

2.2 MON PARCOURS PROFESSIONNEL

MCours.com

2.2.1 D'où je viens : ma première profession

Infirmière de formation initiale de 1977 à 1989, j'ai exercé mon métier en chirurgie générale dans un centre hospitalier en province française. Etre infirmière m'a appris beaucoup sur l'être humain et la relation humaine, sur l'impact de la maladie dans le corps et l'esprit, sur l'importance de la relation au sein d'une équipe soignante. J'aimais profondément le travail d'équipe, je le trouvais transformateur et porteur de potentialités.

À cette époque, je ne réalisais pas à quel point j'avais construit le sens de ma vie sur la relation d'aide. Je m'étais en quelque sorte mise à l'écart de ma propre existence. J'étais happée par le cours de la vie. La question du sujet auteur de sa propre existence ne m'interpellait pas. Seuls mes questionnements sur le sens de la vie revenaient périodiquement, comme des points d'appui qui m'invitaient à la réflexion. Après 12 ans de travail en milieu hospitalier, je remettais en cause le sens profond de mon existence.

2.2.2 Une nouvelle orientation professionnelle : ma rencontre avec la fasciathérapie.

J'avais rencontré la fasciathérapie en 1986 et la quête de connaissance que j'avais de l'Homme et d'approfondissement des relations humaines a été plus que satisfaisante et alla bien au-delà de mes espérances. Rencontrer un être humain par l'approche manuelle était une nouvelle aventure. J'apprenais progressivement à écouter la personne différemment. Accompagner la vie dans un corps, faire l'expérience de la vie dans son corps à travers l'autre, ouvrait en moi de nouveaux continents à explorer. Je me sentais comme une exploratrice devant des terres vierges d'une connaissance nouvelle.

Cette approche proposait une écoute manuelle qui imposait une attention à l'autre d'une autre nature que celle rencontrée jusqu'alors ; faire l'« epochè » de tous mes

présupposés, de toutes mes idées reçues, de tous mes allants de soi comme des évidences fut un travail de longue haleine. Ce que je percevais sous mes mains et dans le silence était la découverte d'une nouvelle réalité de l'autre, ce qu'il était, non pas dans l'apparence, mais dans la profondeur de son être. Le corps ne trichait pas. La personne pouvait exprimer son bien-être alors que son corps parlait de son mal-être. Mes mains, mon corps, apprirent à capter et à valider un langage corporel subjectif sous la forme d'un mouvement, qui émergeait d'un lieu nouveau de profondeur.

J'observais combien ce qui se jouait sous mes mains, dans ce partenariat avec mes patients, avait un lien avec ce qu'ils vivaient dans leur vie. Par exemple, le manque d'amplitude du mouvement dans leur corps leur parlait du manque d'amplitude dans leur vie. Ils avaient soif de s'ouvrir aux autres, mais leur manque de disponibilité intérieure et extérieure prenait le dessus. Bien souvent, le mieux-être ou la résolution d'un symptôme passait par la prise de parole venant d'une prise de conscience émergente pendant le traitement.

Je pris une fois de plus la mesure de l'impact du psychisme sur le corps et de la douleur sur le psychisme. Soulager la douleur dans cette approche non invasive de l'autre était bien sûr à l'opposé de ce que j'avais pratiqué autrefois dans mon métier d'infirmière.

2.2.3 Une évolutivité : la somato-psychopédagogie

La fasciathérapie évolua dans sa forme et dans son contenu et devint la somato-psychopédagogie en 2005. La question que portait alors Danis Bois était : « Est-il possible de vivre dans une plus grande proximité avec soi ? » (Bois, 2006 : 17).

Dans cette pratique évolutive, qui questionnait davantage le sujet, ce que je découvrais était que la pédagogie devenait hautement formatrice et en même temps thérapeutique. La personne, alors dans sa capacité à se tenir présente à ce qui se déroulait dans son corps, passait d'un état de passivité qui reçoit à une prise en charge totale de son

devenir. L'objectif était d'éduquer la personne à se prendre en charge et à apprendre sur sa vie d'une nouvelle manière, à partir d'une expérience vécue dans son corps. Le sujet était hautement convoqué. Nos protocoles pédagogiques permettaient à la personne de maintenir son attention et son intérêt au présent. Cette pratique plus impliquante pour les personnes m'impliquait davantage moi-même en tant que praticienne et personne singulière. Dans cette réciprocité, nous grandissions ensemble. La somato-psycho-pédagogie prenait alors une autre dimension, Danis Bois la renommait ainsi :

La somato-psycho-pédagogie est une approche éducative qui est principalement à médiation corporelle. C'est-à-dire que les protocoles utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal être psychique, mais sont devenus des prétextes à réfléchir sur la vie, à dégager du sens de la vie, donc à dégager un processus de transformation. (Bois cité par Rugira, 2005)

L'expérience vécue à travers et par le corps, et les prises de conscience qui s'en suivaient, nous donnait l'opportunité de réfléchir d'une nouvelle manière sur nous-même et sur notre vie.

2.2.4 Mon expérience de formatrice

Durant ces 25 années, je suis devenue fasciathérapeute, somato-psycho-pédagogue puis formatrice en somato-psycho-pédagogie. J'ai toujours suivi les formations que délivraient Danis Bois et son équipe en psycho-pédagogie perceptive au Portugal et les cours de formation continue en France pour parfaire mes connaissances.

J'avais choisi de m'orienter dans la formation personnelle avec des groupes d'adultes en quête de sens et de transformation. Personnellement et professionnellement, je m'intéressais particulièrement au sens qui se délivrait dans les introspections sensorielles ; elles étaient, et sont toujours pour moi, des lieux privilégiés pour la connaissance de soi.

Je me rendais à l'évidence que l'introspection n'était pas pour la majorité pourvoyeuse de sens. Les personnes l'utilisaient comme moyen de mieux-être, une façon

de mieux gérer leur stress, de retrouver un équilibre corporel, de développer leurs perceptions, de faire une pause dans leur quotidien ; comme bilan d'une réflexion intérieure. Quand je leur demandais de décrire leur expérience, ils décrivaient un contenu sans saisir le sens qui se révélait au cours des différentes étapes. Leur attention n'était pas présente ni captivée par ce qui se déroulait en temps réel. Ils étaient dans un flou temporel sans savoir quand l'introspection démarrait et quand elle s'arrêtait. Les plus habiles à saisir ces expériences extra-quotidiennes témoignaient malgré tout d'un lien entre l'information immanente et ce qu'ils vivaient dans leur vie de tous les jours. La plupart du temps, les descriptions étaient interprétatives. Là, ressurgissaient des notions de dévalorisation, d'attentes, d'exigence, d'auto jugement, d'insatisfaction.

La modifiabilité perceptivo cognitive, principe même du processus de transformation mis en concept par Danis Bois (2005), me permit d'interroger les faits de conscience⁶ d'une manière plus approfondie, afin d'en extraire un contenu plus pertinent.

Ce travail a eu pour mérite de démocratiser l'accès aux perceptions - l'accès aux perceptions n'était plus le privilège des plus habiles - et d'aller beaucoup plus loin dans la pertinence descriptive des contenus émergents, par voie de conséquence, du sens également.

2.2.4.1 Création d'ateliers de mobilisation introspective

« Le premier processus heuristique suppose la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. »

Craig, 1988 : 21

En 2005, je décidai donc d'entreprendre un travail plus spécifique autour de l'introspection sensorielle, afin d'essayer de comprendre ce que j'avais observé auprès des apprenants dans mes stages.

⁶ Les faits de conscience sont des contenus de vécu, qui se donnent sous la forme de sensations corporelles, accompagnés de certaines émotions. Je vais en parler dans le chapitre IV.

Mes ateliers d'introspection sensorielle comprenaient environ une dizaine de personnes engagées dans un processus de transformation autour de cet outil spécifique. Nous nous réunissions une fois par mois sur mon lieu de travail en matinée sur quatre heures. J'y accueillais des personnes débutantes, des personnes connaissant la somato-psychopédagogie et son approche manuelle, des étudiants en somato-psychopédagogie, et des praticiens.

Nous étions ensemble déjà dans un processus de recherche. J'avais pris soin de définir mes objectifs : Apprendre à apprendre de son expérience.

Le déroulement de ces ateliers comprenait plusieurs étapes :

- Une introspection sensorielle guidée verbalement de 20 minutes.
- Un moment d'écriture, de retranscription ancrée dans l'expérience.
- Un entretien à directivité informative⁷ (Bois, 2005 : 78) ou semi-directif avec chaque participant à partir de l'expérience vécue.
- La participation du groupe comme résonance au vécu de chacun.

Au début, je proposais des consignes simples. Par exemple : décrire l'introspection sensorielle de façon phénoménologique, situer l'expérience dans le temps avec un début, une évolutivité, une fin. Que s'était-il passé pendant ces 20 minutes de retour vers soi ?

Je rencontrai déjà là, plusieurs niveaux de difficultés :

- L'oubli du vécu de l'expérience.
- L'oubli de l'évolutivité du vécu, l'absence de lien entre deux états.
- Le passage de l'expérience à l'écriture était une difficulté pour certains ; cela révélait parfois des blocages scolaires anciens face à l'écriture. Je me souviens d'une personne qui témoignait de l'exigence que son père avait dans son

⁷ « La directivité informative est la posture pédagogique spécifique de la somato-psychopédagogie, elle consiste, en s'appuyant sur des protocoles pratiques éprouvés, à guider le patient ou l'élève de manière active, voire parfois interventionniste. » (Bois, 2005 : 78)

apprentissage à l'écriture et de l'impact sur sa difficulté à écrire car tout devait être parfait.

- Décrire les faits tels qu'ils sont révélait beaucoup d'interprétations, beaucoup d'imaginaire, beaucoup d'insatisfactions, beaucoup d'exigences.
- Le mouvement interne, comme révélateur de nous-mêmes, n'était pas perçu dans toute son amplitude.
- Les différents sens qui émergeaient n'étaient quasiment pas perçus.
- S'exprimer en groupe avec toutes les peurs que cela comporte était une autre difficulté.
- L'écoute attentive et respectueuse de l'autre était à construire également.

Je me retrouvais devant une tâche nouvelle que je qualifierais de passionnante et d'indispensable. Elle me paraissait énorme mais réalisable. J'étais portée par ma croyance en la potentialité de la personne, du groupe et par ma foi dans mes expériences intimes.

J'observais ô combien le simple fait de prendre la parole était guérissant pour les personnes. Certains découvraient leur parole, d'autres apprenaient la confiance. En même temps, ils apprenaient à s'écouter vraiment et donc à mieux écouter l'autre. Chacun parlait de son expérience sans exception. Il régnait un climat de confiance et de confidentialité.

2.2.5 Le Mestrado : un moyen de remettre en question ma pratique

En juin 2007, je m'inscrivis à l'Université de Lisbonne au Portugal pour faire un Mestrado en psychopédagogie perceptive. Ce projet est l'opportunité de faire un bilan sur ma recherche de praticienne et tout particulièrement sur l'impact de l'introspection sensorielle dans la création de sens. J'ai besoin d'un souffle nouveau, de remettre en question ma pratique pour la renouveler.

J'étais consciente de l'exigence de la dynamique de groupe. Le travail de mes ateliers nous demandait une qualité d'écoute, un effort sur la communication. Nous nous

entraînions ensemble. En tant que formatrice, je me sentais limitée dans ma connaissance des fonctionnements humains. Parfois, je me trouvais sans ressources pour aider la personne à aller plus loin dans une réflexion sur ses modes de comportements ou sur ses représentations.

2.2.6 Une opportunité au changement

« Il y a comme une espérance immanente à la vie et qui la fait vivre et qui la constitue comme vie. Sinon la vie ne vivrait pas, ne se débattrait pas non plus. »

Grondin, 2005 :70

En septembre 2007, je fus invitée au Québec par une amie qui faisait sa Maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Je partis trois semaines en septembre avec l'objectif d'approfondir le travail sur la relation groupale. Je voulais questionner les psychosociologues de l'Université de Rimouski sur la dynamique de groupe et la relation humaine telle qu'ils l'enseignaient dans leurs cours. Je mis en pratique dès mon retour ces expériences et compréhensions nouvellement acquises.

À mon retour en France, ma manière de prendre en compte le groupe avait changé. Il me fallait m'entraîner à une dynamique de groupe plus vivante, plus participante.

J'explorais, dans mes stages de développement personnel en France, la participation active du groupe comme apport de nouvelles connaissances, la mise en relief sur l'unicité de chaque personne et sur le commun à tous, la réciprocité dans l'apprentissage, l'écoute de la résonance de l'expérience de l'autre en soi, dans le corps et dans sa pensée, comme éducation à la prévention des projections et des transferts ; l'importance de définir un projet, comme investissement plus grand à sa vie.

Le résultat était surprenant dans la dynamique de groupe. Je découvrais alors différemment la profondeur de l'humain dans son authenticité à être. J'étais profondément

touchée. Comme une main irrésistiblement emmenée dans la profondeur de la matière du corps, je découvrais la profondeur de l'humain.

Je profitais également de mes stages dans le désert marocain pour poursuivre la mise en pratique de ces connaissances nouvelles, tout en conservant les moments de directivité informative dans l'entretien en post-immédiateté. À cette époque, mes objectifs comme praticienne étaient de trouver un équilibre entre les informations qui me venaient du sensible, qui étaient ma priorité, mon choix éthique et la prise en compte de ce que cette nouvelle dynamique faisait émerger, c'est-à-dire plus d'implication humaine. J'avais le sentiment de rentrer dans une profondeur jamais explorée, une profondeur humaine, un territoire que je ne maîtrisais pas. J'étais totalement impliquée en première personne dans cette aventure. J'étais à la fois la personne, la formatrice et l'animatrice. Je vivais pour la première fois ces trois postures bien différenciées. C'était d'une telle richesse humaine et profonde dans le sensible que je me mis en quête de l'explorer plus. Comment trouver un juste équilibre entre le travail du sensible et la prise en compte de l'humain avec son conditionnement sans trahir ni l'un ni l'autre. Il me semblait qu'une partie de ma recherche de formatrice était aussi à cet endroit-là.

2.2.7 Une année sabbatique sur une terre d'exil

En octobre 2008, je traverse une période de transition importante sur le plan personnel avec des répercussions sur le plan professionnel. J'arrive à un carrefour dans ma vie. Physiquement, je suis épuisée, j'ai des problèmes de santé et je vis une crise de confiance existentielle. Tous mes modes habituels de fonctionnement semblent obsolètes. Une amie bienveillante s'alarme de mon état et me propose de retourner au Québec. Je prends une année sabbatique.

J'y retrouve la communauté apprenante des psychosociologues de l'Université du Québec à Rimouski, pouvant être le lieu de soutien de ma récupération et de mon

changement. Ce qui apparaît le plus évident à ce moment de ma vie, et qui est une grande nouveauté pour moi, est que j'ai réellement besoin des autres pour cette nouvelle étape.

Un époché de sens, nécessite de faire un époché de sa vie. Mettre en point de suspension sa vie le temps de faire un bilan et de se renouveler me paraît être cohérent dans ce moment-ci. Prendre la mesure de tout ce que j'ai déjà vécu. J'ai 53 ans, quel est le sens que je veux donner à ma vie dans mes dernières années. Tant de temps s'est écoulé. Comment ne pas me retourner en arrière pour voir le visage de mon existence. M'offrir un point d'appui de 12 mois, le temps d'une gestation et me laisser apprendre. N'y ai-je pas droit ?

Suspendre le temps, la course à l'efficacité, pour ne pas perdre de temps... L'intelligence de la vie n'est-elle pas plus intelligente que moi ? Peut-elle me rattraper au moins une fois ? Suis-je prête à lui donner une chance ? (Extrait des journaux de bord, 2008)

Dès le pied posé à l'aéroport de Montréal, je sens dans moi l'élan du mouvement interne qui ne peut pas passer inaperçu. À cet instant-là, j'ai un sentiment de justesse au fond de moi, je sais que je suis là au bon endroit pour ma vie.

Une semaine après mon arrivée, lors d'une introspection sensorielle, je sens le mouvement de ma vie me rejoindre, comme si je l'avais perdu en cours de route. Il me reprenait comme on prend quelqu'un par la main.

Je découvrais un mouvement interne d'une autre nature, comme un mouvement ontologique, à son état premier, embryonnaire, puissant, incarné qui se déployait en me déployant. Il arrivait d'un espace lointain et me rattrapait. La prise de conscience était qu'effectivement le mouvement de ma vie m'avait rattrapé, il m'importait maintenant de ne plus le quitter. Ce que je percevais alors était sa force particulière, son intention directionnelle. Il semblait connaître la direction que devait prendre ma vie ; moi, je ne le savais pas encore. Je devais apprendre la confiance et la non directivité de mon chemin. Ma décision de venir au Québec semblait être juste. (Extrait des journaux de bord, 2008)

Mon introspection sensorielle me montrait une nouvelle étape sur mon chemin, un sens ; je retrouvais enfin ma vie qui m'avait « ressaisie » et méritait de se déployer en étant accompagnée par ma confiance.

Cette terre où je me sentais exilée des miens allait être le lieu d'accueil idéal de ma transformation. Je percevais ma vie en avance sur moi et son élan vers l'avant me portait à chaque instant. Pour la première fois, j'étais collée à elle en étant derrière elle, ce qui me donnait un sentiment de confiance. Je me sentais guidée et tout était facile, mes rencontres, mes actions, mes réflexions. Le retour sur ma vie se fit aisément. C'était une opportunité à observer l'intelligence de son agencement. J'étais touchée par le parcours de la femme que j'étais et je pouvais ainsi avoir plus de compassion pour moi.

Mon rapport de proximité au Sensible, à travers mes introspections sensorielles, m'invitait à porter mon attention sur « mes ombres », mes attitudes comportementales. Le départ de ma fille m'avait comme ouvert le regard sur ma réalité humaine. De toute évidence, si le Sensible m'amenait à percevoir les contenus de mon égo⁸, c'est qu'il fallait le prendre en compte. La bonne nouvelle est que j'étais prête. Mes fondations intérieures étaient suffisamment construites pour que je puisse oser aller voir mon conditionnement depuis la lanterne du Sensible.

J'étais constituée d'humain conditionné et d'Être inconditionné ; je désirais apprendre à vivre avec les deux sans prédominance. J'avais le besoin d'habiter toutes les parts de moi-même. Le mot « Être humain » prenait tout son sens. Je faisais la supposition que changer mon rapport à mon conditionné allait me permettre de faire plus de place pour développer mon lien au Sensible. Je ne pouvais déléguer au mouvement interne toute la responsabilité de ma vie. Il était de ma responsabilité de prendre soin de mes ombres. Auprès des psychosociologues, j'étais dans les meilleures conditions pour travailler sur moi.

Certains professeurs de l'UQAR avaient eu la générosité de m'inviter dans leur cours. Je suivais ainsi des cours de Maîtrise de 1^{ère} année et de 2^{ème} année, des cours sur l'entretien en praxéologie, des cours de roman familial, des cours sur l'éthique, des séminaires sur la relation, en « sens et projet de vie », en écologie du développement où je découvrais les apports de la culture amérindienne. Mon enthousiasme à apprendre de la nouveauté me donnait de l'élan. Mes rencontres étaient riches et très diversifiées.

⁸ L'égo : en psychanalyse, c'est le moi.

Dans les interactions en groupe, en même temps que j'apprenais de l'autre, j'apprenais de moi en relation, de mes comportements relationnels, de mes forces et de mes faiblesses. La relation était le lieu d'apprentissage privilégié pour se confronter à soi ; j'aimais profondément cela. C'était comme apercevoir une réalité de moi que je n'aurais pas aperçu sans les autres. C'était possible de côtoyer ses ombres, car il n'y avait aucune notion de jugement ni de hiérarchie, mais des personnes qui travaillaient à devenir libre de leurs conditionnements. L'accent était toujours mis sur la potentialité de la relation humaine. Je retrouvais le goût de la bonté humaine chez mes accompagnateurs et je me reconstituais progressivement.

J'étais décontenancée par tant de générosité, d'attention et tant d'intelligence relationnelle. Je mesurais encore une fois la générosité de ma vie de m'avoir mis sur leur chemin. Bien accompagnée, je pouvais me déposer sur leur confiance et ainsi être dans les conditions optimales pour récupérer, apprendre et me renouveler. Je suivais mon processus avec une confiance totale. J'étais collée à ce que je ressentais, « les dossiers de ma vie » défilaient les uns après les autres pour être traités.

J'apprenais les méthodes de psychopédagogie de l'accompagnement en lien avec l'expérience du Sensible. Leurs outils apportaient de la pertinence à mon métier d'accompagnatrice en somato-psychopédagogie.

2.2.8 Une période de transition

Il est difficile pour moi, dans cette période, d'être accompagnée dans ma recherche par mon directeur français. À cette époque, mon thème de recherche porte sur l'introspection sensorielle et la création de sens, dans un atelier en groupe. Ma collecte de données porte sur l'analyse de quelques entretiens en post-expérience. Je voulais étudier l'impact des introspections sensorielles sur la création de sens pour les participants.

Progressivement, je vais plus loin dans ma réflexion sur l'accompagnement du sens. Je prends conscience, grâce à mes interactions, que ma manière d'accompagner le sens qui se donne dans mes introspections n'est pas suffisamment accompagnée dans le temps. C'est aussi la demande des personnes que j'accompagne en France. Finalement, si je ne sais pas le faire pour moi, comment puis-je le faire pour les autres ? Dans ces moments-là, je me sens de moins en moins motivée par ma recherche première.

En janvier 2010, je m'inscris à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, j'ai l'intuition que je dois prendre cette décision, sans savoir si je pourrai mener de front les deux mémoires. En mars 2010, je repars au Maroc faire un stage ; mon expatriation et mon travail au Québec ont modifié beaucoup mes représentations sur moi-même et sur la relation. Dans ce stage, j'expérimente ma nouveauté. Ce moment est fondateur pour moi, j'en réfère dans le point suivant. Je me rencontre dans une relation nouvelle au sensible et à mon conditionné. Cette expérience est l'évènement majeur qui va m'obliger à trouver une manière de m'auto-accompagner dans le temps et c'est pourquoi je vais prendre le temps de vous le décrire.

2.3 RÉCIT D'UN VOYAGE : UNE VOIE DE FORMATION

Dans mes pertinences personnelles, je relate un moment d'exception vécu dans le désert marocain, un an après le décès de ma fille et d'un désir qui y est né, celui de faire rencontrer aux participants de mes stages en France l'expérience du désert.

Au Québec, s'opèrent de profonds déplacements à l'intérieur de moi. Parce que je suis dans un contexte nouveau, loin de mes habitudes de vie, il est plus facile pour moi d'accéder à ma nouveauté. C'est dans cette période, et depuis ce qui a changé en moi grâce au travail sur ma transformation, que j'organise un nouveau stage dans le désert marocain en mars 2010. Ce voyage étant lui-même un autre déplacement, dans une autre culture. C'est sur ce continent, terre d'un de mes ancêtres, que j'ai souvent rencontré la partie la plus libre de moi. Je me sens profondément métissée de plusieurs cultures et parfois au

milieu d'elles je ne sais plus ni où est ma terre d'accueil, ni qui je suis. Qui suis-je ? De toute évidence, je ne me suis pas encore rencontrée moi.

Dans ce voyage, j'ai l'élan que mes trois cultures de cœur se partagent, les Français, les Québécois et les Marocains. Au moment où j'organise mon stage, je n'ai pas totalement pris conscience que l'enjeu du métissage ne doit pas être rassemblé à l'extérieur de moi, mais à l'intérieur de moi. Mais c'est un bon début. Parfois, nous posons des actes dont le sens ne se révèle qu'à posteriori. Dans ce stage, j'invitais deux de mes amis et collègues français.

2.3.1 Ma deuxième expérience fondatrice

Cette expérience fondatrice m'a catapultée dans des territoires inconnus de moi-même. Même dans mes rêves les plus fous, je ne pouvais l'inventer. Elle a laissé des traces indélébiles en moi, qu'aucune mémoire ne peut effacer, car mon corps en a retenu chaque instant. J'apprenais, pour la deuxième fois, qu'une expérience fondatrice ne se comprend pas sur le champ, mais se vit. Et c'est son déroulement dans la temporalité de l'existence qui m'en a donné le sens.

Une expérience fondatrice, c'est se voir dans le futur lointain, avec les Himalayas à franchir. On ne la décide pas, on ne la provoque pas, elle s'impose avec la force du destin. Son projet est de nous déplacer avec détermination pour nous déposer sur les empreintes de notre chemin de vie. Elle est totale et sans concession dans son message vivant. Elle est équilibre entre le meilleur et le pire dans la rencontre avec nous-mêmes. Elle m'a fait rencontrer un sentiment d'impuissance. Je ne suis pas allée à sa rencontre, c'est elle qui est venue à moi.

Il est facile de comprendre pour le lecteur pourquoi j'ai eu à cœur de dérouler cette expérience fondatrice. Et cette fois-ci, je n'ai pas attendu 24 ans, mais deux mois pour

l'écrire. Elle m'a parlé et continue à me parler encore un an après. Pendant cette expérience fondatrice, j'ai été transportée sur une autre rive.

Le récit qui va suivre a été écrit lors d'une journée. Ce fut comme un accouchement. À la fin de ce récit, je me sentais soulagée et libérée d'une intensité que je portais, l'intensité de cette expérience. Le besoin d'affirmation de mon vécu se concrétisait à travers l'expérience de l'écriture, je le voyais faire et je le sentais comme s'il renforçait mon sujet. J'étais animée d'un mouvement interne ample et je vivais des bourrasques intérieures qui remuaient ma vie. J'avais besoin de m'affirmer à moi-même que j'avais bien vécu une réalité, l'écriture m'obligeait à me souvenir, à valider, à revenir sur ce vécu unique et provisoire. Écrire me redonnait ma force et la confiance dans ma vie. Et comme une parole qui s'est longtemps contenue, elle me paraissait à la relecture un peu trop intense. Après tout, c'était mon vécu. Je savais déjà que j'avais peur de l'intensité de mes élans ou, pour être plus juste, de l'intensité de ma vie quand je m'y abandonnais.

2.3.2 Une écoute inspirante

Nous sommes en mai 2010, deux mois après mon retour du Maroc. J'ai une rencontre inattendue avec une amie que je n'ai pas vue depuis longtemps. Elle me demande des nouvelles de mon stage. La suite du texte est issue intégralement de mon journal de recherche.

Hier, grâce à la tendre écoute de mon amie Diane, mon séjour au désert a rejilli du lieu secret enfoui dans ma conscience.

Son attention si délicatement déterminée a eu raison de mes mots, de ces mots que je découvrais au fur et à mesure de notre dialogue. Il me fallait ce type de rencontre fortuite et cette qualité d'accueil d'une neutralité totale pour que j'accouche de moi-même. Je vivais en direct à quel point son écoute ancrée dans son intériorité explosait toutes les barrières d'un « non exprimé » dont je n'avais même pas conscience moi-même. Je découvrais alors la majesté du mot Maïeutique.

La nuit qui a suivi, comme beaucoup de nuits, je me retrouvais dans mes rêves dans une ambiance marocaine avec des visages connus et aimants. Ce matin, dans mon

café favori, je me sentais poussée à écrire. La musique et la vie humaine me ramenaient à l'intérieur de moi comme le silence du désert. Je suivis donc, cette envolée d'écriture. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.3 Une écriture inspirée

« Dieu ne se prouve pas, il s'éprouve »

Leloup dans Blattchen, 2001 : 21

Le désert résonne, le désert me parle. Il me parle de moi, de mon besoin d'amplitude, de mon besoin de silence, loin des bruits du monde, de mon besoin de beauté. Dans ses bras, je vis le moment présent comme nulle part ailleurs. Sa vastitude et sa nudité me ramènent à la profondeur de moi-même, colorée de sensible. Alors il peut me raconter ô combien je m'agite, ô combien j'ai des exigences, ô combien j'ai peur du rien, ô combien j'ai peur de la rencontre avec moi-même. C'est parce que le désert se tient à la limite de l'immobilité qu'il me permet de m'apercevoir. Mais paradoxalement, c'est dans ces déserts intérieurs que je rencontre la part la plus belle de moi, c'est pourquoi, je n'ai plus peur d'y aller. J'aime quand ces paradoxes se côtoient, je me sens alors vivre ma réalité entière.

« Nous sommes appelés à réaliser en nous-mêmes cette synthèse de finitude, de limite, et en même temps d'ouverture à l'illimité. C'est d'ailleurs au long de ce chemin-là qu'on devient vraiment humain. Et devenir humain est aussi devenir plus divin. Inversement, chercher Dieu est aussi devenir plus humain ; dans le christ, les deux ne s'opposent plus, ils se vivent ensemble. » (Leloup, 2001 : 27)

C'est la 6^{ème} année que j'organise un stage de somato-psychopédagogie, dans le désert au Maroc. Nous sommes 40 personnes et trois formateurs. Des Québécois, Suisses, français, Belges et Marocains sont réunis dans un campement au milieu de désert.

Dans le déroulement de ce temps de vie, nous nous sommes laissés guider, mes collègues et moi, dans une confiance absolue dans ce qui nous animait au plus profond de nous en sachant qu'on ne pouvait aller que là où nous étions rendus dans notre propre transformation. Notre challenge était d'être au plus juste avec la demande silencieuse de nos vies. Il ne s'agissait pas de faire pour faire mais de s'adapter à la demande du présent. Et c'est parce que toutes les personnes ici avaient un lien d'affinité avec l'expérience du sensible que nous pouvions nous décuirasser de la forme pour rencontrer le fond. Avec des débutants, cela aurait été différent. L'enjeu éthique pour nous était de respecter ce « fond », cette « région sauvage ». À

l'intérieur de nous, il se vivait, se développait, il était notre témoin constant à la justesse de nos propositions. (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

2.3.4 Je me souviens... sur mon chemin d'accompagnatrice...

« Mais comment nier la réalité de son humanité quand on a faim ou soif ? »

Leloup, dans Blattchen, 2001 : 25

Le thème de ce stage se révéla être sur notre rapport à l'amour de la vie ; ça tombait bien car nos déserts intérieurs en avaient bien besoin, [...]. Ce qui se révélait également était notre rapport à notre désert intérieur. La vie avait soif de l'ensemencer. Toutes les conditions étaient réunies, la vie et notre vie venaient rencontrer les parties de nous qui l'empêchions d'exister. C'était extraordinaire de voir les stratégies de chacun en œuvre. J'étais curieuse d'apprendre de toutes ces transformations que nos vies entremêlées nous offraient parce que nous étions ensemble dans ce contexte-ci. Notre relation si sincère au sensible nous révélait à la fois notre inconditionné et notre conditionné, celui-ci jaillissait de la profondeur de notre corps, comme une terre aride ayant soif de vie. Il fallait le traiter avec délicatesse depuis le lieu du sensible, comme la promesse d'un renouveau. La partie inconditionnée arrosait constamment ce désert, qui grâce à notre consentement se laissait abreuver, ainsi elle avait plus de place dans nos corps souvent trop à l'étroit de nos certitudes.

Le contraire de l'ouvert, c'est l'enfer, oui l'enfermement dans nos propres pensées, dans nos conceptions « arrêtées » qui nous empêche d'aller vers l'autre, et vers le Tout Autre. (Leloup, dans Blattchen, 2001 : 35) (Extrait de mon journal de recherche, 2010)

MCours.com