

CHAPITRE 2

COMMENT ÊTRE FIDÈLE À CE QUE J'AI RENCONTRÉ : UN LONG CHEMIN À LA RECHERCHE DU SENS

« La vie n'a de sens que pour un être qui prend sa propre vie en main, qui en fait en quelque sorte une œuvre d'art. »

Grondin, 2003 : 22

2.1 MON PARCOURS PERSONNEL

2.1.1 La soif de sens au creux du cœur

D'aussi loin que je me souviens, le sens de la vie, la place du rapport à la vie, à ce qui fait sens et rend vivant dans une existence, a toujours été pour moi une question essentielle. Je me souviens de moi enfant, je passais des heures et des heures à m'interroger sur l'origine de l'homme et sur sa destinée. J'étais souvent envahie par un sentiment de nostalgie, un vague à l'âme apparaissant soudainement, sans raison apparente et semblant surgir du fin fond de mon âme. Je me vivais en manque. Que me manquait-il donc dans ces moments-là? J'étais peut-être aux prises avec un sentiment qu'Arouna Lipschitz, (2009) nomme comme étant une « nostalgie d'un ailleurs ». Est-ce que je souffrais d'une nostalgie de l'ailleurs depuis ma venue au monde ? Je me vivais dans tous les cas comme hantée par le souvenir de quelque chose qui semblait vraisemblablement absent, là où je me tenais dans ma quotidienneté d'enfant, et dont je m'ennuyais. Pour tenter de documenter cette soif viscérale de sens qui a orienté mon existence, je voudrais me référer à deux expériences

fondatrices qui ont marqué la période cruciale de ma jeune enfance passée dans la région du Loiret au sud de Paris, en France vers le milieu du siècle dernier.

2.1.2 De la mort et du non-sens comme socle de ma soif de sens

« La question du sens de la vie présuppose que ce sens ne va pas, ne va plus de soi. »

Grondin, 2005 : 24

À l'époque où je débutais cette recherche, j'étais dans un moment où le sens ne se donnait plus d'emblée. Je sortais doucement d'une longue période de deuil extrêmement éprouvant. Mon désir de vivre comme ma force de résilience avaient été rudement mis à l'épreuve par le décès de ma fille. Je me mobilisais donc ardemment pour me refaire une santé physique et psychique. Je rencontrais un immense sentiment de non-sens existentiel qui semblait me ligoter entièrement. Lors d'une introspection sensorielle¹, mon moyen privilégié d'auto-accompagnement et d'accompagnement des autres, un deuil premier qui a marqué mon enfance remonta à ma conscience. J'ai revécu ainsi cette expérience avec toute l'intensité de la situation ancienne qui se redonnait dans l'immédiateté de mon expérience introspective. Ma mémoire resurgissant du passé me plongea alors au cœur d'un événement que j'avais complètement oublié, voire refoulé. Dans l'instant, j'étais immergée dans l'expérience du décès de ma petite sœur survenu alors que j'avais 2 ans et demi. Lors de cette introspection, plusieurs moments de deuil remontèrent en même temps à ma conscience, mais celui-ci s'imposa avec plus de relief et d'évidence. Toute ma chair était devenue terrain d'expression de cet événement de mon passé que je n'avais pu traiter à l'époque. Que peut donc signifier la mort dans la vie d'un enfant si jeune ? Comment un enfant de cet âge peut-il donc se débrouiller seul avec une expérience de confrontation aussi

¹ L'introspection sensorielle est un des cadres pratiques de la somato-psychopédagogie avec l'approche manuelle et gestuelle. Elle permet de s'exercer à une activité introspective. Elle est une éducativité à l'attention, à la relation au mouvement interne, à la saisie de contenus de sens émergent. Dans le cadre théorique, j'explique l'introspection sensorielle dans le paradigme du sensible.

violente avec le non-sens ? Cette expérience m'avait jetée dans un immense vide existentiel. Un vide dans l'espace et dans le temps. Un vide avec lequel je me suis battue ma vie durant et qui a mobilisé intensément la démarche de quête de sens qui a accompagné la majeure partie de ma vie d'adulte. Pour revenir à mon expérience introspective :

Je suis en groupe, mais au cœur de mon introspection sensorielle. Ma chair est de plus en plus imprégnée de silence et tout à coup je me vois dans l'ancien appartement de mes parents, je suis accroupie contre le mur blanc de l'entrée, toute recroquevillée sur moi-même. Je suis consciente de ce qui se joue autour de moi, je me sens comme paralysée et en même temps traversée par la douleur qui débordait de ma mère et de ma grand-mère. Je suis ankylosée d'impuissance et d'incompréhension. Aucun son ne peut sortir de ma bouche, pas même la question : que se passe-t-il ? Je sais... au plus profond de moi je sais... quand la sentence arrive : « c'est fini, Elisabeth est morte. » Le temps n'existe plus, le lieu m'échappe, l'évènement se volatilise, je perds la mémoire. Je ne sais plus qui je suis ni où je suis au cœur de ce non-sens. Alors une question me hante : pourquoi elle et pas moi ?... Je me sens transparente au monde. Quelqu'un peut-il me voir ? Quelqu'un peut-il me parler ? (Extrait des journaux de bord², 2007)

À postériori, je prends la mesure de l'importance de cet évènement dans mon existence. Je vois que j'ai vécu tous les autres deuils de ma vie sur ce modèle. Le modèle de cette première rencontre de l'absurde, du non-sens et de ce sentiment d'incompréhension qui m'a si souvent habité. Je vois toutes les fois où, dans ma vie, j'ai été dans des contextes avec un sentiment étouffant de ne rien y comprendre. Je me vois là, bloquée, quasi muette, avec une impression d'être privée de ma pensée, de ma parole et de ma place de sujet, seule et détonante dans la cohérence d'ensemble. Je suis en train de toucher à la genèse de ma soif de sens et à la motivation première qui a fait de la question de sens une pierre angulaire de mon existence. Ce n'est ainsi pas étonnant que le sens soit au cœur de ma recherche.

² À cette époque, je tenais des journaux de bord, qui sont devenus des journaux de recherche au moment de ma recherche. Je vais en parler dans le chapitre 4.

2.1.3 Le sens me rejoint au cœur d'une expérience de noyade

« La vie n'a de sens que parce que je suis née, donc parce que ma naissance est 'derrière' moi et que ma vie 'va' ou s'en va quelque part ».

Grondin, 2005 : 29

Je me souviens : j'ai sept ans, je suis à l'école primaire. Nous sommes à la piscine avec la classe. Je ne sais pas nager et j'ai peur de l'eau. Je marche doucement dans le petit bain de la piscine et en passant devant le toboggan, je suis heurtée par une copine qui descend à toute vitesse en faisant une glissade et je coule au fond du bassin. J'ai peur et je me débats du mieux que je peux. Au bout de mes forces, dans ce combat désespéré pour ma vie, je lâche prise. Vaincue, quelque chose en moi se relâche et j'accepte de couler, tant pis si je dois mourir. Puis subitement, un état de sérénité m'envahit, un bien-être immense dans mon corps me submerge. De nouveau, étonnamment, je respire. Je ne comprends pas du tout comment il est possible de respirer dans l'eau. Mais je constate que malgré l'inconcevable de cette situation je me sens réellement bien. Ma conscience est d'une vigilance absolue. Je perçois mon corps léger, comme débarrassé de la lourdeur de ses pensées et animé d'un mouvement interne, qui me donne dans l'instant un sentiment d'existence très fort. Je vis un état de douceur, de paix, et d'immense liberté. Je me meus avec grâce, je me découvre dans un lieu intérieur plein de beauté. Le temps n'existe plus dans ce présent, présent à lui-même. Dans ce moment d'intensité extrême, j'accepte mon destin sans me préoccuper de son devenir. Au bout d'un moment, la même copine de classe qui m'a vu couler vient à ma rescousse, elle me ramène à la surface de l'eau et me redonne ainsi à ma vie. (Extrait des journaux de bord, 2000)

Lorsque je repense à cette expérience aujourd'hui, je reconnecte le sentiment d'étrangeté face au monde qui m'entourait, que je vivais en sortant du fond de la piscine. Ce sentiment d'étrangeté était accompagné de la surprise d'avoir pu respirer dans l'eau en plus d'avoir fréquenté au cœur de cette expérience un lieu de profondeur, habité par un mouvement incarné dans la chair. J'étais dans une conscience ample, mais aussi dans un état de vigilance extrême, de douceur infinie et de lieu de repos pour la pensée. J'ai le sentiment que cette expérience m'a permis d'immerger l'espace d'un instant dans une expérience ultime de sens, le sens de la vie, de ma propre vie. Une expérience intense de présence à moi et à l'instant. J'ai la certitude d'avoir fréquenté un lieu suprême que

j'appellerai aujourd'hui le lieu de l'être. Cette expérience m'a servi de référence, de repère, pour reconnaître d'autres moments de ma vie où j'avais la grâce de vivre une expérience de l'être.

Qu'est-ce qu'une petite expérience de l'être ? [...] Nous sommes comme remplis par le souffle d'une vie plus profonde. Nous nous sentons comme envahis par une force qui nous oblige à nous mouvoir de façon différente. C'est comme si nous étions, tout à coup, le représentant, le contenant de quelque chose de précieux. Pour un moment nous voilà différents et, en même temps, nous-mêmes comme jamais. Ce sont des moments privilégiés où nous nous sentons en nous-mêmes et en même temps reliés à tout ce qui nous entoure. (Durckheim, 1996 : 70)

Je n'ai jamais remis en question cette expérience. Pendant des années, je l'ai contenue au plus profond de moi-même, comme un enseignement précieux, unique, non encore déployé. Ce fut ma première expérience de rencontre avec le mouvement interne, une première expérience de contact conscient avec mon être. Au cœur d'une telle expérience, la question du sens ne se pose pas du tout. La personne est plongée dans un lieu de l'être humain qui déborde d'emblée de sens. Je n'avais que sept ans, et pourtant, je venais de vivre une expérience immensément fondatrice. Une expérience que j'ai eu à dérouler tout au long de mon existence.

Le son de l'être résonne tout le temps ! Le tout est de savoir comment nous sommes accordés, pour pouvoir résonner à ce son.

Dürckheim, dans Goettmann, 2008: 27)

2.1.4 Devenir sujet : Un chemin de conquête du sens et de rapport de proximité avec l'être

Durant mon enfance et mon adolescence, je faisais de temps en temps des expériences qui me rappelaient cette première expérience de l'être que je viens de raconter, expérience fondatrice dans ma vie.

Ces expériences m'étaient données à vivre dans la nature ou encore en situation d'intimité et de réciprocité authentique avec des amis. L'intensité que je percevais dans mon corps, dans ces moments-là, me remplissait d'un état de présence à la vie, jubilatoire. Je comprends ainsi la raison pour laquelle j'ai toujours cherché à intégrer le corps dans ma démarche de recherche de sens, de connaissance, de santé et de reliance. En dehors de ces moments de grâce, je m'ennuyais dans ma vie et je gardais cependant un sentiment d'étrangeté face aux autres et au monde en général. J'avais le sentiment de ne pas appartenir à ce monde.

Comme beaucoup d'adolescents, j'écrivais des poèmes pour apprivoiser cette étrangeté. Je vivais dans ces moments une sensation intense de créer. J'avais le sentiment de créer du vivant. Ce qui comptait pour moi, ce n'était pas tant le style poétique, la forme des phrases ou la sonorité des mots, mais une relation à un fond qui me semblait doté de capacité de faire apparaître le sens. Le sens de mon vécu surgissait au moment où les mots se créaient dans moi. Dans l'expérience d'écriture, les mots, jaillissant tels des éclats de lumière, ne faisaient qu'un avec moi, avec la vie et avec son sens. Le sens retrouvé me redonnait l'élan de vivre, le cœur de vivre, la force d'exister.

Vers l'âge de 17 ans, ma rencontre avec la philosophie me redonna l'élan et la passion. Je commençais ainsi à m'interroger et à porter intensément des questions existentielles. Avec du recul, je pourrais dire aujourd'hui que l'expérience que j'avais vécue à l'âge de 7 ans avait laissé une empreinte qui cherchait un chemin de reconnaissance à l'intérieur de moi. La rencontre avec mon professeur de philosophie en terminale réveilla cette mémoire, cette soif du sens, ce rappel de l'être dans ma vie.

À l'époque de mon adolescence comme celle de ma jeune vie d'adulte, ma vie quotidienne avait principalement deux visages. Le premier était fait d'une procession de gestes, d'actes et de pensées ayant peu de sens, peu de goût, comme accomplir les tâches journalières. Je m'ennuyais dans cette vie-là, elle n'était pas nourrissante. J'avais froid dans mon corps. Je me collais contre tous les radiateurs que je trouvais sur mon passage, tentant de me réchauffer. Je me sentais seule et l'avenir devenait inquiétude. Parfois pétrie de

peurs, les moindres détails de mon existence devenaient alors à mes yeux de terrifiants défis. Cela me faisait vivre un immense sentiment d'impuissance qui m'engloutissait. Je rencontrais la peur de vivre. C'était une peur qui me dépassait, je la portais en moi, comme un boulet et parfois comme un mystère. Ce type de rapport à ma vie me faisait vivre du stress. Je savais que la vie pouvait être autrement. J'avais l'expérience déjà d'une vie pleine de sens. Je savais aussi que la peur comme le stress étaient des symptômes du manque de sens, de saveur et d'élan dans mon existence.

Le deuxième visage de cette époque était alors fait de sens et de sentiment de plénitude que me procurait parfois le rapport à la nature, à l'écriture et à l'intimité relationnelle. Je retrouvais alors mes élans, ma joie, une profondeur nourrissante, un espoir et mes peurs disparaissaient. J'étais subitement une autre personne. Ce chemin de quête de sens était motivé à la fois, par la nostalgie et la souffrance occasionnées par le manque de sens. J'avais le sentiment que c'était une question de hasard, de chance ou encore de grâce. Le manque de constance et d'outils pour me maintenir dans une proximité avec l'être et dans un rapport sensé avec ma vie me pesait de plus en plus.

C'est vers l'âge de 29 ans, après la naissance de mon deuxième enfant, que j'ai fait mes premières expériences méditatives. À cette époque-là, j'étais fort sollicitée par mon métier d'infirmière et ma vie de famille. Il devenait de plus en plus urgent pour moi de trouver des moyens efficaces de gérer mon stress. Je réalisais aussi que j'avais soif de profondeur, je commençais à comprendre que mon stress me parlait également d'une soif de sens, d'une faim d'être. Je commençais à trouver que j'avais soif de spiritualité. J'ai alors commencé à apprendre différentes formes de méditation. Au fur et à mesure que j'apprenais et que je pratiquais, je constatais que je sortais de ces expériences apaisée, réconfortée, adoucie à l'intérieur de moi et reconnaissante. Cependant un sentiment d'incomplétude, une forme de nostalgie, continuait de me hanter. Cela était dû je crois à l'empreinte laissée dans mon corps par l'expérience paroxystique que j'avais faite à sept ans.

2.1.5 Cheminer vers mon devenir, une voie pleine de sens

En 1986, je rencontrais Danis Bois en conférence. Ce thérapeute-chercheur proposait une nouvelle approche manuelle, la fasciathérapie, qui donnait accès à l'écoute d'un mouvement interne dans le corps. La manière dont il abordait le corps, dont il parlait du corps et touchait le corps me bouleversa profondément. J'avais le sentiment qu'il s'adressait à la partie vivante de l'homme, à sa potentialité. Je décidai sur le champ de m'inscrire à sa formation.

C'est dans un stage de formation, lors d'une introspection sensorielle, que j'ai revécu un sentiment de retrouvailles avec ma première expérience fondatrice lors de ma noyade et par surcroît avec mon « être ». J'ai ainsi pu revivre l'expérience du mouvement interne avec la même intensité que celle que j'avais faite à l'âge de sept ans, qui m'avait laissé une soif d'absolu dans le corps comme dans l'âme. Je découvrais ainsi, à ma très grande surprise, qu'à tout moment, grâce aux protocoles de travail que les recherches de Danis Bois avaient permis de mettre en place, il était possible en fasciathérapie de créer des conditions pour sentir un mouvement interne qui anime le corps et qui permet ainsi de vivre une véritable expérience de l'être. Pour Danis Bois, (2006, p.39), le mouvement interne est « Une animation de la profondeur de la matière portant en elle une supra conscience et constituant un nouveau mode de connaissance ».

À partir du jour où j'ai retrouvé ce mouvement interne, il est devenu un allié pour moi. Le percevoir est ainsi devenu une expérience incontestable, familière et reproductible. Je vivais cela comme un miracle, comme un des plus beaux cadeaux que la vie m'ait fait. Je venais de retrouver ce qui me manquait depuis toujours, cette profondeur pleine de sens qui permet de se ressentir incroyablement vivante et qui donne accès à un sentiment d'exister d'une évidence équivalente à son intensité. Au fur et à mesure que les années avançaient, il devenait de plus en plus urgent pour moi de me responsabiliser dans ma vie en vue de me construire une existence plus sensée. C'est ainsi que j'ai pris la décision de réorienter ma vie professionnelle. J'ai complété ma formation en fasciathérapie et j'ai quitté mon métier

d'infirmière. Je me suis alors installée comme professionnelle indépendante en fasciathérapie. J'étais épanouie et très active, constamment occupée tantôt par mes fonctions de fasciathérapeute, tantôt par mes fonctions de formatrice en pédagogie du mouvement, tantôt par mes responsabilités et mes bonheurs maternels. Je ne voyais pas le temps passer, je me sentais portée et j'étais loin d'imaginer qu'un événement majeur allait rompre le cours de mon existence et me catapulte à nouveau dans des lieux de moi privés de sens, de joie et de luminosité.

2.1.6 Perdre un enfant, le sens mis à dure épreuve

Nous sommes en février 2002, Julia ma plus jeune fille vient d'avoir 18 ans, alors que son frère aîné a 21 ans. Moi, je rentrais tout doucement dans ma maturité et la croissance de mes enfants m'offrait un peu plus de répit dans mes activités. C'est alors que Julia nous quitte en 2 jours, victime d'une méningite foudroyante.

Alors le temps s'arrête, ma vie s'arrête. Je ne comprends plus rien, où est le sens de cette épreuve sans nom. Mon corps s'effondre et ma conscience est comme protégée de la folie. Je me sens loin à l'intérieur de moi, comme si mon corps, en s'abritant, s'est recroquevillé sur lui-même. Depuis un nouveau lieu de profondeur en moi, il me faudra jour après jour, seconde après seconde, reconstruire un semblant de survivance. Je découvre alors mes limites devant l'inconcevable. Dans cette épreuve, j'ai peur de mourir moi aussi. Les présences de mon fils et de ma mère se tenant si dignement en eux et devant moi, me maintiennent en vie. (Extrait des journaux de bord, 2002)

Je passais plusieurs mois chez ma mère en faisant des allers et retours dans ma maison en forêt des Landes. Le temps n'avait plus le même tempo. Tout semblait s'être arrêté dans ma vie. Je me demandais comment j'allais survivre à cette épreuve. Mon avenir était celui de la seconde à venir que je m'employais à vivre au mieux. Je n'avais plus de repères, tout était parti en éclat, hormis ceux de mon intériorité. Je me tenais dans moi, entièrement fidèle à ce qui me restait, mon mouvement interne. Il était mon origine et mon futur, mon indissociable compagnon. Il était celui qui me consolait, il était mon guide. Je le consultais pour tous les actes et pour toutes les décisions que j'avais à poser. Je devais écouter la justesse de ma vie et me tenir dignement car la moindre défaillance me coûtait

trop cher. Je devais tenir, coûte que coûte. Ce n'était pas un acte de courage mais un acte de survie. Moi et ma vie, on ne tenait qu'à un fil.

C'est seulement dans la mesure où nous nous exposons nous-mêmes encore et toujours à l'anéantissement que ce qui est indestructible en nous peut apparaître. (Chodron, 2002 : 25)

J'apprenais de ma vie par contraste. Que voulait dire se tenir debout ? C'était d'abord se tenir en équilibre sur ses deux jambes, c'était sentir un minimum de force musculaire, c'était sentir sa verticalité. Comment peut-on se tenir debout quand ces conditions ne sont pas requises. Alors on se tient debout avec sa conscience et avec son intériorité, avec sa dignité. Quand tout s'écroule autour de nous, que nous reste-t-il ? Le lien avec notre être, avec le mouvement interne. Que veut dire hygiène de pensée ? C'est faire aucune concession à toute tentative d'apitoiement sur soi-même, c'est donner sa confiance à cette force qui nous habite, c'est refuser le moindre désaccordage entre corps et pensée. C'est faire acte de confiance à notre intériorité. C'est choisir sa vie tous les instants. Ces 19 dernières années, j'avais travaillé fort mon rapport au Sensible³ et aussi ma détermination à m'ancrer dans cette profondeur du corps malgré les expériences de l'existence. Le départ de ma fille était l'épreuve ultime de ma fidélité et de ma confiance dans cette force mouvante et incarnée que j'appelais la vie. Oui, je m'étais réfugiée dans ce lieu ; oui, j'avais fait confiance en cette force de reconstruction ; oui, il y avait un lieu indestructible à l'intérieur de moi, que j'honorais de toute mon âme. Je ne vivais pas l'anéantissement de moi-même, ma force psychique intacte travaillait chaque seconde, je rencontrais « *l'indestructible* » en moi.

Je savais que le processus de deuil avait une durée de vie, et je devais ne pas interférer dans cette longue évolution. Il me fallait attendre patiemment que la vie me réanime.

³ Le sensible est écrit avec une majuscule pour le distinguer des cinq sens extéroceptifs. Je vais le définir par la suite.

Dans les premières semaines, des amis collègues se sont relayés auprès de moi afin de me soutenir. Je découvrais auprès de chacun un mode d'accompagnement différent. Au-delà de leurs compétences, c'est leur qualité humaine et surtout leur singularité qui étaient réparatrices. Cette singularité me faisait dire que tous étaient précieux pour moi dans les différentes phases de mon processus. J'apprenais aussi des différences de neutralité. Moins ils étaient dans un processus affectif, plus cela m'aidait à me tenir debout. Je pouvais ainsi dans nos partages et dans mes silences m'appuyer sur eux. Je sentais les nuances de neutralité, que je ne prenais pas pour de l'indifférence mais bien au contraire comme des tuteurs me soutenant pour avancer. Mes amis de longue date n'avaient pas cette compétence et ainsi leurs témoignages émotionnels étaient un calvaire pour moi car leur souffrance me rentrait dans le corps, moi qui n'avais plus de place pour contenir la mienne ni celle de mes proches. Je regardais mes collègues comme une expatriée du monde et je les trouvais beaux. J'apprenais ainsi qu'il y a de la place sur cette terre pour chacun d'entre nous, pour chacune de nos singularités. En écrivant, je me rends compte à quel point ma conscience témoin était active. Je n'étais finalement pas centrée sur moi-même mais bien aussi présente à mon entourage. Oui j'étais présente, mais plus rien ni personne ne m'affectait, je n'étais plus touchée, j'étais devenue comme insensible. J'observais ma désensorialisation avec un sentiment d'impuissance, j'apprenais de cet état et en même temps j'étais consciente que c'était l'intelligence de mon corps qui me protégeait. Car retrouver mes affects aurait été insupportable. J'observais que quand je m'entraînais à la gymnastique sensorielle⁴, je me « resensorialisais », je sentais en temps réel les limites que je ne devais pas dépasser aux risques de vagues de souffrance trop dures à supporter pour mon corps. Je savais au fond de moi que le temps n'était pas venu pour me laisser aller, car je serais tombée dans un puits sans fond, et comment remonter d'un puits sans fond ? Je me souviens d'avoir assisté à un congrès sur le stress en Belgique peu de temps après cette épreuve. Un professeur d'université, psychiatre, nous parlait du syndrome post-

⁴ La gymnastique sensorielle est constituée d'un ensemble d'enchaînements de mouvements structurés selon des lois bien précises, permettant la mise en action des impulsions données par le mouvement interne ; d'autre part, elle constitue un sas nécessaire entre intériorité et sphère comportementale. (Berger, 2006 : 58)

traumatique. J'étais en état de choc sur ma chaise, revivant tout ce qu'il décrivait. Pour la première fois, je me sentais comprise dans ce que je ressentais, je me vivais alors un peu moins seule et je reconnaissais avoir besoin de parler de mon vécu, non pas pour me plaindre mais parce que tout ce qui est vécu devient plus doux quand il est exprimé.

2.1.7 Un déplacement, pour me reconstruire

Quelques mois passèrent, et je décidai de changer de vie afin de me donner les meilleures conditions pour survivre à mon deuil. Un ami me proposa de venir à Paris ; mon fils étant en région parisienne et sentant la nécessité de me rapprocher de lui, j'acceptai la proposition. Des amis m'hébergèrent, puis j'achetai un appartement. Je fus plongée dans le stress parisien et me rendis à l'évidence que j'étais encore bien faible. J'avais besoin d'être soutenue autant physiquement que psychologiquement. Sortir au milieu de la foule était une épreuve pour moi, mon équilibre postural n'était pas encore très stable. J'avais de gros problèmes de mémoire et d'attention qui m'obligeaient à de gros efforts.

Le contexte parisien n'était pas très favorisant, mais j'avais la sensation qu'il avait du sens ; j'étais passée à l'étape 2, celle de me faire soutenir par mes amis. Je devais remuscler mes forces physiques et psychiques. C'est ce que je fis. Au milieu de l'absurde, j'arrivais à trouver encore du sens. J'avais repris une activité professionnelle à temps partiel, elle me prenait toutes mes ressources bien sûr, mais je redécouvrais le sens du mot tendresse pour mes patients, une tendresse se donnant depuis mon cœur épuré de tout artifice. C'est le seul moment où je pouvais avoir accès à mon cœur, je ressentais cette délicate tendresse pour l'autre. Mon cœur, plus humain, s'était dilaté vers les autres.

Quand les choses sont chancelantes et que rien ne va plus, on peut se rendre compte qu'on est sur le point de découvrir quelque chose. On peut se rendre compte que c'est un endroit très vulnérable et très tendre, et que la tendresse peut prendre n'importe quelle voie. (Chodron, 2002 : 25)

Autour de moi, c'était l'effervescence ; je l'observais en me demandant pourquoi l'homme courait-il toujours autant. Ma perception du monde s'était élargie depuis cette

épreuve. Je ressentais la relation humaine différemment, devenant encore plus essentielle par rapport aux banalités quotidiennes. Je savais que ce qui nous restait en mémoire quand nos proches partaient, c'était les moments d'intensité passés avec eux, ces moments de reliance qui n'ont presque pas besoin des mots pour être partagés.

Je m'efforçais donc de décentraliser ma peine en m'occupant des autres et en focalisant mon attention sur le monde. Me sentant vulnérable comme le homard sans carapace, je me protégeais. Je savais que c'était la condition pour que je survive. Petit à petit, je m'isolais même de mes amis qui étaient happés par le cours de leur vie. J'avais un besoin urgent de me confier, mais ma peur de déranger l'autre ou de le mettre dans un inconfort m'empêchait d'en faire la demande. Je n'étais pas capable, à ce moment-là, de décider de me confier à quelqu'un d'extérieur à mon cercle de collègues ou d'amis. Mais la vie toujours bonne pour moi m'avais permis de rencontrer une somato-psychopédagogue, psychiatre, qui devint mon amie. Sa qualité de cœur et sa pertinence professionnelle m'ont permis de mieux m'apercevoir dans mes caricatures. Elle pointait du doigt l'isolement qui, de refuge, risquait de se transformer en forteresse.

La guérison vient de ce qu'on laisse de l'espace pour que tout ça se produise : de l'espace pour la douleur, pour le soulagement, pour la tristesse, pour la joie. (Chodron, 2002 : 26)

2.1.8 Un voyage : une rencontre avec ma vie

Dans cette reconstruction progressive de mon existence, petit à petit s'amorça l'aube d'une renaissance. Un premier séjour dans le désert marocain me redonna le goût de la délicate attention humaine.

Ces gens du désert qui ne savaient ni lire ni écrire, possédaient sans le savoir un don humain remarquable. Le silence de ces espaces de dunes, si épais, si plein faisait écho dans mon âme et la présence silencieuse de ces hommes de la nature remplissait mon cœur du doux chant de l'espoir. Je retrouvais le goût de l'intensité d'être ensemble, peut-être même renouvelé. L'homme pouvait-il guérir l'homme de par sa nature propre ? Ils avaient tout à m'apprendre dans une nouvelle manière d'être ensemble, simplement. Dans ces moments autour du feu sous l'inégalable grandeur de notre

mère nature, qui nous offrait ses spectacles de nuits étoilées, le chant des anciens résonnait comme un appel à la vie. Il me semblait toucher là, le cœur de l'âme de l'humain. Je me reliais davantage à moi, comme si ce que j'étais dans ce présent se déployait parce que j'étais dans cet endroit précis à cet instant-là. Au milieu de cette vastitude, je contemplais une œuvre, l'œuvre du plus grand dans ses expressions humaines et naturelles. Je retrouvais là mes deux quêtes originelles. Pour la première fois, je retrouvais ma vie, en retrouvant ma vie, je retrouvais les autres et en nous retrouvant nous, je retrouvais du sens à mon existence. (Extrait des journaux de bord, 2004)

Je suis rentrée rapidement en empathie avec le désert car, comme lui, j'avais l'âme et le cœur dépouillés. Et comme les nomades, je vivais l'instant du présent, la rencontre ne pouvait donc qu'avoir lieu. La relation qu'ils m'offraient correspondait à mes attentes. Je n'avais qu'à « être moi », à me laisser aller, sans devoir « tenir ». C'était la première fois où je pouvais être ce que je vivais, sans avoir peur de tomber dans un puits sans fond. Ils prenaient soin de moi comme on prend soin de son prochain, ni plus ni moins, et c'est ce respect de l'autre qui m'interpellaient. Ce séjour symbolisait ma vie qui reprenait ses droits. Ce qui m'avait aidé à retrouver une ébauche de sens à mon existence pouvait aider les autres à retrouver le leur. En 2004, je décidais ainsi d'organiser dans le désert, des séjours de travail corporel en somato-psycho-pédagogie⁵ pour les personnes en quête de sens et en quête de transformation.

2.1.9 Un déplacement intérieur qui conduit vers une nouvelle question

Je rentrais en France avec la question : « Quel est le sens existentiel de ma vie maintenant, pour quoi suis-je faite, que dois-je accomplir sur cette terre ? ». Mon séjour au Maroc m'avait permis de sortir de mes habitudes de vie et j'avais observé que je ne reconnaissais plus la personne que j'étais. Mon corps et tout mon être étaient en chantier, mon rapport à mon intériorité s'était transformé. Je me sentais souvent vivre et penser depuis un autre lieu, moins mentalisé. Mon acuité perceptive s'était décuplée, mais comment pouvais-je y ajuster une nouvelle pensée ? Ma pensée ancienne fatiguait, elle était

⁵ La somato-psycho-pédagogie fit suite à la fasciathérapie dans les recherches de Danis Bois.

obsolète. Je le voyais, je ne me retrouvais plus et je me sentais impuissante. Comment penser mon avenir avec un corps en renouvellement et une pensée ancienne ? J'étais en plein bilan. J'aimais profondément mon métier de somato-psychopédagogue, mais j'avais besoin de changement, de trouver une nouvelle forme.

Mon ancien métier d'infirmière s'était réveillé au Maroc ; donner les premiers soins à des femmes et des enfants avait ravivé ma fibre humanitaire. Je décidai donc de partir faire un stage de trois semaines avec Médecins du monde à Grenoble afin d'apprendre de ce métier. Je revins en ayant conscience que mon état de santé ne me le permettait pas et que partir dans l'humanitaire pouvait ressembler à une fuite. Alors je commençai à réfléchir à partir vivre au Maroc pour créer un lieu de ressourcement. Ce qui criait, c'est que ma vie se cherchait ou je cherchais à retrouver son chemin. Je me souviens, une fois, avoir eu quelques réponses à mes questions, alors qu'un nouveau patient rentrait dans mon cabinet. Quand je le vis pour la première fois, si décontenancé, avec le cœur et l'âme si éprouvés, j'ai su dans cet instant-là, comme une sentence à l'intérieur de moi, que j'étais faite pour accompagner ces personnes-là. À posteriori, je réalise la résonance qu'a eue cette rencontre dans moi ; je voyais dans cet homme une partie de moi aussi.

Parallèlement, je m'engageai avec des collègues dans un cabinet plus grand à Paris sur une période de deux ans, car notre lieu était mis en vente. J'organisai mes stages dans le désert marocain ; cela m'apportait de la nouveauté, me nourrissait et j'apprivoisais une nouvelle culture. À cette époque-là, si j'avais suivi mes élans internes habituels, j'aurais pu prendre la décision de m'installer au Maroc, mais je côtoyais mes peurs, la peur de l'erreur de destination et la peur de m'engager dans un projet alors que je me sentais physiquement encore très fatigable. Depuis le départ de ma fille, rien ne fonctionnait plus comme avant. Ce que je décidais par moi-même ne fonctionnait plus ; il me semblait devoir apprendre à me laisser emmener par le cours de ma vie. Visiblement, je n'étais pas prête à cet acte de foi suprême. Me laisser diriger sans savoir où la vie allait me conduire laissait devant moi un vide que j'avais du mal à apprivoiser. Je prenais acte que le doute dépassait mes élans.

Une installation au Maroc, était-ce l'orientation de mon existence ou était-ce une branche à laquelle je m'accrochais pour donner du sens à ma vie et pour ne pas sombrer ?

Je poursuivais ainsi ma route, avec la conscience de la peur du vide devant moi et la nécessité de retrouver le goût du présent. Lors d'un stage que j'animai en développement personnel en août 2007, une introspection sensorielle m'apporta un sens majeur et me fit réfléchir sur l'importance d'être sujet.

C'est le dernier jour du stage de formation personnelle que j'anime, la dernière introspection. Je prends le temps de me déposer les yeux fermés, Mon corps se détend progressivement. Mon attention est présente à la globalité de mon corps et au groupe. Je perçois le mouvement qui se déploie au sein de mon corps. Subitement j'ai conscience de mon effacement devant la puissance du mouvement interne : je lui laisse toute la place afin qu'il puisse s'exprimer dans toute son amplitude. Ce qui se déroule en moi, me fait prendre conscience qu'il est question d'autre chose ! Je décide de changer ma posture et j'apparais comme sujet. Je me retrouve subitement associée au mouvement interne en réciprocité avec sa force dans moi et moi dans lui, comme un support pouvant le contenir et le faire exister en me faisant exister davantage. Il m'apparait évident que nos deux présences se renforcent dans ce moment présent. Simultanément je décris ce qui est disponible à percevoir de ce monde sensible, le groupe a une qualité de présence magnifique qui amplifie les perceptions. (Extrait des journaux de bord, 2007)

Cette expérience que je pourrais qualifier comme « L'expérience d'être sujet acteur et co-créateur » était un changement radical de posture pour moi. Je m'interrogeais sur la notion de sujet. Dois-je m'effacer devant ce « plus grand que moi », ce que j'ai d'ailleurs toujours expérimenté, ou bien me laisse-t-il entrevoir une autre possibilité jamais envisagée jusque-là ? Une possibilité de co-création. Peut-on co-créer avec la partie la plus intelligente de nous-même que nous ne contrôlons pas ?

Cette quête de sens existentielle, personnelle, se traduisait aussi dans ma pratique professionnelle.