interprétés en Occident par une institution particulièrement performante : l'Église séculière. Pénétrés de cette culture, les grands mystiques ont poursuivi l'expérience du rapport dans l'intimité de leur être, bien au-delà des contraintes dogmatiques, tout en s'appuyant sur les représentations dont cette pensée les nourrissait. À partir du XVI^{ème} siècle, avec l'avènement de la science et de la généralisation impérialiste de ses méthodes d'accès à la connaissance, d'autres voies se sont ouvertes pour l'aventure psychique, entraînant le risque d'appréhender la vie intérieure comme un *objet* parmi d'autres. Chemin faisant, les découvertes de l'hypnose et diverses expérimentations de traitements psychologiques (dont la psychanalyse) ont attiré l'attention sur la part obscure de nous-mêmes. Elles ont peu à peu donné naissance à ce qui s'appelle aujourd'hui la psychothérapie, rapprochant de plus en plus étroitement les partenaires du soin malgré leurs préventions et leurs peurs. C'est dans ce nouveau cadre, m'a-t-il semblé, que les soignants ont pu commencer à éprouver et à conceptualiser chacun à leur manière la puissance régénératrice des interrelations. Ils ont découvert, non sans crainte et tentative diverses pour s'en tenir à distance, les effets réciproques et mystérieux du « rapport ». En suivant ce thème du « rapport » dans le cadre thérapeutique et des effets qu'il génère, on peut mieux comprendre à quel stade d'évolution nous sommes aujourd'hui parvenus.

La psychothérapie, tout en étant l'héritière du souci de soi cher aux Anciens, se retrouve maintenant au cœur d'un véritable enjeu de société : soit elle contribue à la « chosification » de l'humain, tendance vers laquelle la conduit une certaine vision scientifique, soit elle représente un des derniers refuges pour cette recherche de sens qui oriente depuis toujours les hommes vers *plus d'être...* L'Abandon corporel, en considérant la relation soignant/soigné comme tributaire de la *position* du thérapeute en regard de sa propre subjectivité, met le rapport et l'*interdépendance* au cœur même de la psychothérapie.

Commentaires

Cet écrit au long cours a accompagné toutes ces dernières années mon quotidien de thérapeute, s'alimentant du travail de groupe et des rencontres individuelles. Il m'a conduite à reconsidérer un grand nombre d'a priori personnels sur la philosophie comme sur la religion et la science, et à entrevoir une *continuité* évolutive entre des périodes historiques apparemment disjointes ou très différentes. Il m'a permis d'entrevoir combien la *recherche de soi* était permanente et lancinante chez tous les hommes et à toutes les époques, et comment chacune de ces époques l'avait perpétuée et acheminée à travers le temps à sa façon. J'en suis venue à reconsidérer, entre autres, l'apport

fondamental des symboles chrétiens et à pressentir combien ils ont travaillé nos esprits et les modes d'appréhension des liens humains qui nous occupent encore aujourd'hui.

Sur un plan plus personnel, j'ai pu constater combien ma recherche à travers les différentes approches psychothérapeutiques vers lesquelles j'ai été attirée au cours de ma vie professionnelle était représentative des évolutions de l'époque actuelle, puisque je suis passée de la psychologie clinique aux thérapies groupales, émotionnelles, corporelles, familiales, pour me retrouver finalement chez moi (et surtout avec moi !) en Abandon corporel avec Aimé Hamann dans les années 75.

Dans ce travail d'élaboration et d'écriture je ne peux bien sûr retraduire que ma propre compréhension de notre démarche commune, celle qui émerge avant tout de mon expérience personnelle. J'espérais sans doute en adoptant une perspective aussi large me déprendre un peu de ma subjectivité, mais les renvois des premiers lecteurs m'ont vite rappelé que mes œillères restaient présentes et indépassables. Dure leçon d'humilité qui m'a déjà conduite à vouloir suspendre ou carrément abandonner la tâche plusieurs fois avant son terme malgré l'effort accompli, pour échapper à l'épreuve d'être aussi exposée avec mes limites. L'attrait (combien ambivalent!) du risque pris, malgré tout, de la rencontre avec autrui à travers la forme particulière d'un livre l'emporte à ce jour et me retient d'y renoncer, en dépit des vécus qui ont fait osciller la balance.

Le livre paraîtra à la rentrée prochaine aux éditions de l'Harmattan et vous en dira un peu plus si vous le souhaitez. J'ajouterais quand même à cette présentation de son contenu quelques remarques qui me viennent aujourd'hui.

En y repensant, je m'aperçois qu'au cours de l'écriture de ce livre j'ai fait plusieurs découvertes importantes, qui sembleront peut-être à certains d'entre vous des évidences, mais qui ont été pour moi tout-à-fait nouvelles.

Je ne saurais dire pourquoi je me suis mise dans une perspective historique (un retour vers des racines pour mieux situer la nouveauté du présent?) mais du coup ma façon de percevoir l'histoire s'en est trouvée modifiée. Auparavant, je concevais l'histoire, (comme beaucoup), comme une sorte de continuum évoluant vers un horizon assez indéfini, mais dans un développement progressif conduisant forcément les hommes vers plus de conscientisation, probablement « pour le meilleur » et favorisant de plus en plus le « vivre ensemble ». Maintenant, il m'apparaît plutôt que les humains, quelle que soit l'époque et les paradigmes culturels qui les façonnent, cherchent toujours sous divers aspects la même chose, comme ils le peuvent et de multiples façons : ils cherchent obstinément à « être » davantage, à *s'habiter* dans tout le sens que nous avons pu mettre sous ces termes tout au long de ce colloque. En ce qui concerne l'Occident, si René Girard dit, quant à lui, à juste titre il me semble,

que le christianisme nous a révélé l'univers de l'accusation en dévoilant le mécanisme du bouc-émissaire, je commence à pressentir que la pensée chrétienne nous a apporté plus que cela : elle nous a proposé une puissante symbolisation du rapport que les institutions religieuses, tout en la dévoyant très souvent, nous ont néanmoins transmise. Nombreux sont les symboles, les paraboles familières, ou simplement les *mots* qui produisent pour moi aujourd'hui un écho nouveau à partir de l'expérience intérieure que nous en faisons à chaque instant dans notre vie, dans nos groupes ou dans notre travail dit « thérapeutique » : comme ceux d'incarnation, d'annonciation, de conversion, etc.

J'étais vaguement persuadée que le christianisme représentait plus ou moins une régression par rapport à la philosophie grecque en réclamant de ses adeptes adhésion et soumission à une vision du monde dépersonnalisante et dépossédante. J'entrevois maintenant (entre autres) davantage la parenté (!) du modèle de la Sainte Trinité avec ce que nous appelons entre nous l'interdépendance. Je ne vais pas développer cela ici, je le fais comme je peux dans le livre. J'ai aussi toujours eu beaucoup de mal avec tout ce qui me paraissait hors réalité et j'étais plutôt rebutée par ce qui me semblait relever de la « mystique ». Je me suis surprise en cours de route à mieux comprendre - et je m'en excuse auprès de ceux qui ont toujours eu accès à ce monde-là - ce que cherchaient à faire à leur manière les grands mystiques chrétiens du 16^{ème} siècle, avec leur façon si particulière d'explorer librement l'univers paradoxal tout en respectant le cadre des institutions de leur époque. Prise dans le processus d'écriture, j'ai considérablement élargi et parfois transformé ma façon d'entendre leurs récits : je ressens désormais beaucoup plus d'intérêt pour toutes ces expériences humaines, et je m'en sens plus proche.

Pour terminer, je voudrais partager un sentiment que tous ceux qui présentent des écrits au cours de ce colloque (et en dehors) comprendront sans doute aisément. Même si ça et là je constate des ouvertures en moi qui me surprennent, je suis impressionnée par l'impossibilité que j'ai d'écrire autrement que comme j'écris, de réfléchir autrement qu'à ma façon, et d'aborder la vie par un autre biais que le mien. Je le constate après coup, j'essaie de m'en accommoder et de m'en contenter, mais l'idée de voir exposée ainsi ma singularité au grand jour me terrorise le plus souvent et entre pour beaucoup dans mes tentations de retourner au plus vite dans le silence et dans mes retranchements. Bien que résolue à être objective, mesurée et honnête dans mon expression, je suis vite renvoyée par chaque lecteur à l'irréversible impact de ma subjectivité (j'ajouterais pour m'alléger : sur la leur!) si « lisible » malgré moi, et ce d'une façon peut-être encore plus criante à partir d'un texte publié que dans les échanges de la vie ordinaire, où je peux davantage m'efforcer de l'ignorer. Je ressens aussi l'étroitesse du cadre de l'écriture qui réduit et fige la pensée et la vie en mouvement, lesquelles débordent toujours de ce carcan et font qu'il nous laisse toujours sur notre faim. À peine écrit, ce livre me paraît aussi insatisfaisant que dépassé¹; j'écrirais déjà autre chose aujourd'hui. Cette

impitoyable réalité, cet enfermement et cette finitude qui me sont renvoyés en miroir, tempèrent et parfois submergent totalement les satisfactions momentanées, le plaisir et le sentiment de libération que l'écriture procure malgré tout. Ce livre aura cependant été pour moi un profond mouvement de vie; il me reste maintenant à le porter « comme il est »....

1. Un livre n'est-il pas de ce point de vue, comme l'a rappelé Marie Clark, toujours aussi un échec?

À propos... du corps

André Stark

INTRODUCTION

*« Du corps par le corps avec le corps depuis le corps et jusqu'au corps »
(Antonin Artaud) (1)*

*« Les choses ne sont pas seulement ce qu'elles sont, elles sont ce que nous sommes »
(Colette S.)*

Nos corps...

Nos corps un jour sont nés. Le tien, le mien.

Fruit de la rencontre entre cet homme et cette femme, fruit de l'amour, de la violence, du désir ou de l'abus. Graine plantée dans sa terre humaine d'accueil ou de rejet, ce corps de mère comme elle pouvait être, par ce corps de père comme il a pu être. Donnée, inséminée, imposée, déposée de quelque façon que ce fût et reçue de la façon que ce fut.

Corps à naître, d'emblée haï ou chéri, quoi qu'il en soit, attendu, pour le meilleur ou le pire, lentement tissé entre tous ces extrêmes par la vie dans le corps de cette mère, avec ou sans son consentement. Créature messagère d'angoisse et de bonheur, ignorée ou couvée par le regard de ce père, peut-être jalouée ou déjà abandonnée.

Nos corps sont nés un jour, entiers ou inachevés, seuls ou entourés.

Nos corps sont nés déjà constitués d'histoire héritée, entrelacés d'émotions traversées, de caresses et de coups donnés ou reçus, de paroles parfois livrées, souvent retenues, d'histoires contées la veille mais chargées de millions d'années.

Ils ont pris forme peu à peu dans ce tissu de réalités multiples d'emblée partagées.

Un corps, mon corps, ton corps est né.

Petit vivant à la genèse si complexe depuis son unique cellule d'embryon. Simple et souple matière humaine, anatomie composée de cellules, de molécules

et d'atomes. Interaction complexe de systèmes, cardiaque, respiratoire, locomoteur ou nerveux... Un tout entouré de peau, délicate interface sur laquelle éclot tout l'insaisissable du dedans, sur laquelle se posent tous les touchers du monde. Organisation de perception, de motricité, aussitôt transformée en mouvements précieux permettant le geste ou l'interdisant.

Plaisir singulier, frustrations plurielles... ou le contraire.

Corps de longs sommeils et de brusques réveils.

Plus tard, premières images de soi, de ce corps et d'autour. Premiers souvenirs, premiers sentiments. Tressaillements. Premières pensées, étonnantes. Déception du corps qui tombe... et qui reçoit le sourire de la tendresse... ou de la moquerie.

Et tout « ça » se met à grandir, à refuser d'apprendre et à apprendre quand même. Pas ce que ça veut mais ce qui est offert à apprendre. Et ça veut encore et encore et ça peut parfois... presque miraculeusement. Et ça va durer depuis cette naissance jusque vers cette ultime mort hasardeuse...

Ce grand corps explore, existe ainsi, aime et crée et jouit. Et lorsqu'il tombe malade n'est-ce pas aussi de tant d'ignorance, de tant d'inconscience, de tant d'absence? De tant de futurs rêvés... et de tant de présents où il ne parvient pas à se recevoir.

C'est de tout ce corps-là, tout au long de sa vie, dont je veux parler : celui qui court au supermarché, celui qui est pris le matin dans les bouchons, celui qui éponge la fuite de la machine à laver.

C'est de tous ces corps que l'on croise, de toutes les façons de les regarder, de les considérer, de s'en occuper ou de les ignorer, de les ressentir, parfois sans rien sentir, de les utiliser, de les vivre. De loin ou de près, du dedans ou du dehors, pendant l'amour ou dans la terreur guerrière.

C'est ce corps qui s'approche, menaçant, c'est le corps amoureux, le corps de l'athlète en plein effort, de l'auteure assise à sa table, celui de la concierge, du dictateur ou du bûcheron. Le corps abîmé. Le corps fatigué, le corps fou. Le corps reçu, par le médecin, par l'esthéticienne ou la prostituée, par l'amie de toujours ou par l'ennemi, aujourd'hui.

Un corps, tous ces corps... à recevoir.
Sans qu'aucun, a priori, ne soit exclu.

Mais comment en parler...

Parler du corps est une entreprise périlleuse.

À la différence de tous les « objets » de recherche que je peux analyser, mon corps est le lieu même de l'expérience : il est à la fois le contenant et le contenu, l'« instrument » de ma recherche et la matière-même de cette recherche, *l'objet et le sujet*. Il est extériorité et intériorité, expression et éprouvé indissociablement mêlés. Il est seul et il est intrication complexe de relations. Fondamentalement alourdi de finitude et d'absence, il est aussi jaillissement continu d'aspiration. Il est *de la* matière mais une matière foisonnante de rapports innombrables, vivante. Est-ce que je comprends ce que ça veut dire, matière vivante...? Matière de vie infinie et de morts singulières, continuellement entrelacées?

Comment se fait-il que je consacre une telle énergie à considérer ce vivant comme un objet, du dehors et qui plus est, coupé de ce qui l'entoure, de ce qui le relie, lui donne vie et le tue? *J'ai* un corps et j'en fais une expérience quotidienne qui m'est propre. Me suffit-il de parler de cette expérience en termes descriptifs, comme si je la regardais coupée de moi, depuis une sorte de lointain ou d'extérieur? Me suffit-il de *parler du corps*...?

Qu'en est-il de cette pâte de vie que je suis? Qu'en est-il de l'expérience que *j'ai* de ce corps que je *suis* au jour le jour? Qu'en est-il de ma présence à ce corps en relation avec tout et tous ceux et toutes celles qui le « touchent »... de l'intérieur comme de l'extérieur? D'ailleurs, est-il sensé de délimiter, dedans, dehors, ce qui est profond et ce qui est superficiel? Chacun de mes actes, aussi superficiel qu'il paraisse, n'exprime-t-il pas mon être le plus profond? Comment puis-je parler de toutes ces dimensions à la fois? Comment dire toute l'épaisseur de ma matière d'être se manifestant dans tous mes rapports? Comment la laisser me dire?

Écouter ce corps qui parle de moi, de nous.

À travers mes « agirs », mes cris ou mes pleurs, toutes mes formes d'*expression* spontanées. Mais aussi lui prêter attention, l'écouter et tenter de *recevoir* ses impressions, ses émotions, sensations, intuitions, ses pensées, toutes ses vibrances mais aussi ses tensions, ses refus, ses défenses et ses oppositions tenaces. Car tout ce qui me traverse – ce que je reçois du monde ou porte à l'intérieur de moi, comme ce que j'exprime vers l'extérieur – a trace en mon corps. Tout ce qui se passe en moi, c'est mon corps. Rien ne peut être de moi, sans lui!

C'est dans ce sens que j'emploierai ici le mot corps ou corporel et non dans sens du seul corps physique.

Lorsque je parle du corps ou de mon propre corps, est-ce que je le laisse vraiment me parler, se dire, ce corps humain vivant de toutes ses façons? Suis-je prêt à recevoir la complexité de ce que j'éprouve, cette expérience que *je suis*?

Car laisser mon corps me parler, c'est risquer d'entendre mon être.

Et me voici amené au cœur de mon ambivalence...

Entrer dans ce *champ d'expérience*? M'ouvrir au péril de *ressentir* cet intime de moi-même comme il est? Et puis parler de ce ressenti et entendre celui de ces *autres* en face de moi : comment chacun « descend » dans ses profondeurs sans se perdre – ou en se perdant – et comment il remonte en laissant se dire l'unique de son expérience. Est-ce que je veux me laisser toucher par ces expériences nommées par d'autres et ressentir à mon tour ma vie encore une fois éveillée, y compris dans mes refus parfois catégoriques?

Je crois que je chercherais plus volontiers, à priori ou à posteriori, une connaissance, scientifique, phénoménologique, comportementale, objective, de mon corps. Quelque chose de défini plutôt que d'avoir à accueillir continuellement l'expression de ma vie, de nos vies, dans une conscience très subjective, donc relative, partielle et qui plus est transitoire.

J'ai réellement besoin de pouvoir m'éviter, de généraliser mes expériences, de parler pour les autres, de croire à la reproductibilité de mes propres vécus, à leur similitude avec ceux d'autres êtres plutôt que de prendre le risque continu de ne parler que de l'unique que je vis.

Comment risquer alors cette aventure incertaine? Comment laisser la voix de cette expérience corporelle très particulière de chacun parmi les autres, me conduire vers une expérience plus large, peut-être plus universelle : risquer *ensemble* l'émergence d'une conscience corporelle d'être, d'une *conscience ontologique*?

Une conscience ontologique

La science tente d'émettre des lois et des principes généraux afin de définir notre monde : ses critères le plus souvent objectifs, découlent de l'observation attentive et de la description de phénomènes reproductibles à l'envie. Cette recherche fonde une connaissance de base sur le corps, qui nous ouvre à d'infinis questionnements sur le vivant que nous sommes. Ceci à condition qu'elle ne se veuille pas totalitaire.

La recherche que j'exposerai ici ne conteste, ni ne s'oppose à la connaissance scientifique.

Elle s'en distingue en ne visant pas à déceler ou à établir de nouvelles lois générales. Elle cherche comment donner toute sa place à l'expérience humaine particulière, subjective, de chacun, ceci à partir d'une matière d'expérience qui est notre propre *corps éprouvé*, notre être au monde.

Cette expérience corporelle que chacun fait de soi a besoin, pour commencer à se reconnaître, de s'inscrire dans les limites que sont nos corps. Chaque être se perçoit et cette perception a à être reconnue comme elle est, dans les contours concrets de l'expérience qu'il fait.

Marc : *« Lorsque je te dis que j'ai mal ou que j'ai peur ou que je me sens intrusé, peut-être que tu ne me crois pas, que tu crois que j'exagère et que personne, dans ces circonstances, ne se plaindrait ainsi. Il n'empêche que l'expérience que je fais est celle-ci et que j'ai besoin de la reconnaître sans en faire un absolu. C'est la mienne. Elle n'est peut-être vraie, réelle, que pour moi, que pour quelques instants mais je n'en ai pas d'autre. C'est elle que j'amène à la rencontre. »*

Mais la recherche ontologique ne s'arrête pas là. Elle consent à considérer que cette expérience corporelle « objective » s'inscrit dans un tissu de relation à soi et au monde beaucoup plus large et complexe qu'il n'y paraît à première vue et elle tente d'y donner place dans l'espace de la relation. L'être ne se contente plus de se définir tout seul en se référant uniquement à son expérience objective mais il consent à la subjectiver, il consent à mettre en jeu *ce qu'il vit* précisément afin que puisse émerger *ce qu'il est*, parmi les autres. Et pour cela, il a besoin de ces autres et de leur propre expérience de ce qu'ils vivent à leur tour.

Non pas pour une confrontation visant à dégager une seule vérité commune, une loi, mais pour que, l'expérience de la rencontre laisse apparaître les mouvements de vie en cours.

Cette éventualité d'un décroissement de chaque expérience partielle pourrait peut-être permettre à chacun un devenir différencié.

Dans ce sens, chaque expérience corporelle est réhabilitée comme *expérience subjectivement objective*. L'objectif consent à se subjectiver et ce faisant, il n'écarter, ne nie rien de ce qui se passe. *On est d'abord le corps qu'on a, et peu à peu... on devient le corps qu'on est!* Éternels aller-retour entre objectivité et subjectivité, entre « réalité » et réel, entre le corps que nous avons et le corps que nous sommes, entre les limites et l'illimité de chacune de nos humanités ayant pris corps.

La recherche ontologique tente de donner place à ces mouvements dans l'interdépendance qui nous relie et la dynamique continuellement à l'oeuvre dans toute relation.

Nous sommes des corps en « devenir », des « organismes » en devenir d'être. Nous sommes des êtres vivants. Constamment, le chemin se fait entre la forme que nous avons, l'organisation d'être que nous sommes et celle que nous devenons à travers chaque rencontre.

N'en est-il pas de même pour toutes les espèces, du premier unicellulaire jusqu'au mammifère?

C'est en tous cas au cours de ce passage, parfois mouvementé, que nous, humains, *recevons conscience d'être*.

*

Permettons-nous alors de nous questionner sur l'organisation de cette trame complexe que sont nos corps depuis leur venue au monde, à travers quelques réflexions et témoignages issus d'expériences corporelles très subjectivement traduites en mots.

Ces expériences expriment la diversité et la complexité des vécus pouvant être traversés : quête de forme, d'identité, tentatives d'habiter, émergence de conscience, de présence et de sens.

Nos corps sont faits à chaque seconde – tels des tissus – de l'ensemble de ces couches ou de ces brins qui nous constituent, de ces *possibilités* que nous sommes et qui s'entrelacent sans cesse au cours de nos vies terrestres.

Aussi mon propos ne cherche pas à rendre compte d'un *processus programmé*, dirigé a priori, obligé ou souhaitable.

À chaque seconde de nos existences, *nous sommes* une organisation corporelle de vie ayant la forme qu'elle peut. L'*être* n'est pas réservé à l'« après » développement de certaines étapes préliminaires.

Chaque corps est l'être de sa vie instantanément et durablement manifestée.

Cette totalité de nos existences corporelles, qu'elles soient celles d'un corps modèle ou ordinaire, d'un corps handicapé, d'un corps mourant, nous pouvons l'habiter, dans le rapport aux autres et au monde.

En cette terre, d'abord inconsciente, il nous est possible de nous *recevoir* à partir – et parfois au-delà – de nos limites, de nos habitudes, de nos défenses, de nos croyances et des vérités proclamées qui nous constituent.

Y compris celles qui sont exprimées dans les pages qui suivent!

Denyse : « *Mais je vous en prie, qu'il y ait de la place en vous pour que rien ne bouge en moi! Permettez que je n'arrive à rien, que ma folie, ma désorganisation ne me lâchent pas. Que je puisse ne pas m'habiter. Que je puisse être perdue. Ne niez rien. N'espérez rien de moi. Et qu'il y ait quand même de la place pour mon monde auprès du vôtre.* »

Cette expérience *du corps que nous sommes* apparaît tellement unique que personne ne peut prétendre la traduire, la comprendre, de façon satisfaisante. Elle ne peut qu'être vécue, partagée et toute tentative de la nommer unilatéralement, donc forcément de la généraliser, est abusive et dépossédante.

Mon propos est pourtant d'en évoquer le goût. Mais comme on expose une carte rudimentaire, élaborée avec les repères partiels provenant de mon propre voyage.

A chacun restera la liberté et l'inédit de sa propre exploration.

Un corps pour vivre : un corps en quête de forme

*« Ce qu'il y a de plus profond dans l'homme, c'est la peau. »
(Paul Valéry) (2)*

*« Rien n'est inutile au monde, nous en sommes encore à chercher la douleur qui n'a pas sa secrète puissance d'élargissement. »
(Satprem) (3)*

Un corps... sans forme

« Ce matin en me mettant à écrire, j'ai fait l'expérience de mon corps comme massif, imperméable, rigidifié, un monument d'insensibilité et d'inconscience, un bloc où tout était immobilisé, où l'exploration de toute " descente " à l'intérieur, de tout pas en avant semblait interdite. Et c'était ça l'exploration ce matin. Un monde ni chaud, ni froid, une pierre, dense, peut-être poreuse malgré tout, peut-être vibrante malgré tout mais de cette vibration, si infime qu'elle ne permettait qu'un silence vide, momifié, pétrifié. Un corps de rien. »

Est-ce que je ne viens pas de ce corps-là? De ce corps d'inconscience?

D'un corps où *je ne ressens rien*, où je suis sans capacité de percevoir une différence pour identifier quelque chose. D'un corps de mélange, fusionné, sans limites, où moi et l'autre, ça ne fait aucune différence. Ou alors d'un corps où *je ressens tout*, absolument tout le temps, dans un envahissement continu sans distinction possible. D'un corps qui est amené à se protéger sans cesse.

Sylvie: « Je crois que lorsque l'on naît, on a un corps mais on n'est pas un corps. On naît "vide", "absence" et ce corps vide ne prend corps qu'à travers le toucher. Mais quels touchers? Des touchers si indéfinis qu'ils doivent être assez insupportables. Je me demande si ces premiers touchers, je ne les ai pas vécus dès ma naissance comme une intrusion. Peut-être que tout le monde vit ça. Quelque chose touche un corps vide, pénètre ce corps sans existence propre, sans défense et sans peau. Chaque toucher, dès le premier, n'est-il pas ce ressenti imposé par la rencontre, par ce nous mélangé qui m'amène à vivre un moi encore sans moi possible?

Est-ce dans cette expérience que s'ancre ce sentiment que tout autre m'est d'abord insupportable, qu'en fait, toute rencontre m'est intrusive, qu'elle me donne – ou m'impose – ma vie dans quelque chose qui n'a pas encore la moindre existence reconnaissable? C'est intolérable. Même si, beaucoup plus tard, je serai contrainte de me rendre compte que je ne peux prendre existence que comme ça! »

Irwin: « Me laisser toucher et croire éperdument que ça me rapproche... alors que ça m'éloigne en me donnant corps. Si j'avais su en consentant à naître...

J'avais pourtant le choix: rester si proche de l'autre que je ne serais jamais vraiment touché, que je resterais fondu dans ce nous unifié.

Non, je n'avais pas le choix. Et depuis lors je suis contraint de naître à chaque toucher, de venir au monde de ma vie propre à chaque effleurement me donnant à me sentir. Et un corps, mon corps émerge de ce rien auquel j'aurais préféré un tout, tout de suite! »

Vincent: « Peut-être que ma mère m'a transmis par son toucher sa haine de la rencontre, de l'existence de l'autre, différente et séparée. Peut-être bien que ça s'est passé dans cette relation mais n'a-t-elle pas incarné cette terreur que nous partageons tous? Mon père a incarné à l'opposé le sans menace du toucher premier, cette autre face possible de la rencontre, lieu de partage et de sécurité. M'a-t-il fallu cette différence absolutisée pour constituer mes premiers repères? Il y avait donc aussi un toucher qui ne terrifiait pas. Un toucher qui laissait être ce qui était là sans demander autre chose, un toucher qui n'appelait pas à plus de séparation mais qui ne cherchait pas non plus à garder dans du pareil. Un toucher qui supportait la proximité sans trop de peur et sans impliquer le mélange. Un toucher qui me laissait être ce moi naissant, se distinguant et en même temps pas trop loin, sans me demander de "devenir comme".

À dose homéopathique, tout cela m'a été précieusement donné, apporté par ces rencontres si particulières. Sinon, ne me serais-je pas abandonné à une sorte de gestation sans fin, sans naissance...et sans moi!? »

On pourrait dire que nous naissons dans un corps qui a forme mais qui, dans cette forme, n'est pas encore. Nous n'avons, à ce moment-là, que cette forme, ce corps « potentiel », bien qu'il soit déjà pétri de toutes les formes incarnées par l'humanité « devenue » (5) depuis des millions d'années.

Un corps... pour se protéger...

Ce corps va grandir dans des relations, il commencera à pouvoir sentir, à pouvoir agir de façon autonome. Pour coordonner tout ça, il va développer un cerveau permettant la pensée d'une première conscience mentale et un langage pour s'exprimer.

Il lui faudra impérativement densifier une forme avec un interface intérieur/extérieur lui permettant de survivre, mettre une peau, intégrer une image de lui, se constituer une *identité*, qui le définisse mais inévitablement aussi, pour se distinguer, qu'il se coupe, qu'il se sépare. Des autres...et parfois même de lui-même.

Marie : « Comment as-tu pu vivre ta première tétée, mon fils, notre premier contact de nouveaux-nés, pour moi comme pour toi ! Un mouvement de succion, un réflexe de ton corps se mouvant activement dans un monde indifférencié t'a-t-il amené à recevoir de moi, satisfaction, plaisir ou au contraire déjà frustration et terreur. Comment cela s'est-il produit? Comment ce contact devenant de plus en plus familier en se répétant n'est-il pas parvenu à donner naissance pour toi à un dedans et un dehors? Le frottement de ce toucher n'a-t-il pas pu faire naître ta peau et provoquer notre première séparation? La satiété de ton estomac rempli ne t'a-t-elle pas révélé ton intérieur en même temps que ton vide? Comment nous sommes-nous touchés l'un l'autre? Comment m'as-tu révélé d'inédits sentiments à ton égard : mon soulagement, notre satisfaction extatique, la douceur de tant d'intimité partagée, mon désir de me donner ou ma terreur d'être vidée, dépossédée? Comment t'ai-je apprivoisé à te sentir? Comment as-tu reçu ton premier plaisir et ton premier manque?

Comment avons-nous pris corps ensemble et chacun dans notre radicale différence?

Comment, un jour, peut-être épuisé par trop d'insupportable, as-tu coupé tout contact avec la réalité que je t'apportais? Comment, un matin, t'es-tu retrouvé enfermé pour longtemps dans l'espace obsédant de tes balancements solitaires?»

Peut-être que nos corps ont d'abord à être *une organisation protectrice et défensive* « contre » l'irruption de notre propre vie. Et donc contre l'expérience de la « présence » de l'autre en face de notre « absence ».

Mais dès le premier toucher cette défense est entamée et ce corps commence à être malgré lui, à recevoir puis à « se » recevoir comme il peut dans sa vie. A être présent comme il est, avec angoisse, avec plaisir et même dans le refus.

Ce « *consentement à devenir* » s'acquiert de haute lutte et n'est pour autant jamais acquis. Il doit traverser de l'inattendu, de l'incertain, du terrorisant, du plaisir ou de l'extase. Tous ces sentiments et bien d'autres émergent au cours de cette hasardeuse transition entre refus et consentement à ce que l'autre me donne de ma vie. Tant de petites morts traversées afin que s'ébauche une identité, afin que de l'être naisse, s'incarne, avec beaucoup d'ambivalence.

Justin : « *Chaque pousse d'herbe naît du pourrissement transformateur de la graine. Chaque vie naît dans une certaine douleur. Cette gestation et son enfantement nous seraient-ils épargnés lorsqu'il s'agit de notre vie émergeant en nous de la rencontre avec chaque autre, chaque jour? Ai-je cru pouvoir éviter ces accouchements-là dans mon optimiste attente d'amours désincarnés? D'amours qui ne seraient que bons et satisfaisants? Ai-je cru pouvoir éviter d'être touché en ma chair par chacun?* »

La vie, ma vie pour devenir, exige mon incarnation dans un corps et que ce corps consente à être atteint par la vie qui le rejoint! »

Ce passage est-il la condition sine qua non pour que toute cette vie constitue tout ce corps? *Toute cette vie pour prendre corps en mon corps!?*

Un mental... pour protéger le corps...

En ces débuts de vie se constitue aussi un cortex cérébral. On dit en psychiatrie que le mental protège le corps, la survie du corps. Il sera, en effet, un *organisateur de conscience* qui va permettre au corps de se sentir corps vivant et peut-être de se recevoir et de commencer à se dire. Il va permettre de sortir du « tout instinct », pouvant souvent mettre en danger notre vie d'humain! La corticalisation a donc cette première fonction d'assurer la survie, de permettre l'émergence d'une mémoire, d'une conscience de soi et de paroles habitées.

Mais cette conscience, d'abord mentale, peut simultanément empêcher la vie lorsqu'elle prétend s'approprier le rôle de protéger le corps en se coupant de lui lorsqu'il est touché ou en excluant toute autre forme de conscience.

Valérie : « *Mon corps, c'est rien! Il fait ce que lui dit ma tête. Il fait ce que je veux. C'est moi qui décide!* »

Le mental est ainsi parfois amené à menacer la vie qu'il prétendait protéger : de gardien il peut devenir geôlier en croyant « connaître » ce qu'il considère souvent comme un objet extérieur à lui-même : ce corps vivant. Comme si se sentir *touché* n'était qu'une étape à dépasser, ce mental-là croit pouvoir se passer de plus en plus de l'expérience corporelle qu'il fait continuellement -y compris celle d'être touché par la pensée d'un autre. Sa connaissance devient autoproclamée ou consensuelle, elle risque de perdre son lien avec la vie, de se constituer en a priori plutôt que d'émerger de la rencontre. Elle a besoin de se fermer à l'expérience sensible, éprouvée ou de la nier.

Et parfois c'est impératif : il ne peut faire autrement et n'a pas d'autre façon de « sauver » sa vie. Le corps commence à souffrir puis à mourir un peu de ne plus pouvoir, de ne plus oser se sentir, se reconnaître en sa chair?

Car nos corps ont impérativement à se recevoir dans le rapport pour continuer à devenir.

Un corps... en quête d'individualité

Mon corps, depuis sa conception, semble donc le lieu d'une *réceptivité extrême* à tout ce qui se passe au dehors et au-dedans. Une réceptivité sans limite, envahissante, fourmillante de sensations définies et désordonnées qui émergent de son *mouvement vers* tant de touchers et du rejet de ces mêmes touchers, de nuit comme de jour.

Une vie, tantôt excitée, tantôt affolée, dans l'urgence d'une différenciation. Une vie cherchant à éclore consciemment sur sa terre afin que prenne chair une *individualité* viable.

L'individualité... cette tension constante entre « indivi » et « dualité », entre mélange et séparation. Il faut continuer à naître -donc à se séparer- pour que ce corps se délimite, qu'il organise la matière de sa vie sensorielle, émotionnelle et mentale. Car ce n'est plus seulement de corps physique qu'il s'agit mais bien du *corps que l'on est*, celui qui a besoin de rencontrer et de tenter de se recevoir dans toutes ces rencontres afin qu'émerge une conscience de ce qu'il est.

Il faut être deux pour devenir un, distinct!

Et toutes les façons d'éviter ce paradoxe -depuis vouloir s'individualiser tout seul, jusqu'à ne pas supporter de se séparer- mènent à des errances longtemps douloureuses, peut-être inévitables.

Être deux pour devenir un, *se séparer... sans couper le lien!*

Cette organisation de mon identité va se faire en sélectionnant certaines expériences et en en rejetant d'autres dans l'oubli ou le déni. Cristalliser la délimitation de « moi » autour de certains vécus devient crucial : construire des murs, des défenses protégeant mes acquis, modelant ou sculptant une ou des formes de plus en plus définies mais risquant ainsi de me transformer en citadelle égocentrée.

Ce corps, mon corps, « cherche » sa forme, son unicité, ce en quoi il ne sera comparable à aucun autre corps d'être, passé ou à venir, dans l'univers. Il est unique par tout ce qu'il est devenu, par tout ce qu'il deviendra, par tout ce qu'il exclura et par tout ce qui lui sera impossible de contacter de son expérience vivante quotidienne. Telle sera son expérience vivante : devenir le corps de cette vie unique.

Et nos milliards de corps s'individualisent, chacun comme il peut ou ne peut pas, dans la difformité ou dans ce que l'on a appelé la normalité, parfois même en demeurant dans la coupure ou dans l'impossibilité de se rassembler à l'abri d'une forme corporelle sécurisante.

Pour chacun ce sera errements, angoisses ou joies profondes à l'approche de l'autre, évitements constitutifs de nos autismes, coupures sectaires ou psychotiques, traversées de mondes irréels, abysses de folie ou sommets d'extase, avec l'imparable de nos pulsions, de nos passages à l'acte, de nos désirs de toutes sortes, de nos manques et de nos doutes.

Ainsi nos *corps d'être* prennent forme, deviennent la forme qu'ils peuvent. Et il serait vital que chacun de ces corps, comme il est, ait sa place dans le cercle des humains : quelle que soit sa couleur, sa force, son intelligence, ses croyances ou ses revenus. Quels que soient les chemins qu'il a parcourus pour recevoir sa forme. On ne peut se permettre d'en exclure aucun.

Car la conscience a besoin de chacun de ces corps pour donner corps à toute la vie de chacun.

Serait-ce là une nouvelle étape à l'œuvre de notre humanité qui se différencierait de la seule « sélection naturelle » selon Darwin : *l'indispensable de chaque humain* - vivant ou mort- pour qu'en chacun de nous puisse prendre corps une forme de vie plus habitée et donc plus vaste?

Guy : « Quelqu'un me disait hier « personne n'a grâce à tes yeux, personne n'est jamais comme il faut » ! Je crois que cette parole révèle l'expérience angoissante que je fais lors de chaque rencontre avant d'oser m'y recevoir. Je cherche d'abord à sentir le pareil ou alors... on n'a vraiment rien en commun ! Comme au début de la vie : tout sentir

pareil ou ne rien sentir. Mon "vide" de départ est devenu un "déjà plein", complet, entier en lui-même, peut-être même rigidifié. Ça me semble d'une noirceur effroyable, comme le contraire de l'illusion dans laquelle j'étais de croire que je me réjouissais des rencontres, que j'aimais tout le monde presque inconditionnellement mais dans une sorte d'inconscience totale de ce qui réellement se passait pour moi dans ces rencontres.

C'est insupportable de "recevoir" corps et de le devoir à la vie de l'autre, à ce que l'autre, par sa seule présence, me donne à vivre en moi. Tout en moi prétendrait se donner sa vie tout seul et croire que ça serait bien plus satisfaisant et moins angoissant ainsi. Ma vie serait-elle d'abord cet effort surhumain – humain – de supporter la rencontre sans aucune échappatoire possible puisque la refuser c'est me condamner à ma mort?

C'est soulageant finalement de reconnaître que j'en veux beaucoup aux autres de leur devoir ma vie, de leur devoir mon corps et l'expérience qu'il fait de sa vie. Je leur en veux de découvrir mon besoin fondamental, constitutif, vital, d'être touché par eux, ces insupportablement autres qui par cette "autreté" même me donnent ma vie? C'est découvrir l'interdépendance non plus comme une idée mais comme l'expérience concrète de ce qui me constitue, de ce qui me donne corps de chair au fil de tous les "touchers" de ma vie, de tout ce qui m'atteint : ces mains, ces cris, ces paroles, ces influences, ces savoirs, ces informations ou ces images, ces odeurs, les sons du vent, du silence ou de chaque musique, de chaque événement qui me fait être?»

C'est à travers ce corps se risquant dans chaque relation que nous nous « apprenons », que nous prenons forme de plus en plus consciente. Chacun de nous a probablement déjà vécu des prises de conscience dans des circonstances similaires, des années voire des dizaines d'années auparavant mais il nous faut le toucher réel de l'expérience éprouvée dans notre chair pour qu'une conscience transformante émerge.

C'est là, au fin fond de nos corps atteints que nous recevons d'être. N'est-ce pas aussi à partir de là que nous donnons d'être?

Un corps à être : un corps en mouvement de devenir

*« Au lieu de tirer l'expérience à la mesure de l'individu,
c'est l'individu qui s'élargit à la mesure de l'expérience. »
(L'Agenda de Mère) (4)*

*« ... aux corps humain n'existe que partiellement,
il est une possibilité de « corps » et il ne sera vraiment que s'il peut
recevoir son organisation, sa structure,
c'est-à-dire tout ce qu'il porte de son rapport aux autres,
à la vie et à la matière. »
(Aimé Hamann) (5)*

Un corps à habiter...

Mon être a acquis une certaine identité au cours de ses premières expériences de vie ou de survie. Il commence à *exister*, peut-être un peu moins terrorisé – du moins consciemment – de *perdre* sa forme à chaque rencontre, de disparaître, voire d'être tué. Il lui devient peut être possible d'essayer d'habiter les expériences qu'il fait – comme il peut – de recevoir une certaine conscience de ce qui se passe dans sa vie, cette constante rencontre avec lui-même.

Atelier du quotidien : *« Prenez le temps d' " entrer " dans votre corps, de vous laisser sentir ce qui se passe. Tout ce qui s'y passe : mouvements, sensations, douleurs, pensées. Laissez votre corps faire ce dont il a besoin, lâchez lui les rênes. Laissez place à l'involontaire afin qu'il vous chuchote votre vie...! »*

Mais *entrer*... c'est vite dit.

Le corps physique que je suis n'est pas un corps habité. C'est d'abord un outil, un instrument qui perçoit et agit des choses. L'habitation du corps – comme celle d'une maison – vient de la vie de rencontre qui s'y déroule – rencontres avec soi et avec les autres – et de comment cette vie-là peut être reçue. C'est l'habitation de ces relations quelles qu'elles soient et de tout ce qu'elles me donnent à vivre qui fait que ma vie s'incarne peu à peu, qu'elle « prend corps ». Et cela passe par se laisser *toucher*, par *être atteint* *. Tout ce qui m'atteint très concrètement -une fois reçu comme c'est possible- permet l'émergence d'une conscience et fait que mon corps devient lentement ce *corps que je suis*.

* Le toucher, au sens propre bien sûr mais à tous les sens figurés également. « Être atteint », de quelque façon que ce soit, *touche* ce corps que l'on est.

C'est une expérience toujours transitoire : je ne peux m'habiter que de façon passagère, instantanée. Mais cette expérience laisse des traces et ces traces me façonnent, me donnent forme.

S'habiter : on pourrait dire que c'est consentir à se recevoir dans des expériences d'atteintes transitoires qui laissent des traces.

Mais il n'est pas facile de faire de la place tout seul à ces atteintes – agréables ou pénibles, d'ailleurs – de ne pas simplement suivre le réflexe qui serait de s'en débarrasser, de les éviter ou de n'en rechercher que certaines. C'est pourquoi nous avons besoin de nous défendre, de réagir, d'oublier, de nier, de désertier les lieux-mêmes où l'on se sent touché. Habiter consiste à faire de la place à tous ces mouvements – y compris à nos refus – *en les reconnaissant comme nôtres*. C'est ça *entrer en notre matière* et tenter de nous y recevoir.

Nous découvrons ainsi que notre corps est un vaste *champ d'expérience complexe* de nous-même et que cette expérience corporelle est difficile à *saisir*, selon nos modes de *compréhension* habituels. Elle se déroule pourtant avec nous et en nous : elle nous donne de vivre à de multiples niveaux, de ressentir, de reconnaître, de parler de ce qui est juste en train de se passer là, en nous. Et de tenter d'y consentir comme étant notre propre vie!

Danse-éveil :

« Je marche, j'erre dans la pièce. Ce matin nous sommes sept.

Des mouvements de décharge dans mes jambes, mes pieds sur le sol, un son sur l'expir. Un tremblement. Soudain mes genoux lâchent, je m'affale au sol, blotti, comme enroulé. Bâillements profonds, bâillements bruyants.

Mes épaules se contractent, enserrant ma tête puis se relâchent; les omoplates puis les bras jusqu'aux mains s'étirent et lâchent.

Bâillement, le ventre expulse un son. Rauque, caverneux. M'appuyer contre le sol. La poitrine surtout, ce matin, et la joue gauche. Comme un étirement de la cage thoracique, quelque chose pousse en gémissant. Ma jambe gicle à l'équerre, ça élance dans le genou et la cuisse, mon bassin s'enroule, je m'assieds dans le bas du dos. L'autre jambe se replie, je suis assis sur mon pied; mon visage grimace. Bâillement. Inspir profond, expir sonore. Je m'ennuie. Tout s'effondre à nouveau.

Sur le dos cette fois, les genoux repliés initient un balancement. Un son continu, modulé dans les aigus, se transforme peu à peu en un gémissement qui déclenche une toux sèche. J'ai chaud, ça s'agite de partout. Quelques soubresauts au niveau du plexus. Tout se fait involontairement.

Une émotion de joie me traverse comme un éclair. Quelque chose s'est ouvert dans mon thorax. La marche me reprend, se déroule, monotone, longtemps. Mes yeux sont presque fermés, lourds, j'ai sommeil, encore.

Et ça continue... dans l'instant, pas après pas, geste après gestes, dans une couleur d'émotion, le rythme d'une pensée ou celui du silence qui se pose.

Puis nous nous parlons... »

Dire...

Mais dire quoi? C'est difficile de dire en « deux dimensions » une expérience qui est multidimensionnelle, simultanée, complexe et inédite. La parole procède par touches successives. Les mots sont coupants alors que l'expérience peut être contradictoire, confuse, imprécise. Il faudrait se méfier d'une parole qui « corrigerait » tout cela pour satisfaire une demande de rationalité. La tentative de parole doit faire de la place à l'expérience et non l'expérience s'adapter à la parole.

Il est malgré tout très important de tenter de dire, de poser des silences et des mots même s'il manque souvent d'une dimension qui relativise, nuance, complexifie ou complète. L'expérience, c'est ça et ça et aussi ça. Dans l'expérience corporelle il n'y a pas d'opposition : ce n'est pas ça ou ça. Ça peut être ça, son contraire et encore ceci en plus. Et ça n'est pas gênant : un mouvement pourrait être si rapide qu'il donnerait l'impression d'immobilité. Mais c'est à la fois un mouvement et une immobilité. Pour la raison, ça ne convient pas facilement!

L'expérience n'est pas non plus assimilable, reconnaissable une fois pour toutes. Elle n'est donc pas reproductible. Pour le « scientifique » ce n'est pas raisonnable qu'une expérience vécue, attestée, certifiée, décrite, ne puisse pas se reproduire à l'identique. Pourtant avec le corps ce n'est jamais deux fois pareil! Ce serait plutôt des histoires à raconter sans fin...

Quand on dit le corps et que ça fait du « fini », ce n'est pas de l'expérience corporelle dont on parle : c'est de ce que l'on en a fait avec la pensée. C'est la construction qu'on a tirée de l'expérience mais qui a forcément amené un décalage et donc une certaine perte, par rapport à l'expérience originale. Et ce n'est pas grave. On connaît bien cette réalité-là avec le monde des rêves

lorsque l'on tente de les raconter. Le corps comme le rêve ne séparent pas, c'est tout à la fois et même son contraire!

L'expérience restera toujours difficile à traduire en mots mais il faut nous permettre d'en parler malgré tout, au risque de dénaturer l'expérience, de dire partiellement, dans l'hésitation ou le balbutiement. Laisser émerger *les mots qui ont corps*, les mots qui tentent de dire l'image ou l'expérience sensorielle à peine consciente qui fait irruption, donnant place ainsi à beaucoup de vie. Car ces mots « échappés » *sont l'expérience corporelle elle-même* qui se prolonge. Ils deviennent des lieux de rencontres infinies, jamais semblables, d'abord avec soi puis avec les autres. Et la séparation entre corps et parole s'estompe...

Ginette : « ...une pensée, une parole... mais c'est un ébranlement dans le corps! »

Sentir...

Plus difficile encore est le terreau de l'émotion ou du vécu affectif, souvent confondus avec l'expérience corporelle. Les émotions, comme les mots ou les sensations, peuvent être *un partiel qui se prend pour le tout*. Un écran sur lequel s'inscrit de façon répétitive *une* réaction en lien avec l'expérience mais qui n'est pas l'expérience elle-même : c'est plutôt ce qu'elle nous fait vivre, ce qu'elle déclenche comme affect chez nous sur le plan émotionnel. C'est souvent un mode de réaction, finalement peu spécifique qui nous éloigne de l'entier du contenu de l'expérience : j'aime, je n'aime pas, je pleure, je suis fâché, je cogne...

Ressentir...

De même pour les sensations. Elles aussi, nous immobilisent parfois dans un vécu sensoriel ou moteur qui occulte l'expérience complexe dans tout son déroulement. C'est à nouveau une réaction localisée, qui mobilise quelque chose de notre attention, tente de dire mais qui souvent, interrompt le mouvement-même de l'expérience corporelle en cours. C'est ainsi qu'elle nous éloigne ou nous protège du lieu de l'atteinte.

Mais toutes ces sensations, ces émotions à fleur de peau, ces mots qui viennent comme ils viennent, c'est tout ce que nous avons... Nous n'avons, parfois pendant longtemps, pas d'autre accès à l'expérience de ce qui se passe ainsi en nous.

Il nous faut seulement tout le temps nécessaire à cette lente *traversée*, avec chacune de ses escales de ressentis, d'émotions et de paroles, quelles que soient leurs niveaux et leurs formes. Reconnues, ce sont elles qui ne cesseront de nous emmener vers nous-même.

Se recevoir... même dans la coupure

Chaque expérience nous amène à ce qui est : comment supporter alors d'habiter ce corps, ces espaces qui rendent enfin accessibles des lieux souvent très cachés, enfouis, honteux... mais qui aspirent à être, même si c'est avec hésitation? Rien ne devrait être « autrement » que c'est! Notre champ d'expérience corporelle est à recevoir comme il est : il parle de nous, il est nous, comme cela. Il n'y a pas d'autre expérience à chercher : *notre corps est l'expérience même.*

Dès lors, il apparaît comme évident que nous ayons souvent besoin d'éviter, de remettre à plus tard, d'interrompre ce qui se passe. Sommes-nous trop effrayés par ce qui nous paraît insaisissable? Comment supporter en effet de recevoir sans cesse les ressentis, les maux ou les paroles de l'atteinte en pleine conscience et dans un mouvement durable? Nous implorons des trêves et nous fabriquons de la coupure... de nous-mêmes, des autres et du monde! Nous avons besoin de pouvoir nous protéger.

Cette sauvegarde construite sur la division et l'exclusion nous évite peut-être de nous sentir submergés, anéantis ou à devenir fous : il nous faut morceler la vie pour la rendre supportable!

Et il est absolument vital, qu'en nous, il y ait une place pour nous recevoir dans ces coupures.

En même temps il nous faut apprendre que la vie est un mouvement qui va continuer... avec et malgré nos coupures. Être un corps, c'est être touché sans cesse par ce mouvement de relation qu'on appelle notre vie. Il ne s'arrêtera pas tant que nous serons vivants. Chaque pensée, émotion ou sensation peut être vue ou vécue comme un arrêt sur image : il n'empêche que le mouvement intérieur qui nous anime se poursuit. Nous sommes atteints en continu même si c'est dans la sécurité inconscience de nos défenses de survie.

Notre *expérience corporelle* habitée nous ouvre la possibilité d'une expérience complexe, paradoxale mais toujours *globale* de nous-mêmes, reliant passé, présent et futur, reliant nos mémoires, reliant nos consciences et nos inconsciences, nous reliant les uns aux autres et laissant libre cours à nos refus.

Nous participons à une seule expérience corporelle commune où les autres et le monde ne cessent de nous toucher et d'entrelacer en nous des liens innombrables.

Un corps en relation

Medhi : *« Je n'espère qu'une chose : être touché, être pris dans les bras, qu'on me montre qu'on m'aime. Plus c'est proche, meilleur c'est et plus ça me rassure... »*

Mais... lorsque je me colle comme ça, est-ce que je n'évite pas que l'autre s'approche réellement de moi? Ou qu'il me quitte...? »

Avec grande ambivalence, notre corps, notre matière d'être, demande à être visité pour recevoir sa vie. Mais, à tous âges, il recherchera d'abord la similitude des ressentis ou des points de vue : avec une mère, un père, avec des frères et sœurs, des amis, des amants, des pairs, avec des « co » de toutes sortes, co-pains, col-lègues, co-religionnaires... Il recherchera la connivence du « même » renforçant cette identité fraîchement acquise, celle des adhésions multiples, qui permettent en même temps d'être avec soi et de ne pas trop se montrer, de ne pas trop se voir et de se garder ainsi centre du monde. Au moins du sien.

Découvrir que l'autre existe implique un décollement, un *décentrage* qui me donne accès à bien plus de différence que je ne l'avais escompté. Alors je lutte : c'est lui ou moi... qui est bon, juste, sachant, connaissant ou au contraire, méchant, anormal, sot ou malade. C'est la plongée affolante dans le monde des dualités, des contraires et de la séparation déshabillée. Je voudrais encore que l'autre me rejoigne, je voudrais une vérité universelle, la même, bonne pour chacun. Pour cela je suis prêt à généraliser, à m'effacer ou à tenter de me mettre d'accord sur une base commune : *j'ai senti la même chose que toi!*

Mais qu'est-ce que j'ai senti au juste? Ceci, cela, précisément, qui me donne un peu plus conscience que je suis en fait si différent de toi.

Ma matière d'être se rebelle : l'unité ne s'atteindra donc pas par ce nivellement du particulier que nous sommes chacun. Cherchons alors à faire disparaître cet autre, qui n'est pas semblable et qui me menace. Sinon, comment faire place aux deux?

Comment consentir à habiter ce corps que je suis et ne pas prétendre rendre le corps de l'autre semblable au mien? Comment prendre le risque de me recevoir dans tout ce que je ressens en face de cet autre sans croire qu'il est ce que je ressens ou ce que je « sais » de lui? Comment tenter d'exprimer ce que je pense, ce que je crois ou ce que je veux sans attendre l'écho d'une voix en face?

Paul : *« Mais ne va-t-il pas alors s'en aller? Ne va-t-il pas me laisser seul? »*

Livrer ce que je vis comme étant seulement moi, ma subjectivité et laisser l'autre me donner la sienne. Ou même, devoir y faire de la place tout seul lorsqu'il ne peut m'y donner accès.

Prendre le risque de *recevoir* mon être à partir de tout ce que l'autre et le monde me *donnent* à vivre de moi-même. Et consentir à ne pouvoir offrir « que » cet être-là au monde qui m'entoure.

Un corps, mon corps pour recevoir d'être et donner d'être.

Et que nous puissions commencer à être deux sans obligatoirement nous quitter ou nous anéantir l'un l'autre.

Atelier du quotidien : « ...*puis laisser votre corps vous conduire, avec tout ce qui se passe en lui, avec tout ce qu'il est, tout ce qu'il vit, vers la rencontre...Et continuer d'écouter et de vous recevoir dans ce qui se passe pour vous... »*

De cet unique de chacun, osant le particulier de sa forme, va émerger *de la conscience*. Un particulier à partager, à exprimer, avec le risque réel, continu, de vouloir l'imposer ou que l'autre n'en veuille pas.

Habiter nos corps, c'est consentir à *se recevoir* dans la forme incarnée que l'on manifeste à chaque seconde. Et cette forme, tout à fait spécifique, nous est révélée par chaque rencontre avec un autre. Quelle qu'elle soit! Bonne ou mauvaise, dans la tension ou le conflit. Chaque rapport et le touché qu'il amène, c'est *la* rencontre... comme elle est.

La rencontre n'est plus alors le contraire de la séparation!

La séparation, la différence, habitée, reçue, c'est la rencontre. On est dans la paradoxalité.

On passe de « *avoir forme* » à « *être forme* » : une forme en mouvement.

Janosz : « *J'ai appris à bouger, à sentir, à percevoir ce qui se passait en moi, à y mettre des mots, à m'immerger dans ce monde physique et émotionnel éprouvé. Certaines expériences, accompagnées, m'ont emmené dans la résurgence d'expérience fœtale, de naissance ou de tout petit, sur les traces d'expériences animales millénaires parfois très spécifiques, retraversant la genèse de la vie sur terre, de l'unicellulaire aux grands animaux. Puis à l'humanité tentant d'émerger de cette vie foisonnante.*

Puis, en face de moi, j'ai rencontré des êtres qui m'ont dit l'expérience qu'ils faisaient de moi en leurs corps. J'ai eu peur. J'ai mis du temps à pouvoir les entendre, à ne pas fuir ou les repousser immédiatement.

Cela faisait quelque chose dans mon propre corps, cela me remuait, cela appelait des réactions, des affolements, des incompréhensions, des vides.

Ce fut un tournant. Dans mes explorations précédentes, mes prises de conscience servaient d'abord à constituer mon identité, à me reconnaître et à me recevoir mais seul, sans que ma forme soit directement touchée. Elles me confortaient.

Cette expérience de l'autre qui ébranle ma forme, la fragilise et d'une certaine façon la met en mouvement, m'ouvre un chemin d'exploration inédit et plus risqué. L'autre vient me chercher là où je n'irai jamais seul. Qui va déchirer volontairement la peau qui le contient? Et pourtant certains êtres doivent passer par là, concrètement.

Très lentement et avec combien de refus, des parts enfouies de mon être ont émergé, ont consenti à se laisser voir, à être reconnues par d'autres et ressenties par moi. Être "effleuré" par un mot, une grimace ou un geste pouvait suffire et un monde inconnu de ma forme se révélait. C'était déjà mon corps, mais inconscient, vivant d'une vie cachée. Je perdais ainsi l'illusoire d'une forme que je cherchais à conserver toujours à mon avantage. J'étais contraint de m'ouvrir à une forme plus vaste et plus mobile qui aspirait à vivre, à être reçue. »

Mais pouvons-nous consentir à perdre notre forme, la forme que nous savons être, pour devenir la forme que nous ne savons pas encore...?

Un corps de rapport

C'est vrai que c'est un saut dans le vide!

Entrer dans *l'espace du rapport*.

Celui-ci s'origine dans l'expérience de la relation, lorsque notre corps est rejoint – par telle sensation, émotion ou pensée, mouvement ou ressenti – et qu'il tente de ne rien immobiliser, de ne rien saisir sur-le-champ, de tout *être* et de ne rien agir. C'est la position prise de laisser se prolonger un peu l'indéfinition amenée par le toucher, de la laisser exister, de la porter en soi, de supporter – comme on peut – de demeurer quelques instants sans forme précise dans cet espace "entre nous", que l'on pourrait appeler, le *corps du rapport*.

Ce *corps de rapport* (*): c'est l'espace et le temps où l'on se reconnaît "atteints" par tout "autre". C'est l'expression manifeste, palpable de notre

(*) Par le mot *rapport*, j'entends toujours, rapport à soi, à l'autre et au monde.

interdépendance, ce tissu de relations où notre finitude et notre infinitude se rejoignent.

Jean-Michel : « ...nos finitudes ont un rôle central. Elles sont des lieux charnière, des lieux de fermeture et d'enfermement en même temps que des lieux possibles d'ouverture et de passage... Toute forme, tout mouvement constituant l'espace et le temps et la matière, sont de l'être en puissance. »

Quand nous consentons à porter en nous l'expérience que cet autre – quel qu'il soit – nous donne à vivre, quelque chose dans notre corps s'ouvre, devient "perméable", mobilise sa cristallisation. Même à minima, même pour se refermer aussitôt.

Notre forme habituelle est mise en mouvement, laissant un tout petit passage à l'expérience inédite que nous sommes en train de faire – même si c'est dans la fermeture ou le rejet.

Notre carapace se fragilise, reçoit et émet des signaux. Être touché, quelques secondes, transforme immédiatement notre peau, forteresse de notre être.

Par le rapport reçu, nous devenons un espace et un temps d'une autre nature, un espace et un temps pouvant s'intérioriser. C'est comme si la matière subtile que nous sommes se distendait un instant, permettant l'écho en nous-mêmes, de la vie reçue de cet autre.

Annie : « Jamais je ne pourrai prendre un tel risque dans ces conditions! Il n'y a plus de cadre où me tenir! Je me sens lâchée par mon corps, abandonnée par vous, livrée sans défense à ma désorganisation. Je risque de me perdre complètement!

Il est vrai que cette mobilisation de notre forme peut être vécue à certains moments comme très menaçante. Notre besoin de sécurité ne peut plus s'appuyer sur des règles préétablies ou des garants « extérieurs » à l'expérience, ceux qui nous assuraient impunité ou évitement de soi. Notre besoin de sécurité peut s'appuyer par contre sur l'engagement de chacun dans l'espace-même du rapport. Chacun devient porteur -autant que faire se peut- de la vie qui émerge en lui dans cet espace-temps tissé d'interdépendance. C'est l'espace-même du rapport qui devient le lieu où se poser, où s'« asseoir », où devenir ensemble. D'où l'importance d'y demeurer, d'y durer, parfois longtemps... le temps que chacun puisse se dire et dire son vécu afin que toute la place soit faite à la vie qui cherche à se recevoir.

Faire de la place ne peut pourtant empêcher que l'un ou l'autre « quitte » le rapport. La sécurité, c'est de traverser ce qu'il y a à traverser... autant que l'on peut, même parfois en devant consentir à ce que l'autre ne puisse que « partir ».

Nous aurions voulu être imperméables – il en allait de notre vie. Mais l'avons-nous été réellement? Qu'en est-il de tant d'atteintes reçues à notre insu, qui ont des conséquences concrètes dans nos corps. On aimerait les ignorer, ne pas en tenir compte, jouer à l'aveugle... sans être complètement dupe. Il n'y a parfois pas d'autre possibilité.

Se recevoir dans l'interdépendance, c'est consentir à ce que l'autre, l'espace d'un instant, par ce qu'il est, nous mobilise, nous donne d'être... autrement... dans notre chair.

Ce rapport ne peut éviter de laisser trace. Il approche le plus intime de la forme de vie que nous sommes, *sans nous demander pourtant que celle-ci soit autre!* Il ne fait que révéler ce qui était déjà là!

Se laisser toucher! Et se recevoir touché en soi-même... parmi les autres.

Aïcha : « Lors du groupe de 5 jours, à certains moments, je me sens une, parmi, dans un corps plus vaste. Est-ce un corps à la dimension du groupe? Je me sens une, sur le cercle et non plus au centre du cercle. Pourtant je n'ai rien quitté de mon propre corps et de ce que je vis très spécifiquement. Les deux cohabitent. C'est une expérience où je n'ai plus à défendre mon identité. C'est une expérience où chacun peut être ce qu'il est dans une immédiateté d'expérience qui amène une circulation jusqu'alors inconnue. C'est comme si chaque corps s'abandonnait au toucher de la conscience, dans le plus particulier de sa chair.

Et ce n'est pas une expérience qui me fait « sortir » de la réalité par une prise de distance exaltée. C'est plutôt un engagement, un enracinement dans une expérience de mon corps qui retrouve la perméabilité de sa forme parmi les autres. C'est seulement la possibilité de laisser place à la mouvance de l'être... que je suis. »

Un corps... en mouvement de devenir

Notre corps humain devient ainsi la possibilité d'une transformation continue. Non pas le lieu d'un changement volontaire mais celui d'un *passage* : de la seule forme possible qui manifeste l'intime de notre vie à cet instant, à la forme que nous recevons, qui nous devient accessible par la rencontre avec cette autre qui nous offre l'intime de sa propre forme. Quel que soit l'insupportable de ce passage et toutes les énergies mobilisées pour l'éviter!

Ce changement est un « *passage de conscience* » : le passage de la conscience de notre forme habituelle comme elle est *devenue*, à la conscience de notre forme en train de *devenir* à cet instant-même. Notre forme ne change pas véritablement, elle se transforme, s'élargit, se complexifie. À chaque rencontre où notre matière peut se recevoir, notre corps prend corps et *devient* ce qu'il est.

Dans ce passage la conscience nous est donnée. Elle émerge de ce risque pris d'être ensemble, pour quelques instants, ce corps de rapport, cet espace où la vie est partagée comme elle est pour chacun.

Jules : *« J'ai compris que rencontrer l'autre ce n'est pas devenir l'autre. Ce n'est pas me fondre, devenir comme lui ou m'identifier à lui. Là, je me perdrais. C'est recevoir en moi la vie qu'il me donne de vivre, faire de la place à la vie touchée en moi par cette rencontre. L'autre ne me "fait" pas quelque chose. Il offre sa vie comme il l'exprime : le fait d'être ce qu'il est suffit à me toucher.*

Et ça m'ouvre aussitôt à des mouvements qui sont les miens. C'est ainsi que je sais que je suis rejoint dans l'instant. Et si je peux les recevoir comme étant ma vie, ça me transforme, ça me fait "devenir" ce que je n'aurais pas choisi d'être mais que je suis...

Dans la rencontre corporelle en mouvement c'est pareil. Ce n'est pas m'approcher pour faire, pour déclencher quelque chose en l'autre, c'est sentir en moi ce que chaque vécu corporel me donne à vivre. Mais pour cela, il me faut paradoxalement "être chez moi". Et supporter d'accueillir en moi l'expérience à laquelle ma rencontre avec cet autre me conduit. »

Consentir à l'abandon du corps que l'on veut ou que l'on croit être et se laisser devenir ce corps que l'on est par le rapport, est un « abandon » qui ne renonce à rien. Il tente seulement de laisser place.

N'est-ce pas cela l'*abandon* qu'on dit *corporel*? Celui qui nous fait passer par des expériences – souvent vécues comme des dénonciations, des accusations ou des reproches nous laissant dans la honte et la culpabilité ou nous faisant croire, parfois avec raison, qu'on nous demande d'être autrement – des expériences qui pourtant nous donnent chair. Non pas la chair de l'identité narcissique que « je » désire mais celle de l'humble expérience de ce que je porte en ma chair comme organisation d'être. Ce corps, mon corps qui peut se recevoir un peu, devient ainsi mon être, lieu d'inconscience émergeant à la conscience. Non pas d'une conscience explicative ou causale mais de celle émergeant de la rencontre surprenante avec ce moi-même que je ne connaissais pas.

Connaître, c'est étymologiquement, *faire l'expérience de...*

Tout rapport nous fait faire une expérience inédite de chacun de nous deux! Il nous fait *co-naître*. Lorsque nous nous reconnaissons dans cette « *position* », notre forme, notre ressenti ou notre compréhension ont la possibilité d'être « *revisités* », de se « *défaire* » quelques instants.

C'est une dé-centralisation des expériences qui nous constituaient jusque-là,

un dé-durcissement de certains des lieux enkystés, abcédés ou obsédés de nos existences. La vie arrêtée peut se remettre en mouvement et nous permettre éventuellement de ressentir à nouveau. C'est la possibilité d'une autre conscience de l'atteinte ou de son interprétation.

C'est l'irruption dans les « chambres cachées » de nos rêves ou de nos imaginations. Mais c'est parfois aussi faire l'expérience de l'impossibilité absolue de rejoindre ou de pénétrer certaines pièces douloureusement cadencées de soi.

Le décloisonnement, quand il se fait, peut engendrer une perte de pertinence du monde des causalités. Il fragilise certaines tentatives d'explication de nos existences par des liens de cause à effet. Il égratigne, questionne certains de nos piliers identitaires enracinés dans les événements passés de nos vies. Et ce n'est pas facile.

Notre sécurité réside dans le fait de ne rien chercher à provoquer volontairement. Nous tentons seulement d'accueillir ensemble ce qui se passe et ceci dans la durée du rapport. Y compris l'interdiction d'accès.

Notre corps est une subjectivité incarnée qui prend chair continuellement, qui devient -mentalement, affectivement et physiquement. *Ce corps que l'on est* est une forme transitoire, relative à son ouverture à des rapports pluriels qui peuvent la rendre d'une plasticité potentielle infinie.

Mais sa rigidification périodique est probablement indispensable à la conscience de notre subjectivité. Celle-ci doit avoir besoin de se poser dans du défini passager – ou parfois durable – pour rester identifiée. Il ne s'agit donc pas de « perdre » forme délibérément, de se dissoudre ou de se « vider » mais de consentir à cette plasticité que nous apporte le toucher traversé. Et ce mouvement ne s'arrête jamais dans le vivant, ce lieu où l'on ne sait rien d'avance, ni une fois pour toutes. Là où la connaissance suit l'expérience et ne la précède pas. Là où sans cesse est effacée la prétention à l'acquis du savoir, du senti ou du ressenti. Là où vacille tout « spécialiste » durablement identifié à quoi que ce soit de lui-même ou de l'autre.

Notre subjectivité, remise en jeu par l'inconnu de toute rencontre, est ainsi, sans cesse, remobilisée là où elle tentait de s'absolutiser.

*

Avoir une identité. Prendre une forme viable. Découvrir le partiel de cette forme érigée en absolu. Chercher à s'apprendre encore dans la rencontre, s'ouvrir à ce que l'on découvre de soi dont on ne voudrait pas. Peu à peu, devenir cette habitation progressive de tout ce qui a corps en soi.

N'est-ce pas s'ouvrir au sans limite d'une conscience qui nous est offerte par le rapport?

L'irruption de cette conscience dans notre matière cherche-t-elle encore d'autres voies d'habitation de notre chair? Sommes-nous invités à une *transmutation* encore plus profonde?

Un corps en mutation : un corps en quête de conscience

*« Ne borne pas les frontières du possible aux limites de ton imagination. »
Le Cycle de Cyann (Bourgeon/Lacroix) (6)*

*« L'Esprit verra par les yeux de la Matière et
la Matière révélera le visage de l'Esprit. »
(Sri Aurobindo) (7)*

Ce n'est pas d'une quête ésotérique ou mystique qu'il s'agit, qui viserait à nous faire nous dépasser, nous sublimer en « sortant » de notre matière d'être par le haut.

Plutôt une position de recherche qui nous fait y « entrer », qui nous fait y être. Simplement. En conscience : habiter.

Ce n'est pas une démarche volontariste initiée pour notre satisfaction égotique de la découverte de limites et de leur dépassement.

Plutôt un cheminement qui se poursuit : se laisser rencontrer corporellement par la relation, par toute forme de relation. Sur ce chemin émerge sans cesse du plus vaste, du plus large, du plus profond. Nous n'avons rien à décider, seulement à nous laisser faire.

Ce n'est pas une quête alchimique qui nous conduirait à jouer les apprentis sorciers pour transformer la matière.

Plutôt un consentement à être corps, cette forme transitoire sans cesse transformée par tout rapport. Une traversée, pas une évasion...

Serait-ce ainsi que l'esprit, la conscience – ou le nom qu'on voudra lui donner – investit notre matière lorsque l'on peut « y être » ne serait-ce que quelques instants? Simplement, être dans tout ce dont elle est faite, du plus horrible au plus sublime sans qu'aucun de ses pôles ni aucun « entre-deux » ne soit écarté.

Des vagues qui nous conduisent... de la surface...

Jonathan : *« Lorsque je commence un groupe, j'entre dans des rapports directs, de plein pied : je suis pris dans mes vagues, les grosses ou les petites, tous ces mouvements qui me font répondre, affirmer, réagir à partir de mes perceptions les plus immédiates. Je suis beaucoup dans l'agression de l'autre et la protection de mon existence, je me débats seul.*

Il me faut du temps pour, peu à peu, m'abandonner à l'expérience de cette relation-là, plonger ou me laisser couler dans la possibilité que nous soyons différents, que nous coexistions.

Il faut pour cela qu'au moins l'un de nous deux consente à "habiter" chez lui et s'y reçoive. »

Dans chaque relation nous nous engageons entièrement comme nous sommes.

Rien, à cet instant, ne *peut* être autrement que comme c'est. C'est tout moi-même que j'expose, *ayant corps comme il m'est possible*, donc bien à mon insu. C'est ce que j'habite qui se révèle mais entrelacé de tout ce que je n'habite pas. J'engage toute ma forme mais ce que j'en reconnais est *un partiel* de ce que je suis, une couche, facette ou surface. Ce qui ne veut pas dire que c'est superficiel, au contraire. C'est ce qui, à travers un long cheminement, a déjà pu prendre corps. Et c'est ce qui, au même instant, révèle tout le corps que je ne « suis » pas encore.

Je n'ai pas conscience de cette totalité et de ce qu'elle peut donner à vivre en face, dans le rapport. Ce que l'autre reçoit de moi, en fonction de ce qu'il est, peut être un détail de surface ou l'expérience du plus constitutif de mon être, du plus vaste au plus étroit. Je ne peux le savoir, c'est l'inconnu de la rencontre.

S'il s'agit de quelqu'un que je connais depuis longtemps, je retrouve souvent les mêmes ressentis et réactions que lors de notre première rencontre. Cela semble toujours recommencer entre nous au niveau du toucher le plus immédiat même si celui-ci est relié au plus profond de nos êtres. Le reste, j'ai à l'apprendre de chaque instant, à tenter de le dire ou à le vivre.

Si l'on reste en face l'un de l'autre, plusieurs jours comme dans un groupe de recherche, la relation se complexifie. Chacun, lentement, « *se recule* » en lui-même, peut s'« *asseoir* » ou « *bouger* » dans d'autres largeurs ou profondeurs. C'est comme si ma crispation autour d'un aspect de ma forme semblant immuable, pouvait peu à peu être remobilisée par l'habitation-même de ce qui est crispé.

Parfois, le mouvement premier qui est là, ce *partiel* ou ce qui semble *de surface*, demeure figé, s'enkyste, m'envahit dans une sorte d'« intoxication ». Je ne suis plus que ça. Telle émotion, telle sensation ou telle pensée qui envahit mon corps et s'y agrippe. Celui-ci devient entièrement cette rage, cette douleur ou cette certitude. Il n'y a plus que cette focalisation, cette immobilisation, cette absolutisation d'un certain éprouvé. Cet envahissement prend temporairement – ou définitivement – la place d'un *mouvement intérieur* qui se cherche ou qui s'évite et qui a besoin de temps, d'écoute et de silence pour trouver place.

N'oublions pas que notre corps est organisé d'abord pour survivre. Commencer à sentir pour « être » et non pour se défendre est un énorme pas qui réclame de nombreuses tentatives... Il s'agit donc de ne rien rejeter a priori. La rencontre se fait comme elle se fait et c'est là qu'il s'agit de retrouver de la mobilité sans rien nier. Revenir à soi, porter ce que l'on sent, l'habiter comme c'est, afin qu'un espace, un entre-deux puisse « se créer ». *Y compris entre soi et soi.*

Cela ne me dédouane d'aucune responsabilité pour autant. Je suis invité à la conscience, c'est-à-dire à répondre de ce que je suis. Et ce que je suis me donne à vivre des choses, comme à celles et ceux qui m'entourent. Je ne peux changer ces vécus mais je peux éventuellement habiter ce partiel, ce réactif, ce connivent qui donnent-à-vivre...

Mon seul point d'appui est de me recevoir dans les expressions-mêmes de mes inconsciences, de mon ignorance ou de mes refus... en sachant qu'ils n'ont pas de fin. Comme d'ailleurs mes certitudes d'ouverture ou de compréhension de l'autre... ou de moi!

C'est dans toutes ces *expressions* de ma vie que je suis blessant, abusif, envahissant, que je m'impose, menace, m'approprie, que j'utilise, instrumentalise ou rejette, que je me barricade, ou m'enfuis, que je nie, que je me rends insensible ou hypersensible, que je trahis, que je mens et que je cherche tous les moyens pour éviter ou éliminer ce qui est insupportable de moi et de l'autre.

C'est peut-être en consentant à « exposer » au rapport toutes ces formes que nous sommes que notre humanité prend corps. C'est ainsi qu'elle se rend disponible à la conscience et à la connaissance. Toutes deux ont à nous être données par la rencontre : il ne nous suffit pas de vouloir pour « prendre » conscience. Comprendre est une chose. Recevoir conscience lorsqu'elle vient nous effleurer, émergeant de notre matière là où on ne l'attend pas, en est une autre. *Recevoir conscience! Naître ensemble* à nos propres vies.

Et sans garanties de « sortir » de notre inconscience, de notre ignorance et de nos vertus! J'ose à peine dire : sans attente, devenir le corps de sa vie.

Patricia : *« Mais depuis toute petite on me dit qu'il faut être comme ceci et pas comme cela, qu'il faut faire ceci et pas cela... Qu'il y a du juste et du faux, que les choses ont des causes et des effets... Que le corps est le lieu de tous les désirs et qu'il me faut le domestiquer, éviter trop de plaisir, lâcher mes émotions, être raisonnable. En bref, qu'il me faut essayer de "quitter" ce corps, lieu de tous les excès de la matière pour me spiritualiser. »*

Julien : *« Moi au contraire, on m'a toujours encouragé à vivre pour mon bien être, pour être satisfait de chaque instant sans me préoccuper de ce que les autres en pensent. Qu'il fallait m'"immerger" dans la vie et pas me prendre la tête et que ce qui comptait finalement c'était de jouir au maximum... On a qu'une vie! »*

La coupure est notre héritage : pas de corps... que du corps... Ce partiel que nous sommes ne nous est pas extérieur. Il n'est pas que circonstanciel ou comportemental. Il incarne une coupure intérieure qui manifeste notre besoin de nous protéger du peu recevable de soi, nous privant ainsi de toute la largeur du rapport. La division est toujours intérieure même si, effectivement, elle engendre de la coupure à l'extérieur.

Pour y parer, nous nous plaçons au centre du monde, là d'où nous ne pouvons voir notre vie que narcissiquement. Cela engendre inmanquablement notre tentative d'éviter tout ce qui ne correspond pas à l'image partielle que nous voyons de nous-même dans le miroir... et que nous demandons sans cesse à l'autre de reconnaître. Cette vision, qui souvent nie l'expérience concrète que nous faisons, nous garde dans un ressenti qui peut aller de l'autosatisfaction à la dévalorisation.

Nous avons absolument besoin du regard de l'autre sur nous... pour nous voir d'un autre point de vue. Cet autre est impliqué subjectivement mais il est décentré par rapport à nous, il nous amène l'expérience de la vie que nous donnons à vivre. Et cette vie, lorsqu'elle nous est donnée par l'autre, ébranle, relativise l'absolu de notre propre subjectivité. Sans son regard nous demeurions incomplets. En y consentant, notre être peut commencer à se reconnaître : il est corps unique mais partiel parmi les autres, il n'est pas le centre et n'est pas le tout. Il est un seul point sur le cercle des humains.

La recherche de ce que nous appelons l'unité pourrait alors engager nos êtres avec toutes les coupures qui nous constituent. L'unité pourrait émerger de la rencontre de toutes ces formes partielles que nous sommes chacun, risquées dans le rapport.

Ginette : *« ...le rapport, c'est comme une mosaïque de Gaudi! Entre chaque pièce de céramique, il y a une séparation, une césure. Mais cette césure-même constitue le joint qui aussi relie. Notre regard reçoit*

alors une expérience de vision unifiée où l'entre-deux a sa place comme chaque pièce colorée. »

Le partiel reçu...c'est le tout! Tout est déjà là en nous mais comment l'habiter « ensemble » afin que ce tout puisse être de plus en plus « rejoint »!?

Ce corps que l'on est se révèle ainsi porteur d'aspiration à être. Il n'est plus seulement l'instrument isolé, statique, de perception et d'action que nous croyions connaître, plus seulement l'hôte de la pesanteur et de l'obscurité incontournable de notre matière mais il peut commencer à se reconnaître aussi comme lieu d'émergence et de manifestation d'un *mouvement intérieur* d'être. Celui-ci nous habite et nous traverse. Il n'est en rien issu de notre volonté mais de notre participation à la Conscience (*) constituée de tous les rapports humains de tous les temps, prenant corps en l'incarnation de chacun. Notre volonté, notre engagement, notre attention peuvent servir à mettre à disposition nos organisations corporelles particulières, à les « abandonner » à la Conscience dont nous sommes à la fois, matière à transformer et outil de cette transformation.

Des vagues de surface reçues laissent ainsi apparaître des mouvements de profondeur de plus en plus vastes et perceptibles.

Au mouvement des profondeurs...

Nous sommes ainsi conduits vers une perception corporelle plus intérieure. Mais peut-on encore parler de perception? Il s'agit d'une expérience sensible qui est plutôt une « autre » forme de conscience, qu'une sensation. Certains l'on appelé « voir ».

Il s'agit toujours d'une expérience de rapport. Celle qui nous ouvre accès à des espaces involontaires de nous-mêmes vers lesquels nous semblons guidés par *de la conscience qui nous reçoit...* autant que nous tentons de la recevoir! En fait, de la conscience que nous sommes.

Paola : « Je me suis assise en silence simplement, le corps posé sans aucun projet. J'ai traversé des plans extérieurs que je situerais " devant " moi. Des images, des sensations, des rencontres, de patients, de personnes avec qui je suis en difficulté, d'événements de mon quotidien, de soucis que j'ai. Un voyage à la frange, à la surface sans lien intérieur ressenti.

(*) Par les majuscules je tente de signifier la nature collective, multiple de l'expérience : la Conscience -ou plus loin, le Corps ou l'Être- comme « tissu d'interdépendance » de la conscience de chaque être dans le rapport.

Tout à coup ces voix se taisent. Je sens une "boule", plus exactement une concentration de matière semblant circulaire, à la fois dense et sans forme définie, souple et mobile et là je suis comme à l'intérieur de moi-même. Tout bruit extérieur s'est tu. Je suis dans un silence vivant. Je me rends compte que cette "sphère" – c'est seulement une façon de dire – peut se déplacer. Je suis dans le haut du corps et puis progressivement, je peux la faire descendre à différents niveaux. L'expérience corporelle que je fais a une concentration, une densité diverse à chacun de ces niveaux et elle se renouvelle sans cesse.

Mouvoir cette « concentration » de conscience à volonté ne se fait pas instantanément. C'est plutôt une intention d'aller voir d'autres lieux dont la consistance particulière se transforme constamment. Presqu'un jeu où l'intention déplace ce « point » de conscience là où ça désire aller.

Tout en haut du corps c'est une concentration lâche, une dilatation lumineuse très intense, peu matérialisée et pourtant tout-à-fait perceptible...

En bas c'est vraiment dans le corps le plus physique : une dilatation mais de l'ordre d'une densité de matière plus charnelle, plus cellulaire. À certains moments, il est possible d'entrer dans un plan qui m'apparaît "derrière", infra-conscient, comme au seuil du conscient. Il donne accès à un lieu encore moins matérialisé, plus indistinct, primaire, assez sombre.

Peu à peu s'esquisse ainsi une carte avec un extérieur, un intérieur, un devant et un derrière, un haut et un bas, de nombreux étages et il y a la possibilité de diriger ce point de conscience, de l'inviter à visiter, presque à volonté.

Soudain, je perds contact avec toute volonté, je me sens emmenée par la "sphère-densité". Elle me fait visiter d'autres lieux de conscience que je ne peux situer précisément, où je me trouve sans repère. Je les oublie presque au fur et à mesure que je les traverse bien qu'ils m'apparaissent très distinctement pendant quelques instants. Je fais une expérience bien réelle, subtile mais qui m'échappe aussitôt.

Plus tard, des plans que je perçois de façon déterminés et localisés m'apparaissent comme pouvant être aussi perçus simultanément. Je peux être dans le corps du bas, avoir des perceptions subconscientes tout en recevant les informations de l'extérieur. Tout à la fois, sans désordre. Et ce n'est pas contradictoire; c'est simplement de plus en plus complexe. Si ma perception renonce à vouloir agripper, tout est recevable en même temps sans difficulté. »

Suis-je dans un autre espace de rapport... comme à l'«intérieur» de moi-même?

Jusqu'à maintenant, nous avons surtout considéré le rapport comme relation à l'autre, comme ce «pas en arrière» qui nous permettait de porter notre subjectivité comme étant nous-même et non «causée» par l'autre. Il y avait place pour de l'espace entre-deux.

Mais cet espace, nous pouvons aussi le recevoir en nous-même, entre nous et nous, entre nos lieux connus et cet inconnu de nous-même auquel nous sommes conviés en tant qu'humain. L'interdépendance n'a pas de frontières : elle ne se limite pas à la relation «dehors». Elle nous invite aussi au rapport à cet autre, dedans, que nous ne connaissons pas et à tout «autre» au-delà de ce que nous croyons connaître.

Ce *corps que nous sommes*, devient ainsi cette possibilité de se recevoir dans toute forme de rapport... aux autres, à nous-même et au monde. Et cette exploration est sans fin.

Janosz: « ... c'était avoir l'impression d'entrer dans mon corps, ou de commencer à le percevoir d'une façon de plus en plus internalisé, intériorisée.

J'ai eu l'impression d'entrer, d'être tiré comme "en arrière" vers l'intérieur, dans une expérience corporelle où "s'éteignaient" toutes mes impulsions mentales, émotionnelles et même mes sensations particulières. Un lieu fait d'une sorte de silence, un lieu d'absence des mouvements interactifs habituels : capter, saisir, identifier, refuser, réagir... Un lieu où mes efforts pour empêcher ou provoquer que telle ou telle chose se passe, s'immobilisaient, devenaient neutres pour un temps.

Cette réalité créait un nouvel espace pour recevoir le monde et l'interaction au monde depuis une autre position corporelle intérieure. Dans cet espace j'étais immergé dans... une conscience globale du monde, dans une sorte de matière consciente. Ce qui caractérisait cette matière – dans ma perception par ailleurs extrêmement fugace de quelques secondes – c'était qu'elle me donnait à vivre une expérience précise, spécifique mais qui en même temps n'était séparée de rien, qui était issue, émergente d'une totalité de matière consciente. C'était comme une texture, une organisation très vaste de la matière, qui existait AVEC tout le reste dans une vibration particulière, comme ondulatoire, sans à-coup de coupure, de distinction, d'individualisation. Une matière pourtant spécifique et définie qui "était" forme.

Je faisais, à ce moment-là, l'expérience d'un corps, d'une matière-

conscience qui " exprimait de la forme intérieure " et non plus seulement la forme d'une réactivité extérieure créant de la distinction.

Cet accès n'éliminait absolument pas le corps auquel je suis habitué. C'était plutôt comme si j'avais exploré la surface de l'écorce terrestre puis, une fois l'outil affiné, j'avais la possibilité d'être emmené dans les profondeurs et de percevoir une autre forme, une autre couche d'organisation de la matière et de la vie. Cette vie-là n'était ni séparée ni meilleure que l'autre mais elle donnait une autre position d'expérience et de conscience, une autre possibilité de rapport.

Dans cette couche de matière, c'est tout " ensemble " qui se passe. Il n'y a pas un mouvement puis un autre mouvement. La perception et l'action sont unifiées, intégrées en UNE seule et même expérience de matière consciente. C'est un concret réel, ce n'est pas une échappée du corps vers un éthéré " ailleurs ". L'expérience n'implique aucun déni de réalité.

J'accédais au contraire à une possibilité intérieure – qui semblait avoir toujours été là – d'interagir...d'inter-dépendre...de s'inter-mouvoir... dans toute la largeur de la réalité du monde. C'était l'expérience d'un monde corporel externalisé qui en s'internalisant conduisait à un autre mode de perception. Certains parlent d'une perception " pulsatile ", d'une pulsation unifiée de matière-vie-conscience incarnée. Et cette expérience naissait d'un " déplacement ", d'une autre position, comme dans tout rapport ».

Un pas en arrière.

Une expérience corporelle prenant la forme d'une distance (*), d'un silence, d'une « suspension » de ce qui serait de l'ordre de la sensation, de l'émotion ou de la pensée distinctes. Ça se passe pourtant dans une conscience globale qui ne fait rien taire, qui inclut tout cela mais sans l'immobiliser.

Ce « pas en arrière » semble nous décrocher de la puissance isolante de telle pensée, de telle émotion ou de telle sensation. Il crée un « espace » entre nous et nous, comme il le faisait entre nous et l'autre. Et cet espace nous permet un rapport différent, à nous-même. Il transforme notre regard objectivant en une vision qui reçoit subjectivement. L'espace ainsi créé peut nous faire douter, laisser place à de l'incertain, du flou, à de l'ébranlement, de la confusion

(*) Il ne s'agit pas là de la distance permettant la conscience mentale, cette vision de soi depuis une autre distance. Il s'agit d'un pas en arrière amenant à une « autre » expérience concrète de soi dans le rapport.

mais aussi parfois à de la clarté ou à une simple sérénité. Il nous sort d'un cercle où nous nous vivons comme centre, il nous ouvre à l'involontaire d'un cercle où nous nous retrouvons un parmi d'autres sous le soleil... ou le vent. Et là aussi, il s'agit d'une expérience qui nous donne corps bien qu'elle apparaisse en dehors de notre contrôle volontaire habituel.

C'est toujours d'habiter notre matière qu'il s'agit et il commence à y avoir de l'espace pour nous recevoir dans « *du mouvement intérieur* ». Celui-ci se *prolonge* en chacun de nos gestes extérieurs vers d'autres formes ou d'autres consciences mais, à son tour, est rejoint par chacun de nos gestes recevant le monde. Ce mouvement intérieur nous fait et nous défait au-delà des règles de nos organisations perceptives ou de nos croyances.

Tous les mouvements reçus par notre être de rapport l'engendrent, faisant fi de ce que nous tentions de circonscrire sur notre miroir identitaire.

Nous faisons là une expérience corporelle *globale et synthétique* d'être : l'expérience d'un lieu de nous-même contenant tout sans division, sans maîtrise de rien de particulier et pourtant n'effaçant rien du particulier. Un lieu faisant place à tous les contraires qui constituent notre humanité.

Et c'est en cela que notre recherche n'est pas un chemin de « dépassement » de soi mais d'habitation.

Ce mouvement intérieur est, *à la fois*, constitué de tout ce qui nous est personnel et de tout ce qui est au-delà de ce personnel, au-delà de la séparation engendrée par les dualités et contenant toute dualité, au-delà du temps et de l'espace et totalement inséré dans le temps et l'espace.

Il est le contraire d'une agrégation sans être une expérience de désagrégation. Il est une expérience du corps qui *reçoit corps* dans son espace le plus vaste et qui peut *se recevoir* dans cet état. Un mouvement paradoxal de notre chair sollicitée à consentir au particulier de ce qu'elle est tout en acceptant de constamment « perdre » de sa forme.

Et c'est un mouvement très simple, élémentaire, une sorte d'évidence...

Mon corps, c'est mon être

En cet espace de mouvement intérieur, on passe sans cesse de sentir quelque chose à se sentir, de avoir corps à être corps, de prendre conscience à recevoir conscience corporellement. Dans cette position, notre corps entre en expérience de ce qui l'habite et le traverse en consentant à un décroissement des repères habituels du percevoir et du sentir. Il expérimente d'un point de vue qui laisse place, tant à ses cristallisations les plus physiques qu'aux mouvements les plus impalpables de ce qui est encore proche de l'inconscience.

L'expérience de ce mouvement intérieur ouvre un espace de *jonction* entre notre effort continu de nous individualiser pour survivre et cette autre *tension* qui nous fait aspirer à nous relier, à être rejoint dans ce corps par *de la* conscience de rapport plus vaste, manifestant notre interdépendance à tout être, à tout ce qui nous constitue et à tout ce qui nous entoure.

La conscience aspire à se manifester.

N'a-t-elle pas besoin de nos corps en quête d'eux-mêmes pour le faire? Nos corps dans quelque expérience que ce soit.

Marie: « Je rêve que je me retrouve en train de danser, agenouillée sur le sol, avec de grands mouvements amples (comme dans Carmen de Bizet). Il s'agit d'un vaste mouvement que je répète de nombreuses fois avec passion, qui étend mon bras à l'horizontale vers la droite, fait un cercle, puis monte en verticale et redescend énergiquement vers le sol comme si je plantais une force, un pouvoir en terre. Et je fais cela en accompagnant mon geste d'une voix forte, scandée par mes gestes, en disant : reviens - à - toi!

Mouvement d'un rêve, d'une danse de vie qui prend l'horizontale et qui prend la verticale et qui se fiche en terre. Mouvement en croix, réunissant ces deux inconciliables dans une « passion » de la vie... dans les deux sens du terme!

Revenir à ce qui « est » corps en soi dans toute forme de rapport.

Jules: « ... hier soir, je bascule soudain dans la panique de l'envahissement, je suis terrorisé par ma trop grande ouverture. Je tente aussitôt de me rétracter. Tout à coup je fais l'expérience que si je m'ouvre à ce "trop" qui me fait peur, je reviens à moi. Je retrouve place ainsi. Et ça n'est plus en contradiction avec le retour à moi que je croyais ne pouvoir trouver qu'en étant seul. Habiter ce qui se passe pour moi, c'est déjà être en moi... et avec l'autre. Pour la première fois je ressens la possibilité d'une unité entre "être dedans" et "être ouvert dehors". Chaque expérience m'ouvre à la conscience de ce qui cherche à se manifester. Il n'y a plus séparation! »

Camille: « Après mes deux jours avec le petit groupe, j'éprouve une sensation particulière de creux du corps ou de corps en creux. Comme si mon corps s'était peu à peu "rendu" aux touchers, aux rapports répétés qui d'abord m'assaillaient comme des aiguilles et qui peu à peu sont devenus des lieux pour être. C'est comme si la menace se dissipait et que mon corps devenait comme une parabole réceptrice de ma vie parmi les autres.

Et c'est mon corps qui a changé peu à peu de texture pour pouvoir accueillir ça.

Tout à coup, rejaillit mon vieux questionnement : être dans la relation aux autres ou en méditation? Je réalise soudain qu'il n'y a plus en moi d'opposition entre ces deux lieux. En fait, qu'il n'y a pas deux lieux, pas de contradiction à résoudre. Dans cette position de faire toute la place au rapport quel qu'il soit, je fais l'expérience, un instant, que mon corps, c'est mon être. »

Sans cesse nous risquons de recréer de la division pour nous distinguer, pour «prendre» conscience. Mais cette division, une fois reçue, élargit notre conscience qui demeure une et poursuit son chemin à travers toutes les formes qu'elle nous offre à explorer...

Elle réalise une sorte de « *transmutation* » de notre matière en émergeant de la profondeur de notre corps reçu... de ce corps que l'on est. Et elle ne dépend pas de notre volonté personnelle mais du risque pris «ensemble» qui provoque comme une «mue» de cette peau qui, dans un vieux réflexe, cherche toujours à nous séparer.

La Conscience se révèle à travers le corps subjectivement risqué de chacun en face de chaque «autre». Chaque corps nous ouvre au Corps de l'Être. Chacun exprime par sa subjectivité corporalisée, une vibration, un mouvement unique de la Conscience qui cherche à se manifester.

Et ce mouvement, en donnant de plus en plus corps à l'unique individuel que nous sommes chacun, nous donne accès à l'universel. Nous sommes ainsi paradoxalement «extraits» d'un égocentrisme par le risque pris de manifester le subjectif – le sujet – que nous sommes. Le «personnel» risqué nous fait déboucher dans l'impersonnel. La forme que nous sommes, «saisie», reçue, n'a plus besoin de se saisir encore et encore mais peut commencer à être. Plus de forme à conserver mais la forme «qui est» pouvant être, devient libre d'un mouvement infini. Il n'y a plus nécessité d'un retour sur soi pour se regarder ou même se sentir. C'est! Et ça peut être comme c'est!

Ainsi ce corps que l'on est «avec», nous ouvre au Corps, à l'Être, à la Conscience... (*)

(*) *Transmutation, Corps, Être* ! Il ne s'agit pas d'une religiosité venant «par-dessus» comme une vérité supérieure. Je parle d'une expérience, d'une perception et d'une conscience concrètes, incarnées dans le corps, donc par «en-dessous». Et qui n'empêchent par ailleurs aucune croyance ou religion.

Une simple présence

Habiter ce corps que nous sommes est-ce autre chose finalement que s'ouvrir à notre présence? Notre présence en devenir, dans la chair et le sang. Une présence émergeant de notre matière et qui, se recevant peu à peu, est esprit.

La présence, c'est habiter l'expérience reçue de tout ce que je fais – ou ne fais pas –, de chacune de mes actions, de chacun de mes ressentis, comme révélant l'être que je suis. C'est ma façon de recevoir d'être et de donner d'être. Cette position de présence m'ouvre à un mouvement, à une plasticité d'être qui rend possible la transformation continue de la forme que je suis.

Alors, prendre corps, habiter ma présence au monde dans ce corps, dans cette matière parmi les autres, c'est un job à plein temps!

Cela veut dire qu'il n'y a pas de «petits» corps, de parties nobles ou pas, d'expérience corporelle banale – la douche, faire son lit, se laver les dents – et des «grands» moments d'expérience où le corps est en apesanteur ou en extase...

Cela veut dire que mon corps quotidien de tous les instants demande à être habité de présence.

Non pas la présence comme position dont le contraire serait l'absence!

Mais la présence comme possibilité d'habiter ce corps dans quelque forme de présence qu'il soit – y compris l'absence ou l'ennui, la confusion ou le refus.

Présence au frémissement infime de la moindre de mes cellules qui appelle à être. Présence à tout mouvement de ce corps dans le monde, à toute vie, à toute conscience suscitée en moi et autour de moi.

Cette présence-là est une tentative continue. Il ne s'agit pas de chercher à tout capter. Il s'agit plutôt de prendre le risque d'une position qui tente de recevoir «ce qui se passe», ce *mouvement de présence*, cette *dynamique corporelle relationnelle* qui nous traverse et nous échappe sans cesse.

Alors, « ... le corps a eu conscience qu'il n'était rien, qu'il ne savait rien, qu'il ne pouvait rien... » (4).

Ce «rien» commencerait-il à réaliser qu'il existe par et pour la présence qui l'habite?

Et que ça ne le diminue en rien.

Nous sommes à disposition de la Présence, faite de toutes les présences qui se manifestent en notre présence. Elle demande à se reconnaître et à ne pas s'immobiliser.

Être là et... laisser circuler.

Enfin... vieillir, mourir...

Janosz: « Françoise est morte dimanche. Je devrais être triste et désespéré. Je suis triste et en larmes lorsque j'entends sa petite-fille pleurer, lorsque j'entends une dernière fois le son de sa voix sur un enregistrement. Mais je ne suis pas déprimé, je ne suis pas dans la perte... et je ne comprends pas... »

Depuis quatre jours, je demeure en sa présence ou est-ce elle qui demeure en la mienne? J'ai vu son corps mort et je l'ai senti aussi vide qu'un objet. J'ai déjà vu et tenu d'autres morts dans mes bras et je n'ai jamais senti ça. Mais en la voyant je n'ai vu qu'un corps asséché, une coque désertée... et je sentais toujours sa présence... ailleurs, autour, au-dessus, pas localisée.

C'est la première fois qu'il m'est donné de sentir que la présence de quelqu'un poursuit peut-être sa route, alors que son corps abandonné a été déposé en terre. Rien de spiritiste là-dedans : je ne la sens pas tactilement au niveau de mes sensations.

Je sens sa présence comme on le dit ordinairement de quelqu'un de vivant. Je sens sa simple présence, ce quelque chose de l'être qui fait faire l'expérience de la vie lorsqu'elle est portée, reçue, consentie. »

Pendant toute ma vie, mon corps « devient », il s'habite de ma présence. Tous deux s'étreignent, se fondent et se repoussent, s'identifient jusqu'à s'unir. Ils deviennent inséparables, indistincts l'un de l'autre. Pendant toute ma vie, mon corps devient présence... comme il peut, à travers toutes formes de relations.

N'est-ce pas là, la spécificité de notre humanité incarnée : « nous sommes des êtres de rapport » (5).

La seule chose que nous pouvons changer, c'est notre consentement à être ces êtres de rapport, à devenir ce corps que l'on est qui est rapport : « le corps, c'est le rapport » (5).

Je pense que chaque fois que notre corps quitte cette réalité ou ne parvient plus à s'y recevoir, il meurt. Et non pas le contraire!

Chaque fois que notre corps se *sépare* de quelque vie relationnelle que ce soit, il tend à mourir – et la vie relationnelle est bien plus vaste que ce que nous considérons comme étant de la vie relationnelle « acceptable »!

Thadeusz :

« ... j'ai dû attendre que vous partiez tous les deux très loin pour pouvoir mourir. »

Au soir de ma mort, ce corps « devenu », peut-être se déposera, se séparera de cette présence, la libèrera, la laissera continuer sa route. Lui, organisme fidèle, redeviendra la coquille qui m'a porté, vide de toute présence accueillie. Humblement il redeviendra matière originelle, terreau de germination future, espace d'accueil potentiel d'autres formes de présence, aspiration éternelle à l'esprit.

Et ma présence rejoindra-t-elle la Présence, faite de toutes les présences de tous les espaces et de tous les temps. Serait-ce cela l'Éternité?

In fine...

Notre corps... cette aventure particulière de chacun, qui nous concerne tous. Cette absence à nous-mêmes qui cherche sa présence.

« Je cherche présence dans la quête de mon identité, d'un objectif ou d'un désir placé hors de moi, alors même que je m'efforce d'ignorer ce que je suis, toutes ces formes que je porte en mon corps. Et je reste longtemps comme suspendu dans le vide...

... jusqu'à me rendre compte que je marche sur un chemin qui est celui d'habiter cette quête-même, dans ce corps que je suis et qui est moi comme ça. »

Notre corps est notre lieu de vie *et* notre vie. Quelle que soit sa réalité, il n'est pas à fuir ou à changer mais à recevoir. Pour survivre, nous nous sommes organisés dans le désir de ce qui nous apparaît bon et agréable et la fuite de ce qui ne semble pas nous convenir. Ce réflexe nous amène à refuser la plupart du temps ce qui nous est donné de vivre et de chercher ailleurs et autrement ce qui devrait être mieux pour nous.

« Entrer » dans notre expérience corporelle c'est comme entrer dans la vie qu'il nous est donné d'être. En ce sens, toutes les approches, techniques ou pratiques corporelles qui entrouvrent notre conscience, peuvent nous aider à nous habiter un peu plus.

Notre recherche de changement pour un « mieux-être » peut alors s'organiser dans la tentative de faire de la place, de nous recevoir, dans tout ce qui est cette multiplicité de nos expériences contradictoires. Ce sont nos seuls lieux d'être possibles à cet instant.

Ces expériences se déroulent toujours dans un espace entre-deux et c'est dans cet « entre-deux » que nous recevons corps :

« "Où es-tu? " Ce cri inlassablement poussé par mes semblables pour appeler mon être, nous n'arrêtons pas de nous le lancer mutuellement : "Tu es où, toi? " »

Chacun cherche l'autre pour se trouver lui-même. Chacun implore l'autre de s'habiter car nous devons savoir qu'aucun de nous ne se « trouvera » tout seul. Ainsi sommes-nous liés dans la quête de notre vie. »

Ce qui se passe dans la relation à deux ou à plusieurs, se passe aussi dans la relation à la terre, au monde qui nous entoure. Cela se passe aussi dans la relation à nous-même, aux différentes parts de nous-même et aux différentes textures de conscience auxquels nous pouvons recevoir accès. C'est toujours de rapport qu'il s'agit et n'est-ce pas là que notre corps peut devenir ce que nous sommes essentiellement?

C'est là que peut avoir lieu cette transformation qui nous donne corps, qui nous donne d'être, qui nous permet de nous reconnaître et qui en même temps, nous ouvre la possibilité de donner d'être et de reconnaître la vie de l'autre comme distincte et en même temps liée à la nôtre. Cette transformation n'ajoute ou n'enlève rien à ce que nous sommes : elle permet seulement d'être ce que nous étions déjà, elle nous fait devenir présence. Ainsi, émerge de la conscience en notre matière.

Nous pouvons découvrir alors que notre corps est libre ! Non pas libre selon notre volonté mais libre d'être de plus en plus ce vivant que nous sommes.

1. ARTAUD, Antonin, cité in « *Syngué Sabour -Pierre de patience* » (2008) de Atiq Rahimi Ed. P.O.L
2. VALERY, Paul
3. SATPREM: « *La Genèse du surhomme : essai d'évolution expérimentale* » Ed. Buchet/Castel, Paris (1974), p.14
4. « *L'Agenda de Mère* » (1981) Ed. Institut de Recherches Evolutives (14780 Lion sur Mer - France) Ag. XI p. 299 et Ag. XII p. 270
5. HAMANN, Aimé: « *L'abandon corporel : au risque d'être soi* » (1993) Ed. Stanké ou Ed. de l'Homme p. 38
HAMANN, Aimé: « *Au-delà des psychothérapies* » (1996) Ed. Stanké
6. BOURGEON/LACROIX: « *Le cycle de Cyann* » vol. 2 p.49 (1997) Ed. Casterman
7. SRI AUROBINDO : cité in « *La signification spirituelle des fleurs* » (2000) Ed. Ashram de Sri Aurobindo (Pondichéry, Inde) p. 309

Contact : André STARK c/o ARTCOR (Association Recherche et Thérapie Corporelles)
21, avenue Jacques Grosselin, 1227 CAROUGE (SUISSE)
courriel : artcor@worldcom.ch ou astark@worldcom.ch , site web : www.artcor.ch

Le « lieu psychothérapeutique » comme espace de réconciliation avec soi et de sens

Jimmy Ratté

Université Laval, Québec
Jimmy.Ratte@fse.ulaval.ca

J'essaierai d'aller avec vous vers ce *lieu*, que je vis tantôt comme étant intolérable et qui éveille à d'autres moments le sentiment d'arriver dans un véritable *chez-soi*. Pour réaliser ce projet, j'emprunterai différentes routes, soit celles qui ont constitué mon chemin vers cet espace que j'essaie de comprendre mais qui m'échappe. Je vous convierai à être mes compagnons de route et à mesurer mes égarements comme mes illuminations, dans ma tentative de comprendre et quelque peu définir ce qu'est finalement l'expérience du « *ça y va* ».

Dans une première avenue, je vous parlerai du *non-lieu*. Cela correspond pour moi à la conception habituelle que l'on se fait de la psychothérapie, soit qu'il s'agit d'une entreprise de changement de soi en fonction d'une symptomatologie à amoindrir, d'une souffrance à oblitérer et, du point de vue du patient, d'une guérison à obtenir. Je vous parlerai ensuite, à contresens, d'une compréhension possible de ce *lieu* à partir de recherches universitaires que je conduis, lesquelles portent sur les fondements de la psychothérapie. Puis, nous prendrons un embranchement vers la dimension spirituelle qui est susceptible d'être mise en branle dans le processus psychothérapeutique, thème de notre dernier colloque et sujet que j'explore avec mes compagnons de voyage universitaires depuis quelque temps. J'emprunterai ensuite avec vous le toboggan vertigineux de l'Abandon Corporel qui me conduit à faire l'expérience de ce lieu psychothérapeutique comme étant un espace où l'on glisse et où l'on essaie de se suivre plus que l'on s'y précède. Enfin, à la croisée de ces chemins, j'en viendrai à nommer ce lieu de réconciliation et de sens comme un espace intérieur qui est susceptible de s'ouvrir dans tout rapport interdépendant qui permet une approche ontique de sa propre expérience, qui ouvre de façon méta ontique une possibilité de résonance existentielle pour les partenaires en « présence », et qui amène à toucher aux constituants essentiels de notre humanité partagée, ce qui est pour le philosophe Heidegger l'ontologique¹.

1. Voir à ce sujet l'écrit d'Erik Craig (2008), A Brief Overview of Existential Depth Psychotherapy, qui fait une distinction entre ces différentes dimensions, dans : The Humanistic Psychologist (36), 211-226.

Le non-lieu

En recherche, on entend de nos jours les tenants de l'efficacité et des données probantes se gargariser avec les approches de psychothérapie qui seraient plus efficaces pour tels types de problèmes, ou de psychothérapeutes qui démontreraient un plus haut taux d'amélioration de leurs clients dans un délai court ou d'interventions de différentes natures qui seraient à même d'enrayer ou de circonscrire le mal être d'une façon « efficace » (anglicisme signifiant essentiellement « qui ne coûte pas trop cher »). Je suis chercheur universitaire et je peux vous dire qu'aujourd'hui, dans ce champs de recherche, la notion d'efficacité – et ses dérivés – occupe une place centrale dans les écrits visant le développement des connaissances.

Cette façon d'approcher le lieu de la psychothérapie, par l'extérieur et en termes d'efficacité, a comme visée proclamée d'enrayer la souffrance. Comme si elle n'était pas constitutive de l'humain et de tout ce qui vit. Pourtant, de façon surprenante, cet objectif est présent chez nombre de psychothérapeutes. Pour beaucoup, la souffrance n'a rien à nous apprendre: c'est un mal à enrayer. Non pas qu'il ne faille pas chercher à l'apaiser quand elle est trop grande, mais elle a la capacité de nous révéler à nous-mêmes: cela est passé sous silence dans la recherche de soulagement. Ainsi, la psychothérapie en tant qu'institution est le plus souvent une entreprise organisée de modification et de normalisation de soi, de changement selon une manière ou une autre de produire un être « amélioré » et il y a réussite si la personne a bien voulu coopérer à son *lifting* psychique. Il y a de fervents adhérents et d'autres qui n'y croient pas vraiment, du moins quand ils en auraient besoin eux-mêmes.

Du côté des personnes qui vont en psychothérapie, il y a toujours le désir de ne pas se toucher et de ne surtout pas être touché. Je vois ça par exemple chez des clients qui ont comme devise « d'être autonome ». On a surtout pas besoin des autres pour accéder à son être! J'ai été moi-même longtemps en thérapie tout en restant à distance et en défendant farouchement ma légitimité à partir. Je n'avais, je crois, aucune tendresse pour moi-même et ça avait donc du sens que je me défende ainsi.

Ce *non-lieu*, qu'il prenne les formes de l'appel à l'efficacité, de la conscription de la souffrance ou de la visite éclair en psychothérapie, n'est toutefois pas à bannir. Il faut comprendre que, pour beaucoup de personnes, « la volonté » définit le lieu de psychothérapie. Ce point de vue très répandu suggère que toute personne doit décider d'y aller, que l'on doit s'efforcer de poursuivre avec courage et détermination et que le bonheur vient en fonction des efforts fournis pour l'atteindre. Dans une telle façon d'étudier ce qui s'y passe, de mener des thérapies et d'y prendre part toutefois, il n'y a pas beaucoup de place pour faire exister: l'ambivalence, l'impuissance, l'envie de mourir, le refus, la dureté, l'absence de mots, la peur de soi, la vulnérabilité, la souffrance ressentie, et bien d'autres constituants de notre humanité.

Fondements du *lieu psychothérapeutique*

Le grand désir de comprendre qui me constitue, m'a incité à tenter d'approcher ce *lieu* d'une manière plus intrinsèque tout en étant ouverte à la découverte. J'ai ainsi cherché à m'entourer, à mon université, de personnes qui envisagent d'approcher le lieu psychothérapeutique par l'expérience qui en est faite plutôt que par la voie d'expérimentations qui démontreraient une quelconque efficacité. J'ai ainsi eu la chance, ces dernières années, de co-mener des recherches avec d'autres psychothérapeutes chercheurs, dans une visée d'exploration basée avant tout sur l'*expérience* que nous faisons de la psychothérapie. Dans un premier projet, nous avons tenté d'en définir les fondements à partir d'une méthode dite « coopérative expérientielle ». Il s'agit d'un cadre très particulier de recherche réflexive à partir de la pratique, qui vise à plonger dans l'expérience subjective des co-chercheurs, lesquels sont également « sujets » de leur propre recherche. Selon les balises strictes et exigeantes de cette méthode de recherche, et de manière itérative, nous avons co-établi des stratégies d'exploration des fondements de la psychothérapie. Ces stratégies avaient trait d'une part à une dimension réflexive en petit groupe et, d'autre part, à des invités ciblés qui étaient susceptibles d'alimenter cette réflexion. Sommairement, nous avons principalement identifié qu'un accompagnement de la personne souffrante campé dans l'*accueil* et la *présence* ouvre pour l'aidé une possibilité de toucher à la fois à l'intolérable, aux aspects de soi refusés, et aux possibilités de son être. Ce passage semble s'opérer d'une part selon les conditions d'accompagnement offertes par l'aidant et, d'autre part, selon la possibilité progressivement établie pour l'accompagné à y consentir. De plus, un constat crucial et inattendu des co-chercheurs fut à l'effet qu'un tel mouvement de plongée en soi, et notamment dans sa souffrance, peut devenir une occasion interdépendante de rencontre de soi au point de mettre en contact, l'aidé comme l'aidant, avec un espace spirituel.

Il s'agissait d'une recherche au sens institutionnel, mais ce n'était toutefois pas une étude « à propos » de la psychothérapie comme la plupart de celles qui sont issues de la science dite objective. Elle abordait la question du *lieu psychothérapeutique* et tentait d'en définir les fondements à partir de l'expérience de chaque sujet réflexif et d'un mouvement d'exploration intersubjectif menant à une immersion dans le phénomène d'étude².

2. Pour en savoir plus sur ladite recherche voir: Ratté, J., Caouette, L., Dubois, A. et Lesage, G. (2008). Dimensions fondant l'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie: Résultats d'une recherche coopérative. *Canadian Journal of Counselling / Revue Canadienne de Counseling*, 42 (1), 24-44.

Embranchement vers le spirituel

Forts de nos premiers constats, encouragés par la consistance des contenus à la fois expérientiels et théoriques que nous avons obtenus, intrigués par la dimension spirituelle qui n'avait même pas été considérée au départ mais qui était apparue grâce à cette méthode particulière qu'est la recherche coopérative expérientielle, le petit groupe de co-chercheurs quelque peu élargi s'est ensuite plongé dans le prolongement de la première étude exploratoire. Nous avons alors cherché à mieux comprendre cet espace spirituel, qui semble pouvoir s'ouvrir quand la *présence*, l'*accueil* et le *consentement progressif à soi* deviennent des constituants du lieu psychothérapeutique.

La dimension spirituelle y a été approchée sous un angle *agnostique*. Le groupe a envisagé que cet espace puisse s'ouvrir en thérapie mais aussi ailleurs. Ainsi, nous avons abordé l'expérience du *mystère* qui est faite par des humains qui deviennent imprégnés de la certitude, non démontrable, que le soi singulier fait partie de quelque chose de plus grand, sentiment auquel on a donné divers noms laïcs ou à partir d'une foi ancrée dans l'une ou l'autre religion : la nature, l'univers, le Nirvana, divers noms pour Dieu. Cette dernière référence à un grand *Autre*, nous a plongés dans des écrits et des *rites sacrés*. Dans la Tora hébraïque par exemple, les paroles rapportées de Dieu par Moïse diffèrent du texte de l'Ancien testament chrétien. Dieu s'y révèle à Moïse par les paroles suivantes : « *Je serai qui je serai* ». Ceci indique, mis en contexte, un mouvement d'être et non qu'il serait un être accompli. Pour ma part, j'ai aussi été sidéré de l'extrémisme du Talmud, constitué de nombreux volumes élaborés à travers les siècles par les érudits juifs et qui indiquent que les Vérités de tous les temps sur l'homme seraient contenues dans la Tora et qu'il reste au peuple élu à les comprendre. Ceci est un bel exemple pour moi d'institutionnalisation à partir de ce qui devait être chez Moïse et pour d'autres prophètes, une expérience *transcendante*.

Dans ce sens, j'ai beaucoup été rejoint par le chemin de recherche de Siddhârta Gautama. Il y a environ 3,500 ans, ce prince népalais de 29 ans fut profondément interpellé par la souffrance humaine et la mort. Appelé par son désir d'y donner sens, il a quitté son palais et est parti dans une quête qui lui a fait explorer plusieurs religions de son époque et qui l'a mené vers des extrémités, tel l'ascétisme qui a failli le tuer. Suite à des rencontres significatives, il a visualisé que la route de la transcendance ne pouvait être que « la voie du milieu », c'est-à-dire un espace intermédiaire auquel il faut constamment ajuster le chercheur, telle la corde d'un instrument de musique qu'on accorde. Siddhârta devint un moine errant, mais il n'erra pas seul : il avait des *compagnons de voyage*. Ces derniers l'ont pourtant largué quand il a quitté la voie ascétique. Puis, après avoir médité pendant 40 jours au pied d'un arbre pipal, il devint, selon la légende, un Bouddha. Ce nom signifie « L'éveillé ». Il courut aussitôt apprendre la nouvelle à ses anciens compagnons de quête et leur révéla alors 3 grands principes, qui sont devenus les premiers fondements du bouddhisme.

Ce sont: 1) La vie est souffrance; 2) Il est important d'aller dans cette souffrance, de ne pas la fuir; 3) Chacun trouve à sa manière un chemin pour émerger de cette souffrance et a la capacité de devenir un Bouddha.

Malgré cette visite de plusieurs types de recherche spirituelle et une approche réflexive en groupe assez largement ouverte et intime, nous sommes arrivés à ce qui semblait être une question insoluble: Comment comprendre et quelque peu définir l'espace spirituel sans devenir adhérents à une croyance qui, tout en nous coupant de l'angoisse provoquée par la rencontre du mystère, nous enferme dans une Vérité constituée d'avance? Pour tenter de continuer à réfléchir et à préciser ce que nous entendons par cette dimension spirituelle à l'intérieur du mouvement vers soi, nous avons ciblé puis rencontré des personnes significatives et tenté de réfléchir avec elles sur cette question. Nous avons ainsi travaillé avec : Matthieu Ricard, moine bouddhiste tibétain, interprète français du Dalaï Lama; Claude Côté, prêtre catholique à la retraite qui a beaucoup œuvré à accompagner des personnes souffrantes dans la région de Québec; Benoît Sénécal, psychologue et fondateur d'un centre de méditation zen, qui a plongé et baigné dans plusieurs traditions bouddhistes; enfin, Aimé Hamann, qui a accepté de nous rencontrer pour ce qu'il considère être une question fondamentale pour les humains. Nous sommes actuellement occupés à synthétiser et à écrire nos résultats de recherche, mais je retiens pour l'instant certains éclairages pertinents sur la question spirituelle que je veux vous confier très brièvement. Du moine bouddhiste Matthieu Ricard, j'ai appris que l'*interdépendance*, qui est une notion bouddhiste centrale, implique l'existence d'un lien fondamental entre les êtres vivants de tous les temps et la matière: ces êtres et cette matière que nous sommes sont en constante *transformation*. Du prêtre Claude Côté, je retiens que la *mort* et la *résurrection*, le *bien* et le *mal*, sont des constituants de la spiritualité, laquelle prend place dans des *êtres incarnés*. Du méditant zen de longue date Benoît Sénécal, je me rappelle que la voie spirituelle n'est pas une sinécure: c'est un chemin exigeant et dépouillant. D'Aimé, qui nous a reconnu comme «chercheurs» et a bien voulu envisager l'impasse où nous étions, j'ai retenu que d'être devant le mystère et de sentir cette impasse, constituée d'une part des croyances et d'autre part de l'inconnu, c'est être *sur le chemin*³.

Le «Ça y va» et le «Ça échappe»

Ce mouvement de réflexion sur le non-lieu et le lieu psychothérapeutiques, cette ouverture à la dimension spirituelle qui a été pour moi une sorte d'éveil, conjugués à ma démarche de longue date en Abandon Corporel, ont eu des effets importants sur la façon dont je vis et conçois maintenant le *lieu psychothérapeutique*. J'aimerais vous l'illustrer brièvement par deux moments vécus, l'un comme aidé et l'autre comme aidant.

3 Notez que ce que nous retenons de nos rencontres avec ces quatre chercheurs sur des voies qu'ils décrivent eux-mêmes comme «spirituelle» sera détaillé dans nos publications prochaines. Le contenu de ces rencontres, en particulier avec Aimé Hamann, ont été très riches et nous ont aidé à ouvrir notre conception de l'espace de sens en psychothérapie.

Je suis là avec Clémence et j'essaie de décrire quelque chose que je n'avais pas prévu ressentir ni dire. Je me sens moins absorbé par mes angoisses, moins enseveli par ma peine et ma colère quand un sentiment de manque s'empare de moi. C'est nouveau de me sentir ainsi moins en détresse, moins un exclu du cercle humain, moins un imposteur malgré ma notoriété professionnelle. Mais tout cela est là aussi, juste à un cheveu de me re-prendre et de m'entraîner dans un cercle vicieux fait de doutes et de réactions narcissiques qui atteignent les autres sans que je le réalise vraiment et les invite inconsciemment à me rejeter. C'est un espace paradoxal, je crois, car en même temps je me sens plus humain, plus proche des autres que jamais, plus ancré en moi au point de ressentir comme une base qui n'était pas là avant, comme un plancher solide malgré la proximité de tout ce qui est fragile en moi. Les plus et les moins sont là... Cela me conduit à parler de mes proches dans ma vie passée, à mieux les comprendre, et à habiter mes rapports présents, en particulier à mes enfants, d'une manière plus accueillante. Ces personnes signifiantes portent elles aussi des lieux de soi difficiles à approcher. L'heure de ma psychothérapie s'achève. Je repars, habité de ces plus et de ces moins. Mais juste entrer dans mon auto m'en distrait. L'espace où j'étais juste avant m'échappe. Heureusement, je sais qu'il existe et que je pourrai y retourner. J'arrive ensuite étrangement paisible à mon travail qui va toutefois m'accaparer rapidement.

Moupagoumi est une métis, descendante d'indiens Cris de l'ouest canadien et de colons français. Elle dit se sentir « gelée » en début de cinquième séance. C'est difficile d'arriver, de casser la glace, de se confier, même si elle a choisi ce qu'elle appelle « son plongeon en elle-même » en psychothérapie. La digue se brise lentement. Elle veut se comprendre, mais elle se refuse aussi et veut tout de suite « se changer ». Et elle a honte de ce qu'elle est, de sa vie. Elle n'arrive pas à comprendre ce qui l'amène à se droguer, à trop boire, à coucher avec des inconnus rencontrés dans des bars, à se perdre dans un style de vie hyperactif, à saboter tout rapport amoureux en devenant jalouse et possessive, à blesser ses proches par son impulsivité, à constamment partir d'une province ou d'un territoire du grand nord canadien à un autre endroit, le plus souvent très éloigné du précédent. Elle « sait » tout cela, mais elle ne peut pas s'empêcher de refaire sans cesse ces gestes d'autodestruction. Elle se voit approcher la trentaine sans pouvoir bâtir quoi que ce soit. Elle pleure un peu et me demande comment faire pour changer, se disant du même souffle rebelle et méfiante. Il apparaît bientôt que fuir a toujours été une manière de survivre pour elle, comme ses ancêtres métis d'ailleurs. Nous y sommes. Fuir lui est constitutif. Elle pleure doucement et me dit un peu gênée que si elle n'avait pas cet espace ici, elle serait déjà repartie.

À la croisée des routes et des chercheurs

Le *lieu* dont j'essaie de parler peut se reconnaître par l'expérience, tantôt quand il apparaît et tantôt quand on le cherche sans le trouver, par son absence. En psychothérapie, c'est être pour moi sur une sorte de passerelle qui se crée au-dessus du vide à mesure que l'on avance. Arriver dans ce lieu fait ressentir l'angoisse du vide, l'indéfinition et met en contact, corporellement, avec une souffrance pouvant aller jusqu'à un niveau cellulaire. Ce n'est toutefois pas un lieu de désintégration, au contraire, quoiqu'il implique de ressentir ce soi qui souffre, qui se refuse ou qui n'existe pas beaucoup. On y est plus nu que nu. Dans cet espace qui se constitue expérimentiellement comme un «Ça y va», on essaie davantage de s'y suivre que l'on peut s'y précéder. «Ça échappe» aussi tout le temps et l'on doit constamment se recevoir à nouveau, ce qui est le chemin exigeant de l'Abandon Corporel ou la position de chercheur ontologique. C'est aussi le lieu de l'expérience paradoxale de soi, si les rapports qui le permettent nous invitent à habiter tous les aspects qui émergent et même ceux qui paraissent contradictoires, détestables, carencés, honteux, soit ceux que l'on considère généralement, comme on dit chez nous au Québec, «fuckés». Espace dans lequel les «tout de soi» sont à recevoir et non à faire disparaître comme dit si justement Aimé. Ceci mène par ailleurs à une possibilité de réconciliation avec soi, dans laquelle chaque morceau de soi, même le plus tordu, existe et fait sens. C'est: *chez soi*.

1. Un livre n'est-il pas de ce point de vue, comme l'a rappelé Marie Clark, toujours aussi quelque part un échec?

Table 9

UNE POSITION POUR ÊTRE ET DONNER D'ÊTRE

Modératrice : Francine CHABOT

Denis MATTHEY-CLAUDET

Écrire, tenter d'aller vers l'essentiel du particulier de notre recherche

Gilles DESMARAIS

L'essentielle souffrance humaine : une réflexion

Gilles RIOUX

Devenir

Jacqueline COMEAULT

Ça se passe dans le thérapeute? Implications

Écrire, tenter d'aller vers l'essentiel du particulier de notre recherche...

Denis Matthey-Claudet
Yverdon-les-Bains, Suisse
denis.matthey@bluewin.ch

.chair fait c'est Verbe le E(s)t

Jean 1:14

Préambule

Je suis en recherche depuis longtemps, depuis très longtemps. Sans doute, depuis que j'ai tenté de sortir de mon trou et que j'ai chuté et reçu un coup sur la tête...!

Ma recherche portait des questions comme : qu'est-ce que la « chute » et le sens du « coup » ? Qu'est-ce que l'autre et qui est-il ? Et qui peut-il être cet autre, si par moi, il n'est pas et qu'il existe ?

Ma recherche va prendre de multiples dimensions et directions : le retour à la nature dans le « penser avec les mains » qui fonde le monde ; la psychologie humaniste avec son retour au corps et ses thérapies psycho-corporelles ; la voie transpersonnelle ; la voie spirituelle et sa recherche de l'« illumination »... ; la tentation de l'orient avec l'entrée dans les enseignements de la tradition chinoise et japonaise par des pratiques méditatives et thérapeutiques ; et autres voies « alchimiques », etc. C'est d'ailleurs dans ces traditions que j'ai trouvé des voies sans but, prémisses de l'« involontaire », par un « touché » sans projet. Riche de tout ce parcours, restant insatisfait, j'ai continué ma recherche. C'est ainsi qu'il y a 15 ans, alors que je feuilletais le catalogue d'un éditeur, j'ai trouvé le livre collectif d'Aimé Hamann. Je me suis immédiatement dit : « je connais quelque chose de ça. Il faut rencontrer cet homme » ! Mais, si la rencontre est apparue fulgurante, je vais prendre beaucoup de temps pour que ça commence à faire « rencontre » consistante.

Effectivement, pour le dire lapidairement : dans les mondes des traditions exotériques et de mes recherches antérieures, être disciple ce n'est pas être « fils ». C'est chercher à être « père » comme le père, comme fait le père, par un accomplissement qui ne peut se déployer que dans l'adhésion à l'institution, dans la continuation de l'institution.

Apprendre à être « fils ! », prendre le risque d'être le sujet de moi-même, va

*devenir peu à peu le lieu essentiel de ma recherche, de l'être en recherche...
Mais, qu'est-ce qu'être « fils »? Qu'est-ce que notre démarche a de particulier?
Et comment cette spécificité s'expérimente en moi, dans ma vie et dans mon
travail qui en est le lieu privilégié, alors que mes interrogations touchent
tout autant au devenir du monde?*

*Là je vais tenter d'écrire, d'aller vers l'essentiel du particulier de notre
recherche.*

Commencer en tentant de rester là...

Je suis chez moi, je suis dans mon lieu de travail.
Mon bureau, c'est un cabinet, c'est plus précisément un atelier.
C'est simplement un lieu.
C'est un simple atelier là où se fait le travail.
Il est d'abord le lieu d'un travail en commun pour le commun
Comme tout atelier, il est question d'un travail de la matière.
Sa particularité: la matière elle-même, une seule matière, unique et infiniment
multiple
La plus simple et la plus complexe.
Abondante, elle est rare
Précieuse, c'est la plus commune.
Impalpable et invisible et pourtant bien en chair :
La matière humaine.
Dans cet atelier, je touche la matière humaine
Mais essentiellement
Dans cet atelier particulier, je suis touché par la matière humaine.

C'est là où je loge, c'est là où j'habite, là où je suis la vie.
Là où je tente d'apprendre que je suis ma vie dans la présence à l'autre
J'y suis invité à y devenir moi
C'est sans doute le « métier », le seul métier d'homme pour moi.
C'est le plus beau du monde, le plus terrible, le plus exigeant.

Mon atelier est d'abord le lieu d'un travail en commun
Un lieu d'apprentissage sur la matière humaine
Là où j'y suis invité à co-devenir pour que l'autre puisse être.

Il y a ici un siège,
Un pour moi.
Il y a là, un autre siège pour l'autre.
Car ici je reçois.
Par la présence de l'autre
Ma présence à l'autre
Je reçois.

Sur l'un je pose mon fondement,
Je pose mon derrière
Pour installer mon devant et mon dedans.

Mais qu'est-ce que le dedans?
Qu'est-ce que le devant qui est, le faire face à moi, dans l'ouverture à l'autre?
Il y a un lieu et il y a le temps...
Il y a moi comme lieu et il y a tous mes temps.
Il y a là tous mes autres connus et inconnus dont la matière me fonde.

L'autre s'assied et je m'assieds.
S'asseoir semble un geste tout simple.
Mais, dans ce lieu particulier
Par la présence de l'autre
J'ai rendez-vous avec moi-même
Aussi effrayant que désirable.

S'asseoir en soi ou s'habiter
Habiter sa maison tellement vaste et si restreinte,
Trop connue et trop inconnue....
Si petite, si petite pour contenir.
Comment y arriver?
Connaissant avant même d'y être,
L'impossible contenance d'où je viens.

Et je me suis demandé et toujours maintenant
Où je suis lorsque je ne suis pas là?
Où je suis lorsque je n'en fais pas l'expérience,
Dans quelle dépossession et dans quelle coupure
Fermente l'humus du devenir de ce que je suis?

Tout a commencé en tentant de rester là.

Mais tout autant, bien avant, tout a vraiment commencé en connaissant que je n'arrivais pas à rester là, venant de l'intenable allergie à tenir en place.

Mon atelier, mon bureau est un endroit qui, par sa tradition et son éthique, « force », c'est-à-dire pose une contrainte qui installe une certaine immobilité et l'écoute. Rester assis. C'est dans la vie en général le fait de tout rendez-vous pour échanger entre nous, comme présupposant que toute immobilisation ouvre à l'attention.

Cette immobilisation, tout comme *l'involontaire*, favorise le mouvement intérieur. Ecouter permettrait de se mettre en prédisposition de s'ouvrir à

s'entendre, soi. Nous ne travaillons pas en marchant, nous ne travaillons pas en dansant. Ces mouvements ouvrant – en d'autres lieux – à la transe qui va dans le sens de la possession pour l'autre, comme moyen thérapeutique.

L'immobilisation dont je parle est d'une grande ambivalence. Utilisée dans toutes les écoles traditionnelles de méditation, elle donne la position corporelle qui fonde la pratique dont le but est – dans et par la tranquillité – la connaissance du méditant, une intériorisation pour se connaître.

Mais s'arrêter de bouger, dans ces pratiques peut installer la coupure qui ne se connaît pas en faisant du beau dans les enclos du bien. Cette ambivalence est fréquente également chez les thérapeutes par l'interprétation et la théorisation sur l'autre, par toutes les façons de « s'occuper » de l'autre sans se connaître.

C'est aussi une première invitation à l'involontaire. L'autre – le client – m'invite, me paye pour rester là. Encore faut-il en faire le choix.

Il est vrai que tout cela ne suffit pas; il faut inviter le non-agir, le poser comme condition.

Reste encore l'essentiel, la décision et la mise en disposition de faire l'expérience de soi dans l'ouverture à tout soi-même en présence de l'autre...

Ce processus relativise tout, même de ne pas agir. Une *attitude* intérieure se constitue et se déploie ainsi en paradoxalité. Ne pas agir ouvre à recevoir ses agir.

Parler de cette décision c'est tenter de dire comment je fais le passage pour être dans la position d' « être ».

La position se prend aussi sans décision volontaire, lorsque les conditions me portent. C'est alors un climat de prédisposition. C'est un « climat » qui s'installe dans la continuité du travail en conditions extérieures et intérieures.

La décision est souvent un soudain rappel à moi-même. Il peut se faire sentir par une forme de proprioception. Ma présence se défocalise comme si je passais d'une vie en deux dimensions à une vie en trois dimensions. Cette aperception de moi-même dans l'espace, me situe comme sujet de moi-même. Je me vis en volume ayant une contenance, une intériorité habitant tout un espace faisant place à la présence de l'autre et de moi faisant l'expérience de moi...

C'est aussi un accès à une étrange perception de moi-même où intérieurement mon « esprit » se déploie dans un espace tout contenu mais qui se prolonge à l'extérieur de moi. Il y a dans cette « rupture », dans le sens d'un changement brusque de paradigme, souvent comme une corporalité du sens. Je suis l'espace même dans lequel la vie se déploie. Et si selon Jean « le Verbe s'est fait chair », ici pour moi, c'est bien plus que, la chair est verbe.

J'ai aussi une confiance dans mon silence, comme un lieu de l'involontaire.

Et venant de l'autre, ce sont toutes mes réactions, psychologiques et proprioceptives, l'envie de me lever..., tout ce qu'éveille l'autre qui fait aussi réaction en retour sur l'autre.

C'est souvent un retour cinglant qui sonne comme un rappel. C'est alors connaître que mes réactions sont ma vie. Là, le passage peut aussi être très lent à être le sujet de moi-même. Cela peut se produire même en dehors du temps de travail ou parfois subitement comme la foudre qui éveille.

Ce n'est qu'un avant-propos pour une phénoménologie, et une épistémologie de cette *attitude*.

Ce passage, cette *position*, c'est faire l'expérience de soi dans l'ouverture à tout soi-même. On la dit : être le sujet de soi-même.

Mais comment parler là de la prise de position?

Je tente de nommer les conditions fondant et favorisant l'attitude d'entrée en « position ».

Cet acte est décision. Il est tout à la fois une « rupture » essentielle et une mise en condition d'émergence.

Cette rupture est un changement radical, mais c'est aussi une prédisposition.

La prise de position est un acte d'humanité volontaire menant à l'involontaire.

Un acte volontaire, posé par là où la matière s'est rendue en devenant humaine pour se donner accès et porter toute la base. Comment parler de cet acte qui ne se fait qu'avec et par la présence de l'autre en présence, en absence ou...? Je ne sais pas encore dire, nommer simplement ce passage à l'interdépendance et à la paradoxalité qui fait que cette position m'ouvre à tous les autres.

Mais, il me semble évident que cette décision qui est tout aussi bien un acte involontaire pour être la position, c'est la « rupture » elle-même. Somme toute, la décision se fonde sur un devenu et par là, fait partie de l'involontaire dans le mouvement de la vie. Il s'agit d'un saut « quantique », d'un changement radical de paradigme, par lequel l'humanité est devenue. C'est l'état infiniment infini, par lequel l'être peut accéder à être sujet de lui-même – source et origine – dans l'ici et maintenant, par le déploiement potentiel de tous les espaces et tous les temps. Ainsi se rejoignent macrocosme et microcosme.

Il y a ici un siège,
Un pour moi.
Il y a là un autre siège pour l'autre.
L'autre s'assied et je m'assieds
S'asseoir est un geste simple.
Mais s'asseoir en soi...!
Car ici je reçois.
Je reçois.
J'y suis un invité à y devenir moi en moi

Comment dire, parler, écrire, nommer...

Et je me suis demandé et me demande encore
Où je suis lorsque je ne suis pas là
Où je suis lorsque je n'en fais pas l'expérience?
Dans quelle dépossession et dans quelle coupure
Fermente l'humus du devenir de ce que je suis?

Comment aller là, dans ce basculement à être, dans l'immobilité du mouvement intérieur. Comment être dans la recherche de position, dans cette *attitude* en recherche, au lieu même de mon travail, lorsque dans mes lieux d'absence je suis invité par l'autre à une présence?

C'est par l'ouverture à ne pas être là que se fait le chemin, c'est faire place à l'absence lorsqu'elle se connaît. C'est alors presque inmanquablement m'ouvrir à l'intenable de moi qui s'éprouve souvent dans l'insupportable.

Ainsi.
De l'ouverture à la fermeture,
De l'ouverture au mal, à l'élimination,
Aller par l'épaisseur du manque et de l'absence.

Je vis cela comme dans une éternelle urgence qui est de me rencontrer dans ces lieux-là, mais aussi pour y aller dans le monde...
Assumer d'infiniment éliminer les autres et commencer à sentir et porter qu'éliminer c'est vraiment faire exister l'autre lorsque mon terrorisme ne tue pas, lorsque mon terrorisme n'est pas agi.

Car ici-bas tout commence ainsi...
Il y a les bons et les purs,
Il y a les méchants et les mauvais,
Il y a le bien, il y a le mal,
Il y a...
Il y a surtout cette « banalité du bien, banalité du mal »
Qui fait que l'homme viole, tue, extermine, génocide,
Non par pulsion mais par absence à lui-même.

Y aurait-il dans ma recherche une autre réalité humaine, un autre espoir que dans et par l'ouverture à l'épaisseur du manque... qui est le lieu le plus essentiel et difficile à rencontrer, à habiter...?

Faire l'expérience du manque est pour moi l'ouverture à se rejoindre dans le plus protégé de soi, l'innomé voir l'innommable. Là où je suis infiniment en espoir de rencontre... Je veux dire, précairement, que l'épaisseur du manque c'est comme du silence avant la parole...

C'est définir l'absence comme un manque à soi en tant que présence...
Porter le manque et l'habiter comme origine et accomplissement dans l'expansion du devenu.

Il y a ici un siège,
Un pour moi.
Il y a là, un autre siège pour l'autre.
Car ici je reçois.
Je reçois.
Sur l'un, je pose mon fondement
Je pose mon derrière
Pour installer mon devant et mon dedans.
Dans cet atelier particulier, je suis la matière humaine.
Il y a un lieu et il y a le temps...
Il y a moi comme lieu et il y a tous mes temps.
Il y a là tous mes autres connus et inconnus dont la matière me fonde.

Je ne vois pas où nous pouvons aller d'autre que là où nous sommes. Et il me semble qu'il est urgent d'aller, devenant, en prenant le temps, de co-naître ces régions d'origine dans l'indistinction et le chaos primordial, dans ce que nous sommes faits de tous et de toutes matières.

Comment porter l'insupportable de nous-même? Comment y faire une place en moi?

Cela va, et touche, et est agir, et se fait entendre dans tous ces lieux de soi qui parlent de l'indéfinition dont nous venons pour éviter l'effroi de la

rencontre... Comment porter l'inceste, l'abus, la maltraitance, l'élimination, le meurtre... tous ces « agir » qui sont survie devant la terreur de mourir avant l'autre, au « lieu » où il n'y a pas de place pour deux?

Y prendre les autres, les accuser, leur faire porter tous les mouvements tordus et manipulateurs pour se faire victime ou justicier (ce qui est du même) – et cela même si c'est en faisant du beau en pagaille, ou dans des éclats d'intelligences – il se pourrait bien qu'y prendre les autres puisse permettre la rencontre, s'il est possible de nous entendre dans ces agir même. S'il est possible de nous entendre dans notre besoin vital de vérité sur la réalité de l'autre et sur la nôtre dans une tentative de fuir notre subjectivité, pour nous sauver de nous-mêmes. S'il est possible de nous entendre dans l'entre-nous, là où « nous » sommes, et tout en même temps là où chacun est dans le plus insupportable de nous-mêmes. Comment est-il possible de reconnaître en soi, de plus en plus les mouvements d'élimination de soi-même et des autres, alors que c'est là l'expression même de la difficulté extrême pour chacun d'apparaître et d'être ouvert à être rencontré.

Notre désir va vers la rencontre inéluctablement. Cela se dévoile même si c'est par la non-rencontre !

Est-ce possible autrement?

L'absence à soi étant la condition du désir, en ce sens, qu'elle est le manque premier qui fait aller et revenir au devenir?

Dans une telle menace à aller dans ces lieux d'humanité, de notre humanité la plus impraticable et insupportable, le lieu où nous pouvons l'apprendre – aller jusqu'à nous laisser rejoindre par l'autre dans notre dépossession – doit pouvoir offrir et mettre en oeuvre les conditions pour se faire.

Ces conditions sont la position même...

Recevoir d'être et donner d'être

Si ce « lieu » (en position et en conditions) n'avait pas été vital pour se rejoindre, notre recherche ontologique se serait déployée sans doute dans tous les lieux importants de la vie humaine et pas seulement dans la psychothérapie.

Mais qu'est-ce que j'en sais si ailleurs...?

Il y a ici un siège,

Un pour moi.

Il y a là un autre siège pour l'autre.

Car ici je reçois.

Je reçois.

Sur l'un, je pose mon fondement
Je pose mon derrière
Pour installer mon devant et mon dedans
Dans la vie d'où je viens
Par la porte de la vie et de la mort
Dans cet atelier particulier, je suis la matière humaine.
Il y a un lieu et il y a le temps...
Il y a moi comme lieu et il y a tous mes temps.
Il y a là l'autre et tous mes autres connus et inconnus dont la matière me
fonde.
Il y a...
...

Denis Matthey-Claudet

L'essentielle souffrance humaine : une réflexion

Gilles Desmarais

Ottawa, Ontario, Canada
desmaraislavallee@rogers.com

Introduction

Sans l'avoir articulé de façon trop consciente, la souffrance m'est une source de préoccupation depuis longtemps. Mon choix de profession comme psychothérapeute a été informé, en partie du moins, par un désir de soulager ou au moins d'alléger la souffrance émotionnelle/psychologique des gens. À vrai dire, par le désir d'alléger ma propre souffrance, ma propre expérience de la difficulté de vivre. Sûrement qu'il y avait moyen de m'apporter et d'apporter aux gens un soutien, une compréhension de leurs façons de fonctionner, et des pistes de changement qui leur permettraient d'éliminer les obstacles à leur bien-être. Maintes approches psychothérapeutiques semblaient offrir des chemins et des outils possibles. Sûrement...

Trente-trois ans plus tard, j'ai encore le même désir au fond de mon cœur. Mais il y a autre chose aussi. J'ai plus d'une trentaine d'années de vie et de cheminement individuel et professionnel en abandon corporel dans le corps... années vécues à peu près toujours en côtoyant les manifestations et en suivant les méandres de la souffrance humaine : chez mes clients, mes collègues, mes connaissances, mes amis, mes proches, ma famille et en moi-même. La préoccupation face à la souffrance m'habite toujours, mais la compréhension de l'humain et de l'expérience humaine que la recherche en abandon corporel m'a apportée ouvre un lieu de sens à la souffrance que je ne soupçonnais pas il y a trente ans. Ce texte est ma tentative d'articuler ce lieu de sens.

La compréhension large et profonde de l'expérience humaine, ouverte par la recherche en abandon corporel, a souvent inspiré mes propres réflexions. En effet, elles tendent fréquemment vers une compréhension des origines possibles de l'humanité. Ceci se voit clairement dans deux de mes textes, *L'abandon corporel : un nouvel éclairage jeté sur l'expérience d'être humain*,¹ écrit avec Claude Hamel pour une conférence aux États-Unis en 1996 et *L'impact de sa subjectivité sur l'autre : l'accès à soi*,² écrit pour le Colloque de recherche en abandon corporel à Québec en 2005. Le lieu possible des origines de l'humanité servait alors de base à mes réflexions. Pour ce texte-ci, cependant, je me suis penché sur « la souffrance » vue sous un certain angle : ma réflexion sur les origines, sur les fondements de la souffrance dans l'expérience humaine.

Les origines de la souffrance humaine

Si la souffrance humaine n'était pas une erreur, un échec, un accident, une faille, un défaut, une injustice, une punition... S'il devenait possible de reconnaître que ce que l'on nomme souffrance exigeait différents angles de regard pour que son sens puisse s'ouvrir plus largement aux humains... S'il existait des paliers de la souffrance... Si, à un niveau profond et essentiel, être humain **c'était être souffrant...**

Si nous voyons la souffrance humaine autrement que comme un accident, elle ne devient pas pour autant moins souffrante. Néanmoins, elle doit être resituée. Si elle n'est pas une erreur de parcours, elle fait partie intégrante de l'expérience d'être humain. Elle risque, donc, d'avoir été présente dans les origines mêmes de l'humanité. Mais comment? D'où est venu cet héritage?

La recherche en abandon corporel a ouvert une compréhension importante des origines mêmes de l'humanité. En 1996, Claude Hamel et moi avons écrit :

Comment en sommes-nous arrivés à cette compréhension de nos origines? Dans la pratique de la thérapie, nous sommes constamment confrontés à nos anxiétés, à nos peurs et à ce que nous nommons habituellement nos défenses, nos résistances, nos refus, nos blocages, etc., toutes des expressions de nos coupures, de notre aliénation, de nos ambivalences, de nos divisions et de nos dichotomies... Nous les trouvons chez tous les clients... En plus de nos expériences en thérapie, nous avons reconnu des expressions semblables dans nos liens quotidiens en tant que parents, conjoints, enfants, amis, etc. ... Elles expriment un mode d'être qui révèle une réalité humaine profonde, c'est-à-dire la capacité humaine fondamentale de pouvoir se couper de soi... Si nos modes d'être actuels ont le moins de sens, ils doivent exprimer notre humanité et, en conséquence, doivent indiquer la démarche faite par l'humanité depuis ses débuts. L'humanité a probablement eu son origine même dans la capacité et la nécessité que possèdent les êtres humains de se couper d'eux-mêmes ou de parties d'eux-mêmes ressenties comme étant intolérables, inadmissibles et inhabitables.³

La coupure de soi... Geste rendant l'humanité possible, et mettant l'hominisation en marche continue. Geste qui permet de rester intacte et viable, mais qui laisse les êtres devenant humains en profond manque et en absence d'eux-mêmes. Et, donc, en souffrance... en manque de leur être... en souffrance ontologique.

Depuis le début du temps et de l'espace, avec l'éclatement qu'a été le Big Bang, l'univers, l'énergie/matière, est en déploiement continu. La création

de cette évolution s'est faite par l'entremise de forces intenses et puissantes à peine imaginables. Heurter, cogner, attirer, repousser, construire, détruire, façonner, démanteler. Les forces de l'énergie/matière ont fait naître les astres et, par la suite, en ont détruit. Ces éclatements ont propulsé des éléments de base (comme l'hydrogène et l'hélium) dans l'espace, probablement sous forme de météores et d'astéroïdes qui se sont fracassés contre et intégrés à ce qui est devenu notre planète, notre terre.

Dans ce déploiement continu, la planète elle-même, avec ces mêmes forces, se façonna dans sa géologie, son hydrologie et sa chimie. Éventuellement, à travers les éléments de base, la « vie » est apparue. Elle, aussi, s'est mise à se déployer en se façonnant et en se refaçonnant, en s'adaptant à travers des formes innombrables. Toutes ces formes sont des expressions du harnachement et de l'organisation des forces de l'énergie/matière : l'unicellulaire, le bactérien, le viral, le végétal, l'animal. La complexification, l'organisation et la différenciation augmentaient. Les processus évolutionnaires étaient à l'œuvre. L'adaptation au milieu, la sélection selon l'environnement, la survie, la propagation, l'adaptation... maintes et maintes fois répétées.

Et la matière animale, déjà imprégnée d'un niveau de « conscience », se complexifie de plus en plus. Chez ces organismes évoluant constamment pendant des millions d'années, le cerveau, avec ses systèmes neuronaux et biochimiques, se complexifie et s'organise toujours. Des capacités naissantes de conscience de soi se manifestent. Le fonctionnement des systèmes sensoriels et perceptuels... la symbolisation... l'imagination... la capacité accrue de sentir des émotions, avec les balbutiements d'une image de soi, d'un soi commençant vaguement à s'expérimenter comme lieu d'expérience... un lent façonnement d'un « en-dedans »... ouvrant sur le potentiel d'être le « sujet » de son expérience. Toute autre chose que les comportements réflexifs et instinctifs des animaux répondant aux besoins physiologiques et réagissant instinctivement aux dangers à leur survie. On peut s'imaginer des torrents d'images, de sensations, d'émotions, de cognitions primitives. Les forces de l'énergie/matière évoluant résident « dans » l'organisme : construction et destruction, prédateur et proie, vie et mort ; les polarités de l'ambivalence constitutive.

Les menaces à la survie de ces êtres ne sont plus situées surtout « à l'extérieur » d'eux : elles se sont introduites « à l'intérieur » de l'organisme, dans le corps, dans la « conscience ». Le danger est devenu encore plus proche, plus intime que les seules forces extérieures de la nature, de la géographie, des prédateurs. C'est l'apparition des premières lueurs d'une intériorité. Quel choc ! Il est probable qu'un très grand nombre de ces êtres en transition n'ont pas pu demeurer viables, n'ont pas survécu à ce développement. Comme cela peut nous arriver devant l'impact de menaces incontournables qui dépassent nos défenses, il est fort imaginable que cette atteinte ait dépassé les ressources d'adaptation de ces êtres : la surcharge des systèmes régulateurs, l'éclatement, la désorganisation, la décharge violente, le meurtre, l'automutilation, le

suicide... Le danger ne peut pas être « en moi ». Le danger ne peut pas être « moi ».

Et l'évolution continue pendant des millions d'années. Des mécanismes d'adaptation se sont articulés aussi pour le milieu intérieur. De nouvelles capacités, de nouvelles habiletés réduisent la force du choc de l'intériorité. Ce qui n'est pas prenable, tolérable, portable de ce « moi » qui s'introduit est mis à distance, est dissocié de ce « moi » naissant. Ce n'est pas à moi, ce n'est pas moi. Ce n'est pas à l'intérieur, c'est à l'extérieur. Ce qui commençait à se façonner comme étant un danger « en dedans » (donc moi) est mis « en dehors » (donc pas moi). Pas moi, mais des forces dangereuses de la nature : ça devient des esprits, des fantômes, des divinités, des autres que nous. Nous = bons ; autres = mauvais, méchants. Le bien et le mal se façonnent. Avec la perception accrue, la symbolisation, un début de langage, l'imaginaire, la conscience réflexive et ses balbutiements de « socialisation », de rassemblement en groupe, des ententes collectives primitives se façonnent, des pactes, des complicités, des connivences, des institutions pour gérer le danger et pour dicter le bon sens des choses.

Et... survie... déploiement continu de l'énergie/matière, de la vie... début et évolution des humains... l'hominisation... Cette mise à distance n'est pas un défaut, pas une erreur, mais une nouvelle capacité, une nouvelle habileté, une adaptation qui permet de survivre. C'est l'acte fondateur de l'humanité. Une porte s'ouvre... pour ces êtres devenant humains, un chemin à parcourir se présente.

Les conséquences de la mise à distance

Ce saut de palier, cette rupture avec la vie instinctive n'est pas sans conséquences. Cette expérience essentiellement humaine est aussi le lieu fondamental du « souffrant » humain. Ces êtres devenant humains restent, par définition, incontestablement en manque, en absence de « l'ensemble » d'eux-mêmes. Incomplets, mais le plus complets possibles pour demeurer en vie, pour demeurer viables. Néanmoins, l'absence d'aspects de soi laisse ces êtres devenant humains dans une expérience de manque d'eux. Il me semble juste de dire que ces êtres vivent en partie dans un état de déficit, essentiellement « en souffrance ».

Ce manque d'aspects de soi fait preuve de tout un dynamisme. La mise à distance fondatrice de la lignée humaine a aussi engagé nos ancêtres dans des tentatives pour pallier, tant bien que mal, les effets de l'absence, les effets de ce déficit. Le manque a besoin d'être assouvi, mais si l'élément manquant ne peut exister sans compromettre la viabilité, le manque tente d'être pallié à travers la quête de compensations possibles. Ce qui fait du vide cherche à être rempli de façon quelconque. L'individu cherche à compenser. Il est possible d'entrevoir que tous les mécanismes qui ont été identifiés pour

défendre l'intégrité de la psyché, du « moi », ont effectivement leurs origines dans cette adaptation des premiers humains. Il sera possible de réexaminer et d'explorer tous les mécanismes de défenses et tous les diagnostics de psychopathologie à la lumière de notre recherche ontologique. Au lieu d'être des expressions d'inadaptation ou de mésadaptation, ils risqueraient d'apparaître comme des manifestations particulières d'adaptation et d'évolution et, donc, comme des chemins spécifiques du processus d'hominisation. Expressions d'héritage particulier, expressions de lignée spécifique.

Compensation, substitution, consommation, utilisation, sublimation, somatisation, etc., tentent de pallier le vide créé par la coupure d'origine. Afin d'éloigner le danger, les êtres sont propulsés ailleurs que dans leurs lieux intérieurs de manque. Cherchant en dehors d'eux. Et consacrant le manque.

Les adaptations de chacun des premiers humains se sont façonnées comme elles se sont façonnées. Ces individus étaient le produit de leur héritage, de leur lignée particulière. Les manques d'origine n'ont rien à voir avec la justice et l'égalité. La vie est transmise comme elle a pu s'organiser et se maintenir. Les palliatifs ne sont pas tous aussi « efficaces ». La survie est garantie et les formes de vie sont plus ou moins marquées, portant plus ou moins de traces de précarité, de fragilité, de vulnérabilité. Il y a des expériences d'origines plus difficiles, plus aiguës, plus menaçantes, plus mortelles. Il y a toutes sortes de marges de manœuvres : du plus étroit au plus large. Il y a différents degrés de mise à distance nécessaire, donc d'acuité de manque et d'intensité d'absence. Chaque humain porte la spécificité de ce qui lui a été transmis... cette forme... aucune autre... faite comme elle est faite... pas de choix... Cette subjectivité déterminée et incontournable est aussi lieu de la souffrance d'être humain.

Les éléments « humains » non intégrables, non portables, non identifiables comme étant « moi » existent toujours, même si bannis, même si non reçus. Les garder inaccessibles exige de l'énergie constante même si ce n'est pas senti consciemment. C'est comme si nous, les humains, avons toujours en marche un système de sécurité constamment en état de surveillance et de vigilance pour gérer le niveau de menace à notre intégrité et pour maintenir la mise à distance optimale. Les éléments « coupés », ne pouvant s'exprimer directement, suivent des chemins d'expressions indirects, tortueux, déviés. C'est incontournable. L'énergie ne disparaît pas. Elle se trouve des parcours. L'inaccessible chez nous se manifeste dans nos rapports à nous-mêmes, aux autres, à nos milieux, à la vie. Nous fonctionnons avec nos points myopes et nos zones aveugles, restant « protégés » du non-recevable. Mais, même si notre accès conscient à nous-mêmes est tronqué, l'ensemble de notre être passe dans notre agir, dans nos rapports (voir mon texte pour le Colloque 2005)². L'impact est vécu par l'autre. Ce qui ne nous est pas directement accessible va atteindre les autres, va leur être accessible et risque de nous être renvoyé. L'inaccessible nous devient potentiellement et partiellement

accessible par son impact sur les autres. Les autres ne sont pas dans notre menace et dans notre danger. Ils ont les leurs, mais ce ne sont pas les nôtres.

L'image de l'expérience humaine qui ressort de cette réflexion peut paraître assez sombre et pénible. Nous sommes des êtres en coupure partielle de nous-mêmes depuis nos origines. Une coupure essentielle qui nous a permis de survivre à ces origines, de nous engager sur le chemin de l'humanisation, mais au prix d'un manque important de soi. Nous sommes, en partie, exilés de nous-mêmes. En diaspora, si l'on veut. En manque, mais aussi en quête de notre pays d'origine. La mise à distance a contribué à lancer l'humanisation des êtres s'éloignant de l'animalité. Le déploiement de l'énergie/matière continu dans une forme devenue/devenant humain. La totalité de l'histoire humaine, depuis ces temps d'origines jusqu'à nous, fait preuve d'accomplissements incroyables. Propulsés par le manque d'origine et la compensation qui en découle, les humains ont produit les plus grandes merveilles comme ils ont commis les plus grandes atrocités. Manifestations des puissantes forces ambivalentes constitutives.

De l'humanisation à l'humanisation

Mais, la mise à distance et le chemin de la survie ont aussi permis à ces êtres devenant humains de continuer à évoluer. La complexification a continué. Des multitudes d'expériences de vie ont continué de se façonner, de s'expérimenter. Depuis 1972, la recherche en abandon corporel, la recherche ontologique, a largement et profondément exploré ce devenu, ce devenir humain. De longues années de contact intime et d'ouverture à nos expériences comme humains nous ont amenés à découvrir que le dynamisme de l'humanisation permis par la mise à distance ouvrait sur un autre dynamisme potentiel : celui de « se recevoir ». La mise à distance ouvre sur une autre capacité, celle d'habiter, en partie, ce qui était éloigné. Sûrement, c'est un autre saut de palier dans le façonnement du devenir humain. Il est possible, dans la rencontre de soi amenée par et dans la rencontre de l'autre, de rapatrier ce qui à l'origine devait être exilé, de recevoir ce qui ne pouvait pas jadis être reçu. Il est plus juste de dire que nous devenons humains, plutôt que de dire que nous sommes humains. La démarche d'humanisation est une conquête continue dans la rencontre avec les autres et, à travers eux, avec soi.

Néanmoins, cette démarche de rapatriement est aussi lieu de souffrance. Plusieurs de nos collègues dans ce colloque nous ont fait témoignage de l'exigeante rencontre avec soi et l'autre au cœur de la démarche en abandon corporel. Dans ces temps de rencontre, par moment, nous sommes amenés au delà des confins de l'image et de l'expérience tolérables de nous-mêmes. Les autres ont accès à nous dans ce qui, en nous, a été inaccessible et non recevable. Pour moi, ces moments nous ramènent dans l'expérience de menace de nos ancêtres devenant humains. L'enjeu de vie et de mort est présent. Se

faire rapprocher de soi est douloureux, est souffrant. C'est à savoir si nous allons survivre. Peut-être plus souvent qu'autrement, l'expérience reste dans la défense et la protection. Et peut-être dans un léger apprivoisement. Et parfois, à travers nos démarches de vie, le corps, plus devenu que jadis, qui tente de porter cette rencontre menaçante, arrive à le faire, tant bien que mal, sans prendre la distance nécessairement prise à l'origine. Et, pour ce moment, nous sommes moins en exil, moins en manque, moins absent de nous... plus l'humain particulier que nous sommes. Un peu plus de nous peut à ce moment porter d'être sujet de notre expérience.

Il devient possible d'identifier des paliers ou des couches de la souffrance humaine ontologique :

- L'impact massif du choc initial du début de l'intériorité et du devenir sujet sur les êtres évoluant
- Les conséquences de la mise à distance originale – manque et absence
- Les conséquences de la compensation subséquente
- L'impact de l'incontournable subjectivité déterminée transmise par la lignée d'appartenance spécifique à chacun
- La souffrance qui précède le rapatriement possible de soi dans le rapprochement du lieu d'absence d'origine

Loin d'être accidentelle, la souffrance humaine est partie intégrante de l'acte fondateur de l'humanité. Loin d'être une erreur, la souffrance humaine est conséquence incontournable du manque de soi d'origine. Loin d'être une punition, la souffrance humaine est manifestation d'un rapatriement possible de soi.

« Qu'est-ce que l'on a à offrir à nos clients? »

Qu'advient-il alors de mon désir d'origine de soulager ou d'alléger la souffrance, celle de mes clients, de mes proches, la mienne? La démarche en abandon corporel m'a amené à resituer ma compréhension de la souffrance. La position que l'on tente d'habiter comme praticien en abandon corporel me resitue par rapport à cette souffrance. La question posée par Aimé Hamann, lors d'un séminaire de recherche en 2007, me revient. En tant que thérapeute en abandon corporel, « Qu'est-ce que l'on a à offrir à nos clients? » Plusieurs d'entre nous y ont réfléchi et ont partagé leurs réflexions.

Par rapport à la souffrance, qu'est-ce que j'offre à mes clients? Surtout, j'offre mes quelque trente et plus années de démarche en abandon corporel. Ce cheminement m'a ouvert à la réalité incontournable de ma souffrance. Un cheminement souvent marqué par mon ambivalence d'y être. La recherche en abandon corporel resituait cette ambivalence comme constitutive de mon humanité plutôt que comme étant un défaut de mon être. Un cheminement qui m'a permis de sentir, par moment, que la menace de la rencontre n'était pas une faille ou une déficience de ma personne, mais bien qu'elle était

profondément enracinée dans l'expérience humaine, dans mon expérience humaine.

Ce cheminement dans ma propre souffrance rend possible, comme il me l'est possible, de prendre ou de me placer « dans la position » lorsque je reçois les clients. Recevoir le client « comme il est » veut autant dire recevoir le client « comme il n'est pas », « comme il ne peut pas être ». La démarche a permis certains apprivoisements de mon être subjectif, ouvrant un espace un peu plus grand en moi pour être réceptif à ce qui est éveillé en moi par le client, et pour arriver à reconnaître mon vécu comme étant « moi ». J'offre cela aux clients aussi : la rigueur de me garder là dans toute l'exigence que c'est de ne pas me sauver (et parfois de me sauver). Et, de cette façon, momentanément, d'être auprès du client sans attentes ni demandes qu'il soit autrement. Pas comme position intellectuelle, mais comme expérience, comme présence. Une présence à mon absence, à partir de mon absence. Une présence à son absence, à partir de son absence.

La compréhension de la souffrance humaine en abandon corporel situe la souffrance au niveau ontologique. Elle relève du mouvement évolutionnaire de l'énergie/matière devenant la forme d'être humain et continuant son déploiement. Pas une erreur de parcours, mais un lieu du sens profond de la réalité humaine et de son cheminement. J'ai cela à offrir aux clients aussi. Leurs expériences spécifiques de la réalité humaine sont à apprendre comme elles sont. Resituer la souffrance humaine comme étant essentielle ouvre, pour moi, un chemin de réhabilitation et de compassion. Chaque humain manifeste le processus d'humanisation dans sa forme particulière. Recevant en moi, portant en moi, comme étant moi, ce que le client éveille, reconnaît sa forme particulière de vie comme me donnant d'être, donc comme donnant d'être. Il est comme il ne peut pas être. Il est comme il n'est pas. Il est comme il est. Sa forme d'être, à ce moment, est lieu de sens. La position de l'abandon corporel devient un lieu possible pour « humaniser » tous les chemins pris par tous les humains.

La réflexion se boucle

Dans les débuts de cette exploration de la souffrance, j'ai consulté des dictionnaires.^{4,5} J'ai trouvé les sens habituels : *douleur morale ou physique; peine ; mal ; malaise*. J'ai été intrigué par la rubrique « *en souffrance* » : *en suspens, qui attend sa conclusion ; « affaires en souffrance » : affaires en suspens; « colis en souffrance » : colis qui n'a pas été délivré ou réclamé; en attente des pièces justificatives*. Lisant cette définition à des collègues, l'un d'eux m'a répondu : « *Nous sommes des êtres à crédit!* » On a ri, et j'ai mis cette définition de côté. Je l'ai reprise dernièrement... sa justesse m'apparaissant soudainement. C'était plus qu'une plaisanterie. Nous sommes des êtres à crédit. Être humain, c'est être « en souffrance ». Nous sommes des êtres dont une partie de notre être est placée « en suspens ». Nous sommes

organisés dans et par un manque nécessaire de soi, dans et par une absence essentielle de soi. Le processus d'hominisation débute dans ce lieu. Et, aussi, le processus « d'humanisation », compris dans notre potentiel de « se recevoir », de s'habiter comme on est, nous ouvre la possibilité de présenter « les pièces justificatives » attendues. Hominiser – habiter – humaniser. Accueillir l'absence devient présence. Un peu moins de nous reste en absence. Un peu moins de nous reste en suspens. Comme pour le colis « en souffrance », l'absence reçue fournit « les pièces justificatives ». Un peu plus d'être peut maintenant être réclamé, peut maintenant être livré. Une phrase se refaçonne dans mon esprit : « Livrons-nous à nous-mêmes ! ».

Et le désir de soulagement? Je dois avouer qu'il ne cesse pas d'apparaître en moi. Souvent, mais pas toujours, je peux le sentir sans l'agir, sans rassurer. La compréhension de l'essentielle souffrance humaine me fait constater que, plus souvent qu'autrement, le désir de soulagement reprend la mise à distance d'origine... avec le manque et les compensations qui s'ensuivent nécessairement. Alors, parfois, ce que je peux offrir aux clients est la rigueur de ne pas rassurer dans le vide, de ne pas soulager... ni moi... ni eux.

« Livre-moi à moi-même! »

« Livrez-les à eux-mêmes! »

1. Desmarais, G. & Hamel, C. (juin 1996). *L'abandon corporel: un nouvel éclairage sur l'expérience d'être humain*. Version française revue et corrigée d'une communication présentée au 1^{er} Congrès national aux États-Unis sur les psychothérapies centrées sur le corps tenu conjointement avec le 4^e Congrès international sur les thérapies psychocorporelles les 12 au 16 juin 1996. Beverly, Massachusetts, 18 p.

2. Desmarais, G. (août 2005). L'impact de sa subjectivité sur l'autre: l'accès à soi. Dans *Actes du colloque de recherche en abandon corporel 2005: Subjectivité et Rencontre* (pp. 71-80). Québec, Québec.

3. Desmarais & Hamel (juin 1996, p. 10).

4. Souffrance. (1989). Dans *Le Petit Robert 1: Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. (p.1841). Montréal, Canada: Les Dictionnaires Robert-Canada S.C.C.

5. Souffrance. (2003). Dans *Le Petit Larousse Illustré 2004*. (p. 953). Paris: Larousse.

Devenir

Gilles Rioux

Psychothérapeute en Abandon corporel

rioux_gilles @sympatico.ca

Le samedi 1er décembre 2007, plusieurs d'entre nous participaient au dernier séminaire de recherche dirigé par Aimé Hamann à « la Sauvagesse », dans le village de Saint-Élie-de-Caxton. Après plus de 25 ans, nous devons aussi dire adieu à ce lieu où nous avons poursuivi d'une façon très intensive l'expérience d'un cheminement, d'une démarche devenue, avec les années, une véritable recherche ontologique.

Ce séminaire de recherche se voulait tout à la fois une préparation au colloque de 2009 qui devait avoir lieu en Suisse. Nous y voici déjà.

Au terme de la journée de ce samedi, 1^{er} décembre 2007, Aimé Hamann nous posa une question qui me bouleversa, tant par sa simplicité que par sa profondeur : « Lorsque vous recevez quelqu'un à votre bureau, qu'avez-vous à lui offrir? »

Cette question me hante toujours. Je me surprends souvent à chercher, à élaborer une réponse. Je pense que cette question a toujours été en moi, sans que j'en sois vraiment conscient. En effet, quel est le sens de mon travail comme psychothérapeute? Quel est le sens de ma vie?

Dans cette réflexion, il m'arrivait souvent le souvenir d'un homme qui m'avait été référé par son avocat, il y a de cela plus de vingt ans. Cet homme avait battu sauvagement sa conjointe. Après quelques entrevues, cet homme m'avait dit : « Lorsque je suis entré dans votre bureau la première fois, je me sentais comme un monstre, maintenant j'ai le sentiment d'être un humain ».

Cette remarque m'avait profondément touché. Ce qui s'était passé dans ces quelques entrevues m'échappe tout autant qu'alors. Mais ces paroles demeurent très présentes en moi. Encore maintenant j'ai le sentiment que cette expérience introduit une réponse à la question qu'Aimé Hamann nous posait : « Lorsque vous recevez quelqu'un à votre bureau, qu'avez-vous à lui offrir? »

Je répondrais aujourd'hui : « C'est **ça** que je veux offrir. » **Ça**, cette qualité de présence à l'autre, qui l'invite à être présent à lui-même. Cette présence à l'autre, qui est aussi et d'abord présence à soi, à ce qui est et qui fait de soi un être fondamentalement digne.

La psychothérapie en Abandon corporel serait peut-être d'arriver à créer en chacun un espace, une relation, une présence où tout être humain peut devenir l'être qu'il est et ainsi accéder à toute la dignité de son être. N'importe pas la manière dont cette humanité s'est organisée en lui et n'importe pas la manière dont cette humanité s'exprime maintenant.

En avril 2003, au colloque de Nantes, j'avais présenté un texte intitulé «Recherche ontologique et dignité de l'être». J'ai toujours eu le sentiment que ce texte était inachevé, qu'il était un préambule à ce que je cherchais à exprimer. Ce présent colloque me permet de poursuivre cette réflexion.

Du fait de la place privilégiée que la recherche ontologique occupe en Abandon corporel, un tout nouveau regard sur l'humain et l'humanité a pu émerger. L'Abandon corporel est une position d'ouverture intérieure à soi, aux autres, à toute la réalité, telle qu'elle est organisée. Le fait de s'ouvrir à sa vie telle qu'elle se manifeste, crée une ouverture pour et en chacun : ouverture à son unicité, à son mode de rapport à lui-même, à sa place à lui dans l'univers et, par conséquent, ouverture à tous les autres.

Dans leur quête d'être, les humains ont dû prendre des chemins détournés, des chemins d'évitement, des chemins moins angoissants et moins douloureux pour simplement survivre. L'ouverture à ces chemins – marqués de façon particulière dans l'espace et le temps par une culture donnée, une ligne d'appartenance spécifique, une histoire personnelle unique – décroïssonne toutes les prédéfinitions de la réalité humaine et offre un lieu unique et inédit à tous les humains dans leur démarche d'être. La paranoïa, l'anxiété, l'angoisse, la dépression, l'ambivalence, les troubles de la personnalité, toutes les défenses sont tout à la fois des chemins pour que tout être devienne qui il est.

La réalité de la subjectivité est devenue avec le temps la pierre angulaire de l'Abandon corporel. Cette réalité fait place à l'être dans sa globalité. En démarche, on, les deux – le client et le psychothérapeute – se découvre découvrent comme subjectivité constitutive à co-être, co-devenir et co-naître. *«Les deux s'apprennent dans le rapport à l'autre. L'autre me donne ce qui de moi ne serait pas révélé ou resterait confus : ce que je ne veux pas et que je garderais enfoui et caché»,* dit Clémence Dubé. C'est dire que chacune des deux personnes se découvre et apprivoise leur être dans le rapport. Que chacun d'eux donne ce qui de l'autre ne serait autrement pas révélé, ou resterait embrouillé.»

La réalité ontologique de la subjectivité donne à l'humanité, à tous les humains une place d'une ampleur insoupçonnée. D'une profondeur illimitée aussi. Il y a une reconnaissance de l'existence de l'autre et une reconnaissance de ma propre existence, comme si chacun découvrait ou redécouvrait ses lettres de noblesse.

Dans ce contexte, la psychothérapie ne s'exerce plus dans une position de compétence, d'expert en vérité, mais dans un rapport d'intersubjectivité qui laisse apparaître le particulier de chacun, de soi et de tout autre, comme étant le *chemin du soi*. C'est une relation d'interdépendance, un mode de rapport où le particulier de soi et des autres apparaît comme le lieu où chacun continue de devenir. Un éclairage sur le comment chacun est co-devenu depuis ses origines et comment il co-devient dans un processus sans fin.

La psychothérapie en Abandon corporel cherche à donner toute la place à *l'être devenu* de chacun jusqu'ici. Chaque *être devenu* est le lieu même de la rencontre. Cette rencontre permet peu à peu à cet *être devenu* (que je suis, que l'autre est) de surgir du gouffre de la honte et de la culpabilité, à sortir de la stigmatisation d'un passé. Elle l'invite à émerger de la toile obsédante d'un futur vers lequel sont projetées les images démesurément agrandies d'un présent qui semble sans espoir. Celui qui se reçoit et se donne tel qu'il est devenu, offre tout à la fois à l'autre la possibilité de s'accueillir, de se recevoir et de se donner lui-même tel qu'il est devenu. Ce mouvement d'être le «sujet de soi», donne à tout humain de retrouver sa dignité d'être.

Le rôle du psychothérapeute n'est plus le rôle d'un expert qui cherche à guérir, à changer, à réparer l'autre selon le fondement de l'agir conforme à une vérité. L'être humain n'est pas mal fait, mal organisé. Il est un *être devenu*. Plus encore, il est un être toujours en devenir. Le refus de cet être devenu crée, a créé le désespoir. L'être devenu qui se reçoit, celui qui est en mouvement, ouvre au contraire à l'espérance. Les moments les plus touchants de mon expérience, tant comme participant dans des groupes de thérapie que comme psychothérapeute avec des clients, furent ces instants où l'être devenu prend momentanément toute sa place, créant ainsi un mouvement insoupçonné de repos, de vie, d'espérance, de grâce pour soi et pour l'autre. Contrairement à un rôle d'expert, le rôle du psychothérapeute est celui d'un co-chercheur qui tente toujours de laisser apparaître la grandeur de la subjectivité ontologique de l'être, d'où la rigoureuse exigence de se recevoir soi-même, dont parle Clémence Dubé. Rigoureuse exigence pour le thérapeute de recevoir ce qui est éveillé dans le rapport au client comme étant lui., rigoureuse exigence pour le client de recevoir ce qui est ressenti dans le rapport à son thérapeute comme étant sien.

Le corps devenu que nous sommes est tributaire de causes qui nous déterminent, et ont déterminé des chemins que nous avons dû emprunter. Ce corps, cet être devenu porte aussi la souffrance humaine depuis ses origines, porte tout ce qui nous semblait irrecevable pour vivre notre vie. Mais il porte aussi nos passions, nos désirs. Il porte notre quête d'être elle-même.

Pour s'accomplir, l'humanité s'est trouvé des lieux d'appartenance, de sens, qui lui ont permis et lui permettent encore d'apprivoiser certaines réalités et ce, dans un cadre privilégié, protégé, voire sanctionné par l'ensemble des

individus. C'est tout le sens du processus d'institutionnalisation qui a marqué et qui continue de marquer l'histoire humaine. L'institution et tous les rapports de connivence ont permis à l'humanité de devenir ce qu'elle est. Elle a permis à tous les humains de devenir corps. Le corps de chacun est devenu, devient sans cesse un peu plus lui-même, et l'institution à son tour continue de porter le mouvement de l'être durant son processus d'accomplissement. Celle-ci ne peut qu'en être renouvelée.

La psychothérapie d'Abandon corporel devient ainsi, dit Aimé Hamann, le prolongement et l'extension de l'Institution et cela, dans le fait de rechercher toujours à ce que l'être puisse advenir dans toute sa subjectivité.

Nos institutions (religieuses, artistiques, scientifiques ou autres) constituent un effort constant d'éviter le déterminisme, l'ambivalence et les rapports de connivence avec les autres, en même temps qu'elles sont le chemin pour apprivoiser les lieux menaçants et angoissants du devenir humain, lieu de la paradoxalité.

Si l'organisation du corps devenu que nous sommes nous a permis de survivre, cette même organisation peut tout à la fois avoir emmuré, arrêté, coupé, paralysé l'élan du désir et de la passion en nous. Des peurs, des blessures, des colères, des envies, des renoncements furieux ont souvent créé un passé honteux, un présent menaçant, un futur condamné. Comme si nos instants passés étaient devenus le seul soi possible.

Une cliente avait écrit un poème : *Dieu Lui-même / je l'ai désinstitutionnalisé / et remis au monde / en état de bruire*. Justement, disait-elle, ne s'agit-il pas de tout remettre en état de bruire? Comme s'il s'agissait même de *désinstitutionnaliser* Dieu, pour se le réapproprier? N'est-Il pas sans cesse en train de faire, à travers chaque personne, une expérience unique et continue de Lui-même? Ne s'agit-il pas de remettre nos vies entières en état de bruire? En état de se recevoir et d'être reçue, assumée, afin que tout puisse continuer de devenir, de croître au sein même de nos communautés d'appartenance?

La spécificité de la psychothérapie en Abandon corporel serait de créer un mouvement pour que l'organisation de l'être qui est là puisse s'habiter et s'incarner dans le consentement d'être.

La psychothérapie serait de créer une mouvance de toute la paradoxalité de chaque être dans l'interdépendance, de sorte que le corps devenu puisse s'enraciner, continuer de devenir et de s'accomplir. Le devenir est un mouvement sans fin de création où l'expression d'un passé, d'un présent et d'un futur s'enracine et prend sens dans le présent sans cesse renouvelé, ce qui donne au «soi» l'occasion de grandir encore. Ainsi, les vécus passés, les expériences, tout en ne changeant pas, prennent un sens nouveau dans ce présent renouvelé et se redéfinissent dans le futur, comme s'ils le réouvraient,

en faisaient un lieu neuf où être de plus en plus «soi» est possible. Même la mort serait un mouvement vers la réalisation de soi. Mourir dans la dignité serait de recevoir ce mouvement de mon être, déjà digne de sa vie telle qu'elle est. Le changement, en Abandon corporel, serait sans doute là : dans la mouvance du corps devenu que nous sommes. Le corps que nous devenons sans cesse. Ce corps qui n'est jamais fait une fois pour toutes.

Cette mouvance étant toujours à advenir, on conçoit que l'Abandon corporel soit une démarche du devenir humain. Une démarche qui dépasse le temps et l'espace, une démarche dont la durée, dont la longueur ne comptent pas.

C'est dans le thérapeute que ça se passe

Jacqueline Comeault

1000 rue Johanne

St-Jérôme Qc

J5L 1S5

jacqueline.comeault@videotron.ca

- J'aimerais commencer par ce qu'implique cet énoncé pour le thérapeute et le processus thérapeutique. Comment dans ce qu'on nomme la position¹, le «mouvement intérieur» prend son importance.
- Aborder brièvement le spécifique de l'aspect corporel de notre approche et son lien avec le mouvement intérieur.
- Je veux aussi parler de la façon d'acquérir la compétence à prendre cette position; de la particularité et de l'exigence de cette compétence.
- Enfin, aborder ce qui est spécifique du thérapeute en abandon corporel dans son rôle de tiers.

Je constate de plus en plus qu'exprimer en mots ce que je ressens, ou du moins tenter de le faire, contribue à ouvrir, à éclairer et aussi à solidifier mon espace intérieur. L'interaction entre faire l'expérience des choses et les nommer alimente ma possibilité d'être plus.

Je me réjouis donc du thème de ce colloque qui nous amène à partager nos expériences de thérapeutes et à préciser nos compréhensions, toute subjectives qu'elles soient. Ça nous aidera, je pense, à mieux cerner, à formuler de plus en plus clairement et à vivre plus consciemment notre approche particulière.

Il y a un aspect sur lequel j'aimerais m'arrêter, dans l'espoir justement, d'en éclairer et d'en enrichir ma compréhension.

C'est ce qui m'apparaît être à la fois l'aspect le plus fondamental et le plus étonnant, au premier abord, de la spécificité de notre approche et de notre pratique thérapeutique. C'est aussi le plus difficile, pour moi, à exprimer en

1. Position : cela consiste à faire soi-même toute la place, sans aucune prédéfinition, à ne rien empêcher de son propre vécu mais à ne rien provoquer non plus, à laisser être au-delà de toute interdiction et de tout jugement. Tout ce qui surgit en soi, qui est éveillé de l'intérieur de soi à l'occasion des autres ou de toute réalité est soi, à être et non à agir.

Aimé Hamann, Colloque d'abandon corporel 2009. «Une position de recherche et de démarche ontologique comme psychothérapie».

mots, à formuler. Je parle de ce à quoi on fait référence lorsqu'on dit que « *c'est dans le thérapeute que ça se passe* ».

Je voudrais creuser la nature de ce paradoxe au cœur de notre approche : c'est en faisant toute la place à ce qu'on vit soi-même dans le rapport thérapeutique qu'on laisse le plus de place à la vie de son client. Cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien dans la vie de son client mais que la responsabilité de maintenir ce que nous appelons la position incombe au thérapeute.

À la lumière de nos discussions en groupes de recherche et de mon expérience de cliente et de thérapeute, je comprends que ce qu'on entend par « c'est dans le thérapeute que ça se passe », réfère essentiellement à ce que nous appelons la position, une ouverture qui laisse la place à son propre *mouvement intérieur*.

Ainsi donc, en abandon corporel, le thérapeute aurait la responsabilité de cette position, celle de faire un espace à ce qui est par qui il est, en habitant le plus possible sa subjectivité.

Il m'est évidemment impossible d'en parler en dehors de ma propre démarche, de mon expérience comme cliente, thérapeute et chercheuse.

Le mouvement intérieur

De quoi est-il question lorsque l'on parle de mouvement intérieur? Mon expérience de ce qu'est le mouvement intérieur a évolué au cours ma démarche et, au fur et à mesure que cette perception s'est précisée. Elle m'a, par le fait même, permis d'approfondir ma compréhension de ce qu'est la position en abandon corporel.

J'ai souvent constaté un certain décalage entre mes efforts de compréhension plus intellectuelle et certaines expériences importantes où je me suis dit : « ah, je viens de vraiment comprendre quelque chose ».

C'est le cas pour ce qu'on entend par le mouvement intérieur.

J'ai longtemps pensé que le mouvement intérieur consistait surtout en la levée de l'enfermement qui ferait place à l'expression de l'énergie, tant au niveau des émotions, de la pensée ou des gestes.

Au cours d'une session non verbale, j'ai vécu un moment où l'énergie de ce qui voulait s'exprimer était aussi forte que celle qui enfermait l'expression. Cela m'a permis de saisir que ce bras de fer entre le désir d'expression et la force de l'enfermement est l'institution de mon corps. Une institution qui me permet de survivre et qui, aussi, m'enferme et que de recevoir cette institution, est aussi du mouvement.

En somme, le mouvement intérieur ne serait alors pas quelque chose de prédéfini mais plutôt une forme de présence à soi : cette position de se laisser atteindre, de recevoir et de reconnaître comme subjectif ce qui s'éveille en soi en toutes occasions.

Cette position est l'élément central, le fondement de notre approche à la vie et à la thérapie. En principe, cette position peut être prise par quiconque en saisit la portée et pour qui c'est possible... sinon elle serait assumée par le thérapeute. C'est une présence particulière qui permet de ressentir qu'au-delà de tous nos désirs et de nos espoirs d'achèvement, chacun de nous est un point d'arrivée unique qui porte en lui tout l'héritage ambivalent des êtres qui ont, depuis des millénaires, participé à cette aventure d'être humain; et que faire une place et consentir à ce point d'arrivée que l'on est, fait une place à tous les humains de tous les temps.

Bien qu'il demeure toujours attirant de prendre une voie qui propose un tracé, un « attendu », une institution souvent nécessaire à la survie, ce type de présence à soi qu'est la position telle que nous l'entendons ferait justement aussi une place à la nécessité des institutions. Une place à toutes les impossibilités de chacun englobant ceux pour qui la possibilité d'être est plus restreinte. Une place à tout ce qui est : passé, présent et futur .

C'est une position d'ouverture globale à tout. Globale dans le sens de tout ce qui est accessible à un moment donné précis. C'est cette position de présence, de consentement à ce qui est, à ce qui peut être, qui est le « mouvement intérieur ».

Ça reste tout de même une position qui exige de contrarier un élan spontané pour privilégier un espace-temps où notre propre vie se dépose. Une position de tiers/témoin, d'abord par rapport à soi.

Le travail non verbal

Bien qu'il nous était peu possible d'en comprendre toute la portée à ce moment-là, nos premières expériences de cette position ont surgi dans le travail non verbal : quand on cessait volontairement tout mouvement volontaire pour tenter de devenir présent à ce qui émergeait, le plus fidèlement possible, de seconde en seconde.

Cette qualité de présence est spécifique à notre approche; elle porte et révèle ce que nous appelons la position. Pour avoir fait dernièrement l'expérience non verbale plus intensément, le non verbal m'apparaît avoir une puissance particulière, une dimension qu'il m'est difficile de nommer, de préciser. Je crois cependant que mes expériences verbales et non verbales semblent se nourrir mutuellement et elles m'aident à continuer d'approfondir notre approche.

D'ailleurs, l'expérience personnelle du bras de fer que j'ai décrite plus haut a eu lieu dans une session de travail non verbal et je pense qu'elle a contribué à enrichir ma compréhension. Cette lutte dans mon corps m'est familière, mais lorsqu'elle surgit à l'occasion d'une interaction avec d'autres, elle m'apparaît facilement naître de l'échange.

L'expérience non verbale, ce moment où je suis seule avec moi-même, m'aide à constater que je suis unique et subjective et que mon rapport aux autres se fonde sur le rapport que j'ai à moi-même, et que l'autre peut facilement servir de bouc émissaire, ce lieu où je dépose ce que je n'ai pas encore apprivoisé de moi.

Dans cette expérience non verbale, je peux commencer à concevoir que j'expérimente tout et tous les autres par le spectre de ma subjectivité; que ce consentement à être « qui je suis » libère d'autant l'autre de la vérité de ma perception. Si je consens à ça, l'autre n'est plus exclusivement défini par moi. Il n'est plus uniquement celui que moi je perçois, il est vécu spécifiquement par ma subjectivité.

On ne peut nier que notre subjectivité est effectivement présente dans les perceptions que nous avons, mais que souvent aussi, par contre, plusieurs personnes semblent s'entendre sur ce qu'elles éprouvent face à une autre personne dans une situation donnée, à un moment précis. C'est une réalité qui soulève une question importante sur la nature du rapport: qu'est ce qui dans ma perception m'appartient et qu'est ce qui appartient à l'autre? Je me réfère ici à un propos d'Aimé Hamann selon lequel la perception dans le rapport n'est jamais complètement subjective, mais qu'elle n'est jamais objective.

Il y a un autre aspect qui m'apparaît important dans ce questionnement. Certaines perceptions semblent surgir d'un aspect particulièrement fragile de soi qui rencontre la fragilité protégée de l'autre. Notre fragilité nous amène à ressentir, et ce parfois avant d'autres, un aspect particulier de quelqu'un d'autre : ça parle de soi et ça parle de l'autre.

Il reste quand même difficile de reconnaître que c'est souvent en passant par les recoins plus fragiles de soi qu'on devient capable de percevoir quelque chose d'un autre qui, éventuellement, permet d'enrichir le rapport, de donner du sens. Même si, dans un premier temps, en la faisant porter à l'autre, cette perception peut ouvrir un chemin vers le fragile de soi.

Formation du thérapeute

Assumer cette « position » qui est aussi notre position thérapeutique est un parcours exigeant qui demande une grande rigueur. Pour le thérapeute en abandon corporel, prendre cette position, assumer cette responsabilité du

mouvement intérieur, relève d'un processus, d'une décision sans cesse renouvelée.

Une décision qui conduit inévitablement à ce que chaque thérapeute, prenant cette même position, soit amené dans des parcours différents, compte tenu du fait que chacun fait place à qui il est, à sa subjectivité incontournable. C'est le passage par le « chas de l'aiguille ».

Ce moment clef, lorsque vécu une première fois, fait qu'on se retrouve dans un goulot, un carrefour important, ébranlant, souvent douloureux et déterminant. Un moment où sa façon personnelle d'appréhender la réalité est remise en question. Un moment où l'on est forcé de reconnaître le biais subjectif de nos perceptions. Cette expérience personnelle, exigeante, me paraît essentielle pour asseoir ma compétence comme thérapeute en abandon corporel.

Pour ma part, je n'ai pas consciemment choisi ce parcours. Au début, cela s'est fait dans une certaine naïveté, celle de l'explorateur qui part à la découverte d'un pays inconnu sans savoir qu'il ira si loin, et qu'en bout de piste, le pays cherché n'est pas celui qu'il croyait.

Un départ avec des certitudes fondées sur une façon de percevoir les choses qui se validaient assez souvent pour que je les prenne pour des certitudes. Puis, avec un étonnement grandissant face à la réaction des autres qui n'entendaient pas nécessairement comme moi ce que moi-même je leur disais. Ça été une expérience difficile vécue dans le discrédit de leur biais et le sentiment qu'ils ne devaient pas m'écouter vraiment car ils entendaient autre chose que ce que je croyais dire.

Avec un ébranlement et une immense colère lorsqu'ils ne démordaient pas; avec reconnaissance lorsque je retrouvais une possibilité grandissante de me rencontrer et de transformer la culpabilité d'être en possibilité d'être.

C'est dans un engagement dans ce processus exigeant que je suis allée à la rencontre de mes clients. Au début, je dirais avec sans doute peu d'ouverture réelle à moi, mais tendant vers cette position d'ouverture à ce qui est. En effet, la position d'ouverture ne me garantissait pas l'ouverture, mais elle posait la possibilité d'y accéder graduellement même si c'est un processus qui n'a pas de terme. Tendre à rester présente et à recevoir ce qui se passait en moi, le thérapeute.

Hormis la compétence acquise par les études et les formations diverses, c'est ce processus, cet engagement dans la démarche d'ouverture à soi qui est devenue et continue de façonner ma compétence. Celle-ci m'apparaît directement reliée à cette responsabilité du mouvement intérieur, à la position, à cette responsabilité qu'en premier lieu « ça a à se passer dans le thérapeute ».

Le passage obligé vers cette prise de position fonde la compétence du thérapeute en abandon corporel. Traverser sans cesse le parcours du singulier de soi se renouvelle à chaque rencontre tout en maintenant son assise sur ce passage incontournable et exigeant qu'est la reconnaissance de sa subjectivité, et la constatation que ce que nous percevons, ressentons, prend toujours ce biais relatif. C'est ce qui fait que chaque thérapeute devient « compétent » de façon unique en apprivoisant sans cesse de nouvelles dimensions de son être. C'est ce qui fait qu'un thérapeute peut développer une expertise dans certaines situations, celles-ci s'alliant mieux à sa propre organisation.

C'est un parcours exigeant, dénudant. Il ne me permet pas de faire l'économie de qui je suis mais par contre, il apporte un soulagement et une déculpabilisation. Dès le début de ma formation en abandon corporel, j'ai pré-sentie l'espace de cette possibilité de n'être que soi. C'est aussi quelque chose qui marque les clients lorsqu'ils en saisissent la portée.

C'est aussi une compétence qui reste nécessairement reliée à la personne subjective du thérapeute. Les zones plus fragiles explorées dans mon propre cheminement restent toujours présentes et constituent un enjeu important dans mon travail. Et je dois toujours en tenir compte. Comment imaginer qu'il soit possible que le lieu le plus fragile et le plus intense en moi, celui qui semble maintenir mon organisation puisse avoir une place, qu'il soit même un lieu qui puisse donner d'être?

L'apprivoisement de ce lieu a eu un impact sur ma prise de parole avec mes clients. Plus près de ma propre peur et de ma propre fragilité, je suis devenue plus consciente des défenses de mes clients et curieusement, ils semblent le sentir et se sentir plus sécurisés. Ça fait sentir l'exigence du cheminement pour arriver à une « parole ontologique ».

Je pourrais dire que c'est une démarche qui me fait naviguer entre ma force et ma fragilité. Je constate avec étonnement et reconnaissance qu'il y a des lieux de moi auxquels je n'aurais pas imaginé faire de la place. Et en même temps, d'autres lieux menaçants se profilent et font surgir tout un questionnement: est-ce que ça restera possible sans détruire quelque'un d'autre ou me détruire? Comment le processus de s'apprivoiser sans cesse, marque-t-il le corps?

La capacité de se reconnaître et de se porter construit-elle un espace particulier que je ne sais pas encore comment nommer autrement que le « corps relationnel »? C'est là une dimension de notre approche qui mériterait qu'on s'y attarde.

La particularité du tiers en abandon corporel

La position d'ouverture à ce qui est ne peut que nous conduire aux enjeux d'être humain; d'être aux prises avec la forme particulière de cette humanité en soi. Ce qui m'amène à parler de la fonction du tiers/thérapeute.

Comme on le constate tous les jours, il est souvent difficile d'être directement en relation avec un autre sans introduire un ailleurs, un troisième élément : c'est une réaction typiquement humaine. Un lieu où ce qui ne peut se vivre directement est déposé chez un tiers, qui, quoi qu'il en fasse selon qu'il soit juge, prêtre ou thérapeute, donne à celui qui s'adresse à lui, un endroit pour déposer l'insupportable de lui-même.

Dans nos groupes de recherche, nous avons expérimenté la fonction du thérapeute et inévitablement celle du bouc émissaire. Nous vivions la présence du thérapeute surtout comme nous permettant l'expression de nos vies avec tout ce qu'elles pouvaient comporter de violence et de détresse. Cette présence du thérapeute donnait un lieu où l'intensité de la dureté et de la colère de l'un pouvait exister et souvent même devenir un lieu où l'autre pouvait s'apprendre. Un lieu où cette possibilité de prendre le risque de ce qui était, dans l'ici-maintenant, même si c'étaient des émotions très fortes, pouvait laisser l'énergie en mouvement et permettre d'appriivoiser les terreurs tapies derrière les vécus de colère. Dans ce que nous vivions parfois comme étant le pire de nous-même, peut-être sentions-nous que le thérapeute, faisant une place à sa propre vie, en faisait une à la nôtre. Graduellement, dans les groupes de thérapeutes en formation, cet élément fondamental de la fonction du thérapeute a été abordé de plus en plus.

Dans ces situations de groupe, nous avons aussi pu expérimenter l'autre pôle de la fonction du tiers, celle du bouc émissaire. Le bouc émissaire joue un rôle très important dans les regroupements humains. Dans un groupe de thérapie où l'on ne vise pas un changement ou une fin spécifique, on est à risque. Lorsque que le thérapeute n'est pas en mesure de maintenir la position, parce qu'il touche des zones aveugles en lui, ou pour quelle qu'autre raison que ce soit, et qu'il cède à l'attrait de la vérité, le rôle du bouc émissaire risque de devenir plus évident. Ce qui n'est pas «reçu» par le thérapeute ou des membres du groupe, se cristallise autour du bouc émissaire. Le bouc émissaire a aussi cette fonction de dépositaire de ce qui est irrecevable dans un groupe sans que pour autant, de part et d'autre, il y ait l'espace intérieur pour ce qui serait à ressentir et à recevoir. On demeure alors dans un univers de connivences, d'accusation, de culpabilité.

Ce qui m'amène à insister sur la particularité de la fonction du tiers en abandon corporel. Pour le thérapeute en abandon corporel, il ne s'agit pas d'être un témoin, un arbitre ou un guide. Le thérapeute est engagé activement par la position. Ainsi, devant un client qui l'angoisse, il peut se dire «c'est un client

difficile» mais il peut aussi se dire «ce client éveille des choses difficiles en moi». Il peut se dire «ce client me met en colère» mais il peut aussi se dire «ce client éveille ma propre colère». Il peut se dire «je suis bien avec ce client» mais il peut aussi constater que ce client entre en connivence avec des zones plus confortables de lui-même. Le thérapeute a la responsabilité de la position, en maintenant ce mouvement en lui-même, en faisant place en lui à ce qu'éveille l'autre ou la situation. C'est dans ça qu'on dit de cette démarche qu'elle donne d'être en recevant d'être.

Conclusion

- L'expérience non verbale en abandon corporel, qui fonde la compréhension de la position, du mouvement intérieur, ouvre un univers qui en a encore beaucoup à révéler.
- Ce mouvement intérieur serait cet effort à maintenir une position d'ouverture globale à ce qui se présente en recevant ce qu'elle éveille en soi comme révélant sa propre subjectivité.
- C'est une approche qui implique le thérapeute dans son propre rapport à la vie et à la place qu'il lui fait dans sa pratique thérapeutique.
- L'approche exige que le thérapeute ait fait la rencontre, souvent difficile, avec sa propre subjectivité et reconnaisse qu'elle sera toujours présente dans son travail. C'est sur cette expérience commune à tous que se fonde la compétence singulière de chacun.
- C'est dans la spécificité de cette approche qui veut que «c'est dans le thérapeute que ça a à se passer» qu'on peut dire qu'on donne d'être en recevant d'être.

1. Desmarais, G. & Hamel, C. (juin 1996). *L'abandon corporel : un nouvel éclairage sur l'expérience d'être humain*. Version française revue et corrigée d'une communication présentée au 1^{er} Congrès national aux États-Unis sur les psychothérapies centrées sur le corps tenu conjointement avec le 4^e Congrès international sur les thérapies psychocorporelles les 12 au 16 juin 1996. Beverly, Massachusetts, 18 p.

2. Desmarais, G. (août 2005). L'impact de sa subjectivité sur l'autre : l'accès à soi. Dans *Actes du colloque de recherche en abandon corporel 2005 : Subjectivité et Rencontre* (pp. 71-80). Québec, Québec.

3. Desmarais & Hamel (juin 1996, p. 10).

4. Souffrance. (1989). Dans *Le Petit Robert 1 : Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. (p. 1841). Montréal, Canada : Les Dictionnaires Robert-Canada S.C.C.

5. Souffrance. (2003). Dans *Le Petit Larousse Illustré 2004*. (p. 953). Paris : Larousse

ISBN 978-2-8399-0881-8



9 782839 908818 >