

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC**

**DE NAÎTRE À ÊTRE :**

**L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCESSUS D'INDIVIDUATION**

**MÉMOIRE DE MAÎTRISE**

**PRÉSENTÉ À**

**L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

**comme exigence partielle**

**du programme de**

**Maîtrise en étude des pratiques psychosociales**

**PAR**

**Susan Sirois**

**Février 2007**

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

## REMERCIEMENTS

Merci

*à Jeanne-Marie et Serge*, ma directrice et mon co-directeur pour avoir cru en moi et à ce projet qui ne semblait pas se tenir ;

*à Carl, Dave, Joël et Félix*, pour leur ouverture et leur soutien dans les projets de leur maman pas très conventionnelle ;

*à Marc*, pour sa générosité de cœur, il a réussi à me faire découvrir le chemin de mon cœur, l'amour ;

*à mes confrères de travail*, pour leur compréhension et leur patience ;

*à Lucie, Christine, Suzanne, etc. à tous mes ami-e-s*, pour les échanges, les commentaires, l'accueil de mes différents états vécus durant ce périple ;

*un merci particulier à Danielle*, qui m'a accompagnée et remise sur mon rail dans les derniers milles de cette aventure un peu folle. Son aide, son écoute, le respect qu'elle porte au travail que je fais m'ont permis de ramasser et d'articuler ce fouillis de données pour le rendre conforme aux exigences du programme. Elle a su me prendre par la main et me redonner confiance. Chapitre après chapitre, avec son aide, je me suis autorisée à être, je me suis ré-appropriée, je suis entrée dans mon processus d'individuation ;

*à tous ceux qui, de près ou de loin, ont participé à ce périple.*

## RÉSUMÉ

Ma démarche d'intervention auprès des personnes a toujours été une approche globale de l'être tenant compte des émotions, de la pensée et du corps. En effet, ma pratique est basée sur une approche corporelle qui utilise la fasciathérapie comme approche thérapeutique qui permet l'accompagnement des personnes dans cette globalité. Après une vingtaine d'années de pratique, je m'interroge sur ma pratique et ma méthode d'accompagnement comme fasciathérapeute.

Cette recherche se veut donc une réflexion sur ma pratique psychosociale et ses origines dans ma vie personnelle. Ce que je voulais comprendre est l'accompagnement du processus d'individuation chez les autres et, comment moi comme thérapeute, j'ai appris à m'engager dans mon processus d'individuation.

Pour répondre à ce réseau de questions qui m'habitait depuis plusieurs années, il m'a fallu retourner dans ma propre histoire pour mieux saisir les processus d'individuation dans ma vie personnelle et ceux qui m'ont conduite à développer cette approche. De l'autre côté, il a été nécessaire également de consulter un échantillon de ma clientèle pour mieux saisir la relation éducative, formatrice et de support que je pouvais vivre avec eux.

Cette recherche a été un effort de compréhension de ma pratique. J'ai tenté d'en comprendre les rouages développés au fil des années pour mieux m'accompagner et accompagner l'autre dans son processus d'individuation tel que compris par Jung. De naître à être est une recherche heuristique où je me suis appuyée sur des récits de pratiques, d'histoires de vie et des journaux de bord pour mieux saisir le chemin d'accompagnement du processus d'individuation de l'être dans sa globalité.

**Mots clés:** Accompagnement corporel, processus d'individuation, fasciathérapie, philosophie bouddhiste, impermanence, présence.



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
RÉSUMÉ .....	iii
TABLE DES MATIÈRES .....	iv
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE PREMIER	
PROBLÉMATIQUE : OU DE LA NAISSANCE À LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE SOI	4
1.1 Pertinence personnelle : l'aventure <i>d'être soi</i> , tout un défi .....	4
1.1.1 Apprivoiser le changement : une voie pour être soi .....	5
1.1.2 Apprivoiser le changement : une question de survie individuelle et collective	9
1.2 Pertinence professionnelle : accompagner l'autre dans son devenir.....	10
1.2.1 S'accompagner : une responsabilité individuelle et collective.....	11
1.3 Pertinence sociale et scientifique .....	14
1.3.1 L'accompagnement en médiation corporelle.....	17
1.4 Originalité de la recherche.....	21
1.5 Problème de recherche.....	23
1.6 Question de recherche.....	24
1.7 Objectifs de recherche .....	24
CHAPITRE 2	
MÉTHODOLOGIE.....	26
2 Introduction .....	26
2.1 Fondements de la recherche heuristique.....	28
2.2 Les caractéristiques de la recherche heuristique .....	30

2.2.1	La méthode heuristique : un choix cohérent avec mon objet d'étude .....	31
2.3	Le processus dans la recherche heuristique .....	31
2.4	Mes outils méthodologiques .....	34
2.5	Les étapes de mon exploration .....	35
2.6	L'analyse des données .....	37

### CHAPITRE 3

	RÉCIT DE VIE: DE L'ALIÉNATION À L'INDIVIDUATION .....	40
3	Introduction.....	40
3.1	De l'aliénation et du déterminisme .....	40
3.1.1	La crise d'adolescence.....	43
3.1.2	Ma vie de jeune adulte.....	45
3.2	Début du processus d'individuation.....	49
3.2.1	Expérience maternelle nouvelle .....	50
3.2.2	Difficultés face au changement .....	52
3.2.3	Les formations en massage et les approches énergétiques : le renouvellement du rapport au corps.....	56
3.2.4	Un grand rêve : un appel, le voyage en Inde.....	68
3.2.5	Le retour : Comment incarner ce que j'ai appris?.....	78
3.2.6	L'importance de me ressourcer : une quête intellectuelle et de renouvellement .....	85

### CHAPITRE 4

	RÉCIT DE PRATIQUE .....	95
4.1	La fasciathérapie.....	95
4.1.1	Les principes de la fasciathérapie.....	96
4.2	Une rencontre type.....	104
4.3	Récits des clients .....	120
4.3.1	Premier récit : Le diamant retrouvé.....	120
4.3.2	Deuxième récit : S'appuyer sur son corps pour apprendre à s'engager dans la vie.....	128
4.3.3	Troisième récit : Découvertes .....	139
4.3.4	Quatrième récit : À la rencontre de soi .....	151
4.3.5	Cinquième récit : La vie jusqu'aux os.....	166

## CHAPITRE 5

ANALYSE.....	177
5 Introduction.....	177
5.1 Mon rapport au corps.....	178
5.2 Rapport à l'amour.....	181
5.3 Rapport au vrai.....	184
5.4 Rapport à la spiritualité.....	186
5.5 Ma pratique.....	187
5.6 La Présence.....	188
5.6.1 La naissance de La Présence.....	190
5.6.2 La Présence et tous les possibles.....	192
CONCLUSION.....	204
BIBLIOGRAPHIE.....	207
ANNEXE 1: Fiche de recherche.....	214

## INTRODUCTION

Si les réflexions sur la santé sont anciennes, les recherches concernant les pratiques en santé globale, au Québec, sont beaucoup plus récentes. La présente recherche se situe à la croisée des chemins de la santé, de la psychologie et de la spiritualité. Elle inclut la globalité de l'être dans un processus d'individuation incluant le corps, la pensée et les émotions.

Après vingt ans de pratique en massothérapie, le besoin d'un temps de réflexion s'impose à moi. Au cours de ces années, j'ai rencontré une clientèle souffrante, en manque de ressources avec une approche globale. Je me suis vite aperçu du besoin criant de ne pas disséquer la personne humaine, mais de l'accompagner dans sa globalité, pour un mieux-être basé avant tout sur son implication dans sa vie.

*De naître à être* est une recherche qui se veut, dans un premier temps, une réflexion sur mon propre processus d'individuation qui m'a amenée, tout au long de mon parcours de vie, à développer **une** pratique psychosociale personnalisée. Dans un deuxième temps, cette recherche se veut également, une réflexion à partir de mon terrain de pratique, ce lieu où j'accompagne l'autre dans son processus d'individuation, par le corps, dans sa globalité. Un lieu d'accompagnement qui utilise la fasciathérapie comme approche corporelle, me permettant d'accompagner l'autre dans son propre processus d'individuation.

Dans le premier chapitre, il est question de la difficulté de se retrouver et de s'adapter à travers l'éducation reçue, le changement constant, la tonne d'informations qui circule dans une société criant son mal-être. Je présente la question que je porte et sa pertinence.

Le chapitre deux expose l'approche heuristique qui m'accompagne dans mon quotidien. En effet, ma vie est remplie d'Eurêka du moment présent. On y retrouve également la présentation de mes outils méthodologiques, les différentes étapes de mon exploration et comment je vais faire l'analyse de mes données.

Le chapitre suivant raconte mon passage de l'aliénation à l'individuation en empruntant le récit de certains épisodes de ma vie: l'enfance, la vie de couple, un voyage en Inde entrecoupé de différentes formations et ateliers de croissance personnelle et beaucoup de questionnements... Vient ensuite un récit de pratique qui parle de la fasciathérapie comme telle, de la description d'une séance et de témoignages de quelques clients qui ont cheminés avec moi dans leur propre processus d'individuation.

Après le récit de pratique vient un dernier chapitre qui analyse et interprète les résultats de la présente recherche. En effet, à partir de mon histoire de vie et de mon récit de pratique, je reviens sur les enseignements que toute cette démarche d'accompagnement et de recherche nous laisse à propos du rapport au corps, à l'amour, au vrai et au sacré. S'engager sur un chemin d'individuation découvrirons-nous, c'est finalement consentir à se mettre sur la voie de l'apprentissage de l'attention à la vie et de la présence à soi, aux autres et au sacré de la vie.

Ce mémoire se termine par une conclusion qui suspend sans terminer cette démarche intense qui aura durée cinq ans et dont je récolte les innombrables fruits. Ces fruits vont continuer à me nourrir et à accompagner ma vie...

## CHAPITRE PREMIER

### PROBLÉMATIQUE : OU DE LA NAISSANCE À LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE SOI

*Je vous souhaite d'être vous et moi d'être moi.*

Jacques Brel

#### 1.1 Pertinence personnelle : l'aventure *d'être soi*, tout un défi

Dès mon jeune âge, j'avais l'intuition que pour me déployer et m'investir d'une manière pertinente dans mon existence, plus d'engagement dans ma propre vie et plus d'audace pour sortir des sentiers battus étaient pour moi un incontournable. Il me fallait oser prendre en main mon propre devenir, même si parfois l'environnement ambiant n'était pas favorable à de telles initiatives. Je crois que tout dans mon enfance m'avait préparé à comprendre presque précocement, que la réalisation de ma vie était ma première responsabilité humaine. Je n'étais pas toujours d'accord avec ce que je voyais, entendais autour de moi, ni satisfaite de la manière de vivre qui était en vogue dans mon milieu, je m'en rendrais compte plus tard seulement, quand toutes ces insatisfactions vont se muter en *un sentiment de mal être et de désespérance profonde*. Comme il en sera question dans les chapitres suivants, il n'est pas étonnant que ce soit le thème de *la difficulté d'être soi* qui soit venu à moi au début de ce projet de maîtrise. Aussi, je trouve cela cohérent que ma trajectoire de vie m'ait conduite à une pratique d'accompagnement et, entre autres, à une pratique d'accompagnement des processus d'individuation.

Dès le début de mon métier de thérapeute à médiation corporelle d'abord et verbale ensuite, j'ai fortement senti que j'avais une responsabilité, face à moi-même et face à

ma clientèle. Au fur et à mesure que les années passaient au sein de ma pratique, faire un bilan sur mon expérience personnelle et professionnelle, dans l'espoir d'y voir plus clair et au mieux de me renouveler tout en renouvelant ma pratique devenait pour moi une urgence. Je voulais comprendre ce que je suis devenue, je voulais me rapprocher de ce que je deviens et raffiner mes compétences en vue d'intervenir d'une manière plus congruente. C'est ainsi que j'ai choisi de m'engager à faire une maîtrise en Étude des pratiques psychosociales.

*De Naître à Être* : un passage qui suggère une possibilité de naissance à son être. Voici le thème qui s'est lentement mais sûrement imposé à moi au cours de mes deux premières années d'étude. Faire une réflexion organisée et profonde sur un thème aussi large demandait un encadrement serré et en même temps une liberté assez grande pour ne pas m'enfermer dans du déjà connu, dans mes propres imperceptions ou encore dans des visions limitantes du sens commun. Il me fallait apprendre à penser par moi-même tout en m'appuyant sur les trésors que la culture nous offre en vue de soutenir notre propre créativité.

### **1.1.1 Apprivoiser le changement : une voie pour être soi**

À mi-chemin de cette trajectoire qui est la mienne, plus précisément au cœur de ma trentaine, je prenais conscience de l'urgence de me réapproprier ma vie et son sens. J'ai ainsi créé des occasions multiples pour servir cet objectif. Des différentes expériences que je me suis données à vivre, que ce soit lors d'un voyage en Inde qui fut pour moi initiatique, dans certaines lectures que j'ai faites ou au cours des formations que j'ai suivies, le



message principal qui m'a marquée était que tout, absolument tout dans la vie **était changement**. On n'a qu'à regarder des photos de nous ; de notre naissance à aujourd'hui. On remarque bien à quel point on a changé et, autour de nous, presque tout a changé: les paysages, les villes, la terre, etc. Ainsi vont les lois évolutives du vivant. Tout est en perpétuelle transformation, même si la plupart du temps la lenteur de ces transformations les rend presque imperceptibles, elles nous affectent car nous les vivons organiquement.

À la manière du serpent dans ses multiples mues, comme le rappelle avec pertinence Morgan Marlo (1995, p. 151), pour ce qui est de l'humain, on ne dira pas qu'il change de peau, il change de points de vue, de forme et parfois de cadre de vie personnelle et professionnelle. Ce n'est pas toujours un choix, c'est parfois une nécessité, voilà tout. De toute manière la vie est évolutive. Or, rien de nouveau ne peut survenir là où il n'y a pas d'espace c'est à dire mieux vaut lâcher-prise et aller dans le sens du courant, du changement que de s'aggriper pour ne pas changer.

Faire face à *l'impermanence* de toute chose comme disent les Bouddhistes, n'est donc pas nécessairement chose simple pour l'être humain qui a plutôt besoin de durée et de sentiment de contrôle sur tout pour se sécuriser. C'est peut-être ce besoin de sécurité, qui fait de nous des êtres parfois trop conformistes et conservateurs. Une tendance à se sécuriser qui alimente notre *difficulté à être soi*, à céder au mouvement naturel du devenir permanent. Je crois que ce qui ne change pas naturellement ce sont nos idées, nos pensées, qui ont tendance à délimiter, à séparer pour mieux définir et à fixer. C'est sous cette impulsion que nous arrivons à organiser un «*être au monde*» parfois illusoire, qui veut nous faire croire qu'on peut arrêter le changement, ou du moins le contrôler. Nous devenons ainsi des

consommateurs de plus en plus inconscients de petits produits miracles, qui sont supposés nous aider à nous battre avec acharnement contre l'âge, le vieillissement de nos corps, l'usure de nos objets etc. Nous finissons naïvement par croire que nos multiples assurances et garantis nous protègent contre l'évolution naturelle de la vie, qui va immanquablement vers un changement de forme perpétuel, voire même contre la mortalité.

Ainsi, suite à l'observation de ma propre vie et de la vie de mes clients, je constate qu'accompagner un processus d'individuation, ne peut pas faire l'économie de la question de notre rapport au changement. Que ça nous plaise ou pas, *tout change*. C'est ainsi que la question de l'accompagnement des processus de transformation et d'individuation est devenue une priorité dans ma vie personnelle et professionnelle. Dans le cadre de cette recherche, quand nous parlons du processus d'individuation nous faisons référence aux travaux de Carl Gustave Jung qui nous présente l'individuation en ces termes :

« La voie de l'individuation signifie: tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité : la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de Soi, dans ce qu'il y a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot d'«individuation» par «réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi ». Carl Gustave Jung (1946 ) p. 111.

Or, on sait bien que dans presque toutes les sociétés, l'éducation première, celle que donnent les parents et la plupart des institutions éducatives, vise à socialiser les enfants en vue de les préparer à fonctionner d'une façon acceptable dans la société. C'est ainsi que nous apprenons le conformisme avant la différenciation, l'obéissance avant l'affirmation. Cette éducation première vise aussi à constituer un moi assez solide qui sera plus tard capa-

ble de relever le défi de l'individuation. Car s'individuer c'est aussi avoir le courage de faire face à la désapprobation probable de notre environnement. En effet, il ne faut pas tomber dans le piège des interprétations, à mon avis erronées, de certaines approches spiritualistes qui condamnent «l'ego» ou «le moi», sous prétexte qu'il limite nos capacités de nous unir au *Grand Tout*, en oubliant qu'avant de s'ouvrir à la Totalité il faut commencer par exister et par construire ses propres frontières, même si elles restent mouvantes.

Au cours de cette première entreprise éducative, comme nous le dit Jean Monbourquette (1997) p. 42) «Alors que le moi, persona s'efforce de s'adapter à la société ambiante, le moi intime, de son côté, perd de l'importance.» Parfois, toujours selon Monbourquette (1997), par maladresse ou par ignorance les éducateurs non avisés se préoccupèrent davantage de discipliner la conduite de l'enfant au détriment de son être intime. Ou encore, l'humain étant comme il est, l'enfant pourra constater chez ses parents ou ses autres éducateurs des comportements incohérents, ce qui va avoir un impact néfaste sur le développement normal de son moi social, appelé aussi la persona. Plutôt que de développer plus d'adaptation à son environnement, l'enfant développera un faux-moi, une fausse persona comme dirait Jung, chargé de le protéger d'un monde vécu comme étant principalement hostile (Monbourquette, 1997, p. 44). C'est dans cette distorsion du développement humain qui produit le faux-moi que la plupart d'entre-nous perdront leur spontanéité, leur authenticité et leur confiance en eux, en la vie et en l'autre. Des mécanismes de dévalorisation de soi, ainsi que la malsaine habitude de se référer toujours à l'extérieur de soi prendront alors racine dans nos êtres. Nous perdons ainsi contact avec notre profondeur, nous nous perdons. C'est à la suite des crises occasionnées par cet *éloignement de soi* que le

processus d'individuation va s'imposer comme un incontournable pour retrouver une vie saine et sensée.

### **1.1.2 Apprivoiser le changement : une question de survie individuelle et collective**

Écrasé, étouffé, réprimé, malgré qu'il soit bien socialisé, l'adulte en mauvaise santé physique, psychique et spirituelle, sent que sa survie personnelle et parfois même celle de sa carrière ou de sa famille est menacée. Souvent, il vit un sentiment d'échec après des efforts incessants à essayer de faire ce qu'il faut, sans pour autant en être profondément satisfait. La vie devient alors un combat; naturellement, il entre en lutte ou se laisse mourir. Si une forte pulsion de vie comme disait Freud se réveille, il pourra alors tuer ou fuir, se tuer ou se fuir. Ce sont des comportements naturels de survie et de peur. C'est aussi le début d'une horrible galère. Il est pertinent ici de se demander s'il y a moyen de se préparer à une troisième voie, celle du milieu qui consisterait à apprendre de son expérience, à devenir *disciple de sa vie* comme le dit avec justesse Yvan Amar (2005), en s'engageant consciemment dans un processus d'individuation.

De retour d'un séjour de chez les aborigènes d'Australie, Morgan Marlo (1995) tente de nous expliquer ce phénomène de peur d'être comme un phénomène d'époque et de société. Comparant nos sociétés modernes aux aborigènes, à leurs croyances et à leurs modes de vie, elle affirme que nous sommes en mutation pour souligner peut-être l'inachèvement de notre espèce et ce qu'on peut appeler l'aliénation ontologique dans notre modernité. Elle souligne cet *oubli de qui nous sommes* en ces termes :

« [...] la grande différence entre les humains de notre époque et ceux des origines, c'est que les Mutants sont habités par la peur. Les Mutants menacent leurs enfants. Ils ont besoin de sanctions pénales et de prisons. Même la sécurité des gouvernements est fondée sur la menace armée envers les autres pays. Pour la tribu, la peur est une émotion du royaume animal où elle joue un rôle important dans la survie. Mais si les humains connaissaient l'Unité divine et comprenaient que l'univers n'est pas le fruit du hasard mais un plan en cours de déploiement, ils ne pourraient pas avoir peur. Ou vous avez la foi, ou vous avez peur, mais vous ne pouvez avoir les deux.» ( p. 224)

Il ne faut pas entendre ce beau plaidoyer pour **la foi** comme un retour nostalgique à une quelconque religiosité, mais dans le sens de John Dewey, cité par Abraham Maslow (2004, p.83) qui affirme que : « *L'action en faveur du bien est mue par la foi en ce qui est possible, et non par l'adhésion à ce qui est* ». Quand je pense à mon propre cheminement, je trouve que l'apprentissage de l'ouverture à tous les possibles ne m'est pas toujours simple. La tendance à prendre refuge dans *ce qui est* déjà advenu, dans ce que *je connais déjà* me guette toujours et me fait oublier parfois tout ce qui peut encore advenir. Aussi, dans ma pratique professionnelle, je constate que les gens que j'accompagne se heurtent à la même difficulté. On a tellement été habitué à faire ce qu'on nous demande de faire ou à s'y opposer systématiquement, qu'on finit par ne plus savoir ce qui est bon ou pas bon pour nous, à être gêné de ce qu'on pense, de ce qu'on fait, de ce qu'on ressent et enfin de qui on est. On est alors mal dans sa peau. C'est dans ces moments qu'une démarche de retour à soi s'impose, un engagement dans un processus d'individuation. Cependant, personne ne sait en partant comment s'y prendre. Dans de telles crises, nous avons tous besoin d'être accompagné même si la responsabilité du processus incombe à chacun dans l'intimité de sa vie.

## 1.2 Pertinence professionnelle : accompagner l'autre dans son devenir

Du côté de l'accompagnatrice du changement que je me sentais appelée à devenir les choses ne m'ont jamais semblé plus évidentes. Comment aider l'autre à se retrouver ? C'est à dire à se reconnecter à son essence, à retrouver sa voie et sa voix, à vivre sa vie et à se sentir vivant, à s'accomplir dans sa pensée, dans son ressenti et dans son action. Se retrouver en vue d'un meilleur déploiement de son potentiel, d'une sécurité face à ce qui est et du développement de la confiance dans la vie, dans l'autre et dans soi-même. Mais surtout, comment guider l'autre sur le chemin de son devenir. Comment l'aider à moins souffrir de ce qu'il croit être, souvent à tort. Comment assister l'autre dans son changement en s'assurant de l'aider à retrouver son autonomie et ses repères intrinsèques, mais surtout en s'assurant de l'aider à écouter les besoins de son être en articulation avec son entourage, plutôt que les avis de son entourage au détriment de sa vie. Comment l'aider à s'écouter avant d'écouter sa thérapeute ? Comment s'assurer qu'on suit l'orientation de sa propre vie plutôt que les opinions de sa thérapeute ou de ses proches?

C'est pour m'aider à faire face à ces questions qui devenaient de plus en plus difficile pour moi, lourde à porter dans l'isolement de ma vie professionnelle en manque d'interlocuteur que c'est avec une soif de me renouveler et de renouveler ma pratique, tout en me trouvant interlocuteurs et accompagnateurs, que je me suis engagée dans ce projet de recherche.

### **1.2.1 S'accompagner : une responsabilité individuelle et collective**

L'occident actuel est fils de la chrétienté. Le Québec francophone encore plus, vu sa jeunesse comme nation ainsi que son histoire politique et religieuse encore vivante et

active dans nos vies, souvent sous forme de négation. Il ne me semble donc pas étonnant de constater aussi bien chez-moi que dans ma famille, comme chez mes patients, le poids de l'héritage de tous ces repères extérieurs à soi et qui pourtant sont complètement introjetés. Dans ce contexte socio-historique, il faut reconnaître que la tendance de se référer à une autorité externe pour savoir ce qui est bien et bon pour nous et pour nos collectivités fait partie de notre inconscient collectif. Comme le dit très pertinemment Carl Gustave Jung :

« En réalité le christianisme est notre monde. Tout ce que nous pensons est le fruit du moyen âge chrétien. Notre science elle-même et, en bref, tout ce qui se meut dans nos cerveaux est nécessairement façonné par cette ère historique, qui vit en nous, dont nous sommes à jamais imprégnés et qui constituera, jusque dans les époques les plus lointaines, une couche de notre psyché, de même que notre corps porte les traces de son développement phylogénétique ». Jung C.G. (1946) p. 324.

Dans notre héritage, il y a une tendance à la soumission, un devoir d'obéissance qu'on porte à notre insu, qui nous déresponsabilise dangereusement et fait de nous assez souvent des victimes de notre vie, de notre société, de l'autre et des événements en général. Jung va encore plus loin, et je suis bien d'accord avec lui, quand il affirme que toute l'histoire de l'humanité nous habite.

Comme il le dit si bien :

« L'époque historique ne remonte pas à plus de quarante mille ans avant Jésus-Christ. Avant elle, s'écoulèrent cent cinquante à deux cent mille années d'une existence primitive de tribus, existence qui enracina ses traditions dans les êtres et dont nous sommes encore imprégnés. Loin de s'être perdue, cette tradition continue de vivre en nous et l'on peut même facilement montrer qu'elle s'est organiquement fondue dans notre christianisme, l'Église ca-

tholique s'étant élevée sur la base d'un syncrétisme païen.» Jung C.G. (1946) p. 325.

Nous sommes donc habités par des mémoires qui nous déterminent et nous éloignent de notre liberté de sujet. Après tant d'années de déresponsabilisation, comment trouver la voie de passage vers une reprise en charge de notre vie? La récupération de sa responsabilité individuelle et de notre responsabilité collective est une question d'actualité, je dirais même de devenir de notre espèce, il en va de l'avenir de l'humanité.

Dans ma pratique professionnelle, je constate cette difficulté de se retrouver, perdu dans les dédales de la soumission à son environnement et à ce qui semble être politiquement correcte. Oui, l'Église chrétienne a perdu beaucoup d'adeptes, mais ça ne veut pas dire qu'elle est sortie du psychisme de ces derniers.

En vue de sortir de la prison de cette malsaine habitude de prendre pour seule référence fiable les repères externes, le retour à l'intériorité me semble être une voie de passage incontournable. Même la quête spirituelle devrait plus être une quête «du grandir de l'être» si je me permet d'emprunter la belle expression d'Yvan Amar (2005), qu'une question d'une quelconque divinité surtout extérieure à soi. De plus, cette quête d'intériorité aura comme avantage de tenter de réunifier tout de nous, y compris tout ce que nous ne percevons pas et qui pourtant conditionne nos comportements. Le corps humain, dépositaire de toutes nos mémoires, ne pourra donc plus être laissé pour compte dans cet immense projet de retour à soi et de quête de la globalité de son être. Carl Gustave Jung disait: « Durant les années 1918 à 1920, je compris que le but du développement psychique est le soi. » Jung (1946) p. 229. C'est à partir de ce soi que Jung a identifié le processus d'individuation. Il le



définit ainsi: « J'emploie l'expression d'individuation pour désigner le processus par lequel un être devient un in-dividu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité.» Jung, (1953), p. 225.

### **1.3. Pertinence sociale et scientifique**

Toute notre pratique d'accompagnement cherche à permettre à l'autre de reconquérir cette unité autonome et indivisible. C'est au sein de cette globalité que l'on peut construire, rencontrer et reconnaître ses repères intérieures, ainsi que sa capacité de se relier d'une manière saine avec l'environnement extérieur. Il s'agit de développer la conscience de notre appartenance au monde, comme partie intégrante de celui-ci, dans le sens d'une loi d'interdépendance qui caractérise le vivant. Il s'agit donc de tenter de retrouver une autorité intérieure, qui garde l'intelligence du Tout.

Ce souci de la totalité veut donc dire que s'il manque une partie, nous devenons des êtres incomplets. Alors comment apprendre à inclure ? Inclure l'autre, les autres vivants, et surtout comment ne pas oublier ce qu'on ne perçoit pas ? Plaidant pour nos imperceptions, Jung nous parle de l'intérêt de s'en approcher en ces termes :

«[...] car le conscient et l'inconscient ne s'opposent pas nécessairement, mais se complètent réciproquement, formant à eux deux un ensemble, le Soi. Comme le laisse entendre cette définition, le Soi est une entité «surordonnée» au Moi. Le Soi embrasse non seulement la psyché consciente, mais aussi la psyché inconsciente, et constitue de ce fait pour ainsi dire une personnalité plus ample que nous sommes aussi. » Jung (1946) p. 118.

Une première piste est de se mettre en contact avec ce qui n'est pas perçus de nous-mêmes et du monde. Mais comment se mettre en contact avec une partie de nous qui

nous est cachée? Comment arriver à explorer cet intérieur? Quoi chercher? Par où commencer?

Pour tenter de se rapprocher de soi, ma pratique d'auto-accompagnement et d'accompagnement des autres privilégie le retour à son corps ainsi que l'ouverture à l'autre, à ce qui est différent, nouveau et inconnu. C'est pour moi un chemin vers un devenir permanent, une clé et une avenue à découvrir.

Parlant de notre héritage religieux, Jung déplore les oublis de l'Église Chrétienne dans ses tentatives d'éducation spirituelle en ces termes :

« [...] À quoi l'Église chrétienne s'est-elle donc fermée? Qu'est-ce qui a été perdu de vue, oublié et recouvert par les siècles, que les anciens connaissaient encore? C'est le secret terrestre de l'âme inférieure, de l'homme naturel qui ne vit pas de façon purement cérébrale, mais chez lequel la moelle épinière et le sympathique ont encore leur mot à dire. » Jung C.G. (1946) p. 326.

C'est ainsi, que dans ma pratique professionnelle, je privilégie de m'appuyer sur le rapport du sujet à son corps, pour accompagner un retour à soi, à son intériorité au sein d'un processus d'individuation. Si je me fie à mon expérience personnelle et professionnelle, ce choix me semble incontestablement payant, si on veut opérer un retour à soi, un retour à l'essentiel, un retour aux sources. «On est jamais mieux servi que par soi-même», comme le dit un vieux dicton. Qui mieux que **soi** sait ce qui est bon pour soi? Cependant, pour savoir ce qui est bon pour soi, on a besoin de se retrouver et de prendre contact avec son être. Or, cette tâche, aucun gouvernement, aucun médecin, aucun parent, aucun thérapeute, aucun prêtre ne peut le faire pour soi... C'est donc à chacun de s'engager

pour soi-même dans une telle démarche, et c'est à nous thérapeutes d'accompagner comme nous le pouvons de telles tentatives. À la lumière de tous ces constats, mon besoin est de me renouveler et surtout de m'accompagner pour être en mesure de faire un suivi éclairé auprès d'une clientèle qui rencontre les mêmes embûches que moi dans ce monde en changement. Ce n'est pas simple de s'engager et de cheminer dans le processus de son propre devenir. C'est un chemin qui exige un accompagnement éclairé. Au cours de mon propre processus de développement professionnel et personnel, je me suis promis de faire tout ce que je peux pour me donner les moyens de m'accompagner dans ma propre démarche. C'était pour moi le meilleur moyen de raffiner mes compétences à accompagner l'autre.

Je me suis constamment tenue rivée à mon expérience personnelle pour inspirer ma pratique professionnelle. Je me disais donc que le retour à mon corps pour me rapprocher de mon intériorité serait une voie royale pour m'aider à relever les défis de ma vie personnelle et professionnelle.

Comme le dit si justement Carl Gustave Jung (1946), il est pertinent d'effectuer un retour à soi, à son corps et à ses mémoires tels qu'ils sont incarnés dans celui-ci, pour aller vers soi. Selon cet auteur, tout vécu individuel contient en lui des mémoires de l'espèce et du sacré, un germe d'universalité.

« Lorsque tu es seul et que tu crois pouvoir faire ce que tu veux, n'oublie pas le vieux sage qui habite en ton cœur » (philosophie japonaise). Ce *vieux sage* est l'incarnation vivante en nous des images archétypiques. C'est l'homme vieux comme le monde qui, durant deux millions d'années, a vécu la vie humaine avec toutes ses souffrances et toutes ses joies, qui a emmagasiné en lui les images fondamentales de l'existence et qui au nom de son expérience éternelle, délègue une

image qui fait communier avec le fond humain toute situation individuelle, unique en apparence.» Jung C.G. (1946) p. 322-323.

### 1.3.1 L'accompagnement en médiation corporelle

Le corps est placé au centre de ma pratique personnelle et professionnelle. Je constate également à travers mon expérience vécue et pratiquée, que le rapport au corps détermine notre rapport au temps, modifie notre rapport à la pensée, à l'action, aux autres et aux événements de notre vie.

Comme le rappelle Jeanne-marie Rugira (2006, p. 21 )

«Notre manière de percevoir le monde détermine l'expérience que nous en faisons, ainsi que nos manières de gérer nos relations, nos décisions et nos actions. Pour accompagner les personnes en devenir, avec qui nous travaillons, dans les changements qu'ils traversent et qui les traversent, il nous faut nécessairement apprendre et se former à «*Voir*» autrement. »

Dans le même ordre d'idée, Tolle mentionne que la plupart de nos souffrances sont le fruit de nos représentations.

« La souffrance que vous créez dans le présent est toujours une forme de non-acceptation, de résistance inconsciente à ce qui est. Sur le plan de la pensée, la résistance est une forme de jugement. Sur le plan émotionnel, c'est une forme de négativité. L'intensité de la souffrance dépend du degré de résistance au moment présent, et celle-ci, en retour, dépend du degré d'identification au mental. Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper.» (Tolle Eckhart 2000, p. 31)

Pour sortir de l'emprise de notre mental, apprendre à habiter son présent et à moins s'opposer à sa vie, beaucoup de praticiens chercheurs s'entendent pour dire qu'un accompagnement à médiation corporelle et un projet *d'éducation somatique* s'avèrent pro-

metteurs. L'oubli de la possibilité de s'appuyer sur la présence à son corps, risque de nous faire tomber dans le piège qu'énonce avec éloquence Eckhart Tolle (2000, p. 16), notre vision du monde : «...appartient au conditionnement mental, qui est le fruit de toute votre histoire personnelle et celui de l'état collectif et culturel dont vous avez hérité. Ainsi, vous voyez et jugez dorénavant le présent à travers les yeux du passé et vous en avez une vision totalement déformée. »

Cet état de fait nuit à notre processus d'individuation ainsi qu'à notre santé psychique, relationnelle, institutionnelle et planétaire. D'après Annie Marquier (2003 p. 146), « Il est clair que nous sommes dépositaires de mémoires qui ne correspondent pas nécessairement à des événements que nous avons vécus, ou expérimentés directement nous-mêmes» soit parce que nous sommes porteurs des mémoires transgénérationnelles dont le sens nous échappe, soit parce que notre manière de percevoir le monde et de le réfléchir tord la réalité.

S'engager dans son processus d'individuation est une démarche ardue et exigeante. Comme le dit Renée Houde (1999), « Ce processus est incessant, car l'individuation n'est jamais achevée ». Devenir un individu exige de s'incarner, de passer à l'acte, de se réaliser, bref de s'actualiser. Il faut comprendre que, chez chaque personne, les possibilités et les potentialités sont toujours plus grandes que ce qu'une seule vie permet d'actualiser. C'est un processus de dépassement de soi constant. Un processus qui demande du courage, de la rigueur et de la persévérance. Bien que ce soit un choix individuel et un engagement personnel, c'est aussi un travail relationnel, un contrat de co-accompagnement pour une croissance mutuelle. Pour Jung, le Soi est notre être profond: *Mon âme et ma conscience*,

*voilà ce qu'est mon Soi, dans lequel je suis inclus comme une île dans les flots, comme une étoile dans le ciel.*

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, la réalisation de soi est une œuvre collective. Un travail de dépassement personnel et collectif, c'est un projet d'accompagnement mutuel des humains. Le choix de rejoindre réellement qui je suis, ce qui m'habite, nous revient et surtout l'effort personnel sera toujours notre première responsabilité et notre première condition pour arriver à Être. « Se rencontrer vraiment et extraire sa vraie nature individuelle de l'emprise des pensées mentalisées est donc une renaissance parfois difficile.» (Bois Danis 1989, p. 35)

Plus loin (p. 36), le même auteur en parle en ces termes: « En résumé, le mental peut donc être à la fois votre ami et votre ennemi. L'exploration des pensées mentalisées et la recherche de ce qu'elles cachent feront certainement naître en vous les constats suivants:

- le signal d'alarme est la prise de conscience d'un mal-être latent qui vous oblige à chercher au-delà des modèles explicatifs traditionnels.
- La solution ne se trouve que dans une mutation totale de vos systèmes d'interprétation habituels. Il vous faut alors découvrir un autre mode de perception des choses, en faisant appel au silence intérieur et à l'application de ce qu'il révèle.

- Vous vous découvrirez alors différent de ce que vous croyiez être. La révolte apparaît et se maintient tant que cette réalité est refusée. Elle cesse à l'acceptation de votre identité unique.»

Carl Rogers (1968) quant à lui, dans *Le développement de la personne*, explique que son expérience clinique lui a fait découvrir que la base la plus profonde de la nature de l'homme, les couches les plus intérieures de sa personnalité, le fond de sa nature animale, tout cela est naturellement positif, fondamentalement socialisé, rationnel et orienté vers un mieux être. Pour lui, comme bien d'autres encore, l'aspiration à la réalisation de soi est inscrite dans notre nature: «L'homme manifeste une tendance naturelle à l'actualisation» affirme Maslow à la suite de Rogers, qui compare le processus de réalisation de soi à un «gland qui tend à devenir chêne».

Dans le même sens, toutes les grandes figures du *Mouvement du potentiel humain*, ont toujours souligné que « la croissance de l'esprit et de la conscience est aussi naturelle que celle du corps ».

D'après Lacroix,

« Aux «motivations par le déficit», qui caractérisent les besoins de base, s'opposent donc des «motivations pour le développement», ou métamotivation, dont Maslow affirme qu'elles sont présentes dès l'enfance, sous forme d'un désir ardent de grandir. Il décrit cette deuxième face de la personnalité à l'aide de formules puisées dans la sémantique de l'épanouissement: « mettre en oeuvre ses qualités, employer toute son énergie personnelle, prendre conscience de ce que l'on est, chercher l'unité et l'intégration, accomplir sa destinée, être créatif ». (Michel Lacroix, 2000 p. 17)

Ce naturalisme optimiste bien qu'il semble naïf nous conduit au concept qui joue un rôle central dans la doctrine du développement personnel: le « potentiel ». Se développer, c'est actualiser le potentiel que l'on porte en soi, c'est-à-dire mobiliser ses ressources propres.» (Michel Lacroix, 2000 p. 23, 24) Ainsi accompagner un processus d'individuation demande qu'on se centre sur la personne et sur sa potentialité plutôt que sur ses limites ou sa pathologie. Cet accompagnement nous demande de faire l'effort de passer du conditionné à l'inconditionné, du déterminé à l'indéterminé.

Le choix de faire un accompagnement à médiation corporelle, c'est vouloir connecter avec cet absolu en chacun incarné dans son corps. Retrouver l'absolu de son être c'est aussi se désidentifier. C'est accepter que nous soyons bien plus que le fruit de notre histoire, bien plus que les victimes des événements qui ont jalonné nos vies.

#### **1.4 Originalité de la recherche**

Plusieurs chercheurs ont déjà parlé théoriquement du processus d'individuation et ils ont essayé non seulement de le décrire mais aussi de le comprendre de l'intérieur tel qu'il est vécu. Cependant peu nombreux sont encore les praticiens qui ont pu décrire comment ils s'y prennent pour accompagner un tel processus. Pourtant, des pratiques d'accompagnement variées que ce soit dans le domaine de la formation, du développement personnel ou de la psychothérapie, se sont soucies d'offrir un tel accompagnement. Certains le font même à médiation corporelle. En Amérique du nord, le courant de la psychologie humaniste compte plusieurs praticiens-chercheurs qui se sont intéressés à appuyer les processus de santé et d'éducation sur l'apprentissage du rapport au corps. Nous citerons en particulier juste à titre d'exemple Gendlin (1992) qui a travaillé sur le Focusing et qui a



influencé plusieurs thérapeutes humanistes. Yvan Joly (1994) psychologue, praticien-formateur et directeur pédagogique de programmes de formation pour la Méthode Feldenkrais. Depuis une vingtaine d'années il a formé des praticiens de cette méthode Feldenkrais au niveau international et ce, dans une quinzaine de pays sur quatre continents. Son expertise dans la pratique et l'enseignement de la conscience corporelle couvre les champs de la santé, du sport, des arts et de l'éducation. Il est l'un des leaders mondiaux dans l'établissement du champ disciplinaire même de l'éducation somatique. Il a fondé l'Institut Feldenkrais d'éducation somatique à Montréal en 1992. Il est chargé de cours au Diplôme d'études supérieures en éducation somatique (DESS) au département de danse de l'Université du Québec à Montréal. Yvan Joly est l'auteur de nombreux articles de fond et de vulgarisation. Nous voudrions mentionner également Jack Rosenberg (1989) qui, comme ses collègues du courant de la psychothérapie corporelle intégrée (PCI) poursuivent comme objectif d'embrasser l'expérience humaine globale dans sa complexité, dans toutes ses dimensions. Dimensions corporelle, émotionnelle, cognitive, relationnelle, transference, énergétique et spirituelle. Le domaine de la psychothérapie, c'est bien connu, a exploré depuis bien longtemps chaque facette de l'expérience humaine à savoir : l'inconscient, l'esprit, le corps et les émotions, sans pour autant intégrer ces différents aspects dans un seul et même regard. Ce regard intégrateur est l'ambition de la P.C.I. : cerner l'humain dans son expérience globale.

En ce qui concerne cette quête de la globalité humaine, nous ne passerons pas sous silence les travaux de Danis Bois (2006) et ses collaborateurs qui ont mis sur pied une pra-

tique corporelle d'accompagnement qui est la fasciathérapie et la somato-psychopédagogie. Leurs cadres théoriques et pratiques ont influencé ma pratique d'accompagnatrice.

L'originalité de cette recherche réside dans une volonté de s'approcher de plus près de ce qui anime ma pratique en vue d'en saisir le sens, la cohérence et de produire de la connaissance issue directement de mon expérience personnelle et professionnelle. Cette entreprise tente de souligner aussi le fait qu'une pratique psychosociale n'est pas seulement un lieu d'application de ce qu'on a appris, mais aussi un lieu pour apprendre de sa pratique et pour se renouveler professionnellement et personnellement.

### **1.5 Problème de recherche**

Ce qui motive cette recherche c'est le besoin de me renouveler et surtout de m'accompagner pour être en mesure de faire un accompagnement éclairé et éclairant auprès d'une clientèle qui rencontre les mêmes embûches que moi dans ce monde en changement. En me donnant les moyens d'accompagner mon propre processus, je raffine mes compétences à accompagner l'autre.

Tout ce travail d'individuation se fait à médiation corporelle, j'accède ainsi à un coffret d'informations fiables et toujours disponibles. Dans le projet de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, on vise le renouvellement des pratiques. Or, avant de vouloir renouveler ma pratique, il me fallait d'abord aller à la rencontre de ce que je fais réellement. C'est pourquoi je voulais savoir de quoi est fait la spécificité de mon style d'accompagnement. Je voulais découvrir ce que je fais sans pour autant savoir que je le fais, ce que je sais tout en ignorant que je le sais. Je ne savais pas ce qui fait que je suis là

où je suis. Il me fallait découvrir les contours, le sens et la cohérence de ma pratique. Mon projet consiste à déployer les moyens susceptibles de me permettre de mieux m'apercevoir dans mon expérience et dans mon action. Mieux m'apercevoir, pour ensuite réfléchir et apprendre de mon expérience.

Ce projet voudrait faire un retour sur les traces de mon propre processus d'individuation et les conditions de son accompagnement. Ensuite, je pourrais observer ma pratique en vue d'en éclairer les angles morts et de répondre aux questions posées à la praticienne que je suis, par la complexité d'un tel accompagnement chez soi et chez les autres. Je pourrais ainsi rendre compte de mon style d'accompagnement et de son renouvellement permanent.

#### **1.6 Question de recherche**

En quoi l'expérience du processus d'individuation à l'œuvre dans ma propre vie inspire ma pratique professionnelle d'accompagnement chez les autres ?

#### **1.7 Objectifs de recherche**

- 1- Identifier, à partir de ma vie et de mon expérience de formation, les ingrédients d'un parcours d'accompagnement de mon propre processus d'individuation.
- 2- Observer dans ma pratique professionnelle comment s'incarnent les ingrédients de ma propre expérience d'individuation dans ma pratique professionnelle.

- 3- Déterminer en quoi la vie personnelle et la vie professionnelle s'inter-fécondent pour construire une compréhension et un modèle original d'accompagnement du processus d'individuation.

## CHAPITRE 2

### MÉTHODOLOGIE

#### 2. Introduction

Le type de recherche que je fais me demande d'avoir un regard orienté vers l'intérieur et vers l'extérieur afin d'observer les effets de mes actions sur moi et sur les autres et pour y découvrir ce que je ne sais pas que je sais et que je fais. Pour mieux comprendre ma pratique, je vais fouiller mon expérience d'individuation. Ainsi, je peux affirmer que je fais une recherche qualitative: « La recherche qualitative fait appel au sens commun, à l'expérience personnelle et à la personnalité même du chercheur.» (Deslauriers 1991, p. 25) Je veux comprendre ce qui se passe et, pour comprendre, j'entre dans un processus de découverte lié à ma propre façon de chercher.

Au début de ma recherche, je ne fais pas de lecture, je n'ai pas encore cerné le sujet de ma maîtrise et je ne veux pas me laisser influencer par les différents auteurs. Je me sens comme Graig qui présente sa posture de chercheur heuristique en ces termes: « Je tiens à mes propres perceptions et réponses : je ne veux pas être influencée par les attitudes, les conclusions et les théories des autres». (Craig, 1978)

Je ne sais pas par quel bout me prendre ! Je décide donc de faire comme je fais dans mes propres traitements : au début, je prends contact, je me laisse guider, je fais

silence, j'écoute. Comme j'ai quelques années devant moi je me dépose, j'écoute, je m'ajuste, je m'expérimente, je fais silence, j'apprends à faire confiance et à sentir le travail se faire de l'intérieur. Je me laisse être, je me donne le droit d'être.

Très tôt, je rencontre une difficulté : l'écart entre le vécu, la pensée et l'écriture de l'expérience. Dans le recueil de texte de Michèle Gosselin, *Le récit d'un parcours en zigzag*, je prends bien note des possibles et des embûches que l'on peut rencontrer lors du processus d'écriture et comment la persévérance est de mise. C'est important d'en être consciente et j'ai besoin de cette persévérance pour continuer cette aventure pour saisir le cœur de mon expérience et en laisser resurgir l'essence.

Trouver les mots justes qui sauront nommer ce que je rencontre dans les traitements que je donne, l'émergence du moment, l'Eurêka qui arrive subitement en révélant une nouvelle vérité, une ouverture de pensée, une compréhension de la Vie sortant des profondeurs du corps. Ces Eurêka deviennent ma nouvelle façon de penser la vie. « Je me perçois comme étant lié à une réalité sacrée et absolument unique et je ressens l'obligation de faire honneur et de maintenir cette nature de caractère inviolable. » (Craig, 1988, p. 29)

Même avant la maîtrise, j'étais déjà portée par l'heuristique. « Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. » (Craig, 1988, p. 2) Dans ma

pratique, le miracle se passe en contact avec l'instant, le moment présent. C'est ma capacité d'être dans ce présent qui me permet de contacter l'Euréka.

## **2.1 Fondements de la recherche heuristique**

La recherche heuristique élaborée par Moustakas, dans les années soixante et repris par Craig dans les années soixante-dix prend racine dans les courants de pensée phénoménologique et existentielle, car ces deux positions philosophiques s'entrecroisent, se rejoignent et se complètent tout en se différenciant. Toutefois, elles ont en commun le fait d'établir l'expérience de l'être humain comme primat de la connaissance. (Condamine, 2000, p. 4)

D'un côté, il y a les philosophes existentiels qui contestent les conclusions de la pensée dite rationaliste. Pour eux, l'expérience de l'homme dans l'immédiat, est beaucoup plus révélatrice de la nature et des caractéristiques de la réalité que l'expérience cognitive. D'un autre côté, la phénoménologie est une philosophie qui « recentre l'investigation en concentrant le travail non pas sur la description des objets du monde mais plutôt sur la description de l'expérience ». (Polkinghorne, cité par Valle et Halling, 1989, p. 41)

Cependant, ces deux philosophies ont tout de même des caractéristiques qui leur sont propres. Kierkegaard, le père de la philosophie existentialiste, s'étant opposé fortement au rationalisme d'Hegel, attribue comme but à la philosophie existentielle la description du réel, tel qu'il est vécu, et l'élucidation des données de l'existence auxquelles l'être humain est confronté. Husserl, en phénoménologie propose, quand à lui, une méthode permettant de décrire l'expérience humaine et d'accéder aux structures de la conscience afin de pouvoir reconnaître leur rôle dans l'accès à la connaissance. Par la suite, plusieurs

philosophes tels que Heidegger, Jaspers, Gabriel Marcel et Merleau-Ponty ont établi un lien entre la philosophie existentielle et la phénoménologie utilisée comme méthode d'investigation, d'où la naissance de l'expression phénoménologie existentielle.

La racine de la recherche heuristique dans la pensée de Husserl, se forme dans la proposition de réduction ou « époque ». L'époque vise à libérer l'esprit du chercheur de tout préjugé ou présupposé théorique, c'est-à-dire de passer de l'attitude naturelle à découvrir le monde à l'attitude transcendentale, afin d'être disponible à recevoir le phénomène tel qu'il est. Dans cet espace de proposition, la recherche heuristique est plus proche cependant de la pensée de Merleau Ponty pour qui l'on ne peut être seulement esprit absolu. Pour lui, « le plus grand enseignement que l'on puisse retenir de l'étape de la réduction de Husserl est l'impossibilité de la réduction complète, il y a une dépendance de la réflexion à l'égard de la vie irréfléchie et du jaillissement immotivé du monde. » (Rainville, 1988, p. 68, cité par Condamin) S'il n'y a pas de possibilité de réduction complète, on se demande si la neutralité du chercheur est possible. C'est dans le texte de Sauvageau qu'une réponse se fait entendre pour moi sur la présence du chercheur dans sa recherche :

[...] réaliser d'une part que ma présence historique et corporelle est irréductible et que [...] d'autre part [...] toute compréhension de l'autre est ultimement et uniquement mienne, et réaliser que ce qui m'amène préconsciemment à constituer le monde comme je le fais est inépuisable, amènent à considérer que la seule issue, s'il en est une, c'est que l'investigation elle-même devienne activité de réduction [...]. Une activité de recherche elle-même devient pratique de la réduction, elle est essentiellement recommencement perpétuel, remise en question de la compréhension à laquelle j'en arrive, tentative constante de découverte et d'élucidation des déterminants qui m'amènent à constituer le monde. (Sauvageau, 1989, p. 100)



C'est dans cette perspective que l'on peut situer la recherche heuristique dans le courant de la phénoménologie existentielle et pour y arriver, j'ai à développer une écoute sensible qui me permettra de rendre compte de ce qui se passe dans le moment.

L'attitude requise pour l'écoute sensible est celle d'une ouverture holistique. Il s'agit bien d'entrer dans une relation à la totalité de l'autre pris dans son existence dynamique. Une personne n'existe que par la mise en acte d'un corps, d'une imagination, d'une raison, d'une affectivité en interaction permanente. ( Barbier, 1996, p. 69)

## **2.2 Les caractéristiques de la recherche heuristique**

La première caractéristique de la recherche heuristique est l'implication du chercheur dans sa recherche. Craig désire connaître l'expérience d'une personne en train de vivre l'expérience. De là, il reconnaît la caractéristique de la phénoménologie, mais ce qui est différent dans la recherche heuristique, c'est que ce quelqu'un est le chercheur lui-même. La présence du chercheur dans sa recherche est la pierre de touche sur laquelle la recherche peut s'édifier. Même un physicien comme Bridgman ou un mathématicien comme Polya reconnaissent que pour qu'un problème de recherche soit nôtre, il faut tenter de le régler par ses propres moyens.

Une autre caractéristique de la recherche heuristique concerne la relation du chercheur à son objet. En effet, selon Douglas et Moustakas, « la phénoménologie encourage une sorte de détachement face au phénomène investigué, la recherche heuristique met l'emphase sur l'implication et la relation.» (Moustakas, Douglas, 1985, p.42)

Le chercheur doit être le plus rigoureux possible dans sa démarche. C'est-à-dire qu'il doit mettre à contribution autant ce qu'il ressent que ce qu'il pense. Il doit être très près de sa capacité d'observer, de ressentir, de rêver, de dialoguer avec soi-même ou avec d'autres tout en mettant en évidence sa capacité de réfléchir.

«La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de compréhension de l'expérience humaine.» (Craig, 1978, p.2)

### **2.2.1 La méthode heuristique : un choix cohérent avec mon objet d'étude**

Consciente de mon fonctionnement, il me faut une méthode subjective où le sujet chercheur est sollicité dans sa démarche. La méthodologie heuristique s'apparente au processus d'individuation en permettant à l'intuition de mettre en mouvement la recherche.

En ce qui concerne les limites de la recherche, je crois qu'elle se situe surtout au niveau de la validation. En effet, ce qui est sollicité ici, comme le mentionne Craig, c'est le sens de l'honnêteté du chercheur et son désir d'authenticité. Il est alors très important que celui-ci utilise des outils rigoureux et à la fois souples pour bien saisir et comprendre le phénomène. Il est risqué de demeurer coincé très longtemps dans une étape d'incubation qui peut entraîner parfois du dysfonctionnement temporaire dans le quotidien.

### **2.3 Le processus dans la recherche heuristique**

Autant Craig et Moustakas s'entendent pour parler de processus en recherche heuristique, même s'ils utilisent des termes différents. Moustakas utilise les termes

d'immersion, d'acquisition puis de réalisation. Par la suite, comme il réalise que son processus ressemble beaucoup à celui du processus créateur, il subdivise les étapes de départ. Comme dans le processus créateur, Moustakas parle de l'engagement initial avant de parler de l'immersion. Puis, il reconnaît la phase de l'immersion où le chercheur plonge dans la question et tente de s'en imprégner de toutes les façons possibles. Ensuite, arrive une phase d'incubation où le chercheur prend du recul. À ce stade, Moustakas reprend « l'exemple d'une graine qui, plantée en terre, est en train de germer. Après l'incubation, vient le moment de la découverte, de l'illumination, «EURÉKA».» ( Moustakas, 1990, p. 7)

Craig reprend l'idée de Moustakas, mais la condense en trois étapes. Comme Moustakas, il retient l'idée du questionnement impliquant l'engagement initial. Puis il regroupe les deux temps d'incubation et d'immersion sous le thème d'exploration et, le moment de la découverte et de l'illumination sous le terme de la compréhension. Pour mon travail, je retiendrai les termes de Craig puisqu'il ajoute une autre étape que je considère très importante : la communication.

#### **A) Questionnement**

À cette étape, le chercheur commence à faire le tour de ce qui le préoccupe dans sa vie et de ce qui le dérange. Comme dans une rêverie, il suit son intuition, demeure à l'écoute de ce qui se passe et tranquillement commence à mettre des mots, puis des questions sur ce qui lui fait problème. Puis, se dessinent devant lui la question et les supports conceptuels qu'il utilisera dans sa recherche et il commence à percevoir à long terme la direction que prendra sa recherche. Il doit enraciner sa question de recherche solidement, car il y reviendra régulièrement.

**B) Exploration**

Cette étape consiste à se plonger directement dans l'expérience au plus profond de soi. Différentes cueillettes de données peuvent être utilisées. Dialogues, lectures, poésies, bibliographies, discussions, journaux, et témoignages d'expérience ne sont que quelques outils proposés. À cette étape, il commence à anticiper certains outils qui lui permettront de faire le lien entre tous ces éléments retenus. Le chercheur reviendra souvent à sa question de recherche pour vérifier si son objet de recherche a changé ou si lui, comme chercheur, a changé.

**C) Compréhension**

La compréhension est l'étape la plus difficile selon Craig. Il s'agit du temps de la découverte, de l'EURÊKA. À cette étape le chercheur rassemble les différents éléments et cherche à en dégager un sens. Il doit être très vigilant, car il faut qu'il fasse apparaître la lumière, «le pattern jusque-là caché». Il s'agit d'attendre, de laisser émerger malgré l'anxiété que cela peut provoquer et de demeurer disponible aux sensations, aux images ou à tout ce qui pourrait permettre de faire la lumière. Une fois sa pensée clarifiée, le chercheur peut confronter sa pensée à celle d'autres auteurs qui ont écrit sur le sujet afin de lui permettre de mieux préciser et d'élaborer sa pensée.

**D) Communication**

À cette dernière étape du processus, le chercheur tente de communiquer ses résultats comme étant ce qu'il a découvert. « Ici, il n'est pas question d'émettre des preuves, mais plutôt de communiquer aux autres ce que l'on a compris d'un phénomène, au

moment où l'on pense avoir suffisamment d'éléments pour en rendre compte ». (Condamine, 2000, p.13)

## 2.4 Mes outils méthodologiques

Pour répondre adéquatement à ma question, je choisis la recherche-formation car je suis continuellement dans l'attention de l'expérience que je vis dans le moment : «[...] l'expérience se présente donc comme conscience des modalités de notre être au monde, conscience de soi et conscience du monde réunies.» (Josso, 1991, p. 115)

Bien que toute recherche vise, à terme, une transformation dans les pratiques ou dans les façons de penser, de comprendre et d'expliquer, la Recherche-formation, comme la Recherche-action, se préoccupe d'articuler directement la visée de connaissance et la visée de changement dans une même séquence temporelle. (Josso, 1991, p. 115)

De cette expérience, je me laisse enseigner, je me forme, je me transforme : la formation est d'un autre niveau car elle vise en réalité une transformation de la personnalité. C'est un terme qui a pris un nouveau sens avec les pratiques psychosociologiques. « Il ne s'agit plus simplement d'un savoir ou d'une accumulation des connaissances mais d'un art du changement permanent des orientations et des modes de réaction ». (De Coulomb, 1993, p. 21)

Cette opportunité d'être en contact avec le changement permanent à partir de la formation que ma recherche me propose me permet de prendre conscience de ce que je fais d'instant en instant : «[...] dans la spécificité de la recherche-formation, il ne s'agit pas seulement d'être au niveau d'une pratique de la conscience engagée mais il s'agit d'une pratique permettant d'avoir accès à la conscience de la conscience ». (Josso, 1991, p. 127)

Ainsi, je me forme et me transforme car le changement est au coeur de la vie. En être consciente, me permet d'accompagner le changement au lieu de le subir.

Le changement offert dans le cadre d'une Recherche-formation est une transformation du sujet apprenant par la prise de conscience qu'il est et a été sujet de ses transformations; autrement dit, la Recherche-formation est une méthodologie d'approche du sujet conscientiel, de ses dynamiques d'être au monde, de ses apprentissages, des objectivations et valorisations qu'il a élaborées dans les différents contextes qui sont/ont été les siens. (Josso, 1991, p. 129)

Je fais donc un récit de vie ce qui me permet de me situer et de saisir d'où me vient cette recherche, cette mise en mouvement de mon processus d'individuation.

Cette maîtrise est pour moi « un bâton du pèlerin » qui me servira à mieux me situer et à trouver la route sur laquelle je me suis engagée. Voir et respecter mes limites et prendre un temps d'absorption et d'assimilation pour me permettre de continuer de façon plus consciente et plus engagée dans mon processus et ainsi me permettre de m'orienter sur comment je poursuis ma vie.

Pour que mon chemin commence à prendre forme, j'ai besoin de le tracer comme on trace une carte routière et d'en découvrir les repères et les intersections pour me retrouver et pour me situer. Je suis une personne qui s'est toujours posé des questions et je veux comprendre la Vie. À partir de l'expérience vécue dans mon enfance, à partir de la profession que j'exerce, à partir du lien que je développe avec la vie, je vise à extraire les apprentissages en rapport avec le processus d'individuation dans mon corps, mon mental, mon cœur et ma spiritualité.

## **2.5 Les étapes de mon exploration**

Je passe par des récits pour bâtir mon terrain, pour collecter mes données.

Le premier est un récit de vie incluant mes formations et mon voyage en Inde. Regarder mon parcours de vie en observant d'où je pars et quelles sont les conditions de vie qui ont été marquantes pour me mettre en action dans un processus d'individuation. Je tente de regarder ma vie en mettant en évidence le tissu de mes ombres, de la persona dont j'ai hérité, au moi que j'ai construit et à la soif de découvrir, de chercher, de comprendre la Vie, à vouloir devenir moi à travers les limites et les embûches de ma propre vie.

Dans ce récit de vie, je retiens les moments où le Soi crie et « m'oblige » à sortir de l'ombre, « m'oblige » à me prendre en mains, « m'oblige » à chercher, et à ne pas lâcher. Découvrir ce qui me guide, mes voies de passage, les différentes étapes et les difficultés rencontrées. Ce qui me sert de levier et de propulseur pour me sortir du connu, du cadre de références, des mes habitudes, de mes croyances, des valeurs parentales et de l'hypocrisie. Le passage de la victime à la femme engagée dans un processus de responsabilisation de ma vie.

Je souligne, à travers les rencontres importantes de ma vie, les apprentissages, les défis, le courage et la détermination qu'il m'a fallu. Je nomme certaines prises de conscience importantes. J'élabore sur les outils qui m'ont été nécessaires pour survivre et arriver à vivre : oser être vraie, écouter ma « petite voix intérieure », lui dire OUI envers et contre tous.

Pour mieux m'imprégner de ces apprentissages, je refais l'expérience de quelques stages de méditation Vipassana qui se sont donnés dans les Cantons de l'est, à Sutton. Ces stages sont des répliques conformes aux méditations que j'ai vécues en Inde. Je fais donc un premier dix jours en février 2003 et un deuxième en septembre 2004. Ce qui me permet de me mettre à jour et d'être plus en mesure de comprendre mon cheminement à travers ce qui semble être une pierre d'angle.

J'identifie les embûches, les résistances internes et externes qui persistent au retour de mon voyage en Inde et/ou des méditations Vipassana et à la difficulté de rendre effectif les changements et les prises de conscience qui se font malgré soi. De naître à être, un processus de transformation sans relâche qui bouscule. C'est dans cette expérience que je comprends et intègre la globalité, que je sorts de la pensée dualiste.

Enfin, je fais un récit de pratique pour laisser l'autre dire, se dire. Ce récit sera construit à partir des témoignages de certains clients qui ont accepté de participer à ma recherche. Soit de s'engager à faire cinq traitements à un rythme hebdomadaire, de prendre le temps d'écrire ce qui se dit avant et pendant le traitement, ce qui se passe dans leur corps pendant le traitement, ce qui se passe durant la semaine écoulée et qui est en lien avec le traitement : pensées, points de vue, sensations nouvelles, réflexions, etc. (voir en annexe la fiche technique). Ainsi j'aurai le point de vue de l'autre sur l'accompagnement que j'offre, et savoir s'il crée une ouverture sur leur processus d'individuation.

## **2.6 L'analyse des données**



À la phase de l'analyse, j'identifie et fais ressortir, à partir de mes récits de vie, de voyage et de formation, les indices et les ingrédients qui regroupent un processus d'individuation tels que décrit dans ma problématique. Je tente de les comprendre. « [...] l'analyse représente les efforts du chercheur pour découvrir les liens à travers les faits accumulés.» (Deslauriers, 1991, p. 79)

J'analyse, pour les besoins de cette recherche, des données qualitatives de façon qualitative. Je me laisse inspirer, comme je sais le faire dans les traitements que je donne, et je fais confiance au processus. Il s'agit d'un travail de création comme le précise Deslauriers : « L'analyse est un travail d'artisan qui porte la marque du chercheur ; l'intuition s'y mêle au savoir-faire et à la touche personnelle.» ( Deslauriers, 1991, p. 79)

Pour me guider, je reste présente, à savoir s'il y a eu effectivement des transformations qui m'ont renouvelée, et ensuite renouvelé ma pratique. Je note ce que ça peut m'apprendre en terme de savoirs sur l'accompagnement du processus d'individuation.

J'observe dans ma pratique professionnelle par le biais des récits des clients comment s'incarnent les apprentissages majeurs. À partir de ma propre expérience d'un chemin d'individuation, j'observe si la personne que j'accompagne met en pratique ses apprentissages, si ça devient effectif et si ça change quelque chose pour elle.

À la lumière de ce qu'est le processus de l'analyse, je me dois de préciser les références qui permettront de déterminer en quoi la vie personnelle et la vie professionnelle

s'inter-fécondent pour construire une compréhension et un modèle original d'accompagnement du processus d'individuation.

Comme le fait remarquer Deslauriers : « [...] tous les chercheurs n'étudient pas la même chose, ne la voient pas de la même façon, n'en tirent pas les mêmes leçons ni les mêmes idées. Cela n'est pas contradictoire en soi, personne ne peut épuiser la réalité à lui seul.» (Deslauriers, 1991, p. 73) Je reste donc alerte à expliquer mon point de vue, ma démarche et ma compréhension de l'ensemble.

## CHAPITRE 3

### RÉCIT DE VIE

#### DE L'ALIÉNATION À L'INDIVIDUATION

##### **3. Introduction**

Dans ma façon de vivre ma vie, je ne peux pas séparer mes récits de vie, de formation et de voyage. Je suis dans un processus qui se définit au fur et à mesure que j'avance. Ce que j'ai vécu a déterminé mes formations, mes formations ont déterminé ma profession, etc. La première partie de mon récit démontre ma phase d'aliénation, d'inconscience, d'ignorance face à la vie. Les différents événements et apprentissages m'amènent dans un cheminement qui m'engage presque à mon insu dans un processus d'individuation.

En faisant l'écriture de mes récits, il m'a fallu faire des recherches. Cela a permis de mettre de la lumière sur des comportements que j'avais, des connaissances qui m'habitaient sans que j'en sois consciente. Lors de mes formations, j'étais tellement absorbée par l'expérience que je n'étais pas disponible à comprendre tous les apprentissages que je faisais et qui restaient en arrière-plan. Ainsi, j'ai eu un éclairage sur ce que je ne sais pas que je sais.

##### **3.1 De l'aliénation et du déterminisme**

Mon père et ma mère se sont mariés pendant la guerre en juin 1943. Ils se sont installés sur la ferme de mon grand-père paternel, située dans un rang à huit kilomètres d'un

petit village de campagne dans le Bas du Fleuve. Au coeur d'une instabilité sociale, ils fondent leurs premières assises. Les temps sont durs.

Mon père vient d'une famille respectable. Ce sont des gens joviales, des gens d'affaires, religieux avec une bonne réputation : du bon monde quoi ! Mais comme dans toute bonne famille, les ombres sont gardées à l'abri de tout soupçon : secrets de famille. Qui aurait cru ? Abus sexuel. Alors, mon père a aussi abusé de nous sexuellement. Il semble incapable d'arrêter, c'est vraiment incontrôlable.

Mon père est religieux, pratiquant, il veut laisser à ses enfants des valeurs sûres et ainsi il fait tout ce qu'il faut pour nous éduquer dans la religion catholique : messes le dimanche, carêmes, confessions, prières tous les soirs à genoux. C'est ce qu'il a reçu et c'est ce qu'il redonne. Ce sont probablement ses croyances qui lui permettent de continuer à vivre sa vie en se donnant bonne conscience. Pour lui, Dieu pardonne **tout**. Sa foi dans la Toute Puissance et dans la Miséricorde de Dieu est sans borne. La confession est son exutoire et son Salut lui est ainsi assuré. C'était primordial pour lui de nous éduquer dans ses schèmes de croyance car si nous y adhérons, nous ne pouvons pas faire autrement que de lui pardonner car Dieu lui pardonne et si nous voulons être sauvés nous devons y croire aussi. Ça donne un sens à sa vie. Il est un bon travailleur et n'a pas peur d'investir. Il est un homme audacieux et avant-gardiste. Il modernise la ferme en achetant une presse à foin puis une moissonneuse-batteuse. Au moment de ma naissance, la ferme est une des plus grosses dans la paroisse. Il aime rendre service, il est généreux : il fait les moissons des autres cultivateurs avant de faire les nôtres. Il démontre une confiance en la vie. C'est important pour lui de bien paraître. L'image de la famille est à préserver.

Ma mère vient d'une famille nombreuse aussi. Son père est mort quand elle avait neuf ans, ce qui a été très marquant pour elle. Sa mère se retrouve veuve avec treize enfants à élever. Ça n'a pas été facile ! Pour ma mère, avoir un homme avec elle pour s'occuper de la famille, et que ses enfants aient un père, est la chose la plus importante. Je comprends que ce point joue dans la balance des grandes raisons qui font que ma mère soit restée avec mon père malgré les abus qui ont eu lieu. Ma mère se sacrifie probablement pour nous donner ce qui lui a manqué le plus : **un père**. Ma mère a des expressions toutes faites comme : « On n'a rien pour rien ! Qui vole un oeuf vole un bœuf ! Laisse couler l'eau de la rivière ! Cherchez et vous trouverez ! Etc. ». Ces petites phrases contiennent du sens et m'apportent de quoi nourrir mes réflexions. Elles m'habitent encore.

Ma mère est une femme travaillante, elle s'occupe du bon déroulement de la ferme : fait la comptabilité, répartit les tâches, etc. Elle voit le travail et elle a le sens de l'organisation. De plus, le travail lui donne une bonne raison pour ne pas être confinée à la maison avec les enfants. Elle n'avait pas d'autres choix dans le temps. Elle aurait aimé être instruite et travailler à l'extérieur. Elle en parlait de temps en temps.

C'est une femme de devoir, soumise à l'homme comme c'est la règle du temps. Elle est au courant de ce que notre père nous fait. Elle lui en parle, mais elle est incapable de faire plus. Elle a vraiment peur que la famille se retrouve seule, comme elle dans son enfance. Elle est entrée dans la loi du silence, de l'hypocrisie. Il vaut mieux fermer les yeux car ne pas avoir de père c'est bien pire.

C'est une femme intelligente, psychologue à sa façon, car elle a un flair assez impressionnant. Elle devine nos petits secrets. Avec nous, elle est plutôt froide, rigide. Elle ne montre pas toute la souffrance qui l'habite; parfois elle perd patience et nous bat. Très jeune, j'ai commencé à avoir de la difficulté à accepter l'autorité. Je me sens privée de ma liberté.

À la maison je me retrouve avec ma soeur de deux ans mon aînée. Nous sommes souvent ensemble pour aller ramasser des fraises ou pour jouer. Je suis audacieuse et elle m'encourage par la complicité qu'elle me témoigne. Je peux lui faire confiance, jamais elle ne dénonce mes mauvais coups. Je me souviens, un jour, de l'avoir vu pleurer; je n'ai aucune idée pourquoi. Cela a pris des années avant que je ne sache ce qu'elle avait, elle vivait sa peine toute seule, comme chacun chez nous. Il est rare de voir quelqu'un pleurer et quand cela arrive, nous sommes mal à l'aise et nous ne savons pas quoi dire, ni quoi faire. La loi du silence est de mise entre nous de façon informelle. La confusion règne, nous sommes proches et pourtant nous ne savons pas la détresse que chacun vit. Le travail est une obligation. Il y a le travail et le reste est perçu comme étant une perte de temps.

### **3.1.1 La crise d'adolescence**

Adolescente, je suis influencée par tout ce qui se passe dans le Québec à cette époque : la perte de pouvoir de la religion, « le peace and love », la mort tragique de Pierre Laporte en 1970, etc. De la révolution tranquille, on passe à une agitation qui semble mettre en péril la paix du peuple. Nous sommes dans un changement radical, les bébés « Boomers » sont devenus grands ! Dans notre village, il y a une salle de danse avec orchestre. Tous les jeunes s'y réunissent pour danser. Mes soeurs ont la permission d'y aller

le samedi soir. Très vite, j'ai pu moi aussi avoir ce privilège; j'ose demander et j'ai la chance d'appartenir au clan des plus vieux. J'ai donc commencé à aller danser vers 12 ans. Mes soeurs disent que je suis une «chouchou». C'est une expression qui veut dire la préférée et ce n'est pas bien vu par les autres. Je fais mes premières découvertes des sensations physiques sexuelles avec les garçons. Mes soeurs me trouvent osée et moi je me trouve normale. Je ne comprends pas très bien ce qui les dérange. Je me sens à ma place.

À quatorze ans, je rencontre celui qui allait devenir mon mari à 19 ans et le père de mes enfants. Relations difficiles, adolescence avec beaucoup de questionnement sur le sens de l'amour. Mes parents n'aiment pas mon amoureux, car les parents de ce dernier sont sur l'aide sociale et pour eux c'est inacceptable qu'une de leurs filles s'amourache avec ce type de gens paresseux et ayant peu d'ambition. Ils ont peur pour moi mais ce n'est vraiment pas la bonne façon de me protéger.

Pour la jeune révolutionnaire que je suis, il n'en faut pas plus pour vouloir leur prouver qu'ils se trompent. L'âge des confrontations, il faut que je m'affirme. La relation entre mon futur mari et moi est une succession de ruptures et de réconciliations, comme la relation avec mes parents.

### **Questions existentielles**

Je grandis et je me pose de plus en plus de questions : Qu'est-ce qu'on fait sur terre ? Ça rime à quoi tout ça ? Je ne trouve pas le sens de ma vie et à la vie en général. Malgré les privilèges que je réussis à obtenir, comme d'aller chez des amies (j'ai même eu la permission de passer des fins de semaine chez elles), un grand vide m'habite. J'ai un

« mal de vivre » au fond de moi. Dans ma petite enfance, je crois que c'est parce je suis petite que je sens ce vide à l'intérieur de moi. Je crois que tout s'arrangera quand je serai grande et que je comprendrai enfin ce que l'on fait sur terre. Mais dans mon adolescence, j'ai commencé à douter et à penser que c'était fou cette vie-là. Ça n'a pas de SENS ! Voilà tout ! C'est aussi à ce moment que je commence à penser au suicide : cette vie ne rime à rien ! Pourtant, il y a un petit quelque chose qui m'accroche : les enseignements du Christ et le dicton de ma mère : « Cherchez et vous trouverez ! ». Un petit fil me raccroche à la vie et je m'y suis accrochée très, très fort et **je me suis mise à réfléchir** sur ce que ce Jésus nous enseignait.

Je commence à me regarder vivre et à prendre conscience qu'il y a une dissonance entre mon vécu et ce qui m'est enseigné. En premier lieu, je prends conscience de l'écart qu'il y a chez mes parents entre ce qu'ils nous enseignent et ce qu'ils font. Je commence à les juger. Je ressens beaucoup de colère envers eux. Je ne comprends pas, car ils sont nos parents et ils sont supposés nous montrer l'exemple. J'ai beaucoup de difficultés avec le « Honore ton père et ta mère ! » Ça ne passe vraiment pas. J'en suis incapable. Tout ça me permet de couper de plus en plus les ponts, de me faire ma propre opinion et de prendre mes distances : devenir une adulte quoi !

### **3.1.2 Ma vie de jeune adulte**

Grâce à une tante, la soeur de ma mère, qui travaillait à l'hôpital d'Hauterive à l'époque, je me trouve un bon emploi. Quelques mois plus tard, cette même tante tombe malade et est hospitalisée. Je l'accompagne dans sa maladie. Je lui rends visite à tous les jours, je me sens redevable, je l'aime beaucoup. Malheureusement, elle a un cancer et elle



n'en a plus pour longtemps à vivre. Ma mère envisage de venir la voir. Elle projette de venir rester chez-moi, je suis paniquée à cette pensée, car elle ne sait toujours pas que j'habite avec mon chum. Ce dernier ira demeurer chez son frère, dans la ville voisine, pour quelques temps, le temps que ma mère passe chez-nous et que le calme revienne. Une fois à mon appartement, ma mère est très fâchée. En plus de la peine de voir sa soeur mourir, moi je la trompe. Je me sens coupable et méchante de lui avoir caché la vérité. Je suis moi-même affectée par la maladie et l'approche de la mort de ma tante. Je suis mêlée, c'est la première fois que j'accompagne quelqu'un qui va mourir et il y a tous les sentiments de honte et de peine que je vis en même temps.

Il y a aussi des sentiments d'inconfort et de mal être que je vis intérieurement à cette époque. En dedans de moi, je me sens embarquée dans une galère où il n'y a pas d'issue. La vie de couple n'est pas ce que j'avais pu imaginer<sup>1</sup>. Je me sens prise dans un engrenage et j'ai peur de dire non. Je n'aime pas ça. Je ne sais pas dire non.

Ma tante décède et après les funérailles, je me sens bouleversée, je vois que ma vie n'a pas de sens, je décide de rompre avec mon chum et de laisser mon emploi. Je retourne dans mon patelin. Après quelques semaines, j'étouffe. Je me trouve un emploi dans un restaurant, une de mes soeurs habite tout près, elle est d'accord pour me donner le gîte. Je n'aime pas cet emploi, mais ça me donne une bonne raison pour ne plus rester chez mes parents. Entre temps, mon «ex»<sup>2</sup> vient me relancer au restaurant où je travaille. Nous

---

<sup>1</sup> Mon chum est sur le chômage durant l'hiver, donc il est à l'appartement tout le temps et il « m'attend » pour faire l'amour et ce à tous les jours, deux ou trois fois, c'est toujours la même routine.

<sup>2</sup> «ex» : celui que j'avais quitté quelques mois auparavant.

reprenons ensemble pour la xième fois et nous projetons de nous marier et ainsi faire taire mes parents et légaliser la situation.

### **Rapport à la vie conjugale**

Quelques semaines après le mariage, je me rends compte que je suis enceinte. Mon mari laisse son emploi sur la Côte Nord. Il va travailler sur la ferme familiale, avec ma soeur et mon beau-frère. Nous achetons une maison tout près de la ferme, car nous n'avons pas d'auto. Extérieurement, nous sommes un couple qui s'aime, c'est moi qui l'ai voulu, c'est donc à moi de faire en sorte que ça marche : je suis souriante, je joue des tours, je taquine, je suis la Suzanne que tout le monde connaît. Il faut que tout paraisse bien. Pourtant, en moi, je vis l'enfer. Les questions existentielles m'habitent toujours et je ne trouve pas de sens à toute cette folie. Je pense de plus en plus au suicide. C'est peut-être la seule solution qui me sortirait de là où je me suis mise. Ce que je vis de plus difficile, ce sont les relations sexuelles. Je ne trouvais pas ça agréable avant le mariage et maintenant, on dirait que c'est pire. Souvent je pleure après, je me sens utilisée, j'aurais aimé m'arracher la peau, m'arracher les seins et les lui donner. Je me sens juste une peau rien d'autres. Je me sens réduite à servir l'homme, à être son instrument de plaisir. Je comprends ma mère quand elle nous disait qu'elle offrait **ça** à Dieu, mais je ne veux pas faire comme elle. Je me suis mise à me rebeller et à lui refuser mon corps : quand nous ne sommes pas d'accord et que nous nous chicanons, le soir je me couche recroquevillée sur moi-même dans mon coin en faisant bien attention de ne pas lui toucher, car si ma peau le touche, il croit que je fais la paix et que ça veut dire ok. J'utilise mon corps comme moyen de chantage : si tu es gentil tu en as, sinon, tu n'as rien.

## L'amour maternel

Dix neuf ans, j'attends mon premier enfant. Il naît le 23 mars 1975, même date d'anniversaire que son père. C'est la fête, c'est aussi la dure réalité de l'enfantement. J'ai cru que j'allais mourir.

Je me sens subjuguée par ce que je ressens pour cet enfant : Est-il possible d'aimer à ce point ? Est-ce cela l'amour maternel ? Sûrement !!! Une question me revient constamment : Est-ce que ma mère nous a aimés de cette façon quand nous étions bébés ? Je suis à l'affût des moindres sons que mon fils exprime. Je me sens comme une louve avec ses petits : prête à tout pour le protéger contre le moindre danger. Je me découvre une maman dans l'âme, attentionnée, affectueuse, dévouée. C'est une expérience qui me met au monde, pour un temps !

Je refais l'expérience d'enfanter 14 mois plus tard. On m'a dit que le deuxième ça irait plus vite que le premier. Le « travail » est bien enclenché et étant donné que mon premier accouchement a été « facile et rapide », je me rends à l'hôpital. Une fois arrivée, mes contractions arrêtent. Encore une fois, ça ne marche pas comme on me l'a dit.

Mon médecin est absent et le médecin de garde semble pressé. Il me fait des tests et, même si je suis en avance sur mon temps, il ordonne dans des mots qui « me jette à terre » : « Tabarnac ! Je n'attendrai pas toute la journée après ça, donnez-lui un déclenchement ». Je me suis sentie à la merci de cet homme. Surprise, impuissante, vulnérable, gênée et en colère, je n'ai pas réagi, je n'ai rien dit, j'ai subi.

## **Le rapport au désespoir**

Malgré le fait d'avoir des enfants, de travailler, je me sens profondément triste et vide à l'intérieur quand j'ose creuser un peu. Un mal de vivre m'habite dans le creux du ventre et à certains moments, crie son désespoir. Je me retrouve couchée en petite boule, hurlant ce désespoir, ne sachant plus à quoi me rattacher. Dans le plus fort de ces crises, les pensées suicidaires reviennent m'habiter. A quoi rime toute cette vie ? On vient au monde, on grandit, on va à l'école pour préparer notre avenir, on devient adulte, on travaille, on a des enfants, on leur montre sensiblement la même chose que l'on a reçu, on ramasse pour quand on sera vieux, on vieillit, on se retire du marché du travail, on n'est plus bon à rien, on a peur de mourir, puis finalement on meurt. Quand je regarde les expériences vécues, le contexte de vie dans lequel je me retrouve, je ne parviens pas à y trouver un sens. Je me retrouve dans un cul-de-sac. **Cette vie telle qu'elle m'apparaît n'a aucun sens !!!** J'ai alors deux choix : y mettre fin ou encore y découvrir un sens.

Jusque là, je ne connais pas d'autre chose que ce que j'ai vécu. L'aliénation est à son maximum pour moi et ma petite voix intérieure me dit que le suicide n'est pas la solution. L'enfermement dans lequel je me trouve va bientôt trouver une ouverture.

### **3.2 Début du processus d'individuation**

Pour répondre à cette quête, je reste à l'affût des occasions qui se présentent. Dans mon village natal, une enseignante a fait venir des formateurs de sessions P.R.H. (Person-

nalité et Relations Humaines). Je m'inscris avec une de mes soeurs. Nous apprenons à mieux nous connaître, à nous prendre en mains, à tenter de trouver un «sens» à notre vie, à nous libérer de ce qui nous empêche d'exister en conformité avec notre personnalité et notre conscience profonde. Je ne me sens pas à l'aise du tout de parler de mon vécu devant d'autres personnes et en plus ma mère est là. La loi du silence est ancrée très profondément en moi. Peu de temps après les premières formations, je me suis inscrite à des formations à l'extérieur de la paroisse. Je me sens un peu plus libre de parler, je m'apprivoise doucement à parler de moi mais je n'ose pas mettre à jour nos secrets de famille. J'ai honte de ce que mon père a fait et sauver la face est vital.

Ma soeur qui me précède et avec qui je me sens plus proche, m'accompagne. C'est bien correct pour moi, nous avons commencé à nous faire des confidences et ça nous permet d'échanger en dehors des cours. Je commence tranquillement à m'ouvrir à quelqu'un.

### **3.2.1 Expérience maternelle nouvelle**

Je « sais » depuis toujours que j'aurai quatre enfants : quatre garçons. Quand j'étais enfant, je faisais le jeu de l'aiguille. Le résultat était toujours le même : quatre garçons. Notre famille n'est donc pas complète. Nous envisageons d'avoir notre quatrième enfant lorsqu'un concours de circonstances arrive. Mon mari et moi sommes devenus des parents adoptifs. La mère naturelle de notre quatrième enfant est la sœur de mon mari devenue enceinte par «accident» à 16 ans. Elle ne se sent pas prête à garder l'enfant. À part l'avortement, l'adoption reste la seule solution envisageable, à la condition de pouvoir

faire confiance aux parents adoptifs. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés parents de notre quatrième fils.

Cet enfant vient au monde, c'est un beau bébé et il est en santé. Sa mère naturelle ne sait plus trop quoi faire, elle hésite. Paniquées, nous parlons ensemble puis je lui dis : « Mets-toi à ma place ». Tranquillement, elle me retourne mes paroles : « Toi, mets-toi à ma place ». Ces paroles ont été foudroyantes et m'ont fait comprendre SA situation et je lui ai laissé le temps de bien y penser. J'ai lâché prise. Quelques mois plus tard, sa décision était prise et elle déménagea loin pour guérir, probablement. C'est un enfant du printemps, en avril. Le soleil et le beau temps m'attirent à l'extérieur, je suis donc retournée travailler. Mais, aussitôt que je pars, mon bébé se réveille car il sent que je ne suis plus là et il se met à hurler. La gardienne, mes soeurs, ma mère, elles ont toutes essayé de le calmer, il n'y a rien à faire. J'arrive, je le prends dans mes bras et tout de suite il se calme.

Avec l'expérience acquise avec les premiers enfants et les lectures de livres sur la psychologie des enfants, je me suis rendue compte que les enfants comprenaient beaucoup plus que l'on pense lorsque nous prenons le temps de leurs expliquer ce qui se passe. Donc, j'explique à mon bébé que je travaille tout simplement, que je ne l'abandonne pas et que je reviendrai tout le temps. Je n'ai pas fait le lien qu'il avait déjà fait l'expérience de l'abandon à sa naissance. Mes paroles l'ont rassuré car il a arrêté de faire ses crises peu de temps après. J'ai donc pu continuer à travailler tout en prenant le temps de réfléchir sur ma vie.

En tant que parent, je me suis rendue davantage compte de la nécessité de la cohérence entre ce qui paraît et ce qui est. Est-ce que ce qui paraît est conforme à ce qui est, à ce que je vis intérieurement ? Le mensonge est un de mes défauts qui me dérange le plus. Je mens sur tout et je me rends compte que je ne montre pas le bon exemple à mes enfants, car ils me le disent. Je me suis donc mise à la tâche et j'ai entrepris de me corriger de cette mauvaise habitude. Je crois que ce n'était qu'une mauvaise habitude. Depuis ma toute jeune enfance j'ai appris à mentir et à me cacher pour me protéger.

### **3.2.2 Difficultés face au changement**

Ce n'est vraiment pas facile de changer un comportement devenu une habitude. C'est tout un défi d'être vraie. Je commence par sortir ce comportement de l'ombre en en parlant à mon mari et en lui demandant s'il voulait m'aider. Je lui explique que souvent au lieu de lui dire ce qui s'est passé dans la journée avec les enfants ou à propos de ce que j'ai fait, je lui disais autre chose, j'inventais des histoires, je lui racontais n'importe quoi sauf la vérité. Il m'accueille dans ma difficulté, ça m'aide beaucoup. Quand on se parle et que je me rends compte que je lui dis n'importe quoi, je me reprends. C'est assez difficile pour mon ego, mais je me dis que ça ne peut pas faire autrement, changer des habitudes ça ne se fait pas tout seul. Dans le temps, je ne disais pas ça comme ça, je me disais que pour aller au ciel ça ne peut pas être facile, car si c'était facile le Christ n'aurait pas souffert autant. Ma mère nous disait: « Il est aussi difficile d'entrer dans le paradis, qu'un chameau de passer dans le trou d'une aiguille ». Autant dire que c'est complètement impossible. Je me dis qu'en commençant tout de suite je finirai par y arriver un jour : j'ai toujours aimé les grands défis.

Comme je savais que j'aurais quatre enfants, je savais qu'il se passera quelque chose de particulier à mes 29 ans, mon année chanceuse; je suis née un 29. J'ai toujours su que cette année serait une Grande Année. C'est une sensation floue que je pourrais appeler de l'espoir en énergie : l'impression qu'une force invisible m'habite. Si le désespoir existe, c'est que l'espoir aussi existe. Une petite voix à l'intérieur me dit : « Et s'il y avait autre chose ».

### **Le retour aux études à la recherche de sens**

Persister dans l'existence me donne des forces et m'ouvre des avenues que je n'aurais pas pu imaginer. J'ai 29 ans et mes enfants vont tous à l'école. Je vois un de mes jeunes frères retourner à l'université après quelques années sur le marché du travail. En l'observant et en échangeant sur l'expérience qu'il vivait, je me rends compte que peut-être je peux changer quelque chose dans ma vie. Peut-être que je peux faire des choix, peut-être qu'il n'y a pas juste Dieu qui trace mon destin.

Je m'inscris à l'université dans des cours de psychologie de l'enfant, de théologie et au certificat en animation des petits groupes. Par mon implication sociale, je suis souvent appelée à animer des groupes, donc ça va m'être utile. Je suis loin de me douter que ces cours changeront ma vie en me permettant d'avoir un nouvel emploi. Je deviens animatrice pédagogique dans une agence de garde en milieu familial. C'est une renaissance. Ce travail m'a amené à aller chercher du support pédagogique. Les fins de semaine, je poursuis mes cours en animation des petits groupes et j'ajoute des cours de pédagogie de la petite enfance pour me perfectionner dans mon travail. Je rencontre des points de vue différents et ça m'ouvre davantage au monde.



### **Les limites de la fuite**

En même temps que tous ces changements se bousculent dans ma vie, je rencontre le mal de vivre du plus jeune de mes fils. Vers l'âge de quatre ans, il me dit : « c'est trop dur la vie maman, je crois que je vais me tuer ! ». Abasourdie, je n'ai plus le choix. Sa difficulté de vivre fait écho à la mienne. Je dois me positionner dans mon propre choix de vie ou de mort. Il nous faut un support, un accompagnement pour passer à travers les difficultés de la vie. La présence de cet enfant dans ma vie m'a forcée à me prendre en main, à me situer face à la vie. C'est grâce à lui que j'ai pu m'ouvrir et demander de l'aide pour lui, pour nous. C'est ainsi que commence une longue aventure qui sera fortement formatrice sur mon chemin à venir. C'est avec lui, pour guérir son asthme, que je découvre la médecine douce. Je consulte quelqu'un qui fait de la polarité et qui deviendra mon professeur de massage. Il me fait découvrir un nouveau rapport au corps, la beauté de celui-ci et une manière respectueuse de l'approcher. Il a contribué au renouvellement de ma perception du corps, de mon corps. En accompagnant mon fils dans le processus de la prise en charge de sa santé, il m'a ouvert sur mon propre processus de transformation. Le chemin qui aboutira quelques années plus tard à la praticienne que je suis devenue a commencé ainsi.

Ces rencontres contribuent à me faire connaître autre chose, à me faire vivre des expériences nouvelles mais je me vis maintenant de deux façons : à la maison, je suis la Suzanne d'avant avec son mari et ses enfants et à mes cours je suis la Suzanne épanouie, souriante et assoiffée de nouveautés.

### **La Suzanne d'avant**

Je continue de prendre toute la responsabilité du couple et de la famille sur moi. Avec leur père, ce n'est pas toujours évident, mais je passe par-dessus cela. J'aime mieux me taire que de m'occuper de mes difficultés relationnelles. De toute façon, il me semble que c'est normal que ce soit sur moi que repose cette responsabilité. J'en ai déjà par-dessus les bras avec mes quatre enfants en bas âge, le travail et les formations. Je fais comme ma mère, c'est ce que j'ai vu, ce que j'ai appris et ce que je reproduis. Je n'y échappe pas.

Notre relation de couple est plutôt inexistante. Nous vivons ensemble, moi de mon côté avec toutes mes responsabilités et ma façon de tout contrôler, de tout prendre en mains, et lui dans son univers de chasse et de pêche. Nous nous rencontrons de moins en moins. C'est dans cet espace que la vie me pousse au pied du mur et on dirait que les expériences se multiplient pour ajouter de la pression et ainsi me forcer à voir ma confusion.

### **Découverte de ma confusion**

Je découvre que je confonds la tendresse et l'affection d'avec l'amour. Je tombe en amour avec certains hommes qui me manifestent de la tendresse ou de l'affection. Je suis mêlée, confuse, je ne comprends pas ce qui m'arrive, je m'en veux et je me sens coupable. Je sens bien à l'intérieur de moi que l'amour, la tendresse, l'affection ne sont pas synonymes, mais je suis tellement en manque que je n'entends pas les messages, d'où la confusion. Je vis quelques expériences « amoureuses » sans pour autant « tromper » mon mari. Je ne me suis pas rendue compte que c'est moi que je trompe. Pour moi, j'ai appris que l'adultère est faire l'acte sexuelle. Je ne me suis pas permise de coucher avec un autre

homme mais des fois, lorsque je suis avec mon mari, je me ferme les yeux et je m'imagine dans les bras de l'autre; pour moi, je ne le trompe pas.

À travers tous ces événements, l'activisme, les questions existentielles, ma soif de connaître et de trouver un sens à ma vie me poursuit. Le temps passe très vite, à courir pour arriver à tout faire et à être une super-woman-maman. C'est dans ce tourbillon que je commence mes formations, mes vies parallèles.

### **Renouveler le rapport à mon corps ou apprendre les techniques de massage**

La quête du corps me permet alors de m'intéresser à diverses approches de travail à médiation corporelle. Au fur et à mesure que je m'offre des expériences de travail corporel, ma relation avec mon propre corps se transforme considérablement. Je ne me vois plus la « chose » dont on se sert pour satisfaire les besoins de mon mari. Ce n'est pas simple de changer des habitudes et d'assumer cette nouvelle personne que je deviens. Au début, je me sens timide dans les actions que je pose. Je commence par faire du chantage à mon mari; je m'organise pour provoquer une chicane et ainsi je n'ai pas de relations sexuelles. Je punis en refusant mon corps à l'autre quand je ne le juge pas correct. Je me rends compte que je peux dire non, que mon corps m'appartient. Avec mon mari, nous pouvons être des mois sans avoir de relations sexuelles. Je m'approprie bien gauchement mes nouveaux apprentissages.

#### **3.2.3 Les formations en massage et les approches énergétiques : Le renouvellement du rapport au corps**

Ma toute première formation fut la polarité. J'y vois une continuité à l'approche énergétique de l'acupuncture. Après quelques séances de polarité données à mon fils, voyant que je posais plusieurs questions, le praticien m'informe qu'il donnera un premier séminaire de fin de semaine en polarité. Il m'invite à m'y inscrire si je veux approfondir mes apprentissages. Je n'en crois pas mes oreilles : moi apprendre à faire ça. Je trouve ça presque impossible, mais ce professeur m'affirme que je peux m'inscrire au cours et si je vois que ce n'est pas ma place, je peux arrêter quand je veux. Je n'ai rien à perdre tout à gagner. Je m'inscris. Quelle découverte, sentir l'énergie passée dans le creux de mes mains, sentir cette chaleur mouvante, ces ondulations, ces picotements, ces pulsations... L'énergie n'est pas quelque chose de complètement hors d'atteinte, il faut seulement apprendre à la reconnaître et à peaufiner ma sensibilité et mon écoute. Cette approche est vraiment ce qu'il me fallait pour m'appriivoiser au toucher, c'est-à-dire à me laisser toucher et toucher l'autre. En gardant nos vêtements, je me sens déjà plus en sécurité.

Étape par étape, je me laisse apprendre et je me sens complètement interpellée et envoûtée par mes nouveaux apprentissages. Déjà, j'invite des personnes de mon entourage pour me pratiquer, elles aiment ça et ça m'encourage à poursuivre. Après trois fins de semaines intensives sur la polarité, le professeur m'informe qu'il commence une formation de massage californien dans quelques mois. Il m'invite à poursuivre, car il trouve que j'ai de bonnes aptitudes. Je ne sais pas trop; je n'ai pas les moyens financiers, mon mari ne me laissera pas y aller. Dix fins de semaine, c'est beaucoup plus engageant et, de plus, c'est sans vêtement. J'ai peur quoi ! En moi, je sens une force inexplicable. Ma décision est

déjà prise; il n'y a aucune excuse qui tient. Je prends des arrangements financiers avec le professeur et je m'inscris tout en me disant : je peux arrêter quand je le veux.

Je débute ma première formation professionnelle avec mes peurs et mes appréhensions. Je me souviens, qu'avant d'entreprendre la formation, le professeur nous demande de recevoir quelques massages pour savoir de quoi il s'agissait. Je prends donc un rendez-vous et je me rends compte que c'est vraiment différent de la polarité : le massothérapeute me demande de me déshabiller et de m'étendre sur la table. Je me retrouve nue sur une table, recouverte d'un simple drap. Je ne me sens vraiment pas à l'aise et je me demande bien ce que je fais là. Va-t-il abuser de moi ? Ça ne se fait pas ces choses-là, je le provoque avec ma nudité, qu'est-ce que mon mari dirait s'il me voyait ? Je me sentais vraiment dans toute mon insécurité. Par chance, le massothérapeute se fait rassurant et tous les gestes qu'il pose sont respectueux et je sens la confiance prendre tranquillement place en moi tout en restant très alerte. Mon besoin d'apprendre et de découvrir autre chose était plus fort que ces peurs. Une chance ! En même temps, j'ai un grand besoin d'apprivoisement.

Durant la formation, j'observe beaucoup. Je regarde l'assistante du professeur. Elle semble vraiment à l'aise avec sa nudité; c'est moi qui suis gênée de la voir. Je m'apprivoise doucement à tout cela. Dans le groupe d'étudiants, nous discutons ensemble de ce que nous vivons. Je me rends compte qu'il y a des filles qui sont encore plus mal à l'aise et plus pudiques que moi. Ça me fait du bien de me sentir dans la norme et de savoir ne pas être toute seule à vivre ça. La formation me permet de m'ouvrir sur une vision tout à fait

nouvelle du corps humain dans ma pensée, dans mon affectif, dans mon psychologique, dans ma moralité, dans ma relation avec moi-même et avec l'autre.

J'apprends que le toucher peut être permis et correct. Les sensations agréables sont signes de bien-être. Quand je me soigne, je me respecte et je prends soin de moi. La douceur est quelque chose de sain et de bienfaisant. Tout est remis en question. Les choses ne sont pas coulées dans le béton. C'est dérangent, confrontant, déstabilisant et, en même temps, je sens bien en moi une force et une soif de vérité. Cette vérité, où la trouver? Qui a raison, qui a tort? Toutes ces contradictions me semblent nécessaires pour entreprendre ma recherche de vérité. Ces dix fins de semaines de formation en massage californien m'entraînent dans un processus de changement et de tâtonnement. Je ne sais pas où cela me conduira.

Toutefois, dans les formations du développement personnel, les cours de relation d'aide, les discussions avec les autres étudiants sur nos peurs, nos questionnements, nos limites qui ne sont pas les mêmes, comment trouver mes propres limites? Ces dites limites viennent-elles de mon éducation ou de moi? De mes parents ou de l'église? De mon mari ou de ma propre conscience? Que de questions soulevées, que de réponses à venir. Doucement, la vie refait surface dans ce corps retrouvé. Je suis vivante et contente de l'être pour une des première fois de ma vie. Je me sens concernée à être en vie.

Pendant ce temps, mon autre vie se poursuit de plus belle. Il se passe des événements majeurs; ça se bouscule. C'est un ouragan de magnitude sept qui passe à l'interne, surtout dans ma famille. Ce n'est pas ce que l'on peut dire le calme plat. Les

enfants grandissent et nous avons développé des liens de confiance qui permettent l'ouverture.

### **Dénonciation**

Dans les années '80, quelques-unes de mes soeurs et moi-même, nous avons eu connaissance que notre père continuait les abus sur nos enfants. Nous avons réagi aussitôt. Nous l'avons rencontré pour lui faire part du fait que nous sommes au courant de ses gestes et qu'au moindre indice de récidive, nous le dénoncerons aussitôt.

Quelques années plus tard, un de mes fils vient me parler qu'un de ses cousins venait tout juste de lui confier qu'il vivait des abus avec son grand-père. En moi, ça a crié: C'EST ASSEZ ! Une force s'est réveillée. Aussitôt que j'ai su qu'il continuait et qu'il n'arrêterait probablement jamais si nous ne faisons que l'avertir, j'ai réagi. Après en avoir parlé à quelques-unes de mes soeurs et s'être mises d'accord, je suis partie avec l'une d'entre elles pour rencontrer notre père. Nous l'avons informé que nous enclenchions des procédures judiciaires. Puis nous avons avisé les autorités. **Assez c'est assez !!!**

Les enfants ont été, pour moi, l'élément débclencheur pour couper la chaîne d'abus dans la famille de génération en génération. C'est une période *vraiment difficile* : aller rencontrer mon père, lui dire ce que je viens d'apprendre, l'entendre nier, voir la souffrance le ravager et ensuite aller voir ma mère, lui dire ce qui s'est passé, la voir impuissante, pleurer et aussi tout ce que cela entraîne : D.P.J., police, témoignages, les enfants sont pris d'assaut par les interrogatoires.

C'est une grosse affaire et on en découvre toujours plus. Après quelques mois, lors du procès, mon père fut jugé coupable et on lui interdit tout contact avec des enfants pour une durée de deux ans. Il doit faire une thérapie et payer une amende à l'état... Pas d'emprisonnement étant donné son âge avancé et son état de santé. Je suis déçue et en colère. Pourtant il n'est pas trop vieux pour poser ces gestes et son coeur ne flanche toujours pas. Pour nous les victimes, nous n'avons plus qu'à nous ramasser comme nous le pouvons, nous payer des thérapies car, après l'ouragan, il y a des débris, des traumatismes, etc.

Ma mère a décidé d'accompagner mon père. Je n'ai pas compris à ce moment pourquoi elle continue à le protéger, elle dit l'aimer. Nous ne pouvons plus aller la voir avec les enfants. Il y a eu beaucoup de liens déchirés, plusieurs années à guérir et même aujourd'hui, il y a encore des répercussions de cette dénonciation. Elles sont positives. Cela a aussi permis une grande ouverture sur ce secret de famille qui a duré depuis trop longtemps et sur lequel pèse la loi du silence plus forte que les souffrances. La peur est trop grande.

### **Mon autre vie**

La formation au massage californien se termine mais, pour moi, il est impossible de m'arrêter là. Je commence l'approche du Jin shin do. Je suis lancée dans une recherche de vérité, je me sens happée à l'intérieur de moi par l'urgence de savoir et de comprendre et peut-être aussi que j'y puise la force d'affronter ce que je vis dans mon quotidien qui se désorganise de façon dramatique.



Plus rien ne m'arrête, les discussions et les réprimandes de mon mari passent après ma décision de poursuivre ma recherche. Je suis prête à tout pour continuer. Cela entraîne des tensions et des chicanes. Je fais avec, j'en parle avec des participantes dans mes cours et je me rends compte que je ne suis pas seule à vivre des tensions semblables avec le conjoint. On se supporte les unes les autres. Je me sens appuyée par certaines personnes du groupe, je me sens forte et capable de supporter la pression. Je fais un autre saut dans l'univers du corps, de sa beauté et de son intelligence. Je me sens en lien avec une intelligence qui se meut par la vie. Ce corps devient de plus en plus un partenaire de vie au lieu d'être cette tare du début. Tranquillement, ce corps devient une source d'informations inépuisables, un guide, un livre où je commence à voir des lettres, des mots, des phrases, où je commence à apprendre à lire et où, tout doucement, je découvre ses secrets qui me livrent les secrets de la Vie.

### **À la rencontre de la liberté d'être**

Entre mes formations et mes prises de conscience, la vie continue et l'histoire de mon passé me poursuit. De naître à être : pas évident. La vie oui c'est difficile et quel défi ! C'est une période très nourrissante. Ça commence à donner du sens à ma vie : je ne suis pas sur terre pour subir la vie, je peux y jouer un rôle, je peux changer le cours de ma vie. Quelle découverte ! Je trouve une nouvelle joie de vivre que je ne connaissais pas avant, je sors de l'univers du connu pour entrer dans un univers de découvertes et de nouveautés.

Durant cette période, je perçois une petite bosse au sein droit, je la palpe et je sens le nodule. Je consulte un médecin qui me transfère à Québec pour plus de sécurité. Le dia-

gnostic est d'opérer le plus tôt possible avec anesthésie générale au cas où il faudrait enlever le sein. Pas de temps pour réfléchir, je me retrouve dans tous mes états, mon mari est très distant, je crois qu'il a peur et c'est sa façon de se sécuriser. Je vis ça presque toute seule, je n'en parle pas beaucoup. bUne chance, j'ai une belle soeur à Québec qui m'accompagne.

L'opération se passe finalement bien, ce n'était pas cancéreux. Je reviens chez-moi et je reprends le travail aussitôt. Je ne me rends pas compte combien cela avait été traumatisant pour moi à l'intérieur. Je ne veux surtout pas m'arrêter à ça. La plaie ne veut pas guérir, très vite je me sens épuisée; je n'y arrive plus, mes forces me lâchent.

### **Un rêve ou une réalité ?**

Un matin, je me réveille. Je ne suis plus capable de me lever. Je me mets à pleurer d'épuisement et je me rendors. Puis, j'ai l'impression de rêver ou de délirer. Qui sait ? Je suis dans un état de demi sommeil. Doucement, je me sens glisser dans un trou noir, je n'ai pas la force de réagir. Je me laisse tomber et, à un moment, je sens une présence qui m'enveloppe avec une douceur indéfinissable. Je vois une Grande Femme en blanc qui me prend dans ses bras et m'invite à me reposer et à la laisser prendre soin de moi. Je me laisse faire. De toute façon je n'ai plus de force pour réagir. Je ne sais pas combien de temps s'est écoulé. Au bout d'un moment indéfini, je me réveille complètement et je me sens en pleine forme. Je n'ai plus de douleurs et quelques jours plus tard la plaie est complètement guérie. Je ne parle de ça à personne de peur de faire rire de moi ou de passer pour une folle. Cette expérience m'est précieuse, la Grande Dame en blanc aussi. Ça me confirme qu'il existe autre chose de plus grand que moi !

## La Séparation

Peu de temps après cet épisode, mon mari décide d'aller travailler à la Baie James. Je trouve l'idée bonne car, de toute façon, il n'y a plus grand-chose entre lui et moi. Je pense même que ça va me faire du bien qu'il parte et qu'il ramène un peu d'argent à la maisonnée. C'est majoritairement moi qui subvient aux besoins de la famille. Il part donc. Je me retrouve seule dans mon lit. Je me sens bien, je me sens revivre, je me retrouve. Quel bien-être ! Dormir seule me fait découvrir une nouvelle sensation, la liberté. Je me sens libre de respirer, de dormir dans tout le lit, de me coucher sans avoir peur de toucher à l'autre pour ne pas l'exciter.

Je ne suis pas consciente de toute la tension qu'il y a entre lui et moi et que cette tension est aussi étouffante. La lourdeur de cette relation vit en silence. J'y suis habituée car je la vis au quotidien. Je vis ma petite vie comme je crois qu'elle doit se vivre, comme je l'ai toujours vécue. C'est tellement bon cette nouvelle expérience que je ne veux plus pour aucune considération perdre ça. Je décide donc de me séparer.

Mon mari ne le vivait pas de la même façon. Il s'accroche du mieux qu'il peut. Il ne veut pas me perdre. Pour moi, c'était un incontournable, je me sentais libre et je voulais avancer dans ma voie, et cette voie n'était plus avec lui.

Après ces nouvelles sensations de liberté et de légèreté que je ne veux plus perdre, je me sens forte et prête à tout pour les conserver. Je n'ai plus peur des « qu'en-dira-t-on », ou de faire de la peine aux enfants. En moi, ça crie tellement fort, tout mon être est d'accord avec cette décision. Inconsciente de toutes les répercussions, ne sachant pas où

cela allait me conduire, je plonge dans l'inconnu, dans cette nouvelle aventure « tête baissée ». Je sais à l'intérieur de moi que c'est la bonne affaire, je le sens, je l'entends. La Force en moi se manifeste à nouveau. C'est mon intuition qui me guide, je me sens bien petite et inconsciente en même temps que je me sens portée par cette force.

Sur le coup de l'émotion, mon mari a laissé son emploi à l'extérieur et est revenu vivre chez-nous pour essayer de recoller les pots cassés. Je suis imperturbable; mon besoin de liberté est trop grand. Je décide donc de partir. Cette décision a de graves conséquences : je « perds » la garde des enfants, je n'ai plus de lieu où habiter. Je suis vraiment prête à tout. Je quitte le foyer. RIEN ne me fera perdre cette liberté tout fraîchement retrouvée. Je sais profondément que je fais la bonne affaire.

Une douleur en moi, dans mon coeur, dans mon ventre se fait intense dû au fait de quitter mes enfants, de les laisser avec leur père et avec toute la rage qui l'habite à ce moment-là. Tout ça me remet en question des fois ! Mais, en même temps, je sens en moi la justesse de mon choix. Je me résigne à ma voix intérieure. Il faut dire que je vis en même temps une nouvelle expérience qui me donne de la force, pour ne pas dire des ailes. Quelques mois après ma séparation, je suis « tombée » en amour.

Avec lui je découvre la tendresse, la sensualité, le désir, l'affectivité. Je découvre c'est quoi « faire l'amour ». Je découvre aussi que je peux nommer ce qui m'habite. Il sait écouter. Je vis un rêve que je n'ai même jamais rêvé, car je ne sais pas que ça peut exister. Je me sens revivre dans les moindres parcelles de moi-même.

Mes enfants sont des piliers qui me font rester ancrée dans la réalité du moment. Je vis des moments qui me font comprendre qu'il y a vraiment autre chose que je n'ai pas encore rencontré. Cet homme me montre par ses propres choix, par ses expériences et par les discussions que nous avons ensemble qu'il est possible de **se choisir**. À son contact, j'apprends à me choisir. C'est quelque chose de très difficile que je ne connais pas. J'apprends que l'on peut faire des choix, mais je ne sais pas que l'on peut se choisir. Comme c'est quelqu'un qui se choisit, il est prévu, avant notre rencontre, qu'il parte en voyage pour plusieurs mois. Je me retrouve seule. Ce n'est pas grave, je me sens amoureuse et pleine d'énergie, prête à affronter n'importe quoi. Je découvre qu'« être » en accord avec moi-même est porteur d'une force qui me donne le courage nécessaire pour traverser n'importe quel obstacle. Les événements de la vie se chargeront de me mettre à l'épreuve et de vérifier mes nouveaux apprentissages.

### **L'urgence de partir**

Dans cette période je suis en burnout. Période de repos imposée, je ne peux plus fuir dans l'activisme, la vie s'organise pour me mettre des freins. Pendant cet arrêt, le médecin me propose de suivre une thérapie étant donné mon refus de prendre des antidépresseurs. Ça m'aide à faire du ménage dans mes pensées. C'est à ce moment-là que je commence à avoir des flashes sur les abus vécus dans mon enfance. Je trouve ça très difficile et l'accompagnement est nécessaire pour permettre l'émergence de ces souvenirs. Après mon congé de maladie, il est question de retourner à mon ancien travail. Je rencontre le Conseil d'administration de l'agence pour qui je travaille. Je me sens mal à l'aise, pas la bienvenue, plus à ma place.

Était-ce eux qui avaient changés ou moi ? De toute façon, le contact ne se fait pas vraiment de part et d'autre. Dans ces conditions, je donne ma démission. Ce fut difficile pour moi de prendre cette décision. C'est beaucoup de changements dans un court laps de temps : je n'ai plus la garde de mes enfants, je suis déménagée, je ne me sens plus la bienvenue dans l'équipe de travail où j'avais de bonnes amies parmi elles et je me suis sentie blessée par leur attitude. Mon amoureux est parti en voyage pour plusieurs mois. Je me retrouve vraiment seule.

Durant mon arrêt de travail, je fais des massages à l'occasion. J'aime vraiment cela. Je reçois des commentaires qui confirment mes aptitudes. Je me sens valorisée et en contact avec une vitalité nouvelle. Je me trouve un emploi comme massothérapeute à Notre-Dame-du-Portage près de Rivière-du-Loup. Je tourne la page sur mon ancien emploi, mon ancienne vie. Quand la Vie est au rendez-vous, tout s'organise.

### **La rupture et la peine d'amour**

Six mois après son départ, mon amoureux revient de son voyage. Je suis encore en amour, mais pas lui. Il en aime une autre. Je veux mourir. J'ai tellement mal en dedans.

J'essaie de le reconquérir. Je sors tous mes atouts. Je vais le voir chez lui. Je veux faire l'amour pour une dernière fois. Il me refuse. Je me sens totalement démolie. Je n'ai jamais pensé que l'on peut dire non à ce point et, sur le coup, j'apprends que l'homme n'est pas totalement sous l'emprise de sa sexualité. Comment peut-il refuser le sexe ? C'est au-delà de ma compréhension, c'est du non-sens. J'ai tellement mal que je pense m'enlever la vie. C'est la première fois que ces idées suicidaires refont surface depuis que j'ai découvert que

l'on peut faire des choix dans la vie. Je ne comprends pas. Mon nouveau travail m'aide à passer à travers. J'ai aussi des projets qui mettent un baume sur cette blessure. Je n'arrête pas ma vie là. J'ai tant de choses à découvrir encore. Je prends plusieurs formations pour me perfectionner dans mon travail.

### 3.2.4 Un grand rêve : un appel, le voyage en Inde

Quand j'ai vu mon amoureux partir en voyage, ça m'a ouvert sur une possibilité que j'avais complètement mise de côté. Un vieux rêve d'adolescente né après la lecture d'un livre qui racontait la vie d'une femme et qui m'avait réellement touchée. Après cette lecture, je me suis dit: « Un jour j'irai en Inde, c'est là où se trouve les réponses à mes questions ». En ayant les enfants, je mets de côté ce rêve que je crois complètement fou. La situation d'aujourd'hui est bien différente étant donné que les enfants sont avec leur père, je suis donc libre et disponible pour partir.

Novembre '92, je prends l'avion pour l'Inde. C'est un moment inoubliable. Je suis assise dans l'avion, mon cœur, mon corps, mon âme, ma tête, tout de moi tremble de joie; toutes mes cellules sont éveillées. Une pensée m'habite « *Je rentre chez-moi* ». J'essaie de me raisonner. J'ai peur de devenir folle ou bien je le suis déjà ! Depuis que la Vie a pris le contrôle de ma vie, cette impression de folie est souvent présente. Je m'explique ceci par le fait que mes points de repères ne sont plus au niveau de la logique, du mental, du connu mais au niveau du ressenti, du cœur, de l'énergie et de la vitalité que mes décisions réveillent en moi.

### **La découverte de mon rapport à l'autre sous le signe de la méfiance**

Arrivée à Delhie, en pleine nuit, presque sur une autre planète, seule... CHOC ! L'excitation du départ fait place à un sentiment de survie. L'armée est présente partout; l'atmosphère est chaude, lourde. La première chose qui me surprend est la POLLUTION présente partout, pour tous mes sens, le bruit incroyable, l'air irrespirable, l'eau imbuvable, c'est sale partout. De plus, il y a tellement de monde, pas d'espace.

CHOC ! Rien, aucun point de repère, rien. Absolument rien n'est comparable à ce que je connaissais avant. Langue : trente-deux dialectes. Je ne peux lire aucun panneau de signalisation, aucun journal. Je ne connais aucune lettre. Les étrangers sont tout de suite repérés, facilement trompés. Il ne semble pas y avoir de règles tellement c'est différent. Rien ni personne sur quoi m'appuyer sauf sur moi-même. Je rentre en état de survie : ATTENTION, VIGILANCE, AUTONOMIE, DEBROUILLARDISE, TOUS MES SENS SONT MIS À L'ÉPREUVE. Je ne peux faire confiance en personne. tout est corrompu. C'est la survie pour presque tout le monde que je rencontre. Pour eux, les touristes sont des gens riches; étant donné qu'ils sont capables de voyager, ça veut dire qu'ils ont de l'argent. À chacun sa chance ! Je me retrouve dans un petit hôtel plus que minable, parce que je me suis fait avoir, bien sûr. Très vite, je me rends compte que tous les gens de service, vraiment tous ceux que je rencontre, profitent de l'ignorance des nouveaux arrivants sans aucun scrupule: tromper, voler. On veut de l'argent; c'est juste ça qui compte. Que ce soit les gens de l'armée, les gens qui travaillent aux comptoirs postaux, les timbres que je mets sur mon enveloppe, tout ce qui a une valeur aussi minime que cela puisse paraître à mes yeux ne l'est pas pour eux. Tout est corrompu, tout est à surveiller.



Même ma propre personne peut avoir une valeur marchande. Alors je suis sur mes gardes à tous les niveaux. Ça me prend plusieurs semaines pour m'adapter et me familiariser un peu avec les mœurs et coutumes des gens et du pays.

Tranquillement, certaines personnes semblent vouloir m'aider. Ce n'est pas évident de faire confiance après les expériences que j'ai vécues depuis mon arrivée. J'ai le sentiment que l'on veut me bernier, abuser de moi. Ce n'est pas moi qu'ils veulent aider; ils ne veulent que mon argent.

Ce qui m'importe durant mon voyage, c'est surtout ma quête de sens, nourrir ma vie spirituelle et trouver des réponses à mes questions existentielles. Je n'ai aucun itinéraire de prévu. Je recherche les Ashrams, ces lieux où l'on retrouve les enseignements de différentes religions, un peu comme nos monastères. J'y reçois des enseignements sur l'hindouisme, puis sur le Bouddhisme. Je fais du Yoga, de la méditation, etc. Dans les Ashrams, je me sens plus en sécurité. Je peux me reposer, relâcher mes peurs et vivre moins stressée. Ça me fait beaucoup de bien ! Dans un de ces Ashrams, je rencontre une Québécoise qui elle me parle d'une expérience qu'elle a vécue dans une des Maisons de Mère Thérèse où il y a un grand besoin d'aide et de bénévoles. Pourquoi pas moi ? Je décide d'y aller.

### **Rencontre avec la misère humaine**

Cette expérience en fut une que je n'oublierai jamais. Ça m'a marquée au plus profond de moi. Première journée, le 1<sup>er</sup> janvier 1993, j'arrive vers midi à la Maison de Mère Thérèse : Nirmal Hraydy de Old Delly. Je rencontre une femme d'une soixantaine

d'années, elle aussi Québécoise qui, 25 ans plus tôt, avait quitté le Québec et vendu tous ses biens pour rejoindre Mère Thérèse et pour donner un sens à sa vie. Je suis contente de pouvoir parler français; c'est plus facile pour se comprendre. Elle me fait faire le tour du propriétaire. Nous commençons par l'espace occupé par les hommes. C'est comme une grosse grange où sont enlignés une centaine de lits, tous occupés par des hommes malades, jeunes et vieux. Environ la moitié des malades ont des plaies de lit; d'autres sont paralysés. Ils sont des rejetés de la société, des mourants. Puis, dans un bâtiment adjacent, un autre grand espace est réservé aux femmes. Les femmes me semblent plus autonomes que les hommes. Ce sont les religieuses qui s'en occupent. Celles qui sont capables préparent les repas ou bien font du lavage. Il y a plus de vie et d'actions. Parfois, je les entends chanter. Lucille, la Québécoise, est fatiguée et souhaite prendre un repos. Elle me demande si je peux la remplacer durant environ deux semaines. Elle m'initie à sa tâche principale qui est de refaire les pansements chez les hommes et ce avec du matériel vraiment désuet et rudimentaire : des ciseaux à peine désinfectés, de la ouate en rouleau, de l'iode pour désinfecter les plaies et des rouleaux de bandages. Souvent les plaies sont profondes; je vois l'os. Je trouve ça inhumain et épouvantable. Je ne me vois pas faire ça, je crois que ce sera au-dessus de mes forces. Vers la fin de l'après midi, je me demande où j'habiterai. J'ai le choix entre rester sur place ou me prendre une chambre à proximité. Même si je n'ai pas beaucoup d'argent, je prends le deuxième choix. Lucille me propose donc de visiter un camp de réfugiés tibétains, situé juste en face de Nirmal Hraydy. Elle connaît bien l'endroit et me dit que ce serait beaucoup plus tranquille. Je passe donc la nuit à cet endroit en me demandant où je trouverai la force de faire ce travail. Je pleure et j'angoisse.

Une fois arrivée sur place, je fais tout ce que Lucille m'a montré sans vraiment comprendre ce qui s'est passé durant la nuit pour me sentir aussi forte. Je n'ai pas le temps de me poser la question bien longtemps; il y a tellement à faire. Que de leçons de vie reçues là. Ces gens dépourvus de tout, ayant pour seul espace un petit lit en fer avec un matelas bourré de je-ne-sais-pas-quoi, qui ont le sourire, de la reconnaissance pour ce qu'ils ont, pour la vie. Ils sont aimables en général, ne se plaignent jamais. Pourtant, leurs conditions de vie sont inhumaines par rapport à mes critères.

Cela devient de plus en plus clair pour moi que ce voyage doit m'amener à la rencontre de moi-même, mais surtout à la rencontre du sacré, tel qu'il s'incarne dans les grandeurs et les misères de la vie humaine.

### **Vipassana : De la quête de sens à la rencontre de l'être**

Un mois plus tard, Lucille revient et me fait part de son vécu lors de la méditation Vipassana. Ça consiste à une expérience d'une durée de dix jours de silence complet à rester tout le temps avec soi-même, à ne pas entrer en contact avec l'autre, même du regard, à ne pas écrire, à ne pas lire, à être tout le temps connecté avec ce qui se passe à l'intérieur de soi. Tout en l'écoutant, je me sens interpellée. Ma petite voix intérieure se réveille. Ce serait bon pour moi, histoire de calmer l'agitation et la panique qui s'étaient emparées de moi depuis un certain temps. De plus, un enseignement Bouddhisme nous est donné à tous les jours. Je suis curieuse de ces enseignements vu le rapport ambigu que j'entretiens depuis pas mal de temps avec l'église catholique.

J'ai vraiment le goût d'y aller et, en même temps, j'hésite à laisser tous ces gens dans le besoin. Je les aime et j'aime être en contact avec eux. C'est facile de se sentir utile, bonne, généreuse, on devient vite indispensable. Voyant mon hésitation, Lucille prend le temps de m'aider à y voir plus clair et m'accompagne dans ma prise de décision en me rassurant que d'autres bénévoles passeront et que je me dois de poursuivre mon voyage. Selon elle, Vipassana est une expérience vraiment importante à vivre, surtout quand on est à la recherche d'un sens à la vie. Je vois bien le besoin des personnes; je ne trouve pas le sens de toute cette souffrance. Même si je reste là pour le restant de mes jours, oui je me sens utile, je peux m'affairer à essayer de leur rendre la vie un peu plus « douce » mais, je ne trouverai pas de réponse à mes questions. Je décide de partir en laissant une partie de mes bagages sur place et ainsi, je m'assure de revenir. Je sens que je dois revenir.

Dans le train qui m'amène à Agatpuri, je rencontre une jeune touriste qui va faire elle aussi Vipassana. En arrivant, nous partons à la recherche de l'Ashram de Vipassana. Un rickshaw nous y conduit. A environ un kilomètre de l'entrée, nous débarquons car aucune voiture n'a la permission de circuler dans les alentours de l'Ashram. Nous nous rendons à pieds avec nos sacs de voyage. Un grand Silence nous accueille dans ce lieu protégé. Les gens que nous rencontrons nous semblent un peu bizarres. Ils marchent tous très lentement, la tête baissée. Ils ne se parlent pas même si c'est parmi cette journée-là.

Nous nous inscrivons, puis quelqu'un nous conduit à nos cabines, genre de petites huttes rondes en terre cuite, je crois. Je partage la chambre avec mon amie. Je suis contente d'être avec elle. J'aperçois un lézard bleu au plafond de la hutte. J'aime ces petites bêtes car elles sont inoffensives et elles mangent les insectes.

Je me sens tout de suite bien dans cet endroit. Le calme qui y règne est tellement différent de tout ce que j'ai rencontré depuis le début de mon voyage. Je relaxe enfin. C'est vraiment un bel endroit ! Il y a des fleurs à profusion, les arbres sont énormes et beaux, tout y est paisible ! Les hommes et les femmes sont séparés, on ne se rencontre presque jamais sauf dans la salle de méditation qui est un grand espace séparé par des coussins de couleurs différentes, bleu pâle pour les hommes et bleu foncé pour les femmes. Je suis surprise de voir autant d'Indiennes. Dans les Ashrams où je suis allée auparavant, on retrouvait 95 % de touristes. Ici, c'était le contraire, il y avait à peine 5 % de touristes environ.

La méditation commence le lendemain matin. Nous avons profité de ce moment de liberté pour visiter les lieux et se familiariser avec les règlements car après : SILENCE.

Une journée Vipassana commence par le réveil à quatre heures du matin. Puis la méditation assise en posture lotus ou demi lotus. Si quelqu'un a un problème dans cette posture, il peut avoir une chaise. De 6 à 7 heures 30 : déjeuner. J'en profite pour me reposer, car c'est difficile de passer autant de temps assis. Je m'étends sur mon lit en attendant que le gong nous avertisse de revenir dans la grande salle de méditation. De 7 heures 30 à 8 heures 30, c'est la méditation obligatoire pour tout le monde dans l'Ashram et nous ne pouvons pas quitter avant que ce soit terminé. Si quelqu'un sort, un assistant va le chercher. À 8 heures 30, c'est une petite pause de dix minutes pour faire un peu de marche ou pour se soulager. Puis les instructions pour les méditations de la journée nous sont transmises (toujours assise le dos bien droit). La méditation reprend jusqu'à 11 heures 30. Ensuite c'est la pause dîner de deux heures : encore une fois j'en profite pour

me reposer. Le gong retentit à 13 heures 30. Aussitôt, les méditants se déplacent lentement, tête baissée, vers la grande salle. Méditation, pause, à 14 heures 30, méditation obligatoire, sans permission de sortir, ni de bouger. A 15 heures 30, une petite pause de dix minutes et reprise de la méditation jusqu'à 17 heures 30. Un léger, très léger souper est alors servi pour ceux dont c'est la première expérience et pour les autres une eau citronnée les attend. À 18 heures 30, c'est la troisième méditation obligatoire, puis nous écoutons les enseignements du Bouddha sous forme de discours.

Ma première journée est une journée de souffrance physique et de doute. Je nage entre vouloir comprendre, partir ou croire tout simplement que je suis folle. Tranquillement, de jour en jour, en comprenant de plus en plus ce pourquoi je suis là, j'accepte à me plier aux exigences que cette pratique, pourtant toute simple, me demande. Même si je ne comprends pas tout, je sens bien dans mon corps les effets et les sensations nouvelles que je découvre. Noyée dans la nouveauté, ma curiosité est à son maximum et je ne cesse de me répéter : « Dix jours dans ta vie, ce n'est pas si pire que ça ». En voyant une fin à toute cette souffrance, ça me permet d'avoir le courage de continuer.

Le temps n'est pas à la réflexion, les consignes sont claires et rigoureuses : **les sensations dans le corps**. Il y a tellement de nouveautés que je ne parviens pas à tout saisir. Je me mets alors à l'écoute; je décroche de vouloir tout comprendre. J'expérimente, j'écoute, je me laisse apprendre. Au début, lorsque j'ai commencé à méditer je réagissais aux sensations. Avec de la pratique et les enseignements qui nous sont donnés lors des discours du soir, je réussis à rester équanime et à faire l'expérience que tout change. De tels moments sont très puissants et contribuent à changer l'habitude de l'esprit. Progressivement

le stade viendra où, peu importe la sensation, je resterai équanime sachant que tout est voué à disparaître (anicca).

Quand je commence cette pratique, je rencontre tout d'abord des sensations grossières, solides, intenses et désagréables. L'habitude de l'esprit est alors de se plonger dans l'agitation. J'apprends à observer sans réagir, à examiner les sensations objectivement, sans m'identifier à elles. Plus j'expérimente, plus je comprends la technique de la conscience attentive et de l'équanimité. Développer la conscience de toutes les sensations qui se produisent dans la structure corporelle, et en même temps, rester équanime envers ces sensations. Lorsque je demeure équanime, je m'aperçois que, tout naturellement, tôt ou tard, les sensations commencent à apparaître à des endroits qui sont insensibles et que les sensations grossières, solides et désagréables se changent en vibrations subtiles.

Arrivée à la neuvième journée, je vois la fin de ce parcours et une agitation monte en moi, je l'observe et j'expérimente l'équanimité. C'est au cours de cette journée que je prends la décision de faire un autre dix jours pour assimiler et mieux comprendre tout ce qui se passe alors dans mon corps. Cette première expérience est trop remplie de nouveautés pour réussir à me détendre. Cette pensée de recommencer l'expérience réussit à calmer.

Après ce premier dix jours, je demande si je peux recommencer. Il me faut obtenir l'autorisation de l'enseignant. Je suis prête à tout, car ce que j'ai rencontré dans ce premier dix jours de silence et de méditation intense est tellement nouveau et fort dans mon corps que je ne peux pas imaginer que ça se termine comme ça. Après quelques questions à savoir si j'ai encore « toute ma tête », j'obtiens l'autorisation de faire un deuxième dix jours.

Malgré la peur qui m'habite, mon besoin d'être-là est plus fort. J'ai l'impression d'avoir rencontré ce pourquoi je fais ce voyage.

Après ce deuxième dix jours, je me sens vraiment dans la bonne affaire. Je me sens plus calme, vraiment connectée avec moi-même. C'est une autre expérience vraiment intense et profonde tant au niveau du corps que du mental et de la pensée. Je suis touchée profondément dans le fond de mon coeur et j'ai une toute autre compréhension de ce qu'est la spiritualité. Je me sens tellement légère et renouvelée, je reste équanime, je me sens dans ma Voie. J'ai l'expérience dans moi, une certitude, mes cellules ont expérimentée et cette chose-là plus rien, ni personne ne peut me l'enlever. Je n'ai qu'une idée : comment continuer ma vie avec Ça ?

### **Les enseignements reçus**

Ce Ça est composé de mon expérience vécue et des enseignements reçus lors des discours du soir. Ce qui me reste de ces discours change ma compréhension de la vie de façon profonde et radicale. J'y apprend que la souffrance existe partout. C'est une réalité, une vérité universelle et par la pratique de cette méditation, je peux éliminer la souffrance. La cause de la souffrance vient de la réaction de l'esprit. Je peux apprendre à ne pas réagir en restant équanime, c'est à dire être consciente des sensations dans le corps sans réagir. L'attachement aux bonnes choses comme l'aversion aux mauvaises sont les causes du malheur. Je comprends l'impermanence de toute chose: toute la structure physique, tout le monde matériel est composé de particules élémentaires et chacune de ces particules est constituée de quatre éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, et de leurs caractéristiques afférentes : la solidité, la fluidité, la chaleur et le gazeux. Il n'y a pas de bien ou de mal; les



choses sont et c'est ma pensée qui va interpréter. La conscience est primordiale pour se libérer...

### **3.2.5 Le Retour : Comment incarner ce que j'ai appris?**

J'ai l'impression de revenir exactement dans les conditions que j'ai quitté six mois plus tôt. Mais moi, je ne suis plus à la même place par contre. Je vis cette étape très difficilement. Je me sens perdue. Mes enfants sont perturbés. Il y en a deux qui ont laissé l'école. Ils projettent d'aller travailler à Ste Hyacinthe durant l'été. Le dernier est angoissé et tendu. Il m'en veut; il se sent rejeté, coupable, perdu ! Mon ex ne veut rien savoir de laisser la maison. Il vit encore de la colère envers moi. Dans quelle galère suis-je revenue! C'est celle que j'avais laissée ! Je comprends pourquoi je ressentais cette ambivalence avant de revenir.

#### **Une voie de passage**

Durant l'été, je fais un petit voyage avec une collègue massothérapeute qui est aussi une grande amie. Nous échangeons sur nos quêtes respectives. Elle me parle de la formation en fasciathérapie qu'elle est en train de faire avec le fondateur de cette méthode. Ce qu'elle m'en dit me fait faire des liens avec ce que j'ai moi-même vécu dans la méditation Vipassana. Tout de suite une étincelle s'allume en moi. Est-ce possible que je puisse poursuivre ma quête en lien avec mes récents apprentissages faits lors de mon voyage ? Il devient alors évident pour moi qu'il faut aller voir du côté de la fasciathérapie. Avec un peu de chance je peux trouver la voie de passage que je cherche pour poursuivre le processus de libération en moi et surtout pour l'intégrer dans ma vie au quotidien et dans

mon travail. Je crois rêver ! Je débute cette formation à l'automne. Bien que je poursuis mes méditations à raison d'une heure, deux fois par jour, je me sens prise dans un abîme. J'ai perdu pied, je me suis laissée prendre par l'urgence du moment, par ce que j'ai laissé d'inachevé derrière moi. Retrouver la paix intérieure devient une urgence vitale. Les cours en fasciathérapie me donnent un sentiment de revivre. Je me sens me reconnecter avec moi-même. Tranquillement, un lien se tisse enfin entre l'ancienne Suzanne et la nouvelle Susan. Je change la façon d'écrire mon nom, j'ai besoin de me re-baptiser afin de reconnaître et d'identifier celle que je suis devenue.

### **Apprendre la fasciathérapie**

À travers tout ce tumulte laissé derrière moi (enfants en difficulté, démarrage de mon propre centre de santé), je commence ma formation en fasciathérapie. Je rencontre, non seulement une méthode qui active et aide à dénouer les résistances dans mon corps, mais aussi quelqu'un qui travaille avec la source de l'impermanence, c'est-à-dire le mouvement. Je rencontre une personne qui développe une approche qui « aide » le changement à se produire plus rapidement. Je m'accroche à cette formation comme à une bouée de sauvetage. Cela me permet de donner du sens à mon retour précipité de l'Inde. Il fallait que je revienne pour **ÇA**.

Dans l'expérience de Vipassana, j'ai rencontré dans mon corps des résistances qui semblaient être immuables. Ça prenait plusieurs jours d'observation et de souffrance pour qu'elles finissent par céder. J'apprends en fasciathérapie à mettre ces résistances en mouvement et ainsi accélérer le travail de libération.

En faisant des traitements dans mon centre de santé, au Mont-Comi, je commence à faire parler de moi. Ainsi, de bouche à oreilles, je commence à recevoir une clientèle qui m'est référée par des professeurs qui enseignent à des jeunes à être en contact avec ce qu'ils avaient vécu pour se libérer de leur passé. Souvent, ces jeunes rencontrent leurs blessures sacrées mais ne savent pas quoi faire avec. Plusieurs professeurs, ayant expérimenté eux-mêmes le travail que je fais, reconnaissent la puissance de la fasciathérapie et réfèrent ces jeunes en crise la majorité du temps.

C'est ainsi que ces clients commencent à me poser des questions sur le travail que je fais. Je me suis moi-même mise à m'interroger sur le fait que je ne traite pas comme les autres. Je sais bien que chacun développe sa propre façon de travailler, mais en même temps je vois que je fais les choses différemment. Les clients n'arrêtent pas de me le dire.

Je continue à vivre ma vie tout en étant consciente de ma différence et en me demandant quelle est cette différence. Ma vie étant ce qu'elle est, je n'ai pas vraiment le temps de m'arrêter pour y réfléchir bien à fond.

### **Renouveler mon rapport à l'amour et à l'engagement**

Dans cet espace de changement et dans la possibilité de me choisir, je sens une ouverture en moi à me rapprocher à nouveau de l'autre sous certaines conditions. En effet, depuis mon divorce et ma peine d'amour, je me suis engagée dans mes projets en faisant bien attention de ne pas m'ouvrir dans une quelconque aventure amoureuse. Je me laisse guérir. Je ne veux plus de vie de couple, je ne veux plus subir et avoir mal, je ne veux plus de ce genre d'amour-là.

Par contre, j'imagine une autre forme de relation. Une relation qui exige moins d'engagement, une relation pour parler, discuter, sortir. Répondre à mon besoin physique en baisant de temps en temps. Je veux surtout garder mon intimité, mon espace de méditation et de liberté de choix. Personne pour me dire quoi faire et quoi ne pas faire, qui être et qui ne pas être. Une relation où je n'ai de compte à rendre à personne surtout dans les choix qui me tiennent à coeur : mes méditations et ma formation en fasciathérapie. Ces critères sont très importants. C'est ce que je rêve comme relation ! La Vie en a décidé autrement ou plus réalistement. J'ai peut-être quelques apprentissages inconscients que je n'ai pas encore faits et quelques blessures pas encore guéries. C'est ce que j'allais bientôt rencontrer.

Dès la première rencontre avec mon futur compagnon de vie, je lui parle clairement de mes besoins de discuter, sortir, baiser, méditer et poursuivre mes formations. Pour moi, c'est clair. Je lui ai dit ce que je veux. Tranquillement, il **s'installe** chez-moi. Je ne lui oppose aucune résistance: je suis en amour... Tout se fait en douceur, comme pour m'amadouer. Nous avons une bonne connexion ensemble, je découvre les plaisirs de l'amour. Nous avons un bon sens de l'humour. Je me sens bien avec lui, et même, je m'ennuie quand il part trop longtemps.

Mon projet de centre de santé l'intéresse. Dans l'année qui suit notre rencontre, nous avons acheté un grand jumelé dans le Mont-Comi et pour réaliser cet achat, il a vendu sa maison et réinvesti le tout pour l'achat du centre. Je n'avais pas les moyens toute seule pour faire un tel achat. C'est très pratique car nous habitons d'un côté du jumelé et de l'au-

tre, nous avons aménagé le centre en offrant tous les services, soit l'hébergement, les repas, les massages et divers autres soins.

### **Un autre obstacle: la maladie**

Il y a eu un autre événement qui vient mettre de l'ombre dans notre relation. Lors d'une de mes formations à Québec, mon chum m'appelle pour me dire qu'il vient me rejoindre parce qu'il a quelque chose d'important à me dire et que c'est urgent.

Il m'apprend qu'il vient de se faire faire une biopsie et que les résultats ne sont pas très positifs et qu'il ne veut pas m'obliger à vivre cela. Il envisage d'arrêter là notre relation. Il ne veut pas que je le prenne en pitié car il a une maladie dégénérative dont l'issue est plus qu'incertaine : soit à une greffe du foie ou la mort. Il ne m'en avait pas parler avant car il ne savait pas que c'était aussi sérieux.

Je ne sais plus quoi faire. Quelques années auparavant, j'ai accompagné une amie qui a vécu ce genre d'expérience et finalement son conjoint est mort. Jour après jour, je vois mon amie ravagée par la douleur et la fatigue. Son impuissance se traduit par du découragement. Voir son conjoint aux prises avec autant de souffrance devient presque insupportable. J'ai trouvé cela vraiment difficile et je me suis dit à ce moment : « Si ça m'arrive un jour, je ne suis pas certaine que je m'embarquerais dans une telle aventure ».

Me voilà donc devant cette nouvelle réalité! Qu'est-ce que je fais ? Bizarrement, j'entends la petite voix me dire : « tu restes-là et tu l'accompagnes ». Ça ne fait pas

vraiment mon affaire, mon mental s'emballé dans toutes sortes de scénarios. J'ai peur et je sens en même temps la force m'habiter. Avec toutes les expériences que j'ai vécues en rapport avec ma petite voix, je ne me pose même plus la question à savoir si je l'écoute ou pas ; pour moi c'est clair: je vais dans son sens.

Notre relation est souvent difficile. Mes méditations et mes formations ne font pas son affaire. De mon côté, je n'accepte pas certains de ses comportements. Nos divergences sont des priorités pour chacun de nous. Nous sommes proches sur d'autres aspects: les vacances, les voyages, nous avons des valeurs qui nous tiennent à coeur et nous nous supportons mutuellement dans nos projets respectifs même si nous ne sommes pas nécessairement d'accord. Il y a dans lui quelque chose de profondément bon; il est authentique. Il reste fidèle à lui-même malgré mes exigences. Moi, j'ai plus de difficultés. Nous vivons toutes sortes de différents et même si nous restons sur nos positions, nous sommes capables de nous respecter. C'est vraiment bizarre. Je n'ai jamais vécu ça auparavant, c'est du nouveau pour moi.

Je suis vraiment loin de penser que je suis en train d'apprendre ce que c'est qu'aimer. Je ne sais plus combien de fois je me suis demandé : « Mais qu'est-ce que je fais avec cet homme? ». Nous sommes vraiment trop différents, pas du tout sur la même longueur d'ondes. Qu'est-ce que j'ai à apprendre ? Ça me semble souvent impossible et je sens profondément que j'ai à rester là. Je ne comprends pas pourquoi et, en même temps, je sens qu'il est la personne idéale pour m'accompagner dans mon processus d'être en devenir.

Il ne me parle pas souvent de sa maladie, de ses malaises mais je me rends compte qu'il est de plus en plus fatigué. Il a moins de patience et les fins d'années scolaires se font plus difficilement. La maladie poursuit son cours. Il est suivi par un spécialiste et ce dernier l'a informé que la progression s'étalerait sur sept à huit ans. Il ne me parle pas des résultats de ses examens. Je dois lui poser des questions si je veux savoir, mais je n'apprends pas grand-chose, il reste très discret. Je crois qu'il ne veut pas savoir ce qui l'attend, il veut profiter le plus possible du temps qu'il a. Il prend la vie comme elle se présente. C'est d'ailleurs une de ses forces.

Printemps 2001, les symptômes de l'évolution de la maladie apparaissent plus fortement. Mon chum s'est levé un matin pour aller travailler. Il ne se sent vraiment pas bien. Je lui demande s'il veut rester couché. Il me répond que non ça va se passer. Il est vraiment pâle, je suis inquiète. Je lui téléphone durant l'heure du dîner pour avoir de ses nouvelles. Il me dit alors qu'il a vomi un peu de sang et que ça ne va pas mieux. Il me demande si je peux aller le chercher. Une heure plus tard, je le retrouve couché à l'infirmerie de l'école. Il me demande de le ramener à la maison. Je le trouve vraiment trop mal en point et je lui propose d'aller à l'hôpital pour passer des examens. Il accepte sans trop de résistance. Il fallait qu'il soit vraiment au bout de son rouleau.

Une fois arrivés à l'hôpital, j'ai tout de suite été impressionnée par l'urgence et l'activité que sa condition soulevait. C'est à ce moment que je prends conscience que son état est grave et que c'est vraiment sérieux. Il est hospitalisé immédiatement, sous surveillance et on fait venir le spécialiste. Je suis un peu sous le choc. Je reste à ses côtés. Je pose des questions. Je veux savoir ce qui nous attend même si lui ne le veut pas

vraiment. Il a des varices oesophagiennes qui éclatent et qui causent des hémorragies; c'est pour ça qu'il vomit du sang. Ce sont des symptômes qui indiquent de façon claire la progression de cette maladie du foie. C'est assez dangereux et ça marque aussi le début des complications. Jusque-là, j'étais restée assez discrète et confiante car je respectais le silence de mon chum. Je commence à vouloir en savoir davantage pour voir venir et ainsi être en mesure de répondre le plus adéquatement possible aux besoins de la cause.

Mon chum ne veut pas vraiment en savoir plus. J'ai dû insister car les derniers événements m'ont impressionnés et ébranlés. Je vois qu'il passe à une autre étape. Je commence à voir que j'aurai un autre rôle à jouer. Ainsi commence le long processus d'accompagnement auprès de lui, dans les dédales des différentes phases que cette maladie dégénérative du foie exige. Depuis cet incident, j'assiste aux rendez-vous qu'il a chez l'hépatologue afin d'avoir des réponses à mes questions. Je vois bien que ça le dérange de savoir, mais moi je ne suis pas capable de faire autrement. J'ai besoin de savoir ce qui nous attends pour mieux nous préparer aux prochaines manifestations des urgences qui peuvent se déclarer à tout moment.

### **3.2.6 L'importance de me ressourcer: une quête intellectuelle et de renouvellement**

À l'été 2001, je suis avec une amie, professeure à l'UQAR. On se promène dans les Jardins de Métis, question de prendre un peu d'air. Je lui fais part de mes questionnements sur mon travail et comment j'aimerais comprendre ce que je fais au juste. Elle sait bien de quoi je parle, car elle-même se fait traiter et me réfère beaucoup de ses étudiants. Je me sens prise dans le tumulte de ma vie. Je fais plusieurs prises de conscience qui me transforment mais je n'ai pas le temps d'y réfléchir. Je pense qu'en



sachant plus ce que je fais, je deviendrai plus compétente et plus outillée pour aider les autres. Elle me parle de la possibilité d'entreprendre une maîtrise qui commence à l'automne et que là où j'en suis, ça répondrait à mon besoin d'organisation et d'accompagnement pour une recherche vraiment sérieuse.

Cette opportunité résonne très fort en moi. Je suis tellement sous le choc que j'en perds mes repères. Nous sommes dans mon auto et c'est moi qui conduis. Je suis tellement ébranlée par cette proposition, que je ne sais même plus où est la sortie du stationnement des Jardins de Métis. Tout de moi crie OUI. Je ne sais pas ce qui me prend. Je suis déjà débordée par mon travail et la lourdeur administrative du centre de santé, par mon chum qui est de plus en plus malade et toute la présence que ça me demande déjà et qui ira en augmentant. Je ne vois aucune possibilité de réaliser ce projet. Je ne comprends pas ce OUI si fort et si intense. Je décide de lâcher prise et de voir venir.

Mon chum est à Cap Pelé. Je pars le rejoindre et je lui parle de ce projet farfelu. À ma très grande surprise, il m'encourage et me dit que c'est une bonne idée. Je n'en crois pas mes oreilles. Je vois que mes résistances viennent de ma peur d'un non de sa part. Je ne comprends pas très bien sa réaction mais je n'ai plus de raison pour dire non. Je m'embarque dans cette aventure sans trop savoir ce qui m'attend.

### **De l'incertitude aux illusions**

La maladie de mon chum a été une période vraiment très difficile. Elle a duré deux ans, sans savoir l'issue de cette aventure : va-t-il vivre ou mourir ? D'après certaines statistiques, 80 % des personnes meurent avant d'être opérées et dans les 20 % qui restent il

y en a 10 % qui succombent à la suite de complications post-opératoires. C'est très peu encourageant. Devant toutes ces incertitudes, je suis même allée rencontrer une voyante puis un médium qui ont vu sa mort et de m'y préparer. Je me dois d'être forte et je me prépare secrètement à l'inévitable.

J'accompagne mon chum dans cette incertitude et cette angoisse. Il y a des moments intenses où il n'y a plus d'espoir et d'autres où je le vois ressusciter, revenir d'entre les morts, miraculeusement. A plus de trois reprises, les médecins me disent avoir tout fait ce qu'ils pouvaient. Il souffre terriblement, plus que je peux imaginer que ce soit possible qu'un être humain puisse endurer. Je le vois dans le coma durant plus de dix jours. Il est intubé, sur respirateur, entre la vie et la mort, et nourri par soluté durant des jours et des jours. Il se retrouve une fois et demi son poids tant il est enflé. Sa peau fend à certains endroits pour laisser écouler le trop plein. Impuissante, je vois cet être que j'aime se détériorer à un point tel qu'il n'est même plus apte à bouger dans son lit. Il est incapable d'exprimer ses besoins fondamentaux et il en perd même sa dignité humaine. Tout en lui est souffrance. Il en est même venu à vouloir mourir pour être enfin soulagé... Je suis dépassée de voir tant de souffrance, **tant d'acharnement** ! POURQUOI ? Je crois que la mort est l'issue. Alors pourquoi ?

À travers ce processus, je me prépare à l'éventualité très probable de sa mort. Tranquillement, je m'appriivoise à cette idée qui me met dans un état qui m'est jusque-là inconnu : une immense peine monte du fond de mon ventre comme si une partie logée là veut s'y détacher. Je ne comprends pas ça, ayant déjà perdu des membres de ma famille et n'ayant jamais eu de telles sensations. Les probabilités de mort sont si élevées, je ne peux

pas les ignorer. J'essaie de fuir une angoisse qui monte en moi en me disant que l'important est que je sois avec lui le plus possible. Je me dois de m'organiser et j'en suis venue à arrêter de penser à moi. Je choisis de l'accompagner, alors c'est lui qui passe en premier. Tout est en fonction de lui. Je dois me sentir forte pour faire face à la situation. Donc mes idées noires et les sensations qu'elles éveillent doivent se tasser pour faire place à une Susan qui se tient debout.

### **Les changements de priorités**

Je ne peux plus tout faire toute seule et je veux que tout soit fonctionnel. Je ne veux pas qu'il ait à s'inquiéter. J'ai donc à m'organiser pour qu'il n'ait qu'à penser à lui afin de ne rien ajouter à sa souffrance. Je veux aussi être avec lui le plus possible. Il me faut demander de l'aide et organiser mes affaires en conséquences. Je demande à un de mes fils de s'occuper du centre de santé pendant mes nombreux déplacements. Il est disponible car il a eu un accident et il ne peut pas travailler. Il a des séquelles au dos. Ça fait son affaire et la mienne. Je demande à un autre de mes fils de répondre aux besoins des locataires des appartements que nous avons. Et comme à chaque hiver, il y a les chalets au Nouveau-Brunswick à louer et à préparer pour la saison estivale.

Bien des fois, j'ai cru que j'allais devenir folle. Dans l'éventualité très probable que je me retrouve seule, j'ai entrepris des démarches pour former une coopérative car la gestion d'un centre de santé seule me semblait vraiment au-dessus de mes forces. De plus, la formule coopérative colle mieux à moi que l'entreprise privée. C'est donc devenu un projet qui alimente une vision différente et qui me permettra d'assurer la continuité du centre de santé. Un petit groupe s'est déjà formé. Je vis ma réalité. Je ne fais pas de

compte rendu détaillé du projet à mon chum étant donné ses résistances à ce même projet et vu son état de santé plutôt précaire. Je ne veux pas non plus me mettre plus de pression que j'en ai déjà, car lorsque je lui en parle, il critique mes façons de faire. Je fais ce que je peux et comme ses chances de survie sont ce qu'elles sont, je fais ce qui me semble être pour le mieux. Avec la coopérative qui prend forme, j'ai plus d'énergie et ça me permet de passer plus de temps avec lui. À ses côtés, devant toute sa souffrance et les traitements médicaux, je me sens vraiment impuissante. Je lui fais des massages, du drainage, tout ce que je connais qui peut le soulager. Je voudrais en faire plus; il souffre tellement... Quand je ne suis pas là, je demande à des amis d'aller le voir pour ne pas qu'il se sente seul. Une de mes amies, massothérapeute, va lui faire des massages et lui rend visite. Sa famille, ma famille, ses enfants et plusieurs amis s'occupent de lui. Un sentiment de reconnaissance m'habite envers ces personnes lorsqu'elles me donnent des nouvelles car j'ai besoin d'être sécurisée.

Je me sens seule malgré tout et j'ose à peine leur exprimer mes peurs et mes angoisses. Je ne me permet pas de le faire. Je me nourris de l'image de la femme forte que je leur montre et qu'ils me projettent. D'un autre côté, j'ai quelques amies très proches, avec qui je me permets de ventiler, de tout nommer, sans retenue, sans avoir peur de me sentir jugée. Ça me permet d'arrêter de me juger moi-même et d'autoriser les sentiments et les émotions qui naissent et qui se bousculent, d'être tout simplement. Parfois, je juge mes pensées et mes émotions comme étant horribles et inacceptables. J'ose les nommer quand même. Je me rends compte alors comment tout part principalement de moi : je me juge et je me fais peur avec mes propres peurs... J'ai aussi le groupe et le projet de maîtrise qui m'amène à me sortir de l'état de survie dans lequel je baigne dans ma vie de tous les jours.

Cette première année, j'ai comme thème : Oser être vraie. J'ai pu l'expérimenter à fond. Quelle chance !

### **La greffe**

Mon chum reçoit une greffe du foie en mai 2002. Il se rétablit tranquillement. Le plus gros du danger est passé. Trois semaines après la greffe, il a même la permission de sortir de l'hôpital pour prendre des marches tout en restant à proximité car tout est encore précaire. Il passe l'été à la Maison des Greffés pour recevoir les soins appropriés. À l'automne '02, il revient chez-nous bel et bien vivant.

### **Retour tumultueux**

Mais chez-nous n'est plus vraiment chez-nous. Les démarches entreprises pour créer la coopérative avec le centre de santé arrivent à terme. Pour lui, il arrive **chez lui** après une lutte qu'il vient de gagner: il est vivant. Il est en convalescence, il a besoin d'un lieu de repos et de calme. C'est vraiment le minimum auquel il a le droit de s'attendre. Quant à moi, j'ai pris des engagements, j'ai fait des promesses et j'ai fait de mon mieux. Je me sens dépassée par tout cela et j'ai peur. La formule coopérative est devenue importante pour moi, même si mon chum s'en est sorti. De plus, je projette de faire l'achat d'une maison juste en face du centre pour être proche mais surtout avoir un vrai chez-moi. Mon chum arrive, au beau milieu de **ma** vie que j'ai organisée dans l'éventualité de sa mort, car on m'avait dit qu'il mourrait et moi je les avais crus. Il n'est pas mort. Il arrive. Il n'a plus de chez lui et ne veut pas de mon chez-moi. Je me sens coincée entre mes aspirations et mon chum. Je me sens coupable d'avoir entrepris tout ça et de ne pas être capable de

répondre à ses besoins légitimes et minimaux. Je n'ai pas de répit. Je suis fatiguée. Je suis désespérée. À l'intérieur de moi, ça me dit de continuer. Je me sens au bout du rouleau. Je n'ai plus de force pour continuer. Et continuer quoi ? Je me retrouve moi-même en état de survie !

### **Du dépassement à la mutation**

De cet état, un élément nouveau naît en moi : j'ai accompagné mon chum dans sa survie. Maintenant c'est à mon tour : **je** m'accompagne, **je** me choisis, **je** me sauve la peau. Il a passé au travers; maintenant qu'il assume. La tension est à son maximum. Il ne peut pas en prendre plus; je ne peux pas en prendre plus...

C'est assez particulier. Malgré **ses** refus de **mes** choix, il m'accompagne, signe les contrats de vente du centre à la coopérative et de l'achat de la maison qu'il ne veut pas. Il ne me laisse pas tomber. Et là je reconnais son grand coeur. En même temps j'ai beaucoup de difficulté à rester fidèle à moi-même et à ne pas rebrousser chemin. Je me trouve égoïste. J'ai beaucoup de difficultés à le laisser entrer à nouveau dans ma vie car pour moi, il ne devait plus être là. Cet automne-là, j'ai deux ami-e-s qui ont perdu leurs conjoint-e-sa; je comprends leur peine et en même temps je suis jalouse car pour eux il y a une fin à leur histoire et moi je ne vois pas de fin. Mon chum reste avec une santé vraiment précaire, je crois toujours qu'il va mourir mais chaque crise passe; il ne meurt pas. Nous avons une boutade commune lorsqu'il me dit : « Je crois que je ne passerai pas au travers cette fois ! » et moi je lui réponds : « Des promesses, des promesses ! ». Et nous en rions de bon coeur.

La première année s'est passée à travers la vente du centre, le déménagement, l'aménagement, les soins à domicile, les voyages à l'hôpital, une réhospitalisation suite à une complication. Bref, des tensions au superlatif.

Mon chum devient vraiment agressif, il n'en peut plus de cette vie de couple séparé tout en ne l'étant pas. Moi, je continue à me choisir, à faire mon travail, ma maîtrise, à avoir mes ami-e-s et à avoir ma chambre. Il n'en peut plus, il fait une crise et il part. Moi, je reste fidèle à moi, je ne me lâche pas. C'est comme si il était mort. Je n'ai rien à perdre; je l'ai déjà perdu.

Il est revenu me chercher pour que je parte avec lui mais moi j'ai eu peur et je me suis sauvée. Il repart de nouveau pour ne revenir qu'au printemps. Je fais une retraite Vipassana pendant son absence.

### **La reconnexion**

En février 2002, assise sur mes coussins, je prends conscience qu'il y a dix ans, presque jour pour jour, en février 1992 je faisais ma première retraite Vipassana en Inde. Je retrouve les mêmes règles, les mêmes chants, la même voix de Goenka, l'initiateur qui a fait connaître cette technique partout dans le monde. Je me sens replongée dans moi, avec moi, seule avec le silence.

Faire cette retraite permet une re-connexion intime avec moi-même. Je nettoie la séparation d'avec moi-même. J'ai rêvé à mon père et j'allais devenir grand-maman.

Je vis cette retraite de façon intense et en même temps, tellement en manque de moi-même que je me perds souvent dans mes pensées. La connexion se refait difficilement. Je ne suis pas capable de décrocher totalement de mes préoccupations d'avec mon chum. En même temps que je renoue plus profondément avec moi, je fais l'expérience de mes difficultés d'être. Sans le savoir, j'entre dans ma recherche de maîtrise qui se précise encore et encore. Par lui, avec lui et en lui ! Lui étant le corps ! Je reconnecte avec ce corps dans lequel je retrouve TOUT.

### **Retour imprévisible**

Il y a un énorme fossé entre mon chum et moi. Nous croyons tous les deux que tout est fini, nous parlons de séparation, même si ma petite voie me dit que non la séparation n'est pas la solution. Je l'entends mais je ne vois pas comment faire autrement. Il n'y a plus aucune possibilité de revenir en arrière : je suis dans ma nouvelle vie et lui est vivant et à la retraite. J'ai planifié un voyage à Québec et voilà qu'il arrive. Je l'informe de mon départ. Il me propose de m'accompagner, j'accepte. Nous avons des choses à nous dire. Nous ne nous étions pas vu de l'hiver et pour moi il faut que les choses soient claires. Pendant le voyage, nous avons parlé de séparation, des arrangements pour la maison et de l'argent que je lui dois encore. Il y a de la tension mais elle est différente. Nous nous sommes donnés rendez-vous le lendemain pour le retour. **Je sais maintenant me choisir.** Nous avons déjeuné ensemble, puis il me demande ce que je veux faire. Je lui dis que je veux aller marcher sur les Plaines d'Abraham. Nous y sommes allés. Nous marchons un à côté de l'autre. J'ai le coeur ouvert; je l'écoute. Je ne sais plus ce qui m'a poussé, mais je lui prends la main, mon coeur chavire. Il me regarde et il me serre la main. Nous



marchons sans dire un mot durant un temps puis il m'amène vers lui et il me serre dans ses bras. Que s'est-il passé ? J'ai seulement écouté mon coeur. Depuis cet épisode, nous avons commencé à vivre nos vies ensemble. Il y a eu beaucoup d'ajustements tout en restant fidèle chacun à soi-même.

### **Mes cinquante ans**

Je continue ma vie, j'aurai cinquante ans et pour mon anniversaire je me suis offert un dix jours de Silence. C'est la première fois que je fais Vipassana sans être dans un état de survie, c'est juste pour moi et pour ma pratique.

## CHAPITRE 4

### RÉCIT DE PRATIQUE

La fasciathérapie est une approche qui accompagne le mouvement, la vie dans moi, dans l'autre. Par conséquent, c'est un processus en continuel changement. De plus, elle permet d'entrer en relation avec l'autre dans une profondeur qui se rapproche de la profondeur que j'ai touché dans moi avec la méditation. C'est ce qui fait que c'est mon premier choix dans ma pratique. Ce qui ne veut pas dire que je n'utilise pas les autres approches apprises, au contraire, chacune m'est utile selon les besoins du moment.

La façon dont je pratique la fasciathérapie me permet d'accompagner l'autre dans sa globalité et dans sa spécificité. Dans sa globalité car je prends en compte son corps physique, sa pensée, ses ressentis émotionnels et son cheminement spirituel. Dans sa spécificité car chacun est différent de par son vécu, de par son héritage génétique et de par sa façon d'entrer en relation.

Avant d'aller plus loin, j'ai besoin de dire ce qu'est la fasciathérapie et de faire le pont entre ce qui m'habite depuis mon voyage en Inde et cette approche.

#### **4.1 La fasciathérapie**

La technique de fasciathérapie que j'ai apprise a été développée par Danis Bois. Né en France, il fut d'abord kinésithérapeute et acquit sa réputation grâce à la thérapie manuelle.

En 1981, il crée la fasciathérapie Méthode Danis Bois (M.D.B.). Cette thérapie manuelle est enseignée dans différents collèges en France, en Belgique, en Suisse, en Grèce, au Portugal, au Maroc et au Québec. Le Collège International Méthode Danis Bois donne une formation de cinq ans à des étudiants venus d'univers différents comme la médecine, la kinésithérapie, la psychologie, la massothérapie ou l'art performatif. Actuellement, Danis Bois est professeur à l'Université Moderne de Lisbonne, où il coordonne le département de Pédagogie Perceptive du Mouvement.

#### **4.1.1 Les principes de la fasciathérapie**

Je laisse Isabelle Eschalié donner les grandes lignes de la fasciathérapie. Elle a été, à partir de 1989, élève puis collaboratrice de Danis Bois. Spécialisée dans les troubles liés au stress, elle pratique et enseigne la fasciathérapie depuis de nombreuses années.

La fasciathérapie est une thérapie manuelle et corporelle, née il y a vingt ans des recherches de Danis Bois. Elle permet de traiter la cause de certains symptômes et de rééquilibrer en profondeur le fonctionnement général de l'individu. Au delà de son efficacité sur les symptômes physiques, elle permet d'intervenir avec succès sur certains problèmes de la sphère psychologique tels que le mal-être, l'anxiété, la déprime, ect..., et offre ainsi de nouvelles perspectives tant dans l'aspect curatif que préventif et pédagogique. (Eschalié, 2005, p. 20).

Elle poursuit en définissant les fascias :

Le fascia est un tissu fibreux, résistant, de couleur blanchâtre, qui a la particularité de recouvrir toutes les parties anatomiques du corps, organes, os, nerfs, artères, veines, muscles et fibres musculaires, à la façon d'une seconde

peau. Il prend un nom différent en fonction de sa localisation: les méninges pour le cerveau et la moelle épinière, le péricarde pour le coeur, le périnée pour le petit bassin, le périoste pour l'os, la plèvre pour les poumons, le fascia myotensif pour les muscles et il constitue aussi les tendons appelés aponeuroses d'insertion. Les fascias sont omniprésents dans l'organisme telle une toile d'araignée qui s'étend de la tête aux pieds et de la superficie à la profondeur. Ils compartimentent et relient entre elles toutes les structures. Ils sont dotés de souplesse et d'élasticité qui leur confèrent un rôle de ressorts et d'amortisseurs. Ils permettent ainsi l'adaptation du corps aux différents mouvements et postures ainsi que l'absorption des contraintes. Ils sont particulièrement sensibles à tout élément perturbateur, tel un choc physique ou psychologique, une opération chirurgicale ou une atteinte virale, une accumulation de stress ou une activité physique intense. (Eschaliier, 2005, p. 20-21)

Quand je traite en fasciathérapie, je travaille en collaboration avec une force à l'intérieure du corps qui s'exprime sous forme de rythmes, de mouvements et, de plus, cette force est organisée. Le mouvement est bien la pierre d'angle de cette approche. Il s'agit du mouvement sensoriel qui est un mouvement lent et organisé, qui anime toute la structure du corps. C'est d'ailleurs ce mouvement que je rencontre et qui m'intéresse au plus haut point, car il est analogue à ce que j'avais rencontré dans l'expérience de méditation que j'ai vécue en Inde quelques mois avant. Je retrouve, au Québec, une technique qui met en mouvement les résistances que je rencontre dans les méditations et permet à ces résistances de relâcher plus rapidement et plus en douceur. Je peux ainsi explorer ce nouvel univers qui m'habite.

Véritable puissance d'auto-guérison, le mouvement sensoriel organise l'intériorité, élimine les tensions, rend la matière malléable et adaptable. Il assure aussi une vitalité de fond et sous-tend un processus évolutif du corps, de la pensée et de la conscience ainsi qu'un élan créatif. De plus le mouvement sensoriel rend le corps sensible en améliorant notre perception. Par son rôle unifiant, basé sur l'élasticité des fascias, il constitue une référence interne personnelle, le sceau de notre identité et le support de notre sentiment d'exister. (Eschaliier, 2005, p. 49)

Sous-tendre un processus évolutif du corps, de la pensée et de la conscience, entre directement dans la vision du processus d'individuation tel que je le conçois. Rendre le corps sensible et améliorer les perceptions étaient importants aussi pour moi dans l'accompagnement du processus de chacun de mes clients. Ce sont deux éléments qui permettent de ressentir les changements dans le corps, donc de faire l'expérience de l'impermanence. Je développe moi-même ma perception, ce qui me permet d'accompagner les personnes que je traite et de les aider à retrouver un mieux être.

En fasciathérapie, notre travail repose sur l'organisation et le fonctionnement du mouvement sensoriel aussi appelés la physiologie sensorielle. Elle est une véritable architecture invisible, précise et subtile qui a pour élément essentiel ce que l'on appelle le mouvement de base. C'est un mouvement lent, linéaire et glissant, qui peut être soit local, soit global. Il s'exprime dans six directions précises: haut/bas, droite/gauche, avant/arrière. Ils sont vecteurs de sens, c'est-à-dire qu'ils donnent une direction au corps, mais ils sont aussi porteurs d'une signification concernant notre psychologie, notre façon d'aborder la vie, d'y faire face et de s'y adapter.

Tout ce travail se fait dans le corps dont tous les matériaux portent le nom de matière. Celle-ci est sensible (perceptive) et malléable. Elle absorbe les contraintes et se transforme sous l'effet d'un choc physique ou psychologique : elle devient plus dense (dure), s'anesthésie et conserve l'empreinte de certains traumatismes. La devise de la fasciathérapie s'appuie sur ces trois modifications : c'est la règle des trois i. Un choc (physique ou psychologique) crée une immobilité, la partie du corps concernée devient alors insensible et inconsciente. (Eschalié, 2005, p. 58)

Que d'immobilités, d'insensibilités et d'inconsciences j'ai rencontré dans mon expérience de méditation! Tous ces mots résonnent en moi et me reconnectent avec ce qui vibre en moi depuis cet éprouvé en Inde. Je m'initie à une compréhension adaptée à mon métier et à ce que je suis devenue.

[...] La perception du sensible est une faculté qui peut s'acquérir. Elle consiste à développer une attitude d'observation très fine qui permet de per-

cevoir des phénomènes qui existent à notre insu et qui sont difficilement perceptibles sans entraînement. (Eschaliér, 2005, p.62)

J'ai acquis cette de perception lors des nombreuses heures de méditation car l'observation des sensations dans le corps est l'une des caractéristique de la méditation Vipassana que j'ai appris en Indes. Pendant que j'observe les sensations dans mon corps, je ne suis pas dans mes pensées, je suis dans le moment présent.

Acquérir une écoute de qualité demande un entraînement assidu, car nous sommes sans cesse envahis par toutes sortes de pensées. Ces pensées correspondent dans un premier temps à des situations vécues, interprétées par le mental, et qui entretiennent une angoisse... C'est la première expression de la censure du mental, qui analyse toute chose en rejetant ce qu'il a lui-même construit. Combien de désirs refoulés au nom de la famille, de la conscience professionnelle, de la moralité ? Combien de remords suite à une attitude conflictuelle, à une action «répréhensible» ? (Danis Bois, 1989, p. 27)

Je remarque que les termes employés par la fasciathérapie sont différents de ceux que Jung emploie mais qu'il s'agit des mêmes préceptes. Dans ce cas-ci, il est question de la persona.

[...] L'intellect présente en fait deux aspects : un aspect positif car il permet de raisonner, sélectionner, analyser et construire, et un aspect négatif : le mental, quand il devient un outil de censure. Selon les principes (« ça se fait » ou « ça ne se fait pas »), le mental construit des concepts rarement conforme à la réalité d'un vécu dans le présent.

La pensée, formation mentale produite par le psychisme, est l'activité principale de l'humain qui lui permet de se définir comme tel et de continuer son existence, correctement si possible. Elle prend souvent le dessus sur les autres formes de l'esprit. C'est elle qui gouverne tant que nous ne dépassons pas la barrière mentale conceptuelle. De plus quand nous pensons, nous ne pouvons pas être dans la conscience fondamentale. Retrouver le chemin de l'esprit passe donc par l'arrêt de toutes formes d'action et de création extérieure : actes physiques, paroles et pensées.

Nous employons le terme de « pensée mentalisée » pour désigner l'attitude constante de l'individu à interpréter des événements personnels en se référant à des données collectives. (Bois, 1989, p. 28)

Il est important ici de souligner les liens entre psychanalyse jungienne, fasciathérapie et bouddhisme : Pensée collective ou pensée mentalisée : système d'interprétation de soi, de la vie et des autres, inculqué par la société et l'éducation (Surmoi de Jung). Pensée originelle : information juste émanant de la vraie nature individuelle, et véhiculée par la dynamique vitale. C'est un mouvement, un souffle, une puissance, qui transporte les informations du chemin individuel. (Le Soi de Jung).

La première source de conflits se fait entre la vraie nature individuelle et la personnalité composée... [...]. La deuxième source de conflits se fait entre la personnalité composée et la pensée collective.

[...] Le bonheur repose souvent sur des facteurs extérieurs : quand ils disparaissent, le bonheur disparaît aussi. C'est l'effet « boomerang » : au moindre accroc, ce bonheur s'effrite. Plus grande était la joie, plus grande sera la peine. (Bois, 1989, p. 31, 32, 33)

Cette notion du bonheur est largement développée dans la philosophie bouddhiste et Bouddha nous a légué un chemin pour y parvenir. Il existe un bonheur temporaire et un bonheur permanent. Le bonheur permanent est plus important, c'est pourquoi, pour obtenir un bonheur permanent, le Bouddha présente la troisième noble vérité, c'est-à-dire, la vérité de la cessation ou en d'autres termes, la cessation de la souffrance, la réalisation du nirvana ou état de bonheur. Il explique également les causes grâce auxquelles l'état de cessation de la souffrance peut être réalisé, c'est-à-dire la vérité du chemin. L'enseignement des quatre nobles vérités parle du bonheur et de ses causes ainsi que de la douleur, de la souffrance et de ses causes.

[...] Je considère que le but de notre vie est le bonheur. Dès la naissance nous avons le droit d'être heureux et le bonheur permanent doit se développer en nous-mêmes, personne ne peut nous le donner, aucun facteur extérieur ne peut produire ce bonheur permanent. Il doit être accompli par notre propre développement intérieur. (Le Dalai Lama, 1997)

La pensée philosophique bouddhiste et l'approche de la fasciathérapie se marient et m'accompagnent toutes les deux dans ce processus d'individuation dans lequel je me suis lancée et s'intègre inévitablement à ma pratique.

[...] Si la dépendance vis-à-vis de l'extérieur est trop grande, elle est à coup sûr dangereuse pour l'équilibre et la santé.

[...] Vivre sa propre intrépidité nécessite cinq principes en inter-relation : une écoute de soi, une conviction intime, une confiance absolue, un engagement total et une rigueur permanente.

Nos facettes cachées (car bien souvent invouables) apparaissent peu à peu à la conscience, et créent des turbulences. Il devient alors nécessaire de s'en extraire et de prendre du recul. On devient alors observateur, témoin de soi-même, et l'on commence à prendre conscience de choses que l'on n'avait jamais vues... (Bois, 1989, p. 36)

Devenir témoin de soi-même rejoint encore une fois l'approche bouddhiste qui nous amène avant tout à savoir se décontracter, adopter une posture convenable, respirer correctement, créer un espace mental de paix, puis apprendre à visualiser, se concentrer, être attentif, s'ouvrir, se fondre. Une fois cela acquis, il devient important d'apprendre à aborder les difficultés d'une manière adéquate : les accepter, les reconnaître, puis en trouver la source, les dénouer en les ressentant pleinement, et tout cela dans le calme. Mais le plus important consiste à voir nos difficultés comme positives, à en devenir l'ami, à comprendre en quoi elles nous aident à évoluer.



Danis Bois poursuit en disant de l'émotion qu'elle peut se définir par le temps qui dure.

L'émotion pathologique se définit par sa fixité durable dans le corps. Le mental intervient dans l'interprétation qu'il donne de l'événement : il crée l'identification à l'émotion, et la fixe. L'émotion pathologique se construit à partir de la rencontre d'un événement, d'une sensation et d'une identification.

Un événement ne prend en fait une identité que par la sensation qu'il procure; et la sensation ne devient émotion fixée que si le mental lui donne une coloration qualitative. Immanquablement, l'individu rejettera alors- ou cherchera à reproduire la situation génératrice de la sensation. Danis Bois (1989) p. 39.

Permettre l'extériorisation d'une émotion est une chose, mais obtenir une guérison durable en est une autre : il faut pour cela extraire le noeud même de l'émotion figée. Or ce noeud est fixé dans les tissus, maintenu par les freins du mental. ( Bois, 1989, p. 16)

La fasciathérapie est une approche qui travaille à relâcher ces freins du mental et de même la méditation arrive à le faire:

Que ce soit à travers le chagrin, la colère, le désir ou l'agitation, nous pouvons voir que la plupart des mouvements de tensions du coeur sont le fruit « d'affaires non réglées ». Nous rencontrons des forces et des situations qui nous amènent à nous fermer à nous-mêmes et aux autres. Ce qui fut conflictuel, non digéré, inachevé se manifeste dès que nous devenons attentifs. C'est ici que nous devons apprendre à travailler, dans le respect, avec les forces profondes qui gouverne la vie humaine. Ce sont ces couches d'énergies qui créent les tensions et la souffrance. S'en libérer mène à l'éveil et à la délivrance. (Jack Kornfield, 2000, p. 67-68)

Dans ses recherches, Danis Bois en vient à toucher à la spiritualité, à comprendre que les mots qu'il emploie ne sont pas étrangers au langage des autres :

Plus tard, je compris que vivre la dynamique vitale était le but des prêtres et des moines. Ce qu'ils appellent «âme», je le nomme dynamique vitale. Je compris qu'elle était la source de la rythmicité du corps, et qu'elle représentait un fantastique potentiel d'auto-guérison, capable de propulser à nouveau un corps vers la santé.

Le mental m'apparut rapidement comme étant le pire ennemi de la dynamique vitale. Aucun maître, aucun enseignement ne peut donner la dynamique vitale de l'extérieur. Elle est en soi. Il suffit de savoir écouter son guide intérieur, et d'oser le regarder en face. Je dis bien oser, car pour le côtoyer avec confiance, il faut se heurter longtemps au mental et aux émotions, véritables troupes de la peur, qui s'opposent systématiquement à toute entente avec lui. (Bois, 1989, p. 18)

Vivre le présent, seulement le présent. Devenir vivant, dans le bon sens du terme. Ne plus faire reposer mon bonheur sur les événements extérieurs. Créer un bonheur intérieur, stable, pour moi et pour tous ceux qui m'entourent. En entrant dans le processus tel que je le conçois, peut rendre cette hypothèse réalisable. Les traitements que j'offre à ma clientèle aident à entrer dans un tel processus.

Une des spécificités de mes traitements et que j'ai souvent entendu dire par des clients qui sont allés voir d'autres fasciathérapeutes, est au niveau de l'accompagnement verbal que j'entretiens avec la personne qui vient me voir. Effectivement, dans les cours de fasciathérapie que j'ai suivis, les traitements se faisaient dans le silence le plus complet. Je n'aimais pas cette façon de toucher l'autre dans son intimité sans l'informer de ce qui se passait. Je ne me sentais pas à l'aise de pratiquer de cette façon. J'ai donc développé mon propre style.

Je m'exige de donner à l'autre ce que j'aurais aimé recevoir c'est-à-dire que peu importe le savoir du thérapeute, la personne qui vient le voir est en droit de comprendre et de rester maître d'elle-même. Cette approche me semble puissante et je ne m'autorise pas à m'en servir dans le silence. Pour moi, le client doit collaborer à son traitement, je ne me donne pas le droit de le laisser dans l'ignorance, en dehors de ce qui se passe.

Au fil des pratiques, je découvre les avantages de procéder de cette façon et aujourd'hui j'accorde une importance majeure dans la participation de l'autre dans son traitement et dans la compréhension de ce qui se passe. Ça permet des prises de conscience et une prise en charge de la responsabilité de chacun : ma responsabilité est d'être présente, d'informer et d'accompagner l'autre dans son processus de prise en charge de sa vie ; la responsabilité de l'autre est de rester présent et ouvert à lui-même et de se sentir concerné dans son propre processus. Comment je fais ça dans la pratique?

#### **4.2 Une rencontre type**

Je vous présente un récit détaillé d'un traitement que j'ai donné à une jeune femme que je nommerai Marie. Cela va permettre de suivre pas à pas le déroulement d'un traitement et se faire une idée sur ma façon de procéder.

Marie a entendu parler de moi par sa mère qui est une cliente au centre et à qui j'ai parlé de mon besoin d'avoir un client cible qui ne connaît pas la fasciathérapie et qui accepte de s'engager à venir à cinq rencontres et à tenir un journal de bord aux fins de ma recherche de maîtrise. C'est comme ça que cette étudiante dans la vingtaine arrive au centre de Santé pour son premier traitement.

##### Traitement du 11 mars avec Marie

Après avoir rempli un bilan de santé au bureau d'accueil, Marie attend que je vienne la chercher. Je me présente à elle et je l'invite à me suivre. Nous entrons dans ma salle de massage et je demande à Marie de s'asseoir. En face d'elle, un grand miroir lui reflète son image et il y a ma table à massage sur laquelle je m'assoie.

### **Entrevue verbale**

Je trouve important de faire un entretien verbal pour prendre le temps d'appivoiser l'autre quand c'est une première rencontre et pour lui expliquer ce que je fais. C'est aussi un temps privilégié qui permet à l'autre d'arriver dans ma salle c'est-à-dire de se déposer, de prendre contact avec ce qui l'habite dans son corps, dans sa tête et au niveau de ses émotions. J'ai besoin de savoir où la personne se situe et si elle est en contact avec ses besoins.

Je trouve important de faire un lien avec ce que la personne a vécu depuis la dernière rencontre et de voir avec elle si elle a observé des changements dans la façon de se vivre, dans les douleurs de son corps, dans ses pensées, dans son rapport à elle; s'il y a eu des prises de conscience ou des changements dans ses comportements. J'en profite aussi pour regarder avec elle des liens possibles à faire avec ce qu'elle ressent dans son corps et ce qu'elle vit dans sa vie. J'ai besoin de me connecter avec la nouvelle personne qu'elle est devenue depuis notre dernière rencontre et de me reconnecter moi avec elle dans cette nouveauté pour ne pas rester dans mes anciens repères.

Je commence par l'entrevue.

S. : *Susan*

M. : *Marie*

S. : *Qu'est-ce que tu sais de la fasciathérapie et de mes traitements ?*

M. : *Je ne sais pas grand-chose de la fasciathérapie. Ma mère m'a dit que ça m'aiderait probablement. Ces temps-ci je vis beaucoup de stress, j'ai une grande décision à prendre et je ne sais pas trop quoi faire. Penses-tu pouvoir m'aider ?*

S. : *Je vais t'expliquer ce qu'est la fasciathérapie, ce que je fais et ensuite nous verrons si je peux t'aider ou pas.*

Je me lève et je vais près de la planche anatomique représentant les muscles pour permettre un visuel et aussi parce que je trouve important que l'autre comprenne ce que sont les fascias et qu'elle ait une idée de comment son corps est fait.

S. : *Tu vois, le fascia est une petite peau très mince qui recouvre le muscle. As-tu déjà vu la petite peau transparente qui enveloppe les muscles d'un poulet par exemple ?*

M. : *Oui*

S. : *Bien, nous avons la même petite peau nous aussi qui enveloppe chacun de nos muscles. Nous l'appelons fascia ou tissu conjonctif. Le fascia permet d'envelopper et aussi de séparer les muscles les uns des autres et il a un troisième rôle, celui de réunir de la tête aux pieds et de la surface à la profondeur, de faire le lien entre chacune des composantes du corps. Tu vois, c'est comme ma peau extérieure, elle recouvre mon index puis mon majeur, ma main, mon bras, mon épaule, mon cou, mon visage, elle continue dans ma bouche et à l'intérieur de mon corps, ça continue en*

*dedans et là ça s'appelle des fascias. Ça n'a pas de début et de fin. Donc, les fascias enveloppent, séparent et unifient chaque partie du corps.*

M. : *Est-ce que tu me suis ?*

S. : *Oui je comprends.*

S. : *Comme je disais, les fascias recouvrent aussi les organes internes, le cerveau et même les cellules. Et comme la peau, ils ont un rôle de protection. Alors, quand je vis un stress, ou je me sens insécure ou encore je reçois un choc physique, les fascias vont se contracter et si je vis le stress pendant une longue période, les fascias vont se figer et je ne serais plus capable de les relâcher, je vais me sentir prise à l'intérieur, tendue, etc.*

M. : *Je comprends, c'est comme ça que je me sens : toute « pognée ».*

Cette réflexion me confirme qu'elle fait le lien, elle comprend ce que je viens de lui expliquer.

Je ferme alors le poing et je mime un fascia tendu, serré.

S. : *Tu vois, quand un fascia est tendu, il ressemble à ça ou plus précisément il se sent comme ça. Est-ce que tu crois que le sang circule bien ? Est-ce fluide ? Est-ce que ça respire ?*

M. : *Non pas vraiment.*

Je pose ces questions pour que la personne puisse faire des liens concrets et prenne conscience que l'état du fascia peut générer le fait de se sentir « pognée » dans son corps. En utilisant les mots exprimés par la personne, je m'assure de bien me faire comprendre et ça permet aussi à l'autre de se sentir concernée.

S. : *À l'intérieur de nous c'est pareil. Alors, la fasciathérapie est une approche qui va permettre d'aider à relâcher les tensions. Nous sommes des êtres vivants. Ça veut dire quoi être vivant ? Ça bouge à l'intérieur de nous : les cellules bougent, le sang circule, on respire, il y a du mouvement, de la vie.*

Je referme mon poing, je pose mon autre main dessus et tranquillement je commence à faire des petits mouvements qui aident le poing à se desserrer doucement. Puis je lui demande de fermer un poing et je pose ma main dessus, je lui fais sentir que plus elle sent ma main se détendre en contact avec son poing, plus son poing est influencé par ma main qui se relâche de plus en plus.

S. : *Tu vois, en mettant de l'attention sur la tension puis du mouvement, elle relâche et ça permet de mieux bouger donc ça va mieux circuler, ça va respirer. C'est un peu ça la fasciathérapie.*

*Maintenant que tu sais un peu plus ce que c'est, on va regarder si je peux t'aider. Alors tu me dis que tu vis du stress, peux-tu me dire qu'est-ce que tu as besoin ?*

Je pose cette question pour que Marie puisse récupérer sa responsabilité, qu'elle se sente concernée et qu'elle s'engage dans son processus en faisant des liens entre la fasciathérapie et son besoin. Ici, ce n'est pas évident de voir le lien car c'est sa mère qui lui a dit que ça lui ferait du bien et que son besoin semble plus au niveau de se faire confiance qu'au niveau physique.

M. : *Je vis avec mon chum depuis trois ans et je ne sais plus si je l'aime, je crois que ce serait mieux si je le quittais, je ne sais pas, je suis mêlée, ça me stresse et ça m'angoisse. J'aimerais ça être bien, ma mère voudrait bien que je me sépare, elle me dit que ce n'est pas l'homme qu'il me faut et moi j'aimerais ça prendre une décision qui vient de moi.*

J'observe qu'elle respire difficilement, ses yeux sont pleins d'eau.

S. : *Qu'est-ce qui se passe en toi Marie, ta respiration a changé et tes yeux sont pleins d'eau ?*

Elle pleure, je lui donne un papier mouchoir et je lui dis : « C'est correct, ça va permettre de relâcher et de laisser sortir le trop plein ».

M. : *Ça me gêne de pleurer, je ne voulais pas que ça se passe comme ça.*

S. : *Comment voulais-tu que ça se passe ?*

M. : *Je ne sais pas.*



S. : *Est-ce que tu peux juste accueillir ce qui se passe maintenant ?*

M. : *Je vais essayer.*

Elle prend une bonne respiration, et j'observe ses épaules relâchées. Je lui laisse un peu de temps pour se calmer. Elle ne pleure plus.

S. : *Qu'est-ce que tu ressens maintenant dans ton corps ?*

M. : *J'ai mal dans le cou et au dos. Je ne me sens pas enracinée et je suis tout le temps en train de penser à ce que je devrais faire, à me faire plein de scénarios dans ma tête.*

S. : *Peux-tu fermer les yeux et aller dans ton corps, voir s'il y aurait autre chose que tu ressens ?*

M. : *J'ai mal au ventre aussi, on dirait des crampes menstruelles. J'ai aussi une boule au niveau du plexus. Je me sens tendue un peu partout dans mon corps.*

S. : *Qu'est-ce que ton corps a besoin ?*

M. : *Mon corps me demande du repos, de me relâcher. Je crois qu'il veut que je m'occupe de lui. J'ai besoin de temps.*

Elle rouvre les yeux.

S. : *Est-ce que je peux t'aider ?*

M. : *Avec ce que tu viens de m'expliquer sur la fasciathérapie, je pense que ça pourrait m'aider.*

S. : *OK. Je vais te demander de t'étendre sur la table, la tête de ce côté, tu peux soit garder tes vêtements ou les enlever, comme tu te sens le plus à l'aise. Si tu décides de les garder, tu détacheras ta brassière et la ceinture de ton pantalon pour ne pas gêner ta respiration. Si tu préfères les enlever, tu te couvriras avec le drap. Moi je vais sortir quelques minutes, le temps que tu te prépares.*

Je sors de la salle.

L'entretien a pris une vingtaine de minutes. Je vais me chercher une tasse d'eau et je me retrouve avec moi-même. Je laisse tout ce qui s'est dit et tout ce que j'ai ressenti se déposer tranquillement dans moi. Sortir de la salle me donne le temps de prendre un recul nécessaire, me retrouver dans ma globalité. Certains mots résonnent en moi: mal au cou, être dans ma tête, déracinée, prendre une décision... tranquillement un fil conducteur apparaît, ça s'enligne à l'intérieur de moi, je sens dans mon corps un apaisement, je retourne dans ma salle.

J'ouvre la porte et la referme doucement. Je pose ma tasse d'eau sur le petit meuble. Je fais tous ces gestes très doucement, je suis présente à chacun de mes mouvements, présente à moi, présente à ce que je ressens dans mon corps et à ce qui habite la salle.

Je prends l'oreiller sur la tablette du petit meuble et je la pose sous les genoux de Marie ce qui permettra de relâcher le bas de son dos. Je replace le drap, je fais quelques pressions sur ses jambes. Je vais à ses pieds, je les prends dans mes mains, ils sont vraiment légers, le fil conducteur continu à se préciser. Par l'expérience acquise, cette légèreté me dit que Marie est vraiment dans sa tête; elle n'habite pas beaucoup son corps. Je prends mon petit banc, je le place au bout de la table, à sa tête. Je m'assoie, je dépose mes bras sur la table et je laisse mon corps être porté par le banc. Je me laisse habiter par la présence de Marie, je ferme les yeux pour mieux ressentir. Doucement, je glisse mes mains sous ses épaules; je les place sous ses omoplates. Je me dépose, je prends le temps de ressentir Marie, de me laisser habiter par sa présence. En contact avec son corps, je reçois beaucoup d'informations: Je sens son corps tendu, rigide, pas du tout déposer, il n'y a pas de mouvement; c'est comme un désert vide de présence. Elle retient ses épaules, ça ne circule pas beaucoup.

Pour traiter, j'ai besoin d'elle, de sa présence à elle-même, de créer un lien de confiance, qu'elle se sente concernée dans son traitement. Pour ça, je lui demande de faire des choses qui vont permettre à son mental de se calmer en lui donnant des consignes claires. Le but est aussi de lui donner des façons d'entrer en contact avec son corps pour qu'elle puisse continuer même si je ne suis pas là.

S. : *Maintenant que tu es sur la table, je vais t'inviter à te laisser porter par la table. Est-ce que tu sens tes épaules dans mes mains?*

M. : *Bien... je ne sais pas trop, je sens tes mains, ça fait une bosse... est-ce que c'est ça que tu veux savoir ?*

S. : *Marie, tu me disais tantôt que tu te sentais mêlée, stressée et même angoissée, que tu aimerais ça être bien. Tu me disais que tu avais mal dans le cou et au dos, que tu ne te sentais pas enracinée, que tu étais tout le temps en train de penser à ce que tu devrais faire, à te faire plein de scénarios dans ta tête. Tu me disais aussi que tu avais mal au ventre, que tu sentais une boule au niveau du plexus. Tu te sentais tendue dans ton corps et que ce corps te demandait du repos, de te relâcher... Et bien, on va commencer par répondre aux demandes de ton corps: se reposer et relâcher. On va faire ça ensemble, je vais t'accompagner. Es-tu d'accord ?*

M. : *Ça me semble un bon départ, allons-y voir.*

S. : *C'est simple, tu vas voir. Tu es couchée sur la table, est-ce que tu sens cette table en dessous de toi ?*

M. : *Bien sûr.*

S. : *Bien, maintenant je vais te demander de te laisser porter par cette table, concrètement. Sentir ta tête sur la table, sentir que parce que ta tête est sur la table de façon consciente, cela te permet de relâcher, desserrer le cuir chevelu, relâcher la peau du front, les muscles du visage, les os du crâne et même tu peux penser à relâcher le cerveau droit et le cerveau gauche... Puis doucement, lentement, tu*

*arrives au cou, tu peux le visualiser, tu peux sentir une courbe, ce sont les cervicales, elles ne portent pas sur la table, c'est comme un pont, on sait qu'un pont est porté par ses extrémités, c'est la même chose pour ton cou, tu relâches et tu laisses le poids se répartir dans les extrémités, soit au niveau de ton occiput et au niveau du haut de ton dos, les premières dorsales.*

Je nomme ainsi chacune des parties du corps, lentement pour laisser le temps à Marie de le faire et de le sentir au fur et à mesure. Je le fais en même temps qu'elle et ça me permet moi aussi de me déposer encore et encore.

Je fais ça parce que ça fait un bien fou et surtout parce que c'est la façon que j'ai trouvé pour « lâcher-prise ». Dans plusieurs livres que j'ai lu, les auteurs parlaient du « lâcher-prise ». Je trouve ça intéressant, j'en parle à mes clients et je leur demande de le faire. Plusieurs me disent : « Oui, oui, je sais mais je ne sais pas comment, peux-tu me dire comment on fait ça concrètement ? ». J'ai laissé cette question m'habiter. Un jour, pendant une méditation, je suis assise sur mon coussin et je vis une expérience où je me sens portée par la terre et par ce senti, chaque partie de moi, la peau, les muscles, les os, les organes, les cellules se laissent porter par la terre. Quand je sors de cette méditation, je me sens réellement reposée, je sais que j'ai fait une expérience corporelle de « lâcher-prise ». C'est à partir de cette expérience que j'ai pensé que je peux montrer à l'autre comment faire ça. Je l'expérimente à maintes reprises, je la peaufine et je reçois des commentaires qui me confirment que ça répond réellement à cette question.

Seulement faire cet exercice peut prendre une dizaine de minutes. Par expérience, je sais que ça vaut la peine, je prends donc le temps qu'il faut. Un des objectifs à Marie est justement de prendre le temps.

S. : *Sens ton dos sur la table, sens que ta cage thoracique se relâche, la lourdeur, le poids descend sur la table, se pose sur la table, se re-poser c'est se poser à nouveau. Tu me disais que ton corps avait besoin de se reposer, alors laisse-le se re-poser sur la table. Est-ce que tu sens dans ton corps ce que je dis ?*

M. : *Oui, mais je trouve ça difficile.*

S. : *Qu'est-ce que tu trouves difficile, peux-tu être plus précise ?*

M. : *J'ai de la difficulté à me laisser aller, j'ai l'impression que je vais tomber dans le vide.*

S. : *Marie, prend le temps de bien sentir la table sous toi, qu'est-ce qui porte la table ?*

M. : *Le plancher ?*

S. : *Oui. Qu'est-ce qui porte le plancher ?*

M. : *Les fondations ?*

S. : *C'est bien ça et qu'est-ce qui porte les fondations ?*

M. : *La terre.*

S. : *Tout à fait, ainsi Marie, tu n'as pas à avoir peur de tomber dans le vide. Peu importe où tu es, la terre te porte. Du moment où tu es sortie du ventre de ta mère, la terre a pris le relais et elle te porte et te nourrit depuis. C'est pour ça que l'on entend des fois que la terre est notre terre-mère. Donc il n'y a aucun danger de tomber dans le vide, tu peux demander à ton corps de se relâcher et de se laisser porter par la terre.*

Je lui laisse quelques minutes pour intégrer ses nouveaux apprentissages et en faire l'expérience à l'intérieur d'elle-même, dans sa matière.

Pendant ce silence, je sens que ses épaules sont de plus en plus déposées; sa respiration est encore superficielle. Alors j'en profite pour mettre ma main droite sur sa cage thoracique, à la hauteur du diaphragme, et ma main gauche sous ses cervicales. Je sens déjà beaucoup plus d'activités dans son corps : de la chaleur, des mouvements spiralés, les battements de son coeur, des manifestations de sa vitalité, sa circulation sanguine, etc.

Ces moments de silence sont importants pour in-corp-orer. Revenir au silence du corps, et – re-sentir – dans moi, dans l'autre. Je prends le temps de sentir dans mon corps si tout de moi est relâché car j'ai souvent remarqué que si je suis tendue dans moi, même cela influence l'autre. Nous faisons partie d'un tout. Les tensions de l'autre vont donc aussi m'influencer, j'ai à rester très vigilante.

Son cou est raide, sa respiration est courte.

S. : *Qu'est-ce que tu ressens maintenant dans ton corps Marie, prend le temps de faire partie par partie avant de répondre ?*

Je suis à l'affût des mouvements de base qui se présentent et que j'accompagne, à chacun, je sens les bienfaits se faire ressentir, les relâchements se succèdent, le travail avance. Je sens que ça tire dans les bras, je change de prise et je pose mes mains sur ses bras.

M. : *Je ne savais pas que mon corps était si mal en point, j'ai mal un peu partout. J'ai encore des douleurs au ventre, j'ai aussi les pieds gelés.*

Je me lève doucement, je prends la couverture de laine et je la dépose sur les pieds de Marie. Je m'attarde un peu à ses pieds question de les réchauffer. Puis je reviens terminer le travail aux bras.

S. : *Marie, je vais te demander d'observer ta respiration, de prendre contact avec l'air qui entre et qui sort de toi. Où ça respire dans toi ?*

Je prends encore une fois le temps de me déposer, de me laisser porter par la terre pour être le plus possible en contact avec tout ce qui se passe dans la petite salle. Je sens le besoin de prendre une grande respiration et de la laisser sortir lentement. Ça me fait du bien et je sens en même temps un relâchement important dans l'humérus gauche de Marie. Quelques secondes après, Marie prend à son tour une grande respiration.



M. : *J'ai senti bouger dans mon bras, ça fait bizarre, c'est la première fois que je sens ça !  
Ma respiration est correcte, je respire comme d'habitude.*

S. : *Ce que tu as senti dans ton bras c'est un relâchement. Tu sais ça bouge tout le temps dans nous sauf que l'on ne le sens pas parce que l'on est pas attentif à notre corps. On est beaucoup plus attiré par ce qui se passe à l'extérieur et la société encourage ce phénomène: radio, télé, musique, jeux, ordinateur... Nous sommes continuellement sollicités par autre chose. On a perdu le contact avec soi, on ne sait pas observer ce qui se passe à l'intérieur de soi. Résultat: je ne me connais pas; je vis en dehors de moi, je me sens étrangère à moi-même.*

*Pour revenir à ta respiration, je vais te demander de respirer plus profondément, jusque dans ton ventre. Quand tu inspires, prends conscience que l'air qui entre va apporter plus d'oxygène et l'air qui sort va laisser sortir des toxines. Savais-tu que 70 % des toxines de ton corps peuvent se libérer juste par la respiration, 20 % par la transpiration, 7 % par les urines et 3 % par les selles. Alors quand tu respirez de façon consciente, tu peux réellement ressentir un mieux être.*

M. : *Je ne savais pas et je trouve ça vraiment intéressant.*

J'observe que Marie respire maintenant beaucoup plus profondément, je continue le traitement en silence pour nous permettre de goûter à ce Silence maintenant chargé de présence.

Après un bon moment, je regarde l'heure. Il ne reste que cinq minutes; je me déplace à son ventre pour lui faire un peu de bien. Je trouve important de porter une attention aux parties qui crient le plus fort pour leur signifier que je les ai entendues.

Le corps parle; j'apprends à l'écouter.

Je finis le traitement en m'assoyant à la tête et en posant mes mains sur ses pectoraux. J'observe le mouvement interne, la respiration. Je sens à partir de moi sa globalité. Je ressens l'autre à travers moi; je sens une fluidité passer d'une à l'autre; je sens un calme présent en moi, en l'autre, dans la salle. Une joie monte en moi; je me sens apaisée. Je termine le traitement.

S. : *C'est terminé pour aujourd'hui; prends le temps de sentir ce qui se passe dans toi. Est-ce que tu sens une différence entre l'état dans lequel tu étais à ton arrivée et maintenant ?*

M. : *Je me sens vraiment bien; je sens beaucoup plus mon corps. Dans ma tête, c'est plus calme que quand je suis arrivée. Je resterais couché ici encore quelques heures; ça fait tellement de bien.*

S. : *Tu peux prendre encore quelques minutes pour sentir tout ça dans ton corps et si tu veux prendre un peu plus de temps, il y a la salle de repos où tu peux aller et en profiter pour te reposer et prendre une bonne tisane. Tu peux prendre le temps de prendre du temps.*

Je sors doucement en refermant la porte derrière moi. Je me sens calme, je vais me laver les mains; je me sens habitée par une douceur et un bien-être palpable.

J'ai tenté de décrire le déroulement d'un traitement, mais je sais bien qu'une telle expérience ne peut pas se vivre qu'à la lecture de ce récit. C'est en plongeant à l'eau que le nageur apprend à nager. Il a beau lire tous les livres traitant de la natation jamais il n'apprendra à nager s'il ne se jette pas à l'eau lui-même.

Pour ce faire, je présente quelques récits de clients qui ont bien voulu collaborer à ma recherche.

### **4.3 Récits des clients**

Je présente cinq récits de clients qui me paraissent porter en eux des réponses à mon questionnement. Le premier est le récit d'un client qui, après une séance de fasciathérapie a écrit un texte sur ce qu'il avait vécu. Les trois suivants sont des récits de clients à qui je demande de tenir un journal de bord pendant la durée d'une série de cinq traitements. Je leur fournis un cadre à suivre avec des questions pour me donner les informations nécessaires aux fins de ma recherche. Et le dernier est le récit d'un client qui m'a fait un compte rendu des traitements reçus de moi pour répondre aux exigences d'un travail demandé lors de la remise de mon diplôme en fasciathérapie.

#### **4.3.1 Premier récit : Le diamant retrouvé**

Présentation du client :

C'est un homme dans la cinquantaine, en fin de carrière d'enseignement. Il vient me voir sporadiquement. Il vit certaines difficultés face à des changements dans son milieu de travail et à l'approche d'une retraite anticipée. Il a entendu parler de moi par des collègues. Nos rencontres lui permettent de voir plus clair.

Après un traitement particulièrement touchant, ce poète dans l'âme a écrit un texte qui relate un bref moment dans sa vie et le rôle que j'y ai joué. L'accompagnement peut être un moment de grâce partagé. Ce texte m'a été offert tout simplement et je le partage à mon tour. Il décrit les transformations possibles dans le lâcher-prise et l'ouverture.

#### 4.3.1 Premier récit : Le Diamant retrouvé

*« Pourquoi certains matins d'hiver nous deviennent si beaux ? La campagne en neige se déroule paisiblement, se laissant découvrir parfois dans des ombres de vallées discrètes, parfois dans des espaces étalés au soleil gourmand. Le chemin s'amuse à suivre les courbes lentes des collines, s'engage tantôt dans des boisés couverts, tantôt dans des prairies blanchies. Au volant de ma voiture, j'ai l'impression de me laisser conduire par les caprices des lieux, en route vers le Centre de Santé La Nature du Mont-Comi. J'ai rendez-vous avec Susan pour une séance de fasciathérapie. Je cherchais en vain un thème à aborder pour la séance de thérapie.*

*Comme à chaque fois, dès mon entrée dans le Centre, je suis pénétré par un calme intérieur et confiant qui m'annonce à moi-même. J'ai l'impression d'avoir la chance de m'inviter. Me caressant de ce calme bienvenu, je me laisse couler lentement dans une quête légère des moments répétés et des circonstances qui engendrent cet état tranquille en moi. La main de mon amoureuse se pose tendrement sur mon épaule, me dévoilant les moments et les lieux devenant paisibles en sa présence pleine de douceur.*

*J'exprime à Susan ce plaisir serein ressenti dans ces moments d'assiduité avec celle qui habite mon cœur, moments que j'aimerais tant continuer en son absence. Du même souffle, je confesse à Susan ma déception et mon incapacité de vivre cette douceur d'être à chaque moment de ma vie.*

*Elle m'invite à repérer dans ma quotidienneté d'autres moments révélateurs de cette paix ressentie.*

*Me laissant guider par le fil des jours, je m'arrête aux circonstances et aux temps d'intuition et d'ouverture qui me deviennent presque surréalistes tellement ils sont pleins d'une présence confiante et sans préoccupation pour ce qui peut advenir. Je lui décris mes joies paisibles et mes lieux de confiance avec le groupe sur les « histoires de vie » avec qui il est possible de se dire sans camouflage, dans une sorte d'abandon de soi-même.*

*Après m'avoir demandé à dégager les qualités de cette présence confiante des autres, elle m'invite à élargir encore plus mon repérage.*

*Je précise plus encore les moments où je me sens moi-même, dans des agirs où je m'investis complètement dans ce que je suis, sans camouflage, sans arrière-pensée, sans mise en garde. Je me rappelle des gestes généreux pour faire plaisir à l'autre, des décisions intuitives et sans calcul, des implications spontanées traduisant mon style, ma façon de faire, ma manière d'être. Je découvre comment le milieu professionnel de travail me contraint, me soumet à des normes que j'interroge souvent, mais auxquelles j'obéis par habitude sans en questionner les finalités. Je découvre aussi comment ces normes sont sournoises, bien camouflées dans des gestes et des pensées, que nous ne savons plus voir. Je lui avoue mon incapacité récurrente de savoir bien les interroger et surtout de pouvoir les modifier et d'inviter les autres à le faire.*

*Susan poursuit l'entretien en me faisant mieux voir comment, par la confiance que mon amoureuse m'inspire, la présence de celle-ci semble permettre l'expression toute simple de moi-même et comment les gestes et les décisions qui me semblent ajustés s'inscrivent dans ce climat de confiance. Dans la même foulée, elle me fait découvrir comment une partie de moi-même s'inscrit spontanément dans une manière d'être qui m'est particulière et comment je commence à apprendre à mieux identifier, à mieux repérer ce qui m'est ajusté, ce qui me prolonge...*

*Je pense mieux réussir à nommer en moi ces énergies duales qui, tantôt m'inscrivent dans un mouvement paisible de bien-être, tantôt m'enferment dans des dire et des faire qui me traduisent mal. Je découvre avec plus de précisions des dynamiques internes d'ouverture et de fermeture qui s'entrecroisent et se faufilent sournoisement et sans répit.*

*Dans cet effort de mieux me définir et sans que je ne sache trop pourquoi, des larmes émergent lentement et coulent le long de mes joues. Des larmes silencieuses qui me révèlent une profonde tristesse face à ces enfermements, ces fermetures qui m'empêchent trop souvent de jouir de la vie comme j'aimerais. Des larmes qui me parlent lentement de ce que je suis dans mes héritages, mes structures, mes coutumes, mes devoirs...*

*Des images me viennent de ces entrecroisés d'ouverture et de fermeture. Elles prennent des formes de mélanges amalgamés de fluide et de solide qui structurent ma manière d'être. J'ai l'impression de toucher presque à ces contraires qui me font. S'infiltrant progressivement en moi les éléments de l'eau et de la terre qui structurent mon corps.*

*Curieusement, c'est l'élément marin qui domine. Susan me parle, de manière imagée de la planète-terre dominée par la présence de l'eau...*

*J'ai l'impression que mon corps, sous ses mains, acquiert lentement une souplesse aquatique me berçant dans une fluidité bienfaisante. Je me laisse baigner dans cette vitalité douce et coulante, en métaphore des moments paisibles parfois ressenties et avivés tantôt par la présence de mon amoureuse, tantôt par le plaisir d'être avec des ami-es, tantôt par la justesse ressentie d'actions à faire ou de décisions à prendre... Cette fluidité avive mon corps et en brouille les frontières. Je suis de moins en moins capable d'en sentir les limites...*

*Et tout à coup, presque brutalement, je sens cette mouvance coulante s'achopper à une contrainte énergique qui en brise le rythme. C'est comme si ce mouvement doux s'arrêtait malgré moi. C'est alors qu'au coeur de cette fluidité fixe, émerge progressivement, comme un iceberg, un bloc monolithique, cubique, massif, froid et dur comme le fer. Cette masse froide brise cruellement mon élan. Je ressens une déception orageuse qui vient me contraindre. J'y vois une contradiction insurmontable, incapable d'harmoniser cette dureté et cette froideur à la chaleur liquide dans laquelle je baigne. Mes larmes sont plus abondantes et je gémiss dans ma rage de ne pouvoir contenir cet élément rebelle. Ma résistance est stérile. Malgré ma volonté, je me sens incapable de pouvoir faire fondre cette matière brute et froide dans la fluidité bienfaisante qui me berçait.*

*Sans que j'en dise un mot, Susan m'interpelle et m'invite à ne pas m'inscrire dans cette contrainte et cette résistance. J'avais peur qu'elle me demande d'assumer cet élément*



*récalcitrant en m'invitant à le faire fondre dans la liquidité dominante de mon corps. Elle m'invite plutôt à en faire un allié, un point de repère, un temps de repos dans ma mouvance. Le mouvement cesse encore, s'arrête et me donne une fixité que je déteste en silence, mais que Susan valorise dans ses mots. Elle me chuchote presque comment le mouvement a besoin de ces points d'arrêt nécessaires. Puis lentement, elle me réconforte dans la mouvance fluide qui reprend et m'entraîne dans un bien-être senti de tout mon corps. Elle m'aide à revenir à cette bouée sécurisante à intervalle régulier, me conduisant dans un va-et-vient constant et rythmique entre l'eau et la terre.*

*Je me laisse alors bercer doucement dans cette alternance agréable. La dualité première qui me contraignait prend l'allure d'un mouvement alternatif qui me plaît. Ce qui me brisait devient un abri; ce que je voulais détruire devient un lieu à aménager. J'en viens à adopter et à aimer ce balancement qui me vient de plus en plus familier.*

*Puis doucement, Susan m'invite à examiner sans crainte cette masse froide qui tantôt m'était rebelle et qui me devient bouée en repérage de mon mouvement perpétuel. C'est alors que de ce cube massif et noir se dégage progressivement une lumière aux mille facettes qui me réchauffe et m'émeut. La masse froide se transforme et se recompose dans un scintillement de lumières. Je découvre, comme à travers un brouillard, la présence d'un diamant énorme, un diamant riche et brillant qui émerge de la mer, de cette masse liquide qui me fait. Je me sens fait de ce mélange liquide et solide qui s'harmonise et se complète dans une unité d'âme.*

*Puis le mouvement reprend dans cette alternance douce du liquide et du solide. Mon corps qui avait perdu son volume, ses contours s'inscrit alors dans cette mouvance douce, en alternative à ces moments de repos, à ce point de repères lumineux, aux milles facettes. Ce diamant précieux me sécurise, m'empêche de me perdre, me donne des frontières consolantes. Je joue à prendre le large dans cette atmosphère liquide et à revenir prendre encre à ce trésor précieux. Je m'amuse calmement et en silence à ce jeu nouveau que je sens partagé avec Susan. Celle-ci murmure simplement et de manière inattendue: « Pour ne pas sombrer, les frontières du corps sont nécessaires! ». Des larmes, tantôt en coulée de tristesse, reprennent dans la joie...*

*Je me sens devenir encore plus ce corps fluide, aux limites indéfinies, mouvantes. En sécurité, je m'enchant de ce travail alternatif qui m'amène de la mer à la terre à la mer. Je suis dégagé des perspectives sombres tantôt ressenties qui brisaient l'élan de mon corps. Je m'amuse dans les frontières floues de mon corps, habitant aisément cette fluidité sans forme qui fait ce que je suis. Je ne me sens plus capable de me penser dans la contrainte de mes formes physiques, continuellement en débordement de ma matière. Je jouis de cette ouverture sans frontière, de cette âme qui me dépasse et m'entoure. Je sais que je peux m'amuser dans cette mouvance, ne pouvant me perdre parce que le repérage devient possible, parce que ce diamant paisible me sert de bouée, de limite. Ma matière devient bouée.*

*J'ai l'impression de sentir cette unité harmonieuse qui me fait, cette âme qui me fabrique, qui me nomme... Je deviens plus que mon corps. Mon identité peut s'en nourrir sans pour autant s'y limiter. Je prends mieux conscience que ce qui me fait dépasse mon*

*corps et s'inscrit dans le plus grand, dans ce que les autres pensent de moi, sentent de moi, savent de moi, aiment de moi. Je suis à la fois ce que je repère de moi dans mon corps et ce que les autres font de moi dans leur esprit. Je ne peux plus me penser dans ce que je vois de moi. Je ne peux plus me penser avec les mêmes frontières. Je suis mon âme paisible et consolée par le repérage de mon corps. Mon corps vient au secours de mon âme. Mon corps sauve mon âme...*

*J'ai l'impression de sortir d'un rêve, d'un voyage intense lorsque Susan quitte la salle après m'avoir invité à me reposer un peu avant de me lever. J'ai l'impression de reprendre lentement possession de mon corps, m'inscrivant progressivement dans la salle. Dans le miroir, je me regarde, observe la forme de mon corps. Quand je quittai le Centre, j'avais le sentiment que l'ouverture ressentie ne pouvait n'être que mon lieu de naissance à poursuivre, que ma création ne pouvait se faire que dans ces moments continus d'ouverture, que la vie est probablement ce temps continu de création.*

#### **4.3.2 Deuxième récit : S'appuyer sur son corps pour apprendre à s'engager dans la vie.**

##### Présentation du client :

Un homme dans la trentaine vient me consulter pour différents malaises ressentis dans son corps. C'est une personne sur le marché du travail qui poursuit des études universitaires. Il trouve intéressant de faire un rapprochement entre ce qu'il vit et ses malaises. Il connaît la fasciathérapie depuis quelque temps. Il est déjà à l'aise avec l'approche. Il est engagé à vivre sa vie. Il vient me voir quand il en ressent le besoin.

Je lui demande s'il veut participer à ma recherche. Je lui explique qu'il s'agit d'une recherche faite dans le cadre de ma maîtrise. Je lui ai demandé d'écrire et de commenter ce qu'il rencontrait dans les traitements et ce que ça lui apportait dans sa vie de tous les jours.

Je lui fournis une demande claire d'engagement pour une série de cinq traitements consécutifs hebdomadaire. Je lui remets un cadre dans lequel j'expose mes besoins : Les objectifs des rencontres, ce qu'il vit pendant et après les rencontres, ce qu'il apprend sur lui et ce que ça change dans sa vie.

Première rencontre :

Le vendredi 1er février 2002 :

*« Il neige »*

*La rencontre a commencé avec mon sentiment de devoir être parfait qui me talonne alors que je croyais m'en être débarrassé. De mon point de vue, la perfection est un moment figé et ne peut donc exister que dans la mort. Susan pour sa part croit que nous sommes tous parfaits (enfin presque tous) à chaque moment et de moment en moment. Ça rejoint l'idée que j'avais que je suis comme tout autre être correct en tout temps à tout moment en autant que je sois vraiment dans le moment et non projeté dans mes pensées vers l'avenir ou le futur.*

*Mais pour moi je ne pouvais être mieux que correct, pas parfait en tout cas mais ... où est vraiment la différence ? Ça me ramène à moi-même et c'est très bien.*

*Voilà en gros ce que je pense et réalise en début de traitement.*

*Pendant le traitement, j'ai ressenti quelque chose de nouveau : un mouvement devant-derrrière qui ne se situe pas en moi mais à travers moi. Je le sens partir du plancher et se rendre presque au plafond. C'est une expérience superbe parce que c'est comme si je sentais par mon sensible pour la première fois que je suis lié à quelque chose de plus grand. Je le croyais, je l'avais déjà pressenti mais cette fois-ci, c'était vraiment concret. Mieux encore, je sentais non-seulement beaucoup mieux ces mouvements mais il me semblait qu'ils se manifestaient là où j'avais besoin d'eux. Par exemple Susan touchait un point bloqué et alors le mouvement partait de gauche à droite et ça débloquent ... et plus tard le même chose de haut en bas. J'avais déjà senti ces mouvements et j'en avais déjà entendu parler comme d'un pouvoir d'auto-guérison mais là, la connexion s'est faite.*

*Le plus intéressant de tout ça c'est qu'à plusieurs reprises dans la semaine où je me sentais mal à l'aise dans mon corps ou que j'avais de la difficulté à me déposer, le mouvement est revenu comme un fidèle serviteur. **Le plus étonnant dans tout ça, c'est que j'ai pris la peine de me déposer à quelques reprises cette semaine.** Ça c'est pas rien. Je me sens plus près de mon corps, je ne l'oublie pas comme d'habitude et je suis certain que c'est liés à cette connexion, de savoir que ce mouvement est toujours là pour moi.*

*C'est spécial, en général à la suite d'un traitement je réalise plein de choses, je nomme plein de choses, c'est toujours un moment particulier une soirée après-fascia. Mais cette fois-ci, ça a été une ouverture aux autres qui a suivi. J'ai eu une bonne discussion avec ma fille qui s'adapte ces temps-ci à se reconstituer une famille avec sa maman partie*

*d'un côté et la blonde de son père de l'autre et depuis son retour de voyage chez sa mère elle était très insécure et ne savait vraiment pas comment faire un tout cohérent de sa situation. Or, durant cette conversation, ma fille a ouvert beaucoup plus facilement que je le pensais et ça va beaucoup mieux. Et j'ai vécu d'autres expériences semblables notamment à la rencontre des parents à mon école. Les parents ouvraient beaucoup plus que ce que je m'attendais et je crois que c'est le résultat d'une ouverture de moi-même et c'est ce que les autres sentent.*

Deuxième rencontre :

Le vendredi 8 février 2002 :

*La « molleure » des tibias*

*Ce jour-là, je me sens dans mes résistances, c'est-à-dire que j'ai des malaises un peu partout. Après la perfection de la semaine dernière, j'ai l'impression de venir travailler mes imperfections. Susan me parle du mouvement dans le non-mouvement et c'est un thème qui sera présent dans toutes sortes de variantes tout au long du traitement. Susan s'y prend par les jambes et travaille fort sur les tibias, ces os aussi sensibles que inflexibles. Ils n'étaient visiblement pas là lors de la distribution des rôles. À mesure que nous parlons de ces tibias, je m'aperçois que je suis un peu comme eux, soit je flotte, soit je m'enracine dans la rigidité. À mesure que mes tibias ramollissent, je prends conscience que je serais plus à l'aise d'être à la fois enraciné et souple, et ceci dépend bien sûr des tibias. Je sens des tensions qui remontent dans les genoux et les fémurs, comme si tout mon corps se portait volontaire pour aider. Quand des tensions se dissolvent ou se déplacent, il y a toujours une vibration qui l'annonce, une vibration au niveau du corps au complet (dans une cer-*

*taîne limite) et je sens souvent que mon épaule droite est impliquée, même quand le travail se situe au niveau du tibia.*

*Autre chose, si je me suis aperçu que le mouvement continue hors de moi, je m'aperçois aussi que c'est le plus loin de moi qu'il est le plus intense, ça me fait penser à un élastique que l'on étire et qui gagne toute sa force lorsque pleinement étiré, mais sans pour autant qu'il reparte en flèche, plutôt comme si l'élastique allait contrer l'inertie de quelque chose de beaucoup plus fort, qu'il aiderait seulement à ralentir pour qu'il ne nous échappe pas, mais ce n'est pas ça non plus. Je crois plutôt que c'est notre matière énergétique qui l'enveloppe.*

*Apprendre, à prendre, comprendre, con prendre, reprendre, surprendre!!!*

*Cette semaine, j'ai été assez confronté face à moi-même. Dans mon engagement dans ma vie. Je crois avoir fait un pas mais ça n'est pas encore évident. Je suis en processus de deuil par rapport à certaines idées que j'entretiens encore. Ça avance, mais pas trop !*

Troisième rencontre :

Le vendredi 15 février 2002 :

*J'ai quelque chose à nommer : écrire tout ceci me confronte à une résistance fondamentale, peut-être **ma résistance fondamentale, celle de me voir et me dire.** Je savais d'une certaine façon, je le sentais, que j'allais y faire face dans ce travail mais là je le vois clairement. Le processus de parler est encore pas trop pire mais de m'asseoir pour l'écrire c'est vraiment dur. Il y a des pulsions qui m'habitent et qui sont constamment refoulées, voir oblitérées. Cette semaine je me mets en mouvement de façon concrète. J'ai ouvert cinq journaux sur ma vie dans tous ses aspects, sans compter ces pages que j'écris laborieusement depuis trois semaines. Voilà donc le cheminement de la semaine. Ça me ramène à ce que j'ai senti pendant le traitement : il y a eut un moment où je sentais une boule inconfortable dans mon ventre. Je l'ai décrite : lumineuse et vaporeuse, grosse comme mon poing. Elle s'est déplacée et a pris de l'ampleur, pas tant de l'amplitude que de l'espace, jusqu'à se coincer dans ma gorge. Elle est redescendue dans ma cage thoracique et s'est dissoute jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un noyau de la taille d'une bille qui avait perdu sa luminosité, il en restait un petit éclat sans lumière mais le sentiment de malaise avait bel et bien diminué. **Je sais qu'il s'agit d'une sensation analogue à cette résistance dont je parle, un noyau qui bloque mes pulsions, qui me fait me refermer plutôt que d'aller dans le monde ou surtout de me voir. Une peur ... plutôt une insécurité.** J'ai senti encore une fois ce noyau cette semaine, et j'ai beaucoup de difficulté à le laisser être, je le juge tout de suite, je me rends compte que j'ai le réflexe de lui demander ce qu'il veut mais c'est encore une façon de ne pas le laisser être tout simplement. J'ai eu cette attitude cette semaine, me rappelant de mon expérience pendant le traitement **mais mon esprit semble chercher sans***



*cesse à s'égarer à ces moments. Toujours est-il que seulement cette mémoire m'a fait beaucoup de bien dans tout mon corps.*

*Je n'ai pas été vraiment surpris de retrouver dans mon fémur la tension que j'avais sentie sortir de mon tibia la semaine précédente. Elle est maintenant logée dans mon aine. Qu'est-ce qu'on rigole ! À part ça, j'ai aussi repassé par le même deuil que la semaine dernière, mais cette fois dans le cadre de mon travail. **Ce qui en ressort, ma difficulté à m'engager dans ma vie.** Ça avance ... gnnnnnnnhhhhh ...*

Quatrième rencontre :

Le vendredi 22 février 2002 :

*J'ai une bonne discussion en commençant parce que je réalise des CHOSES. **J'ai beaucoup de difficultés à me voir** car lorsqu' enfant, je prenais mal l'insécurité de ma mère et sa propension à trouver tout très grave (à mes yeux). De plus, il y avait des choses dont on ne parlait pas, du moins pas à ceux qui étaient concernés. Quand quelque chose allait de travers (la soupe n'est pas prête avant les patates !) on fait comme si tout allait bien devant la visite et on pleure ensuite en revoyant tous les détails peut-être (sûrement) porteurs d'imperfection visible. **Ce que j'en ai appris, c'est que si quelque chose va mal, on n'en parle pas.** Si on en parle, ça prend des proportions démesurées. **Solution : nier non pas seulement pour ma mère mais aussi pour moi.** Et la meilleure façon de nier est sûrement de **ne pas voir.** Alors, pour ne pas avoir à garder tout en moi, je n'ai plus rien laissé entrer. J'ai donc grandi sans me voir, en me réfugiant dans ma tête où il y avait suffisamment de place plutôt que d'affronter le monde. Heureusement, j'ai eu la musique, qui, à mon insu, m'a permis d'avoir accès à moi sans que je m'en rende compte. **J'ai d'ailleurs toujours***

*dit que la musique ça sert à dire ce qu'on ne peut pas dire. Je croyais vouloir dire par là que les mots sont parfois insuffisants mais en fait, je ne croyais jamais si bien dire. Non, Susan, ça je ne te l'ai pas dit, je m'en suis rendu compte cette semaine.*

*Mais si je m'attaque à ce problème de façon consciente, mon énergie s'effondre, ma volonté s'effrite, je suis alors prêt à tout et même rien, mais pas ça. Situations analogues : téléphoner à un parent, pratiquer mon solfège, mon compte rendu de frais de déplacements. Susan met en évidence un rapport de but / désir / moyen / fin. Par exemple, lorsque je veux (dois) téléphoner à un parent, je sais que je n'aime pas le téléphone comme moyen de communication, je suis d'ailleurs parfaitement à l'aise de rencontrer des parents en personne et de leur parler de façon ouverte. Je sens que ce téléphone ne sera pas une vraie communication. Cette semaine par contre, j'ai bien téléphoné à des parents et ce n'est pas vrai, il y a bien moyen d'avoir un échange valable au téléphone, alors quoi maintenant ? N'ai-je pas plutôt catalogué le téléphone comme outil qui dérange (on ne sais si l'autre a le goût de nous parler à cet instant ... je n'ai pas toujours le goût de répondre ... un courriel on le reçoit et on répond quand on veut ...) et **NON ! J'ai peur de déranger ... plutôt me refermer comme une huître :{{(~)}} : J'ai peur de déranger comme j'avais peur de déranger ma mère comme ma mère avait peur de déranger.***

*Et le contraire de déranger ??? Oui, oui, vous l'avez deviné C'EST .... S'engager.*

*J'ai peur de me déranger, alors je ne vais pas vers moi alors je ne me sens pas alors j'ai peur de me déranger alors je ne vais pas vers moi alors je ne me sens pas alors*



*À part ça, j'ai trouvé mon sujet de maîtrise !!!!!!! C'est à dire que je me suis trouvé dans mon sujet ... ou peut-être que j'ai trouvé mon sujet en moi. **En tout cas, là je le sens. Il y a quelque chose qui a définitivement débloqué. Un lâcher-prise par rapport aux finalités, cessez de vouloir chercher ... le statue quo. L'acceptation de me voir tel que je suis, désengagé de mon travail, de ma maîtrise et de ma vie par moments. Alors je m'engage (Engagez-vous qu'ils disaient).***

Cinquième rencontre :

Le vendredi 15 mars 2002 :

*Alors j'annonce fièrement tout ça et je m'en viens donc traiter mon engagement. J'explique mon approche en trois parties: corps, émotion - intellect. Susan trouve qu'il manque la vie. De mon point de vue, puisque je répugne un peu à travailler dans un modèle séparé, il me semble que la vie peut bien se payer le luxe d'être présent partout, d'être peut-être le facteur unifiant. Pour le traitement, ça se situe dans mon bras droit en premier. Il s'en suit que j'ai aussi un sérieux point à régler dans le bas de ma colonne. Mon bras est pour ainsi dire un paquet de tibias. Plein de fragments tous très tendus - ce qui est assez compréhensible pour un fragment. J'ai encore de la difficulté à me déposer et encore aussi à y rester. **J'ai tendance (le mot est faible) à flotter hors de mon corps.** De le nommer éclaire Susan qui a toujours de la difficulté à me toucher profondément étant donné qu'il n'y a rien à toucher jusqu'à un certain point. Si je ramène ce qui est en flottement dans mon corps, alors il y a matière à travailler pour la vie.*

*Samedi et dimanche, deux personnes me disent qu'elles ont de la difficulté à entrer en contact avec moi. Que je sois difficile d'approche, ce n'est pas nouveau mais qu'on me*

*le dise, c'est pour moi le signe d'une ouverture de ma part. J'en ai parlé dimanche en me demandant si c'était la cause ou l'effet en rapport avec le fait que Susan m'ait déjà affirmé la même chose. En fait, je crois que c'est en rapport direct avec le traitement: s'engager, c'est pour moi d'abord faire le choix de ne pas être en flottement et donc être là pour accueillir les autres. Vendredi soir, j'ai steppé assez fort en réaction à une discussion avec ma mère. Encore une fois, plutôt que de le mettre en flottement, j'ai plutôt pris la peine d'aller voir de quoi était fait le ressort et d'y revenir le lendemain. Pas comme quelqu'un qui a quelque chose à régler mais plutôt comme quelqu'un qui sent le besoin d'ancrer son point de vue, de poser ses balises sans être responsable de ce que ma mère peut en faire.*

*Aujourd'hui encore, des élèves sont venus me voir pour me demander de les aider à un projet de concours musical - composer une chanson et enregistrer un clip. Des élèves d'une classe qui m'ont surtout donné des problèmes en début d'année et qui étaient plutôt mécontents de leur cours de musique. J'y vois un signe, un résultat d'engagement de ma part. Si on vient me voir, c'est sûrement parce que je suis là. Et mon désengagement et mon flottement sont pour moi des moyens justement de ne pas être là par peur de déranger (quand on n'est pas là, on ne dérange pas !!) et par peur de me voir (si je ne suis pas là, je ne peux pas me voir comme je ne peux pas voir - et c'est encore plus important - mon reflet dans le regard des autres).*

*Merci pour cette belle expérience*

Le mardi 9 avril 2002 :

*Post Scriptum*

*Aujourd'hui, avant d'aller à mon traitement, je ressens ... en fait je l'ai ressenti hier soir mais je suis fort content de voir que c'est encore présent sur demande ce matin ... et bien je ressens mon corps comprimé dans mon corps et le flottement autour. Comme si l'ensemble de mon corps était comprimé, resserré ou rachitique, peut-être un peu des deux, disons que ces deux états vont bien ensemble. Et puis il y a ce vide de mon corps jusqu'à ma peau. Je comprends bien ce que Susan me disait lors de mon dernier traitement ... qu'elle doit serrer et peser pour me rejoindre, pour avoir de la pogne. Elle me disait que tant que j'étais en flottement, la matière ne pouvait pas travailler, je devrais ramener tout ce qui est en flottement autour de moi dans mon corps pour que la matière puisse travailler. Aujourd'hui, j'ai plutôt l'impression que ce flottement se situe à l'intérieur de moi, c'est l'espace vide entre la matière et l'enveloppe. **C'est la distance que j'ai créée entre moi et le monde, c'est la bulle dans laquelle je flotte.** Je savais que j'étais un type plutôt introspectif mais là ...*

*À part de ça, je dois dire que toute ma pratique d'engagement était plus évidente avec un traitement par semaine ... la chair est faible. Malgré ça, je sens que ça progresse à certains points de vue, en tous cas, je me sens généralement mieux avec moi-même et avec mes élèves. Ce n'est pas encore l'engagement à tout casser mais c'est déjà beaucoup. Une paix avec moi-même.*

### **4.3.3 Troisième récit : Découvertes**

Présentation du client :

Une femme dans la trentaine qui ne connaît rien de la fasciathérapie. Elle accepte de faire une expérience. Elle me connaît depuis peu. C'est une femme au foyer avec ses deux enfants en bas âge. Elle a un travail de conceptrice de jeux éducatifs sur internet. Travail autonome contractuel. Elle vient pour un problème physique.

C'est moi qui lui propose une série de traitements. Je lui explique que je fais une maîtrise et que j'ai besoin de récits de clients pour mon terrain, que j'aimerais avoir le témoignage d'une personne qui ne connaît rien de ce que je fais. Je lui remets un cadre bien défini qu'elle suit intégralement.

Compte rendu des traitements reçus :

PREMIER TRAITEMENT – MARS 2002

1. AVANT LE TRAITEMENT :

Mon projet premier :

*Soigner un problème d'eczéma, tenter d'en connaître les causes.*

Mon projet pour le traitement du jour:

*Voir, à l'intérieur de moi, les points faibles, éliminer des tensions dans le corps, trouver la source (ou les sources) de mon eczéma, «casser la glace», car c'est la première fois que je fais de la fasciathérapie et puisque c'est de l'inconnu, ça me rend un peu nerveuse.*

2. PENDANT LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce qui a été fait ?

*Élimination de points de tension dans le dos, les épaules, la nuque, les jambes... pour sentir la vie dans le corps. Discussions.*

Qu'est-ce qui a été ressenti dans le corps ?

*Dans les premiers instants du traitement, une fermeture et une rigidité : est-ce qu'elles étaient causées par la gêne, par la nervosité, par le désir de garder des choses « secrètes », enfouies? C'est comme si j'avais besoin de me protéger, de me faire une carapace... Par la suite, j'ai commencé à me détendre, mais il est resté beaucoup de tensions dans la nuque et l'épaule gauche.*

Qu'est-ce qui a été dit dans l'immédiateté ?

*La thérapeute a perçu cette « fermeture ». On a discuté du besoin qu'avait mon corps de se reposer, se poser à nouveau. Le côté gauche avait de la difficulté à se détendre, à prendre contact avec la table. Je me suis demandée quels étaient les organes de ce côté...*

*On a aussi discuté des relations tendues et complexes que j'ai avec ma mère, ce qui est une grande source de stress dans ma vie. Besoin de liberté, de m'en détacher, de clarifier, de dire clairement pour que les messages passent mieux.*

*Discussion au sujet du lien entre le soleil, l'eau salée et la quantité d'eczéma sur ma peau.*

*La thérapeute a ressenti un besoin « d'exploser » à l'intérieur de mon corps, comme une rage contenue après une longue période de soumission.*

*Avec quelles questions, prise de conscience ou point de vue je suis sortie de là ?*

*Je suis sortie de là avec beaucoup de questions sur l'origine de mon eczéma : est-ce réellement la relation avec ma mère qui me causerait mon eczéma, pourquoi le*



*côté gauche a plus de difficulté à se détendre, suis-je une personne « soumise » dans la vie ou plus particulièrement avec certaines personnes, qu'est-ce que cette rage contenue ?*

*Une autre question que je me posais : est-ce que la thérapeute a ressenti des choses dont elle ne souhaite pas me parler pour le moment ? J'avais cette impression...*

*J'avais aussi besoin de faire « le vide », de prendre l'air, car beaucoup de choses ont été dites durant le traitement.*

Qu'est-ce que j'ai appris de ce traitement ?

*La découverte d'un côté plus tendu m'a beaucoup surprise, je n'avais jamais réalisé cela.*

*Mon corps me fait signe de me reposer, de me détendre, mais en même temps, il me dit de clarifier des choses, de sortir une « rage » intérieure... Sentiments refoulés ?*

3. APRÈS LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce que je fais avec ce que j'ai appris lors de mon dernier traitement ? Qu'est-ce que cela change dans mon corps, dans ma relation à mon corps, ce que je ressens ? Qu'est-ce que cela change dans mon action, dans mes pensées ?

*J'ai un grand besoin de discuter, et de discuter davantage surtout, ce que je fais avec mon conjoint. Je repasse avec lui mes découvertes, mon traitement, et j'essaie de faire des liens entre ce que j'ai ressenti alors et ce qui se passe dans ma vie.*

*Je sais que je devrais être plus ferme avec ma mère, car mes messages ne passent pas. Par contre, je ne veux pas peiner ni couper des ponts. Je ne peux déjà pas demeurer bien longtemps en présence de ma mère avant de « bouillir intérieurement ». Il faut que j'évite certains sujets (les enfants, l'intimité...) et souvent, lors d'une rencontre, j'évite les discussions seules à seule avec elle.*

*Je sais que j'ai un caractère assez fort, je ne crois pas être soumise dans la vie. Cependant, avec ma mère, je préfère souvent garder le silence plutôt que de me choquer devant ses conseils et la façon de voir la vie ou d'élever les enfants qu'elle tente de m'imposer. J'ai plutôt tendance à l'écouter d'une oreille et à me fier à mon jugement. Par contre, c'est son insistance et sa tendance à vouloir contrôler qui m'horripilent, qui me grugent. Ça me gruge à l'intérieur, est-ce que ça me grugerait aussi de l'extérieur (mon eczéma) ? C'est peut-être une partie de la réponse.*

*Je suis également une personne qui est facilement « stressée ». Je m'en fais peut-être trop avec des événements sans importance...*

## DEUXIÈME TRAITEMENT – AVRIL 2002

### 1. AVANT LE TRAITEMENT :

Mon projet premier :

*Soigner un problème d'eczéma, tenter d'en connaître les causes.*

Mon projet pour le traitement du jour :

*C'est le même que la première fois: voir, à l'intérieur de moi, les points faibles, éliminer des tensions dans le corps, trouver la source (ou les sources) de mon ec-*

*zéma. Mention à la thérapeute d'un malaise juste avant le traitement qu'on a interprété comme une tentative de protection du corps. Je demeure habillée lors de ce traitement, contrairement à la première fois, pour voir si ça me permet de me détendre plus facilement.*

2. PENDANT LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce qui a été fait ?

*Travail sur des tensions, tentatives pour faire « reculer » des barrières, pour aller plus loin dans le corps.*

Qu'est-ce qui a été ressenti dans le corps ?

*Au début, beaucoup de réticence, surtout dans les jambes. Moins de tension dans les épaules et la nuque que la première fois. Est-ce dû au fait que je sois habillée ? Ou sont-elles plus prêtes à « s'ouvrir » au traitement ?*

Qu'est-ce qui a été dit dans l'immédiateté ?

*Discussions au sujet de l'eczéma, de la respiration, de difficultés d'élimination, de circulation sanguine, de consommation d'eau, d'alimentation... Avons aussi parlé de relations humaines, de la façon dont j'aborde les gens. Je n'aime pas beaucoup être touchée par d'autres personnes que les membres proches de ma famille. Est-ce que c'est dû au fait que je fasse de l'eczéma ? Est-ce que je fais de l'eczéma parce que je n'aime pas être touchée ? Est-ce que j'aime les gens ? Je choisis mes amis. Je suis plutôt discrète. Je n'aime pas les foules. Lorsque je me trouve face à des gens que je connais peu, j'ai l'impression de n'avoir rien d'intéressant à leur dire. Je préfère les rencontres entre amis. J'ai peu d'amis intimes, c'est voulu. Pourtant, je suis sociable, je suis une bonne rigoleuse avec les*

*gens que je connais. Recherche d'un « type humain » qui me ressemblerait dans mes forces et mes faiblesses (cœur, poumons, foie, reins) dans un livre chinois (Jin Shin Do, je crois...).*

Avec quelles questions, prise de conscience ou point de vue je suis sortie de là ? Qu'est-ce que j'ai appris de ce traitement ?

*Susan m'a prêté un livre et une vidéocassette que j'ai regardés. Beaucoup de relations entre ce que je vis et ce que je lis dans ce livre. J'ai l'impression que ce traitement m'a beaucoup fait avancer dans ma recherche. On a abordé autre chose que la relation avec ma mère et j'ai l'impression, en effet, que l'eczéma est le résultat d'un ensemble de facteurs. L'idée de la relation peau et contact avec les autres me reste dans la tête comme une question sans réponse...*

3. APRÈS LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce que je fais avec ce que j'ai appris lors de mon dernier traitement ? Qu'est-ce que cela change dans mon corps, dans ma relation à mon corps, ce que je ressens ?

*Le point le plus marquant : l'eczéma s'est déplacé radicalement sur mon corps après le traitement. Grosse poussée d'eczéma sur la poitrine et le dos, vis-à-vis des poumons. J'y suis donc plus attentive et j'essaie de voir le comment et le pourquoi de cette réaction. On avait beaucoup parlé de respiration durant le traitement.*

Qu'est-ce que cela change dans mon action, dans mes pensées ?

*Tentatives pour boire davantage d'eau, mais je déteste le goût de l'eau ! Je continue de réfléchir sur les traitements et ce qui s'est dit. Je m'observe dans mes rela-*

*tions avec les autres, je suis plus attentive à ma respiration, à la détente de mon corps (qui me semble rare).*

### TROISIÈME TRAITEMENT – MAI 2002

#### 1. AVANT LE TRAITEMENT :

Mon projet premier :

*Soigner un problème d'eczéma, tenter d'en connaître les causes.*

Mon projet pour le traitement du jour :

*Élimination de nœuds dans les jambes, tensions lorsque je me lève.*

#### 2. PENDANT LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce qui a été fait ?

*Travail nuque/jambes.*

Qu'est-ce qui a été ressenti dans le corps ?

*Je me sentais détendue et j'ai eu l'impression que Susan avait de la facilité à sentir le mouvement de la vie dans mon corps.*

Qu'est-ce qui a été dit dans l'immédiateté ?

*Discussions sur mes rêves, mes aspirations, mes besoins. Je les nomme : voyager, liberté, besoin d'être en famille, mais de changer la routine, besoin de sortir. Discussion au sujet d'une sensation que je ressens souvent ces temps-ci et qui, justement, s'impose en moi durant le traitement. Je « traîne » avec moi cette sensation depuis que je suis jeune : sensation d'être prisonnière, de me sentir étouffée dans un objet que je ne peux nommer, sensation accompagnée d'un son (comme une tondeuse à gazon), des cris de ma mère. Est-ce relié à un souvenir d'enfant, d'où*

*cela vient-il ? J'essaie de trouver pendant le traitement, de le rattacher à une expérience, mais je ne suis pas capable. Susan me dit qu'il ne faut pas chercher, ni forcer, juste laisser cette sensation vivre en moi et l'exprimer. Est-ce que je me sens en cage dans ma vie ? Je me sens petite dans cette expérience, mais pas nécessairement « enfant », juste minuscule. Je trouve cela ridicule et je le dis à quelques reprises. Susan me dit que je ne dois pas me sentir ridicule.*

Avec quelles questions, prise de conscience ou point de vue je suis sortie de là ?

*Je tente toujours de relier cette sensation à un moment de ma vie, sans succès. Je veux trouver des moyens de me faire plaisir, de changer la routine dans ma vie, d'avoir un peu plus de liberté.*

Qu'est-ce que j'ai appris de ce traitement ?

*À nommer davantage ce dont j'ai besoin, à prendre conscience que j'ai besoin de plus de liberté. Sensation d'être petite, d'étouffer... dans ma peau malade ?*

### 3. APRÈS LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce que je fais avec ce que j'ai appris lors de mon dernier traitement ? Qu'est-ce que cela change dans mon corps, dans ma relation à mon corps, ce que je ressens ?

*La sensation d'étouffement n'est pas revenue depuis ce traitement. Mon corps m'indiquait que j'étouffais et on a discuté de plaisir et de ce que la « petite Isabelle qui étouffe » aurait besoin pour se sentir mieux. Décidément, j'aurais besoin d'écouter davantage mon corps lorsqu'il m'envoie des messages. Je suis surprise d'être si peu en contact avec mon corps.*

Qu'est-ce que cela change dans mon action, dans mes pensées ?

*J'ai besoin de sortir, de changer de rythme de vie, de prendre l'air, de voir d'autres paysages. Discussions avec mon conjoint au programme ! Ça adonne bien, les vacances d'été approchent... Qu'est-ce qui me ferait plaisir dans le quotidien ? Quel projet « spécial » pourrait apporter du changement, plus de liberté, dans ma vie ? Avec l'été et mon fils qui vieillit, je prévois plus de petites sorties (plage, parc, promenades...). C'est un premier pas.*

**(Je n'ai pas le compte rendu du quatrième traitement, raison inconnue et impossibilité de l'avoir.)**

#### CINQUIÈME TRAITEMENT – JUILLET 2002

##### 1. AVANT LE TRAITEMENT :

Mon projet premier :

*Soigner un problème d'eczéma, tenter d'en connaître les causes.*

Mon projet pour le traitement du jour :

*Soigner mon visage, surtout mes yeux qui sont enflés, larmoyants et dont la peau autour est irritée. Soigner aussi mes mains dont la peau est extrêmement sèche.*

##### 2. PENDANT LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce qui a été fait ?

*Traitements sur le contour des yeux, d'abord. Ensuite, traitement sur les mains, surtout la gauche.*

Qu'est-ce qui a été ressenti dans le corps ?

*Picotements, presque une brûlure, autour des yeux. Ensuite, j'ai eu l'impression que les « yeux » se dégonflaient, que l'eau en trop s'en allait. Pour les mains, le même phénomène que lors du dernier traitement s'est produit : la peau s'est assouplie durant le traitement, surtout la main gauche car on a eu davantage de temps pour la traiter.*

Qu'est-ce qui a été dit dans l'immédiateté ?

*J'ai parlé des picotements dans mes yeux, de l'eau en trop... Je parle d'un signe d'allergie, mais on veut dépasser le « constat » d'allergie, la simple mention d'une allergie quelconque n'est pas la solution au problème. Il faut chercher plus loin dans le corps... Encore une fois, nous sommes surprises de voir le changement produit sur les mains.*

Avec quelles questions, prise de conscience ou point de vue je suis sortie de là ?

*Je voudrais trouver pourquoi le contour de mes yeux enfle ainsi périodiquement... C'est ce qui me préoccupe surtout, car c'est vraiment désagréable.*

Qu'est-ce que j'ai appris de ce traitement ?

*Il faut chercher plus loin que les apparences, c'est surtout ce qu'il me reste de ce traitement. De quoi mon corps manque-t-il ? Que veut-il me dire ?*

3. APRÈS LE TRAITEMENT :

Qu'est-ce que je fais avec ce que j'ai appris lors de mon dernier traitement ? Qu'est-ce que cela change dans mon corps, dans ma relation à mon corps, ce que je ressens ?



*Mes yeux n'ont pas enflé de nouveau depuis ce traitement. D'autre part, ma main droite (la moins traitée) est demeurée plus sèche que la gauche plusieurs jours après ce traitement.*

Qu'est-ce que cela change dans mon action, dans mes pensées ?

*Je veux prendre plus de bains, c'est une expérience que je veux faire. La thérapeute me demandait si j'étais davantage du type « bains ou douche »... Je prends souvent des douches, ma peau a besoin d'une hydratation à l'intérieur, mais peut-être que des bains plus fréquents - au lieu d'une douche - aideraient aussi. Je croyais, à tort, que le fait de masser le contour des yeux allait les rendre encore plus irrités. Je vais tenter de faire des massages plus fréquents avec une huile douce (amande ?) sur mes mains et mes bras.*

#### 4.3.4 Quatrième récit : À la rencontre de soi

##### Présentation du client :

Femme dans la vingtaine qui a un besoin spécifique et décide de consulter pour avoir de l'aide. C'est une étudiante.

À son premier rendez-vous, je lui propose de faire parti de mon groupe témoin. Elle accepte d'emblée. J'offrais à mes clients cibles une réduction du prix sur les traitements. C'est aidant pour trouver des volontaires.

##### **RENCONTRE : 11 mars 2002**

I- AVANT LE TRAITEMENT :

Grand but :

*Être bien avec moi-même, être capable de prendre une décision qui vient véritablement de moi.*

But pour la journée : *travailler mon mal de cou.*

Où j'en suis?

*Je suis présentement dans une période difficile de ma vie. J'ai des choix à faire et j'ai de la difficulté à prendre la bonne décision. Je vis beaucoup de stress et d'anxiété. Je me sens mêlée et je n'ai pas l'impression d'être enracinée mais plutôt énormément dans ma tête.*

Ce que je ressens dans mon corps:

*J'ai des douleurs au cou et au dos ainsi que des maux de ventre semblable à des crampes menstruelles. Je me sens très tendu et j'ai une boule au niveau du plexus.*

Ce que mon corps demande:

*Mon corps me demande du repos et de se relâcher. Il veut que je prenne le temps de m'occuper de lui, de lui donner du temps.*

2- PENDANT LE TRAITEMENT :

Ce qui a été fait :

*Aujourd'hui, on a travaillé au niveau du cou, de la cage thoracique, des bras et un peu du ventre.*

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

*J'ai senti que j'éprouvais de la difficulté à me laisser aller et à me détendre complètement. Lorsque j'avais presque détendu une partie de mon corps, c'est comme si j'avais le besoin de reprendre le contrôle, comme si je ne pouvais pas m'abandonner totalement. J'ai aussi ressenti des douleurs au ventre et j'avais les pieds gelés. Je sentais combien j'ai plein de noeuds partout dans mon corps.*

Ce qui a été dit, qui a une résonance pour moi :

*Que j'étais ici pour moi et que j'avais le temps de m'occuper de moi, que c'était un temps accordé seulement pour moi et mon bien-être. De me reposer, de reposer mon corps.*

Avec quelle question, quelle prise de conscience ou point de vue suis-je ressortie du traitement.

*Je me suis rendue compte que j'avais beaucoup de la difficulté à me laisser aller et au fond à faire confiance et à me faire confiance. Je ne prends pas le temps de me reposer de prendre du temps pour moi.*

Ce que j'ai appris :

*Je m'oublie trop souvent. Je ne suis pas à l'écoute de mes besoins.*

3- APRÈS LE TRAITEMENT :

Ce que je fais avec ce que j'ai appris:

*Je me donne du temps.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mon corps, dans ma relation avec mon corps ?

Dans ce que je ressens ?

*J'ai eu mal au cou un peu cette semaine mais ça venait et repartait. J'ai essayé de me reposer quand mon corps me le faisait sentir et je me suis sentie moins stressé et moins anxieuse.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mes actions, dans mes pensées ?

*Cette semaine, j'ai pris beaucoup plus de temps pour m'occuper de moi et j'ai pris le temps de me reposer. J'ai abordé ma situation d'une nouvelle façon. Au lieu de peser le pour et le contre, j'ai décidé de travailler sur moi afin d'être bien avec moi. Je crois qu'en étant bien avec moi-même, je serai plus en mesure de prendre la bonne décision puisque je vais savoir ce dont j'ai besoin et ce que je veux plus dans ma vie. Donc mon but n'est plus directement de prendre une décision mais*

*d'être bien. J'ai l'impression que ma relation avec les autres est différente parce que moi je suis différente dans mes pensées.*

## **RENCONTRE : 18 mars 2002**

### 1- AVANT LE TRAITEMENT :

Grand but :

*Être bien avec moi-même, être capable de prendre une décision qui vient véritablement de moi. Avoir confiance en moi.*

But pour la journée : *travailler mon mal de dos*

Où j'en suis ?

*Je suis encore ambivalente mais cette semaine ma façon de voir les choses a changé. Au lieu d'essayer d'analyser avec ma tête la situation, j'essaie d'être bien avec moi-même, de penser à moi, de faire des choses pour moi.*

Ce que je ressens dans mon corps:

*Cette semaine, j'ai eu des maux de cou et de dos qui venaient et qui repartaient. J'ai la grippe depuis dimanche et je me sens assez fatiguée.*

Ce que mon corps demande:

*Encore du repos et d'être à l'écoute de mes besoins.*

### 2- PENDANT LE TRAITEMENT :

Ce qui a été fait:

*Nous étions supposées de travailler plus au niveau du dos, cependant, c'est au niveau de la cage thoracique que le besoin était plus fort ce qui est relié à mon mal*

*de dos. Ma cage thoracique était recroquevillée sur elle-même ce qui entraîne un étirement dans le dos.*

Ce que j'ai ressenti dans mon corps:

*Des pressions sur le plexus solaire ont aussi été faites et c'était assez douloureux. Vers la fin du traitement, je sentais aussi que les muscles de mon ventre semblaient suivre un mouvement qui leur était normal. Ça faisait du bien. Mon dos s'est détendu, je sentais qu'il était plus dégagé, les épaules aussi et la cage thoracique. Lors du traitement, je me suis rappelée qu'à l'adolescence, je repliais mes épaules parce que je trouvais que j'avais une poitrine trop forte à mon goût et je n'étais pas bien avec ça.*

Ce qui a été dit, qui a une résonance pour moi :

*La discussion que nous avons eue avant le traitement, qui avait trait au tout d'une personne, et surtout, que la grande difficulté que nous avons réside dans le fait que nous mettons l'accent sur un problème en oubliant ce qui reste de beau. Que nous ne sommes pas seulement ce problème ou ce mot mais qu'il existe à côté bien d'autres plans et qu'il est important d'en prendre conscience. Ensuite, pendant le traitement, on a parlé des « postes de radio » et du fait qu'on n'est parfois pas sur la même longueur d'ondes que les autres en face de nous et on a l'impression de ne pas être compris. Seulement, l'autre ne peut pas comprendre puisque dans les faits, on ne parle pas le même langage. Je me rends compte que dans ma relation, il m'est souvent arrivé ce genre de situation.*

Avec quelle question, quelle prise de conscience ou point de vu suis-je ressorti du traitement ?

*Un des problèmes que j'avais avec mon conjoint est que je sens que nous ne sommes plus sur la même longueur d'ondes. C'est pour ça que parfois j'ai l'impression qu'il ne comprend pas ce que j'essaie de lui expliquer. Je vois que présentement, il essaie vraiment de se mettre sur la même fréquence que moi, qu'il fait des efforts. Moi non plus je ne comprenais pas ce qu'il me disait ou ce qu'il ressentait. Je me demande ce qui a pu nous conduire là.*

Ce que j'ai appris :

*Je dois être à l'écoute de mon corps et de moi mais je dois aussi écouter les autres.*

3- APRÈS LE TRAITEMENT :

Ce que je fais avec ce que j'ai appris:

*Ce n'était pas une bonne semaine pour moi et j'ai surtout eu une fin de semaine difficile qui m'a virée à l'envers. Je me suis sentie prise au piège et je me suis crispée. Je n'avais pas pris le temps d'être à l'écoute de moi.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mon corps, dans ma relation avec mon corps ?

Dans ce que je ressens ?

*Lorsque je suis sortie de mon traitement, je sentais réellement dans mon corps que ma cage thoracique était plus dégagée. Je sentais mes épaules aller plus vers l'arrière, comme elles devraient être et je me sentais le dos droit. C'est comme si j'avais perdu un poids. Malheureusement, suite à la fin de la semaine, je me suis un peu refermée et je me suis mise sur le système de la protection.*

## **RENCONTRE : 25 mars 2002**

1- AVANT LE TRAITEMENT :

Grand But:

*Être bien avec moi-même, être capable de prendre une décision qui vient véritablement de moi. Avoir confiance en moi.*

But pour la journée: *être moins tendue*

Où j'en suis ?

*Je me sens dans une situation de transition et je suis très tendue. J'ai l'impression qu'il se passe un changement et je me sens un peu perdue face à cette situation. Je sens que je ne peux reculer et ça me fait peur.*

Ce que je ressens dans mon corps :

*Je ne me sens pas très bien dans mon corps. J'ai l'impression d'avoir des noeuds partout. Je suis en SPM et j'ai toujours la grippe.*

Ce que mon corps demande :

*De se détendre et de me laisser aller.*

2- PENDANT LE TRAITEMENT :

Ce qui a été fait :

*Un travail sur les jambes et le bas du dos.*

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

*Je sentais que j'étais raide et que j'avais de la difficulté à me détendre. Comme si j'étais sur le qui-vive. Durant le traitement, j'avais des spasmes dans le bas du dos et ça s'est estompé graduellement. J'ai aussi ressenti une boule au niveau de l'estomac suite à l'énoncé de mots comme le manque de courage et la faiblesse. J'ai eu le bras gauche engourdi vers le milieu du traitement. À la fin, je pouvais sentir*



*des picotements dans tout mon corps, comme si l'énergie pouvait circuler de nouveau.*

Ce qui a été dit, qui a une résonance pour moi :

*Ce qui m'a le plus marqué, c'est lorsqu'on a parlé du manque de courage et de la faiblesse, de la permission que je peux m'accorder à ne pas être resté debout face à ma situation. Aussi, lorsqu'on a parlé de ma fin de semaine et du fait que je me suis sentie comme embarquée dans une situation malgré moi. Que je me suis sentie manipulée.*

Avec quelle question, quelle prise de conscience ou point de vue suis-je ressortie du traitement ?

*J'approche de plus en plus de ma décision, je sens qu'il y a beaucoup de peur mêlée à tout ça et je dois regarder le tableau sous tous les angles.*

Ce que j'ai appris :

*Malgré la peur d'avancer, la peur de l'inconnue et surtout la peur de ne pas pouvoir faire face à une situation, je dois me faire confiance et si je n'y arrive pas, de me permettre cette faiblesse et d'essayer de nouveau.*

3- APRÈS LE TRAITEMENT :

Ce que je fais avec ce que j'ai appris :

*Je me suis donnée la permission de prendre mon temps et de pouvoir changer d'idée même si ça ne va pas toujours en accord avec ce que je voulais faire. Je tente aussi d'être plus dans mon corps et moins dans ma tête.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mon corps, dans ma relation avec mon corps ?

Dans ce que je ressens ?

*Tout de suite après le traitement, je me sentais réellement plus détendue et moins anxieuse. Ensuite, durant la semaine, j'étais beaucoup moins stressée et je ne sentais plus autant de noeuds dans mon corps. Il y a des situations dans ma vie qui font réagir mon corps fortement sans que j'aie la volonté d'y changer quoi que ce soit. Mon corps ne me ment pas et je me rends de plus en plus compte qu'il est la source pour me guider. Je peux lui faire confiance.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mes actions, dans mes pensées ?

*Je me suis rendue compte que mes paroles n'allaient pas toujours avec les actions que je porte, ce qui m'a fait comprendre bien des choses. Encore une fois, mon corps me parle et mon mental tente de tout gérer et de ne pas écouter les messages que mon corps lance. J'essaie de me rapprocher le plus possible de mon corps, de l'écouter et de le respecter. Ainsi, je sais que je ne me trompe pas. J'accepte aussi un certain lâcher-prise dans ma vie et je m'accorde du temps pour être en mesure de passer à l'action.*

**RENCONTRE : 8 avril 2002**

## 1- AVANT LE TRAITEMENT :

Grand but :

*Être bien avec moi-même, être capable de prendre une décision qui vient véritablement de moi. Avoir confiance.*

But pour la journée : *indécis, je ne sais pas vraiment.*

Où j'en suis ?

*Je suis plus calme que durant les dernières semaines. Je sens que j'ai effectué plusieurs prises de conscience et j'avance tranquillement. J'aimerais que cette période de transition se termine bientôt parce que c'est très éprouvant et ça me demande beaucoup. J'ai de la difficulté à passer à l'action. Je me suis rendue compte que mes actions ou les messages que j'envoie sont en contradiction avec mes paroles.*

Ce que je ressens dans mon corps :

*J'ai souvent des points dans le milieu du dos et je sens que les muscles de mes jambes sont faibles. Je me fatigue vite des jambes.*

Ce que mon corps demande :

*De me poser.*

## 2. PENDANT LE TRAITEMENT :

Ce qui a été fait :

*Après un massage du dos, on a décidé de travailler sur les jambes, c'est le choix logique qui s'impose quand on pense qu'on a besoin de nos jambes pour avancer.*

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

*J'ai vraiment senti la faiblesse dans mes jambes. C'est comme si je n'avais plus d'énergie, comme dans l'expression « je n'ai plus de jambe » ou encore « j'ai les jambes mortes... ». Quand le travail se faisait sur une jambe, je ressentais des élancements dans l'autre, surtout au niveau du mollet. J'ai aussi senti un blocage au niveau des chevilles, comme si mes articulations étaient rouillées.*

Ce qui a été dit, qui a une résonance pour moi :

*Dans ma vie, je dis des choses, mes gestes et mes actions ne sont pas cohérentes avec mes paroles. Regarder ailleurs que dans mon couple si je vis la même situation.*

Avec quelle question, quelle prise de conscience ou point de vue suis-je ressortie du traitement ?

*Qu'est-ce que me bloque véritablement à passer à l'action ?*

Ce que j'ai appris :

*Que mon corps connaît les réponses et de l'écouter plus que tout pour prendre le pouls lorsque j'ai des choix à faire. Dans le doute, la façon dont je me sens est le meilleur guide pour m'éclairer. Me faire confiance et me permettre d'avancer à mon rythme.*

3- APRÈS LE TRAITEMENT :

Ce que je fais avec ce que j'ai appris :

*J'essaie d'être plus à l'écoute des messages que me lance mon corps. Je vais vérifier lorsque j'ai un doute comment ça se passe dans mon corps. Je me repose quand j'en ai besoin.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mon corps, dans ma relation avec mon corps ?

Dans ce que je ressens ?

*Toute la semaine qui a suivi le traitement, j'ai ressenti une grande faiblesse aux jambes. Le moindre effort les rendait épuisées comme si j'avais monté quatre ou cinq étages d'escaliers en courant.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mes actions, dans mes pensées ?

*Je me sens toujours comme en transition mais j'accepte mieux cette situation. Je laisse aller les choses un peu plus et je me permets de vivre cette situation.*

### **RENCONTRE : 18 avril 2002**

1- AVANT LE TRAITEMENT :

Grand but :

*Être bien avec moi-même, être capable de prendre une décision qui vient véritablement de moi. Avoir confiance en moi.*

But pour la journée : *Les jambes*

Où j'en suis ?

*J'en suis au même point que lors de la dernière séance.*

Ce que je ressens dans mon corps :

*Je ressens une fatigue extrême dans les jambes. J'ai l'impression d'être tiraillé à l'intérieur. Mon corps n'est pas capable de passer à l'action ou du moins de suivre ce que ma tête semble avoir décidé.*

Ce que mon corps demande :

*De me réconcilier avec moi-même.*

2- PENDANT LE TRAITEMENT :

Ce qui a été fait :

*Travail sur les jambes, le dos, le ventre (plexus) et aussi, vérifier la réponse de mon corps face à ma situation.*

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

*J'ai très bien ressenti la tension dans mes jambes, dans mon dos, comme si c'était crispé. Lorsque la question a été posée dans mon corps, si je quittais mon conjoint ou non, j'ai ressenti cette panique en moi, tout ce tiraillement entre ma tête et mon corps. Il en est ressorti que je ne me sens pas prête à passer à l'action mais que je ressens au fond de moi qu'éventuellement je quitterais mon conjoint. De là toute cette opposition qui existe dans mon corps et cette sensation d'avoir les jambes molles qui ne veulent pas suivre...*

Ce qui a été dit, qui a une résonance pour moi :

*Toute cette prise de conscience face à la décision que je croyais devoir prendre. Le fait de me rendre compte que je ne suis pas prête à passer à l'action et de l'accepter.*

Avec quelle question, quelle prise de conscience ou point de vu suis-je ressortie du traitement ?

*Je me laisse du temps et je laisse un peu aller les choses tout en restant en contact étroit avec les messages de mon corps.*

Ce que j'ai appris :

*Je dois me respecter dans cette situation et accepter ce que je vis. Prendre le temps de vivre ce moment et me le permettre. Réconcilier mes pensées et mon corps pour cesser de me sentir tiraillée de cette façon. Me laisser être.*

3- APRÈS LE TRAITEMENT :

Ce que je fais avec ce que j'ai appris :

*Je laisse aller les choses, je cesse de brusquer mon corps à prendre une décision qu'il n'est pas prêt à prendre et je vis le moment présent.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mon corps, dans ma relation avec mon corps ?

Dans ce que je ressens ?

*Par moment, je ressens encore cette fatigue dans mes jambes, ça va et ça vient. J'essaie de voir à quelle occasion ça se produit exactement afin de voir ce qui produit cette sensation dans mon corps.*

Est-ce que ça change quelque chose dans mes actions, mes pensées ?

*Je suis maintenant en fin de session et j'ai moins de temps à accorder à mes réflexions de sorte que j'ai un peu mis de côté mes questionnements par rapport à mon couple.*

## CONCLUSION

*Au début de la démarche, je n'avais aucune idée où ces cinq rencontres allaient me mener, je ne savais pas à quoi m'attendre. J'étais dans une période de ma vie particulièrement stressante et difficile. J'avais à prendre une décision importante dans ma vie et je ne me sentais pas sûre de moi et incapable de faire un choix. Au fil des rencontres, j'ai pris conscience que je tentais de résoudre la situation avec ma tête sans égard pour ce que je vivais à l'intérieur de moi. Je tentais de tout analyser sans vérifier quels messages mon corps m'envoyait. J'étais rendue bien loin de moi-même et les rencontres m'ont permises de reprendre contact avec mon corps et de lui permettre de vivre cette situation difficile.*

*Le plus grand cadeau que m'ont offert ces traitements n'a pas été de prendre une décision dans le sens où je l'entendais au départ. Il m'ont donné un plus grand cadeau encore et qui me restera pour l'avenir, celui de découvrir que mon corps est mon plus grand conseiller lorsque j'hésite dans la vie, lorsque j'ai à faire des choix. Je n'ai qu'à me laisser me parler afin de m'éclairer puisque mon corps ne sait pas mentir. Je n'ai pas pris de décision, en fait, j'ai décidé de ne pas faire mon choix tout de suite parce que mon corps, pendant toutes ces semaines où je me sentais hors de moi, essayait de me faire comprendre qu'il n'était pas prêt à passer à l'action.*

*Merci infiniment pour ce cadeau magnifique. Merci de m'avoir fait reprendre contact avec moi-même. Merci de m'avoir laissé être.*



### 4.3.5 Cinquième récit : La vie jusqu'aux os

#### Présentation du client :

Un homme d'une cinquantaine d'années qui fait un résumé de ce qu'il a vécu dans les quatre premiers mois de traitements qu'il a reçu à un rythme hebdomadaire. Enseignant de profession, à l'affût de nouveautés et d'expériences d'épanouissement personnel, en recherche d'un mieux être.

Je suis à la fin de ma formation de fasciathérapie. J'ai un mémoire à déposer avec des récits de clients. Je lui avais alors demandé de me faire un compte rendu de ses traitements.

Je trouve pertinent de mettre son récit, car c'est avant de commencer ma maîtrise et il aborde un aspect plus spirituel dans mes traitements que je trouve important de souligner.

#### *La vie jusqu'aux os*

*J'ai appris l'existence du mouvement fondamental par une amie qui habite Sherbrooke. Elle me parlait des bons effets de ce « traitement » sur elle et j'étais en mesure d'observer les changements qui s'introduisaient dans sa vie. En outre, je connaissais sa massothérapeute. Je fus un de ses étudiants en psychologie, il y a plus de vingt, à l'Université de Sherbrooke. Au cours de l'hiver dernier, je demandai donc à mon amie de vérifier s'il y avait dans ma région des massothérapeutes qui pratiquaient ce type de massage. C'est ainsi que je découvris l'existence de Susan Sirois dans son Centre du Mont-Comi, à quelques kilomètres de chez-moi. Je me présentai pour un premier massage, le quatre mars.*

*Quatre mois plus tard, Susan, tu me demandes d'écrire ce que ces traitements que j'ai reçus à un rythme hebdomadaire depuis, m'ont apporté. Une sorte de témoignage sur mon expérience, pendant ces quatre mois, dans le contexte du travail que tu dois produire pour terminer ta formation.*

*Cette expérience est trop fraîche pour que je puisse me livrer à un bilan et surtout, j'ai l'impression de pénétrer tout juste dans un univers à la fois très ancien et tout à fait nouveau. Cet univers, je le nomme le mystère de la vie. La vie telle qu'elle s'incarne dans l'espace de ce corps que je suis aussi. Je suis quelqu'un qui ne s'aime pas et qui a développé une attitude de retrait, de repli et de peur dans l'existence... Je suis aussi un être vivant digne d'exister, je suis une créature de Dieu et à ce titre, je dois le plus grand respect à la Vie qui se manifeste en moi. Comme à celle qui se manifeste dans le cosmos, chez les oiseaux et dans les arbres.*

*Dès les premiers touchés que tu as fait à mon corps, et tu as commencé par les pieds, j'ai eu l'intuition que j'étais au bon endroit, au bon moment avec la bonne personne. Cette intuition qui est en lien avec les sensations alors éprouvées, s'enracine dans ce que j'appelle ici l'ancien et même l'archaïque qui me met en contact avec le fil d'Ariane de mon destin comme être vivant. Le nouveau correspond pour une part aux attitudes qui vont avec la perception de la vie comme un don énorme et un mystère innommable.*

*Avant de coller de plus près à la séquence des événements, j'ajoute que j'ai compris aussi que le choix du mouvement fondamental ne serait pas une démarche anodine. L'existential toucherait à l'essentiel et si j'étais à l'aise avec le nom de l'approche comme étant celle du mouvement fondamental, je l'étais moins avec celle de massage et de traitement. Il me semble aussi que le titre de massothérapeute ne s'applique pas tout à fait bien*

*pour nommer ce que tu fais. Dans cette petite salle où nous sommes tous les deux, se tient une présence qui nous dépasse avec laquelle nous tentons de collaborer comme des serveurs de la Vie. Plusieurs de tes interventions sont là pour nommer la générosité de cette présence comme autant d'appels à prendre et à goûter plutôt qu'à comprendre et juger. Ce qui est un nouveau chemin pour la connaissance et le savoir.*

*Je continue en nommant avec les mots que j'avais alors quelques-uns de ces savoirs nouveaux qui ont plus particulièrement retenus mon attention, à un moment ou l'autre de ces quatre mois, à partir de notes que j'ai prises en cours de route.*

### **Le 5 mars**

*Hier, j'ai reçu un premier massage de Susan Sirois. Descente vers le repos. Celui de ressentir le confort de re-poser sur la terre. Me poser à nouveau sur la terre, comme si j'avais voulu jadis m'envoler et ne plus revenir...*

*Faire le silence dans la peine rencontrée là où ça ne respire pas, comme si j'étais tenu par une croix à partir de cet endroit. Retrouver mes sens et les suivre. Couper les pensées par l'attention de mes sensations dans le silence. Suivre les sens. Suivre mon corps. Être dans mon corps. Signer le corps. Dire je en partant du corps. Que ce il devienne un je.*

### **Le 11 mars**

*Elle me donne un devoir : explorer mon bassin.*

*Pendant le massage, ma main droite rejoint ma main gauche et la découvre. La reconnaît. Une si longue absence. C'est ma main gauche et elle n'est pas si gauche. Ma main droite a besoin d'elle. Rencontre touchante de mes deux mains.*

*Retrouvailles de mes deux mains. La gauche, plus timide, plus gênée, plus en retrait (plus souffrante ?); la droite, plus forte, plus entreprenante, plus fonceuse. Les deux ensembles sur mon coeur vers le bassin. Les deux pour explorer, pour aimer, pour apprécier.*

*Au moment où je me relie à moi-même dans mes mains gauche et droite, je pense à la séparation. Quand je quitte, je me sens coupable. De quoi donc et de qui, dois-je me séparer ?*

### **Le 19 mars**

*Prendre*

*Prendre la vie*

*Aller vers. Ne pas retenir. Ne pas garder. Laisser circuler. Être. Juste être. Être au service de (...) De excelso misit ignem in ossibus meis, et erudivit me. (Lam. 1 13 de Jérémie). Le mouvement fondamental, m'a dit Susan, ça touche les os et ça part des os. Laisse-toi malaxer par la vie, insiste-t-elle. Jusqu'aux os. Et je tombe, par un hasard apparent, sur ce texte de Jérémie qui dit avoir reçu du feu dans les os et que c'est ainsi qu'il a été instruit.*

### **Le 21 mars**

*La fasciathérapie ou mouvement fondamental réveillent la vie en moi. La vie dans mon corps. Les pulsations et irradiations. J'apprends à observer ces pulsations, sans les rechercher. Elles sont là tout simplement. Sur ce chemin, la vie est plus forte que la mort. La chaleur plus envahissante que le froid. Mes doigts plus légers que lourds. La neige et la pluie aussi belles que le soleil. Il neige d'ailleurs ce matin et tout est blanc comme un milieu d'hiver.*

*Je me rends compte comment je suis centré sur mon passé douloureux depuis des années. (...) Je commence à voir se détacher de moi cet ombre qui m'a presque toujours habité et qui a été à la fois une mauvaise conscience, un guide de mort, une envahisseuse. (...) Elle est là, dans plus de lumière et fond au rythme des pulsations du coeur. J'honore et j'honnis. Quel est le nom de cet ombre ? Elle porte un idéal de perfection négatrice de mon humanité. Et après tout cela, enfin, le silence.*

*La neige a cessé.*

### **Le 26 mars**

*Hier, j'ai reçu un massage. Le quatrième. Aujourd'hui congé... pour la vie. Pour permettre à la vie d'être là. Congé de casse-tête et de devoirs et de labeur et de soucis et de planification et de devoirs d'état. Congé de devoirs.*

*Cette nuit, j'ai demandé à mon ego de se mettre au service de la vie. Je ne suis plus obligé de faire le mort. Je ne sais pas si la vie est divine, mais je sais que c'est divin quand la vie circule en moi. Collaborer avec la vie. Laisser la vie soigner mes douleurs.*

*Et puis, y a rien à faire. Comme si je commençais à comprendre que la vie est là par elle-même et qu'elle va cesser quand elle va cesser. Y a rien à faire, là où je voulais faire quelque chose avec ma volonté.*

*Susan me disait hier que ce que j'avais fait était ce qu'il y avait à faire dans les circonstances. C'était correct de faire le mort dans le temps.*

*... Et file la procession des fantômes et des morts-vivants avec les chimères.*

### **Le 28 mars**

*Oui à la vie. Je commence à comprendre où se situe ce oui pour moi. Comment ce oui bouleverse tout et en même temps place l'ego à sa juste place par rapport à la vie.*

*(Plus tard le même jour)*

*Je suis en train de découvrir les petits mouvements que je peux faire, guidé par le mouvement intérieur de mon corps. Ce faisant, je croise la culpabilité et tous ces discours en moi. Ce n'est plus nécessaire de me casser la tête, **vigilance et attention suffisent.***

**Le 24 avril**

*Le miracle continue. La Vie entre en moi. Elle entre sous le mode d'une présence qui provoque ou sollicite ma confiance. Un abandon où je n'ai rien à faire, sauf consentir. La Vie éduque mon attention et ma conscience...*

*Hier, Susan me convoquait à relâcher mon attention trop focalisée pour pratiquer une observation plus globalisante. Pendant qu'elle accompagnait le mouvement de ma mâchoire, j'observais comment le mouvement vital traitait tout mon corps. Pendant ce temps, des images émergeaient, celles d'un chien dans ma figure avec des mots violents : face de chien, chien sale.*

**Le 25 avril**

*Apprendre à être. Me centrer sur l'être et moins sur le par-être. Je me réveille dans des zones de force, de nouveauté, de re-création. Consentir à l'ancrage terrestre. Chercher la terre plutôt que le ciel. Maintenant, le ciel est sur la terre.*

*Mon corps est plus catastrophé que je me l'imaginai. Sur ce point, non seulement consentir mais aussi faire quelque chose. Faire quelque chose avec Elle, la Vie. Je ne sais pas. Consentir c'est sentir avec.*

**Le 9 mai**

*Je ne sais plus quoi faire. Je ne sais pas s'il y a quelque chose à faire ou ne pas faire. Suivre la liberté du coeur. Bâtir un temple pour le coeur. Je ne sais pas. Laisser faire la vie dans mon coeur. Savoir attendre. Être attentif. Avoir le droit d'être lent. Retrouver et suivre le battement du coeur.*

**Le 10 mai**

*Je suis retombé dans mon assiette, à mon insu, cette nuit. L'insu est ici une issue.*

**Le 17 mai**

*Lundi dernier, lors d'un massage, il s'est passé quelque chose d'important. Avec l'aide de Susan, j'ai coupé des liens dans ma vie. Un au niveau du coeur et deux, au niveau des yeux. Ces liens sont maintenant des souvenirs. Sensation de liberté.*

*Comment m'occuper de mon coeur ? En lui demandant. Lui, il sait. Pour cela, écouter le coeur.*

*Hier, solitude et sentiment d'abandon. Je coupe, seul, d'autres liens.*

## **Le 24 mai**

*Hier, pendant une séance de massage fondamental, j'ai entendu la voix de la Vie- j'ai associé sa présence à Jésus! - qui a dit: **Je suis toujours là.***

***Il n'y a rien à faire***

***Je suis toujours là.***

*Quand j'étais petit, je cherchais la clé du tabernacle- l'Arche de l'Alliance.*

*Hier, j'ai vu que la clé du tabernacle se cache dans mon coeur, là où c'est blessé. Quelqu'un- comme une divine présence- m'a fait traverser au-delà de cet espace où je m'arrête d'habitude. Un au-delà plein de douceur, une enveloppe de lumière et de suavité, une plage où loge les guides de la guérison pour le corps et pour l'esprit. Il suffit de les laisser faire, attentif à ce qui bloque et à ce qui débloque. Comme le flux et le reflux d'une vague. Me laisser malaxer, dit Susan.*

*Il n'y a pas de bon ou de méchant: je ne suis pas bon ou méchant. Je suis tout simplement et cela est bon ou pas bon.*

*Mon corps est bien vaste tout à coup. Attention globale qui ne cherche pas à retenir.*

## **Le 11 juin**

*Hier, massage. J'ai envie de dire pas comme les autres. Cela a commencé par la colonne et le dos. À la fin, j'arrache ce câble coaxial, avec ma main gauche, qui représente quelque chose qui a des racines profondes en moi, à partir de la tête. Ce câble serait, dans mes représentations du moment, l'ensemble de tous les enseignements que j'ai reçu et accepté sur la sexualité et sur le plaisir comme un péché. Cet arrachement m'amène à ma*



*responsabilité par rapport à ce que je suis profondément. Responsable comme dans répondre de, et en même temps collaborer avec la vitalité.*

### **Le 20 juin**

*Le mot reposer continue à trouver son sens fort. Dans le massage d'hier qui touchait les jambes, la sensation de me poser à nouveau se renforçait. Et poser, c'est se poser sur le sol. Je sens mes pieds.*

*Dans ce retour au sol, je rencontre les autres. Ce qui se passe dans ces massages, dans une relation verticale avec la vie, modifie mon rapport horizontal avec les autres. L'acceptation de ce que je suis entretient un lien direct avec l'acceptation des autres.*

*Dans ce retour au sol, laisser le fémur qui est le plus gros os du corps, reposer sur le tibia. Il y a là une leçon importante pour moi, disait Susan, hier, pendant le massage. Je ne sais pas laquelle. Elle viendra. Pour l'instant, je ne pourrais que faire des hypothèses sur cette leçon.*

*À propos des émotions, j'apprends que c'est une chose d'entrer dedans comme un acteur entre dans un rôle et que c'en est une autre, de les laisser passer. Les laisser passer, ce n'est pas non plus les réprimer.*

### **Le 21 juin**

*Solstice d'été. Hier soir, le soleil était un disque rouge dans le ciel bleu. Ce massage aux jambes m'apparaît comme ce qui a eu le plus d'impact sur mon mal de dos, depuis le début.*

**Le 23 juin**

*J'observe celui qui en moi est fermé aux autres et dit non. Je le rencontre celui-là pendant les massages. Il est entêté. Je suis plutôt content d'observer cette fermeture. Je veux l'observer sans vouloir le changer avec ma volonté. Si cela doit changer, que cela se fasse à partir de là où c'est fermé.*

**Le 29 juin**

*Dernier massage, avant les vacances. Un massage plein d'enseignements sur le lâcher prise. Ce terme est revenu assez souvent au cours des derniers mois. Je pourrais résumer ces traitements comme une leçon sur le lâcher-prise. Il me semble bien que j'ai la tête dure et heureusement, ici, je ne fais pas semblant de comprendre. Je n'aime pas beaucoup la littérature sur le lâcher-prise. Cela ne me donne rien de lire là-dessus si je ne lâche pas prise, effectivement. Je préfère les leçons privées de la vie sur le sujet. Si je résume cette leçon d'hier reçue dans la vulnérabilité qui s'installe quand je suis sur cette table, cela donne quatre points que j'intitule Bonjour la vie :*

- 1- La vie est toujours là, en moi. Je suis vivant.*
- 2- Quand j'ai mal, je place ma main où ça fait mal.*
- 3- J'attends.*
- 4- J'accompagne la vie qui se manifeste.*

*C'est tout. Présent dans mon corps, comme un arbre. Qu'il pleuve ou fasse soleil, il laisse faire et fait ce qu'il a à faire.*

**Le 2 juillet**

*Je suis maintenant en vacances et j'achève le retour sur ces quatre mois. Il me vient un mot pour terminer : merci. Quand je t'ai dit merci, Susan, tu as toujours dit que ce n'était pas à toi que je devais adresser mes remerciements. Alors, merci à la Vie. Et aussi, merci à toi d'être la collaboratrice du travail de la vie sur moi.*

*Quand nous admirons les cathédrales, nous ne pensons pas ou peu aux outils avec lesquels elles ont été édifiées. Nous pensons plutôt aux ouvriers – les compagnons – qui les ont bâties supportés par leur communauté. Le toucher dans le mouvement fondamental est un outil. Le compagnon ou la compagne qui fait un avec son outil collabore à l'édification de la cathédrale intérieure. Tu m'as répété qu'elle est déjà là. Avec ton accompagnement, j'arrête de chercher et j'apprends à l'habiter.*

## CHAPITRE 5

### ANALYSE

#### 5. Introduction

Dans mon récit global, j'observe mon passage de mon état d'aliénation à un processus d'individuation qui a pris forme lentement et qui se poursuit encore et encore aujourd'hui. Je vois la construction de ma persona, ce que je dois faire pour être acceptée dans ma famille et en société, puis mon moi conscient qui se pose des questions, qui voit bien qu'il y a des ombres qui se dissimulent derrière la façade du paraître et que je ne pourrai pas m'en sortir si je ne me prends pas en mains. Et enfin, la petite lueur, la lumière au bout du tunnel, le Soi, l'image de Dieu comme dit Jung, qui me met sur la route de la recherche d'un mieux être, d'une libération, d'un sens à donner à cette vie. La reconnaissance de mes ombres, mes lâcher-prise et ma détermination m'ont permis de poursuivre mon processus de naître à être et de me réunifier avec moi, avec la vie.

Mon processus d'individuation s'est considérablement nourri à mon rapport au corps, à l'amour, à la spiritualité et au vrai. Dans un premier temps, je ferai ressortir le chemin parcouru dans ces rapports. Dans un deuxième temps, je regarderai comment se concrétise dans ma pratique professionnelle le rapport avec ce processus et le médium qui permet de faire le pont entre la poursuite de l'accompagnement de mon processus et l'accompagnement de l'autre qui va lui permettre d'entrer dans son propre processus.

## 5.1 Mon rapport au corps

À l'époque et dans la famille où je suis née, j'ai appris que le corps n'a pas d'importance, ni de valeur. Au contraire il est plutôt source et cause de péché. Il est fait pour travailler. Il ne faut pas l'écouter. C'est une tare, une « chose » dont l'homme se sert pour satisfaire ses besoins, un sexe, un exutoire. Si on le blesse, il ne faut pas s'y attarder.

Je me retrouve avec des croyances construites sur un vécu d'enfant blessé et un rapport au corps, à la sexualité et aux hommes plutôt biaisé. Je traîne avec moi, une blessure, une honte, un rejet de mon corps en particulier et du corps en général. Dans ma dynamique d'enfant abusée, je reste fragile et méfiante. Je me retrouve dans des enjeux d'abusée/abuseur, et mon rapport au monde s'est développé sous l'influence de ces enjeux-là.

Les formations en massage m'ont permis de m'ouvrir sur une vision tout à fait nouvelle du corps humain dans ma pensée, mon affectif, mon psychologique, ma moralité et dans ma relation avec moi-même et avec l'autre. Sans le savoir, l'approche à la médiation corporelle m'a permis de panser certaines blessures d'enfant. Ce corps qui représente pour moi la plus grande source de mes souffrances, devient peu à peu un partenaire, puis un complice dans mon évolution. Il retrouve en moi une noblesse d'existence. Je commence à avoir du coeur pour lui et j'apprends tranquillement à le respecter et à lui donner de la crédibilité.

La vision orientale du corps humain, de la vie, de la relation de l'homme avec l'environnement me permet de découvrir que je fais partie du Tout. Ce corps devient de plus en plus un partenaire de vie, une source d'informations inépuisables, un guide, un livre où je commence à voir des lettres, des mots, des phrases, où je commence à apprendre à lire et où, tout doucement, je découvre ses secrets qui me livrent les secrets de la Vie. Je suis étonnée de prendre conscience comment la connaissance de mon corps m'apporte des connaissances sur la vie en général.

L'apprentissage du massage m'a permis de développer un autre point de vue sur le corps; je peux faire du bien à moi et à l'autre. Il me faut apprivoiser ce nouveau rapport au corps et prendre le temps d'« incorporer » ces nouvelles informations, ces expériences. D'une formation à l'autre, je fais des sauts dans l'univers du corps. Je découvre sa beauté et son intelligence. Je me sens en lien avec une intelligence qui se meut par la vie.

En faisant la méditation Vipassana, je fais l'expérience dans ma structure corporelle de l'illusion de la permanence. Tout est éphémère, tout se manifeste et disparaît à chaque instant. Cette compréhension me permet de connecter avec tous les possibles. Tout change tout le temps et j'en fais l'expérience. Alors pour moi toute douleur est éphémère, toute maladie est passagère, etc... Je me rends compte combien j'ai à être attentive à ne pas me fixer dans mes croyances car elles empêchent la transformation. Je fais l'expérience, dans la méditation, que plus je suis équanime, plus je deviens libre, légère, les douleurs lâchent, les jugements s'estompent, la paix s'installe en moi.

Ces expériences et ces données travaillent en moi pendant que je traite. En me connectant avec ma profondeur, je connecte avec cette paix et tous les possibles. En retournant faire Vipassana, j'apprends que ces expériences me transforment profondément. Après chacune d'elles, une plus grande sérénité, une tranquillité m'habitent.

Parce que la méditation Vipassana m'amène à porter mon attention sur les sensations dans le corps, dans ma vie, le corps devient le centre de mes apprentissages. Par le corps, avec le corps et en le corps, je reconnecte avec ce corps dans lequel je retrouve TOUT et dans lequel je trouve les voies de passage pour avancer, pour de la nouveauté, pour de la transformation. Mes points de repères ne sont plus au niveau de la logique, du mental, du connu mais au niveau du ressenti, du coeur, de l'énergie et de la vitalité que mes décisions réveillent en moi. Plus je suis dans ma matière, plus je relâche.

La douleur est un système d'alarme qui avertit qu'il y a quelque chose qui ne va pas. S'il y a le feu en quelque part, ce n'est pas en arrêtant l'avertisseur qui fait que le feu est éteint. Entendre et comprendre le message de la douleur dans le corps demande d'entrer dans un processus qui s'apparente au processus d'individuation de Jung.

Dans la recherche de trouver une solution à l'asthme de mon fils, je suis moi-même propulsée dans une recherche qui me permet d'entrer dans mon processus d'individuation qui passe par le corps. Cette expérience réveille en moi la nécessité de rechercher la cause de la maladie ou de la douleur et de faire des liens entre le vécu de la personne et les malaises ressenties dans le corps. Les résultats de cette expérience vécue avec mon fils ont

orienté mes recherches. L'accompagnement de mes clients est teinté de cette orientation et de tout ce que j'ai vécu et appris.

## 5.2 Rapport à l'amour

Enfant, j'apprends que je suis responsable du bonheur des autres et ce en les aimant. Aimer mon prochain veut dire lui faire plaisir, donner sans limites, être gentille, **tout** faire pour que l'autre soit heureux. En retour, je peux me sentir utile, bonne, généreuse. Je me sens devenir indispensable. Les autres me reconnaissent et je me sens appréciée.

Avec mes parents, je dois les aimer, les honorer, me soumettre à leurs exigences, leur donner ce qu'ils veulent. Je ne m'appartiens plus; je suis leur propriété. Avec eux, j'apprends qu'au nom de l'amour, la loi du silence est de mise. Il ne faut surtout pas que les autres sachent. Aimer c'est se taire !

La croyance que les filles doivent servir les hommes est encore très forte à l'époque de ma naissance et j'ai été éduquée dans ce principe; c'est le devoir de la femme. Une fois mariée, je confonds l'amour, le sexe, le devoir conjugal. Je n'ai pas le droit de refuser mon corps à mon mari. Je dois me taire pour ne pas provoquer de chicane, taire mes besoins, mes idées, taire ma souffrance. Je dois lui donner ce qu'il veut, sinon j'en paye le prix : sautes d'humeur, sarcasme, beuverie. C'est de ma faute, je suis trop rebelle. Je dois souffrir en silence car si je pleure, je ne suis qu'une chiâteuse. Je suis responsable de son bien-être ou de son mal-être. Il ne faut pas que je montre que nous ne sommes pas heureux. C'est moi qui ai voulu ce mariage. Je crois vraiment que je dois tout faire pour



garder l'autre et que ça paraisse bien. De plus, je veux prouver que j'ai raison. Je me retrouve dans une dynamique relationnelle fausse et tordue. Je me rends compte que j'ai encore tendance à me retrouver dans ces enjeux en écrivant ce mémoire. Je sais qu'en être consciente est le début du processus pour contrer cette habitude. Cette dernière s'apparente avec ma difficulté à l'autorité. Je vois qu'il y a un lien. J'ai peur de me perdre en laissant l'autre conduire ma vie. Je me retrouve sur mes gardes et cela crée une dissociation qui me fait perdre la réalité du moment.

Puis, je fais des rencontres qui me permettent d'invalider mes croyances sur l'amour : aimer ce n'est pas se donner et se sacrifier, ce n'est pas se perdre dans l'autre.

J'ai eu mes enfants qui m'ont fait découvrir l'amour maternel, l'amour inconditionnel. J'y découvre la tendresse, l'affection, un regard, une parole, un rien rempli d'amour.

Puis je rencontre un homme. Avec lui je découvre la tendresse, la sensualité, le désir, l'affectivité, le partage. J'apprends à «faire l'amour», à m'ouvrir dans un échange verbal et que l'homme n'est pas totalement sous l'emprise de sa sexualité. Il peut se contrôler et refuser le sexe.

Puis, mon conjoint, avec qui j'apprends à me choisir. C'est quelque chose de vraiment très difficile que je ne connaissais pas. Je découvre qu'«être » en accord avec moi-même est porteur d'une force qui me donne le courage nécessaire pour traverser n'importe quel obstacle.

Au début de notre relation, je crois encore qu'aimer c'est tout faire pour l'autre et qu'en retour, cet autre qui est supposé m'aimer et qu'il va tout faire pour moi. Il y a dans lui quelque chose de profondément bon; il est authentique. Il reste fidèle à lui-même malgré mes exigences. Nous vivons toutes sortes de différends et, même si nous restons sur nos positions, nous sommes capables de nous respecter.

À travers tous nos différends et nos difficultés, je suis loin de penser que je suis en train d'apprendre ce que c'est d'aimer. Il ne me laisse pas tomber malgré ses désaccords sur certains de mes choix. Je reconnais son grand coeur et en même temps j'ai beaucoup de difficulté à rester fidèle à moi, car je me trouve égoïste.

Après plusieurs années de pratique et d'expériences extrêmes, je découvre qu'AIMER c'est me donner le droit d'être envers et contre tous, d'être fidèle à moi: ME CHOISIR. Aimer l'autre, c'est lui donner le droit d'être envers et contre tous, lui donner le droit d'être fidèle à lui-même : Aime ton prochain comme toi-même!

Pour me retrouver et pour apprendre à aimer, j'ai eu besoin de l'autre pour me montrer la route, j'ai eu besoin de me mettre moi-même sur ma route, de m'affirmer, de me tenir debout devant l'autre, d'oser être. Personne ne peut le faire à ma place.

J'apprends à me choisir. Quand je n'ai plus rien à perdre, tous les possibles sont au rendez-vous. Je suis prête à vivre avec l'autre. Aujourd'hui, j'expérimente à tous les jours à rester fidèle à moi-même dans toutes sortes de situations et relations : personnelles,

professionnelles, amoureuses, parentales, fraternelles, etc. Les occasions ne manquent pas pour vérifier et renforcer mes apprentissages.

### **5.3 Rapport au vrai**

J'arrive dans un monde où le mensonge, la loi du silence et l'hypocrisie sont au rendez-vous. D'un côté, le monde autour de moi ment : chacun des membres de ma famille a un secret à garder en lui, a peur, se tait et est pris dans un engrenage. Dès ma naissance, j'apprends à mentir et à me taire. De l'autre côté, les adultes : parents, curés, enseignants, et autres m'enseignent qu'il est mal de mentir, de cacher, sous peine d'être puni ou pire encore : l'enfer à la fin de mes jours. Incohérence! où trouver des repères fiables, des balises ?

La honte, la gêne, l'impuissance, la vulnérabilité, la colère, le mutisme, la solitude, la peur deviennent des sentiments habituels. L'autre devient dangereux, s'il vient à savoir. Et si je dis les vraies choses, je suis coupable, punie, jugée, ridiculisée et en plus je suis méchante car je mets tout le monde dans l'embarras.

Le paraître est vraiment valorisé; c'est là où je peux être reconnue et où je me sens fière : cette même famille réussit bien dans la vie, donne une éducation religieuse, a des valeurs d'ouverture et de charité. Vaillante, volontaire et novatrice, j'apprends à faire des efforts, à oser.

À travers cet illogisme, je ne trouve pas de sens à la vie. Séparée, divisée, je me vis dans un monde parallèle: celui de l'extérieur: audacieuse, souriante, gentille, vaillante,

bonne mère, religieuse et celui de l'intérieur: menteuse, hypocrite, impuissante, gênée, apeurée, suicidaire et malheureuse.

Le fait d'avoir des enfants m'oblige à m'arrêter. Ça me force à me positionner en tant que parent, à me re-questionner sur mes valeurs, à me réajuster sur ce que je leur montre par rapport à ce que moi je fais. Étant parent, je me rends davantage compte de la nécessité de la cohérence entre ce qui paraît et ce qui est.

Je suis allée chercher de l'aide comme, par exemple: les formations P.R.H., un groupe de femmes et mon retour aux études. Je développe ma détermination, ma vérité et mon audace. Je retrouve mon unité en affrontant mes peurs, mes monstres intérieurs. J'apprends à refaire confiance au genre humain, à me laisser accompagner, à m'ouvrir à l'expérience de l'autre, à m'accueillir sans jugement, il me faut l'apprendre et le réapprendre encore et encore. Je l'apprends à petite dose et je l'apprends encore!

J'ai à reconnaître mon compagnon de route : Le Christ. Il m'aide à retrouver mon chemin, ma vérité et ma vie par ses enseignements. Avec les formations en massage, je suis entrée tranquillement en contact avec le monde énergétique, avec des gens qui vivent des expériences de guérison, avec d'autres qui voyagent en Inde, ce pays qui m'a toujours attiré, ce qui réveille ma curiosité sur ce monde insolite.

Dénonciation, expérience avec la Grande Dame en blanc, burnout, divorce, perte de la garde de mes enfants, tous les ingrédients nécessaires sont réunis pour me décider à partir dans une recherche plus approfondie de ma spiritualité.

En Inde, je fais l'expérience de l'impermanence, ce qui m'amène à pratiquer l'équanimité. Je prends conscience de mon ignorance de moi-même, que la cause de mes difficultés provient de moi, de cette ignorance de moi. Je n'ai pas d'autres choix que de me mettre à la tâche de ces apprentissages. Je rencontre en moi: mes peurs, mes souffrances, mes résistances, ma méfiance, ma force, ma beauté, mes joies, mes lâcher-prise, ma liberté, ma légèreté, mon amour inconditionnel, etc.

#### **5.4 Rapport à la spiritualité**

La petite lumière au bout du tunnel, le fil qui me retient sur la terre se trouve dans mon rapport avec Dieu. Toute petite, je recherche Dieu partout. Le monde tel que je le perçois, n'a aucun sens. Quand j'entends les Paroles du Christ, j'y trouve une certaine cohérence, une sagesse. Souvent je me sers de ces paroles comme phare pour me guider dans les périodes les plus noires. Je ne comprends pas pourquoi les gens sont si religieux et que ça ne change pas pour autant... Toute cette incohérence nourrit mon mal de vivre.

«Faites ce que je dis, mais ne faites pas ce que je fais.». Autant dans l'éducation reçue que dans l'église elle-même, cette maxime se confirme à mon grand désespoir. Plus je vieillis, plus mes enfants grandissent, plus ils me mettent devant l'évidence. Interprétations, contradictions, je me vois embarquée dans les mêmes enjeux. Je continue le cycle et ça, je ne peux pas l'accepter; autant me suicider ou faire ma propre recherche.

En même temps que je vis un grand vide, il y a une petite voix que j'entends de temps en temps et qui me procure une grande force, qui m'aide à entreprendre les changements qui s'imposent. J'attribue cette petite voix à Dieu. À force d'expérimenter et

d'observer, je me suis rendue compte que c'est la voix du coeur. Elle ne vient pas d'un dieu extérieur comme je le croyais, mais d'une intelligence qui ne se situe pas dans mon cerveau mais au niveau du coeur.

Cette intelligence du coeur me ramène tout le temps en moi, en une présence à moi qui me sort du connu, du mental et qui m'amène à découvrir des voies que je ne soupçonne pas et qui me sortent de mes éternels recommencements. Elles me conduisent vers du Renouveau.

### **5.5 Ma pratique**

L'observation de mes comportements et de ceux des autres m'amène à prendre conscience de la répétition des cycles, des expériences, des croyances de mes parents, des générations précédentes. L'écoute de ma voix intérieure, la voix du coeur me ramène sur ma route, dans ma vie. Je me sens vivante et je crée ma vie au fur et à mesure que je la vis. Je jongle avec tous les possibles. Ce qui me permet d'entendre cette voie intérieure c'est la présence à moi. Dans ma pratique, je me rends compte que c'est cette présence qui fait ma force.

Indépendamment d'avec qui je suis, je ne parle pas des mêmes sujets, je n'ai pas les mêmes réflexions, je n'en viens pas aux mêmes conclusions. Chaque traitement est différent, chaque rencontre est unique. Quand je suis en présence d'un autre être humain, nous devenons autre chose que ce que je suis et que ce qu'il est, chacun de notre côté. Il se crée un échange, une fusion d'énergie du moment, ce qui donne une qualité unique à cette rencontre.

À plusieurs occasions dans les traitements que je donne, des clients et moi-même avons l'impression qu'il y a une présence dans la salle. Il est facile de tomber dans l'imaginaire du fantastique, des Forces externes, des manifestations de Dieu, de magie et que sais-je encore ? Je ne sais pas ce qui crée ces phénomènes, mais moi-même je reste alerte et à l'écoute. Je me dis qu'il doit y avoir une explication logique et simple.

Je sais maintenant que cette présence est le résultat de la reliance, de la relation, de l'union qui est créée lors de la rencontre de l'autre et de moi ou de moi à moi. Comme le bébé est le fruit de l'union des parents de façon matérialisée, la rencontre vraie de deux personnes crée une énergie, une force que je nomme : La Présence.

Indépendamment de qui est l'autre, de ce qu'il a vécu, de ses origines, du métier qu'il fait, de tout ce qui l'habite et de moi-même, de mon vécu, de mes origines, etc., tout cela va donner à La Présence ses propres traits, son caractère, son individualité, etc. Elle va être unique.

## **5.6 La Présence**

La Présence est composée de plusieurs présences. La première est la présence à moi-même, à mon corps. La capacité de me ressentir de l'intérieur, d'être en contact avec mon coeur, avec chacune de mes parties, de mes composantes, de mes pensées, de mes émotions, tout de moi, en temps réel. Puis, il y a la présence à l'autre, à ce qu'il dit, aux réactions de son corps, à son non-verbal, à son coeur, à ses émotions, à tout de l'autre, en temps réel. Enfin, la présence des lieux, ce qui émane des deux autres présences va créer La Présence qui se retrouve partout, là où nous sommes et elle peut aller partout, dans tout

l'univers. La Présence est libre de corps. Elle se retrouve là où nous voulons qu'elle aille, là où nous sommes.

La Présence agit comme une troisième personne dans la salle. La Présence est cette énergie, cet autre dans la salle. Ma force réside dans le fait de la laisser se dire à travers moi. Je deviens son interprète. Je ne suis plus seulement présente à moi mais je deviens présente à tout ce qui est.

Étant donné que La Présence naît d'instant en instant, elle n'est pas polluée par la société (persona) et n'a pas peur d'être ce qu'elle est, elle ne se cache pas (ombre), elle est nouvelle à tout moment. Elle ne s'est pas non plus identifiée à personne, elle est ce que l'on peut appeler un être pur; pur dans le sens de non-pollué. Elle est une lumière qui va nous aider à démasquer nos ombres, nos croyances, nos idées arrêtées, nos angles morts.

La Présence naît de l'union de qui nous sommes à ce moment précis de notre vie. La Présence n'est pas la même d'une rencontre à l'autre car entre chaque rencontre je ne suis pas la même et l'autre non plus. Nous changeons. Il ne faut pas s'enfermer et ne pas enfermer l'autre dans des cases closes, dans des jugements. Redonner à l'autre cette liberté d'être dans l'instant un être nouveau, un être en vie, un être en changement – la vie est changement, tout est impermanent. Du moment présent naît le miracle de qui je suis et me donne la liberté de changer. Tous les possibles sont au présent: ne jamais l'oublier. Se voir et voir l'autre en vie, en changement, nous libère de la prison du passé, des fautes, des regrets, du trop tard, des étiquettes, etc. Je ne peux pas rencontrer La Présence sans avoir ce regard neuf d'instant en instant.



À toutes les fois, c'est un temps fort dans la vie de chacun. Même si je suis habituée à La Présence, je suis souvent émue par elle. Elle est toujours nouvelle, éveillée, présente, amour, sans jugement, directe. Dans le moment présent, elle est si ajustée, si précise dans ses révélations que je ne peux pas rester froide. Elle vient me toucher dans mes fibres et dans celles de l'autre. Elle est d'une véracité déconcertante. Je ne peux pas la mettre en doute car elle est dans ma chair et dans la chair de l'autre. L'autre ne peut pas la nier non plus car il la sent en action dans sa propre chair.

La Présence est si vivante, si pure que l'on se sent en confiance, accompagnée par elle, avec toute son Intelligence. À son contact, je rencontre mes propres intelligences: celle de mon intellect, celle de mon coeur et celle de mon corps, les trois réunies. Elle permet à l'autre de rencontrer aussi ses propres intelligences en lui, de les incarner, de les découvrir et peut-être à en venir à la longue à devenir son propre guide intérieur, celui-là même qui m'accompagne depuis longtemps. On se rappelle de cette petite voix qui sait et qui me guide dans ma vie. Je n'ai pas besoin de l'autre pour être en contact avec La Présence, mais j'ai besoin d'être unie à la vie en moi, à la vie dans la nature, à la vie dans l'animal, à la vie dans l'autre. J'ai besoin d'être réunie à moi-même pour que naisse La Présence. J'ai besoin de faire Un avec Soi, de faire UN avec TOUT.

### **5.6.1 La naissance de La Présence**

Comment naît La Présence? Comme dans toutes relations, il y a les préliminaires: Bonjour, comment ça va? Tu viens pourquoi? Quelles sont tes attentes? A mesure que l'autre me parle, déjà je sens La Présence prendre forme. Je suis à son écoute. Je commence à lui laisser plus de place. Je commence à devenir son interprète. Je commence

à devenir «intelligente». J'observe que lorsque La Présence est née et reconnue entre une personne et moi, le temps n'altère pas La Présence, quand on se rencontre dans l'intimité de ma salle. La Présence réapparaît comme si c'était hier. Dans un lieu de rencontre qui devient un lieu sacré, La Présence naît.

J'ai besoin d'entrer en contact avec l'intelligence du corps et de donner à l'autre une occasion d'entrer en contact avec La Présence de façon ressentie, de reconnaître l'intelligence de son corps.

La Présence devient maître de la situation. Je la laisse vraiment prendre la place, me gouverner, se dire à travers ma parole. Je cherche les bons mots pour entendre ce qu'elle veut dire et quand je les ai, je sens dans moi un relâchement véritable dans les tissus de l'autre et généralement l'autre acquiesce ou prend conscience de quelque chose d'important pour lui. Le client prend part directement à son traitement. C'est direct, instantané. La Présence est en action en chacun de nous. Souvent une respiration profonde s'impose à moi. Ça indique un moment important pour l'autre et dans moi je sens aussi un relâchement.

Cette Présence se retrouve partout dans le corps. Pour la reconnaître, j'ai besoin de points de repère. Elle est différente selon l'endroit où elle se manifeste : sur la peau, nous pouvons la sentir sous la forme d'un frisson ou de picotement ou de chatouillis. Dans un muscle, il peut y avoir une sensation de chaleur ou de la mouvance; dans l'os, une sensation de fluidité ou d'allongement; dans le cœur, un sentiment d'amour ou une ouverture; dans la pensée, elle se manifeste par de la nouveauté, de la compréhension de quelque chose d'une

façon tout à fait nouvelle ou un changement de point de vue. Toutes ces manifestations ne sont pas La Présence comme telle; ce ne sont que des manifestations. La Présence est plus; elle est en dedans et en dehors de ces manifestations, de nous. Il est important de ne pas l'identifier à des manifestations car il est facile de tomber dans le jeu des sensations et alors de la rechercher quand c'est agréable et de la fuir quand ça devient désagréable. La Présence ne se ressent pas seulement quand c'est bon. Elle est aussi douleur, noirceur, peur ou hantise. Elle n'est ni bonne, ni mauvaise. Elle est pure. Elle est en temps réel. Elle est la vie, le mouvement, l'impermanence, l'instant présent. Elle est ce qui est, c'est-à-dire moi, l'autre, le centre, la montagne, St-Donat, le monde, la terre, l'Univers, etc., TOUT.

### **5.6.2 La Présence et tous les possibles**

En lien avec La Présence, j'entre en lien avec l'autre dans sa souffrance, ses blessures, sa division d'avec lui-même, sa beauté, ses extases, ses rêves, son potentiel, ses forces et dans tous les possibles. Parfois, je rencontre mes propres blessures. Tout peut arriver avec La Présence. Je ne sais jamais à quoi m'attendre. J'apprends à lui faire confiance et en contact avec elle, des miracles se produisent : les divisions se réunissent pour ne former qu'un et rencontrer la totalité. La souffrance, la blessure vient souvent du fait que je ne veux pas sentir; je me coupe de moi-même. L'autre fait pareil. En étant accompagnée et en sachant que tout est impermanent, ça donne le courage nécessaire pour entrer en contact avec et ainsi la laisser vivre. La rencontre se produit; la scission disparaît pour laisser la place au Tout, au Lié, au Un.

Il existe un compagnon inséparable à La Présence : Le Silence. Même s'il y a du bruit à l'extérieur, ce silence est toujours là et nécessaire. C'est le silence du mental. Il

permet d'entendre les demandes et les besoins du corps, du cœur et de l'âme. Être en contact avec le Silence rend disponible à entendre le Sacré, à entendre la Petite Voix qui m'a guidée jusqu'ici. De ce silence, la vérité surgit, la vérité de soi est disponible, la nouveauté est possible.

Il nous faut ouvrir les plaies et les nettoyer, appliquer un traitement, et garder ces plaies propres jusqu'à leur guérison. Comment allons-nous les ouvrir ? En nous servant de la vérité comme d'un scalpel. Il y a deux milles ans, l'un des grands Maîtres nous a dit : « Et vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » La vérité est semblable à un scalpel, parce qu'il est douloureux d'ouvrir nos plaies et de mettre à jour tous les mensonges qu'elles renferment. Les plaies de notre corps émotionnel sont masquées par le système de déni, ce système de mensonges que nous avons créé pour les protéger. Lorsque nous regardons nos plaies avec les yeux de la vérité, nous sommes enfin capables de les guérir. (Don Miguel Ruiz, 1999, p. 126)

Pour l'avoir expérimenté plus d'une fois, la vérité est une clé obligatoire pour arriver là où je suis et pour commencer mon processus d'individuation. Je comprends que la vérité n'est pas une; elle est multiple, aussi nombreuse qu'il y a de facettes, de points de vue, de parties ou de fonctions dans mon propre corps. Plus je connais mon corps, plus je connais la vie! Quoi demander de plus concret que ce que je vis dans mon propre corps, dans mes propres expériences, pour valider mes nouvelles connaissances.

Nous cherchons la vérité par la connaissance de soi, il est important que nous comprenions ceci : dans la répétition, on s'hypnotise par des mots ou des sensations, on est victimes d'illusions. Pour s'en libérer, l'expérience directe est obligatoire; et pour qu'elle ait lieu on doit se voir tel que l'on est, pris dans des répétitions, des habitudes, des mots, des sensations. Cette lucidité confère une liberté extraordinaire et permet par conséquent de se renouveler, de vivre constamment une expérience neuve. (Krishnamurti, 1979, p. 284)

Plus je connais mon corps de différents points de vue, plus je suis capable de voir la vie et de la comprendre en ayant des bases solides sur quoi m'appuyer et appuyer ces

nouveaux points de vue sur du concret. Plus je m'unifie dans la diversité, plus je récupère les parties de moi qui passaient inaperçues à ma conscience. Plus je mets de lumière sur mes inaperçus (ombres), plus je m'approprie ma propre diversité et ainsi l'éventail de solutions à mes « problèmes » se diversifie. Plus je comprends les différentes facettes de la vie et plus je suis capable de reconnaître les différentes vérités qui se cachent dans ces facettes. Encore faut-il être capable de vérité. Quand nous portons de telles mémoires dans notre corps, il est difficile de s'affranchir. Par le corps, par l'accompagnement, par la conscience, nous y parviendrons sans doute.

J'apprends que l'on a la possibilité de s'allier avec la vie et de transformer la matière tout en étant conscient de cette transformation. J'apprends à être en contact avec la vie, à reconnaître les paramètres d'être en relation avec elle et par le fait même avec moi et les autres. Être en relation, c'est être relié. Les fascias ont pour fonction entre autres de relier tous les éléments du corps entre eux, par le contact de ce tissu dans le corps. J'apprends moi aussi à me sentir en lien avec tout ce qui est autour de moi : gens, animaux, nature, etc. et ainsi les fascias sont au corps ce que l'air est à la terre.

En apprenant à observer les réalités intérieures, je me rends compte que je suis responsable de ma propre souffrance. Selon ce que je rencontre dans mon corps, dans des parties de moi-même, dans mon voyage interne, je peux rencontrer la tristesse, le manque de moi-même. Je rencontre la blessure de mon éloignement de moi à force de répondre à ce que les autres veulent de moi. Je perds le lien avec moi-même. Je deviens une exécutante, un robot.

Mon accompagnement, ma présence et le choix de mots justes vont permettre, dans un climat de confiance et sans jugement, une ouverture de cette partie de soi isolée de Soi, de naître, d'être. Ce que je ne savais pas que je sais, c'est cette capacité d'accueillir l'autre sans étiquette, dans ce qu'il est avec tous les possibles s'offrant à lui. Ma capacité de ne rien rejeter, d'accueillir ce qui est, permet à l'autre de se rencontrer dans des espaces de lui jusqu'ici inexplorés. Une fois vue, reconnue et libérée, la résistance n'a plus sa raison d'être. Il s'en suit une libération, une transformation. Je suis souvent surprise de constater que lorsque nous relâchons une résistance, comment cela se transforme et où cela nous mène. Je dirais même que c'est un «miracle» qui se produit à chaque fois : le miracle de la vie vivante et agissante.

Redonner au corps sa dignité, ce pourquoi il est, lui donner un sens: un repère, un temple, une expression, un lieu, un ressentant, une matière, etc. Les expériences que je vis en accompagnant l'autre me réconcilient avec mon propre corps et ça me permet de voir ce corps comme un partenaire de vie. Cela me permet d'agrandir mes représentations mentales et ainsi avoir l'ouverture et un rapport au corps plus sain. Ce corps, je le découvre à tous les jours avec mes clients. Il devient ce temple de Dieu dont le Christ nous a parlé. « Ceci est mon corps, ceci est mon sang ! » Pourquoi le Christ a-t-il choisi le corps et le sang comme symboles ? Pour moi, le corps est un temple qui renferme les secrets de la vie et le sang en est la vie qui y circule; le coeur le moteur qui renouvelle continuellement cette vie. D'un moment intime et intense, une réconciliation de soi à soi naît. Savoir jusque dans la profondeur de notre matière que nous sommes plus que ce corps. Il est connecté avec

Plus Grand que soi. De naître à être : être sans limite dans ce corps limité, dans ce corps retrouvé.

Je prends conscience que ce ne sont pas les mots ou ce qui est dit qui est le plus important. La résonance produite en moi est mon principal outil de travail. Le processus d'individuation est un chemin permanent, le traitement n'est qu'un éveil, un support, un élan qui va nous mettre sur ce chemin dans la vie de tous les jours. La poursuite du processus après le traitement est un défi en soi. Les traitements n'ont pas de sens s'il n'y a pas de suite dans la vie de tous les jours.

On peut remarquer que l'ouverture à être présent à son corps amène une présence à Soi et que cette présence provoque une ouverture de l'autre à soi : L'autre est mon miroir.

Le sentiment d'être plus total et l'équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur sont autant d'indicateurs du développement de la personnalité. Sentiment de plénitude, sentiment d'être plus entier, sentiment d'être harmonisé dans les différentes dimensions de son être et sentiment d'unification, voilà ce qui nous attend au terme d'une individuation réussie... (R. Houde, 1999, p. 34 et 35)

Entrer en lien intime avec soi, avec la vie en soi, nous met en contact avec des résistances et des inaperçus que nous ne voulons pas voir car c'est dérangeant. Accompagner la personne à entrer en contact avec ses ombres sans avoir peur de se perdre, l'accompagner à entrer en elle et la guider dans cet inconnu que nous habitons. Une fois que le processus est enclenché, il se continue naturellement. On ne peut plus faire comme s'il n'existait pas. On voit aussi qu'il a besoin de notre accord pour s'articuler. Notre engagement à accompagner le processus nous fait avancer plus vite et de façon moins résistante.

Découvrir des recoins du soi maintenus dans l'ombre, entendre des voix intérieures jusqu'ici inaudibles ou carrément enterrées par la persona, cela est constitutif de l'expérience humaine universelle. Faire quelque chose à partir de cela, voilà où la voie se rétrécit... où elle devient initiatique. À la lecture de Jung et de ses commentateurs, cette voie apparaît comme un sentier réservé à ceux qui choisissent de se mettre à l'écoute de leur être intérieur. (R. Houde 1999, p. 34 et 35)

Il est important de nous voir dans un processus, car si nous ne sommes pas conscients que c'est le chemin et non le résultat qui compte, nous allons nous décourager assez vite merci ! C'est une chance que j'ai d'être en contact avec des clients pour me ramener à cette réalité qui n'est pas facile à intégrer et à vivre quotidien.

Plus je suis consciente de moi-même, moins je souffre de l'ignorance. Cela exige beaucoup d'efforts. Devenir consciente, sortir de mes habitudes et m'engager intensément dans la vie: c'est à moi de faire l'effort, personne ne peut faire la route à ma place et Jung le dit clairement ici :

Deux choses l'une, nous connaissons notre ombre ou ne la connaissons pas; dans ce dernier cas, nous avons fréquemment un ennemi personnelle sur lequel nous projetons notre ombre, dont nous le chargeons gratuitement, qui la détient à nos yeux comme si c'était la sienne et auquel en incombe l'entière responsabilité; c'est notre « bête noire» que nous vilipendons et à laquelle nous reprochons tous les défauts, toutes les noirceurs et tous les vices qui sont en propres les nôtres ! Nous devrions prendre à notre compte une bonne part des reproches donc nous accablons autrui ! Au lieu de cela, nous agissons comme s'il nous était possible ainsi de nous libérer de notre ombre; c'est l'éternelle histoire de la paille et de la poutre. (C. G. Jung 1987, p. 318)

L'effort que demande une prise en charge de ses responsabilités est énorme. Ce n'est pas facile, c'est certain; mais si c'était facile, il n'y aurait pas tant de difficultés et de résistances rattachées au changement.



Nous portons tous des mémoires bien enfouies dans notre inconscient. J'ai dû moi-même faire la route en portant attention, en y mettant les efforts et la volonté. Nous avons tous ce qu'il faut pour y arriver, mais c'est à chacun de faire l'effort.

Plus je suis en contact avec moi-même dans mes sensations, plus je suis en relation interne avec moi, avec mon ressenti, plus je peux être en relation profonde avec l'autre. Je suis en train d'expérimenter et de vérifier dans différentes situations chaque découverte que je fais.

Les témoignages que l'autre me fait, me montrent clairement qu'il est en plein dans son processus de changement et d'intégration. Il est certain que le changement intérieur crée des changements extérieurs. L'extérieur est le reflet de l'intérieur. Si je change intérieurement, inévitablement ça change autour de moi.

Tout ce travail n'est pas vain. Cette paix tant recherchée est possible en faisant la paix avec nos propres fantômes, en osant mettre la lumière sur nos ombres que nous voulons surtout ne pas montrer aux autres et encore moins à soi-même. «Je ne suis pas comme ça MOI !!!». Il est plus facile lorsque nous sommes accompagnés de sortir de l'isolement extérieur qui permet de sortir de son propre isolement. En accompagnant les autres, je me rends compte combien j'ai moi-même besoin d'être accompagnée, ce que je fais de plus en plus. Cela aura pris tout ce cheminement pour enfin être capable de faire confiance aux autres, à moi-même.

Le corps est le portrait, la photo de ce que nous sommes et de ce que nous portons en chacun de nous. L'histoire s'inscrit en nous avec une exactitude déconcertante et nous aurions avantage à regarder droit à travers nous pour nous voir aller et accomplir ce pourquoi nous sommes sur terre.

S'individuer, c'est devenir attentif à la voix intérieure et développer une attitude positive à l'égard des aspects du soi qui ont été négligés, aspects qui peuvent être vecteurs de création et porteurs de vitalité. S'individuer, c'est se mettre au service de son daimôn dans une attitude de service quasi religieuse. S'individuer, c'est travailler à sa propre sagesse à travers une recherche d'intégration, d'unification et d'harmonisation de son être. Enfin, s'individuer exige de ne pas faire obstruction à l'inconscient et de laisser l'être se manifester, apparaître à sa manière (comment ne pas penser à Heidegger pour qui l'être se dévoile, se déplie, se manifeste à travers l'Être-là, c'est-à-dire le Dasein qu'est l'être humain ?). (Houde, 1999, p. 34-35)

Mon besoin de vouloir comprendre depuis mon enfance influence l'accompagnement que je fais, je ne peux pas laisser l'autre dans l'ignorance d'elle-même. De part mes propres expériences vécues lorsque je reçois des massages, je me demande tout le temps: « Qu'est-ce qu'il ressent ? Qu'est-ce que ça veut dire quand je sens ça dans mon corps ? Est-ce qu'il me cache quelque chose ? ». J'étais trop gênée pour demander directement au thérapeute ces questions et je restais sur ma soif de savoir.

Sans le savoir, j'ai voulu répondre à mes propres questionnements et je me suis mise à une écoute intense de ce que je ressens quand je touche à l'autre. De plus, j'entraîne l'autre à s'intérioriser pour ainsi être en contact avec lui-même et être en mesure de sentir dans son corps ce dont il est question. « Redonner le pouvoir à la personne est essentiel, car il est une grande loi de l'univers, à savoir que l'on ne peut vraiment guérir que par soi-même. ». (Marquier, 1998, p. 81)

Le processus d'individuation est enclenché quand la personne se responsabilise et apporte des changements tranquillement. Le corps est une porte qu'il faut prendre le temps d'ouvrir et de connaître pour avoir accès à soi-même. Mon approche, je la développe lentement en cours de route : en restant moi-même dans mon processus d'individuation, en guérissant les blessures dans mon propre corps, en continuant de rester proche de moi, en expérimentant sur moi les découvertes faites en cours de route dans mes méditations et les traitements.

En faisant moi-même des exercices de relâchement, soit en méditation, en fasciathérapie, en massage, ou même quand je suis juste au repos, je pratique et je développe des techniques en partant de mes expériences puis j'utilise mes découvertes en faisant profiter les autres dans un accompagnement de présence à soi. Je me pratique à rester présente et à ressentir dans mon corps les tensions et à les relâcher. Quand je découvre du nouveau, cette attention me permet de rester connectée avec le moment présent. C'est un exercice simple, mais très efficace pour développer la conscience et la présence à soi.

Pour moi, chaque personne est unique et en même temps pareil à moi. Nous faisons partie du tout et quand je traite quelqu'un, je me traite et je traite aussi la planète : en mettant mes mains sur une personne, une intention de « faire du bien » m'habite « presque » tout le temps. Une attention à la personne dans qui elle est, est ma voix de passage et une attention à la vie en mouvement dans ce corps, est mon guide et je me met au service de cette vie autant dans les paroles qui me viennent en cours de traitement que dans les mouvements qui me sont proposés. Je deviens une avec la Vie en mouvement et

complice de l'humanité en changement. Pour moi, un traitement est une occasion privilégiée qui m'est offerte pour accompagner la Vie de façon consciente, dans la transformation des pensées arrêtées, des valeurs intransigeantes, des réactions inconscientes qui nous viennent, probablement, de nos anciennes réponses à des difficultés vécues dans le passé, des douleurs incrustées dans les tissus, des résistances qui ne sont plus nécessaires. Devenir vivant comme la vie, être notre accompagnateur dans le changement, au lieu de résister à la vie, apprendre à se laisser glisser dans ses propositions 'ÊTRE'.

Je découvre à travers les traitements qu'être, c'est le moyen le plus guérissant que je connaisse. Être, oser être, à chaque instant, m'expérimenter dans l'unicité qui m'habite et la laisser s'exprimer.

Dans Vipassana, j'apprends à accueillir ce qui est, sans jugement, avec équanimité. Je sais que cette expérience et cette pratique me permettent de rester centrée, de sortir de la dualité du bien et du mal. Les choses sont ce qu'elles sont; c'est tout. Et tout change. Cette philosophie de vie m'accompagne et s'imprègne en moi de jour en jour.

Quand je me retrouve dans ma salle de massage, une paix s'installe en moi. Je connecte l'autre dans moi. Nous ne faisons qu'un et tout ce qui est dit, tout ce qui est, est accueilli comme c'est, sans jugement, sans étiquette. De plus, j'invite l'autre à en faire autant : ne pas se juger, mais s'accueillir comme c'est. Je peux appeler cela une neutralité active, c'est-à-dire laisser être ce qui est. Rester neutre tout en laissant vivre ce qui est.

La thérapeute que je suis est directement en lien avec ce que j'ai vécu à Vipassana. Cette expérience est vraiment au coeur de ma pratique. Je ne peux pas donner toute la crédibilité ni à la fascia, ni à la méditation, car je nierais une partie de moi. Le merveilleux de la fasciathérapie est que c'est un outil extraordinaire pour mettre en mouvement ce qui est immobile, sensible ce qui est insensible et conscient ce qui est inconscient. Et le piège c'est de s'y attacher et d'y rechercher les sensations extraordinaires qui découlent d'un relâchement des tensions, de la vie qui circule librement dans le corps, du mouvement de vie. Le but est de sortir du jeu de la dualité, de l'aversion et de l'avidité, de la séparation. Être à nouveau relié, en relation, faire un avec le Grand Tout.

Encore une fois, le corps devient un partenaire de vie, un associé pour mieux vivre avec les autres et surtout mieux se connaître.

Engagement, effort, respiration, neutralité active, ouverture, confiance, force de la vie, autoguérison, les mots et leurs créations, la simplicité, la nature et ses enseignements sont mes accompagnateurs dans mon quotidien au travail comme dans ma vie de tous les jours.

Ce que j'ai rencontré à Vipassana qui fait lien avec le processus d'individuation de Jung, c'est l'expérience dans mon corps que l'ombre et le persona habitent ma matière et sont sources de douleurs physiques et psychologiques. Ces douleurs proviennent d'une accumulation de stress et de tensions dû à l'éloignement du Soi. Et à l'instar de Jung qui nous dit de regarder notre ombre et ainsi pénétrer dans le monde inconscient, nous pouvons

nous arrêter et regarder la douleur, la souffrance pour libérer le Soi de tous les vestiges passés et non résolus.

Le miracle c'est l'impermanence de tout. Ce ne sont pas les approches aussi miraculeuses qu'elles puissent l'être.

## CONCLUSION

Le premier constat qui ressort est combien il est difficile pour la personne dans le besoin de trouver un accompagnement qui favorise la globalité de l'être humain. Soit qu'elle se centre sur l'aspect physiologique, oubliant l'aspect psychologique, soit qu'elle favorise une approche psychologique, mais ne tient pas compte du corps physique. D'un autre côté, les approches plus spiritualistes ne tiennent souvent pas compte du corps ou des émotions. Suite à ce constat, il a été important de démontrer l'importance de l'accompagnement dans sa globalité, ce que je vise à atteindre par ma pratique depuis 25 ans.

C'est à partir du processus d'individuation élaboré par Jung qu'il m'est devenu possible de mieux saisir ma pratique et mon propre développement personnel. Le concept d'individuation de Jung contient la globalité de l'être : le soi : le centre du psychisme; l'ombre : la partie refoulée par souci d'adaptation; le moi : la partie consciente du psychisme; la *persona* ou moi idéal : la partie de l'adaptation du milieu. À partir de cette grille de lecture, il a été possible de répertorier, dans mon récit de vie, les processus d'individuation qui ont marqué mon histoire de vie personnelle, comment ceux-ci se sont-ils manifestés et quelles ont été leurs influences dans ma pratique. À la suite de cette première étape d'identification, il a aussi été possible et très révélateurs d'utiliser les récits de pratique auprès de quelques personnes qui se sont engagées à collaborer à ma recherche.

J'ai pu, ainsi, recueillir des informations qui sont très pertinentes pour mieux comprendre comment j'accompagne l'autre dans son processus d'individuation.

J'ai pu constater, lors de cette démarche de recherche, plusieurs facteurs qui sont à la base de ma pratique. L'importance de la présence. Ma propre présence, dans mon corps, mon intériorité, qui me permet d'accompagner l'autre dans sa présence. Il s'avère que la rencontre de ma présence avec celle de l'autre devient une troisième présence dans le moment présent. J'accompagne l'autre dans le ici et maintenant, sachant que tout est impermanence. Je découvre, également, que les processus d'individuation qui ont le plus influencés ma pratique sont mes rapports au vrai et au faux, à l'amour, au corps et à la spiritualité. Ces processus d'individuation en continuel changement chez moi me permettent d'accompagner l'autre dans une ouverture de non-jugement. Un autre élément important qui se révèle à moi lors de cette recherche est l'importance de la parole avant le toucher du corps. Entendre l'autre se dire me permet d'être en contact avec la présence qui commence à se construire.

Enfin, je découvre que mon expérience de Vipassana est l'un des événements les plus importants qui marque ma pratique. C'est à ce moment que je fais la rencontre du silence dans la présence qui me permet d'être un instrument de la vie en moi pour mieux accompagner l'autre dans son processus d'individuation. Ce silence que j'habite me permet de mieux entendre ce que la vie me demande de faire pour accompagner l'autre.

De plus, je réalise que la méditation fait partie intégrante de ma vie pour m'accompagner comme personne et comme praticienne en continuel changement. À partir



de la méditation, j'arrive à ressentir cette voie qui me guide dans le choix de mes formations et d'épurer ces formations pour ne garder que l'essentiel qui correspond à ma pratique.

Cette recherche me permet d'approfondir ma pratique et de continuer à la renouveler, je suis plus consciente de ses fondements et de ce qui la caractérise. Cela m'incite à poursuivre le processus incessant dans l'approfondissement du processus d'individuation.

## BIBLIOGRAPHIE

- Amar, Yvan, 2005. *L'Effort et la Grâce*. Paris : Éditions Albin Michel, 205 p.
- Barbier, René, 1996. *La recherche-action*. Paris : Antropos, collection ethno-sociologie, 112p.
- Bois, Danis, en collaboration avec Ève Berger. 1989. *La vie entre les mains*. Paris : Éditions de Maisnie, 111 p.
- Bois, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui. 146 p.
- Bois, Danis. 2002. *Un effort pour être heureux*. France : Éditions Point d'Appui, 110 p.
- Condamine, Andrée. 1997. *Au risque d'être soi : Crise professionnelle : des enseignants se racontent*. Ste-Foy : Collection Libre cours (septembre). 101 p.
- Condamine, Andrée. 2000. *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister*. Québec : Presses de l'Université Laval. 40 p.
- Condamine, Andrée. 1994. *La traversée du miroir ou, la découverte d'un nouveau sens à l'enseignement après une remise en question professionnelle*. Québec : Presses de l'Université Laval. 359 p.
- Gendlin, Eugène. 1992. *Focusing; Au centre de soi; Mieux que se comprendre se retrouver*. Montréal: Édition Le Jour. 219p.

- Craig, Peter Erik. 1988. *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du chapitre de méthodologie (s.l.). Traduit par A. Hamein. 81 p.
- Craig, Peter Erik. 1978. *The Heart of the Teacher : A Heuristic Study of the Inner World of Teaching*. Boston : Boston University, School of Education. 457 p.
- D'Ansembourg, Thomas. 2001. *Cessez d'être gentil soyez vrai!* Montréal : Éditions de l'Homme. 249 p.
- Dalai Lama. (Page consultée le 18 juin 2005). *Brève présentation du bouddhisme*. Adresse : [www.jutier.net/contenu/bouddh8.htm](http://www.jutier.net/contenu/bouddh8.htm). Extrait d'Un voyage vers le bonheur. Éditions Vara Yonigi. 1997. Article 920.
- Dallaire, Francine. 2000. *Quelle est votre énigme personnelle ?* Montréal : Éditions Québecor. 346 p.
- Damasio, Antonio R. 1999. *Le sentiment même de soi : Corps, émotions, conscience*. Paris : Éditions Odile Jacob. 380 p.
- De Coulon, Jacques. 1993. *Éducation transpersonnelle*. France: Laveur, Trismégiste. 127p.
- Deshimaru, Maître. (Page consultée le 23 octobre 2005). *Zen et neurobiologie : la réconciliation du corps et de l'esprit*. Adresse : [www.buddhaline.net](http://www.buddhaline.net), 25 août 2002. Article 783.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1991. *Recherche qualitative: guide pratique*. Montréal: McGraw.Hill. 142p.
- Eschalièr, Isabelle. 2005. *La fasciathérapie : Une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Éditions Le Cherche midi. 140 p.

- Hart, William. 1987. *L'art de vivre*. États-Unis : Éditions du Seuil. 249 p.
- Herman, Ronna. 2004. *Votre Quête Sacrée*. Montréal : Éditions Ariane. 216 p.
- Houde, R. 1999 (3<sup>ième</sup> édition). *Les temps de la vie, Le développement psychosocial de l'adulte*. Montréal : Éditions Gaétan Morin. 449 p.
- Josso, Marie-Christine. 1991. *Cheminer vers soi*. Lausanne. Éditions l'Âge d'homme. 363 p.
- Josso, Marie-Christine. 2000. *La formation au cœur des récits de vie : expériences et savoirs universitaires*. Montréal : Éditions l'Harmattan Inc. 314 p.
- Jung, C.G. 1953. *La guérison psychologique*. Préface et adaptation du Dr R. Cahen. Paris : Éditions Buchet-Chastel.
- Jung, C.G. 1964. *Dialectique du moi et de l'inconscient*. Paris : Éditions Gallimard, Collection Idées. 334 p.
- Jung, C. G. 1966. *Ma vie, Souvenirs, rêves et pensées recueillis et publiés par Aniëla Jaffé*. Paris : Éditions Gallimard. 468 p.
- Jung, C. G. 1957. *Présent et avenir*. Traduit de l'allemand et annoté par le Dr R. Cahen. Éditions Denoël et Gonthier. 186 p.
- Jung, C. G. 1946. *L'homme à la découverte de son âme*. Adaptation du Dr R. Cahen. Paris : Éditions Albin Michel. 358 p.
- Krishnamurti. 1979. *La première et dernière liberté, U.S.A.* Éditions Stock. 318 p.
- Kornfield, Jack. 2000. *Après l'extase, la lessive*. Paris : Éditions La Table Ronde. 394 p.

- Lacroix, Michel. 1996. *L'idéologie du new age*. France : Éditions Flammarion, 126 p.
- Lacroix, Michel. 1998. *Le mal*. France : Éditions Flammarion. 127 p.
- Lacroix, Michel. 2000. *Le développement personnel*. France : Éditions Flammarion. 128 p.
- Lanctôt Saint-Pierre, Ghislaine. 2001. *Que diable suis-je venue faire sur cette terre ?* Québec : Éditions France Cité. 300 p.
- Lang, François. (Page consultée le 23 octobre 2005). *Zen et neurobiologie : la réconciliation du corps et de l'esprit*. Adresse : [www.buddhaline.net](http://www.buddhaline.net), 25 août 2002. Article 783.
- Malherbe, Jean-François. 1999. *L'expérience de Dieu avec Maître Eckhart*. Québec : Éditions Fides. 141p.
- Mambretti, Giorgio et Jean Séraphin. 1999. *La médecine sans dessus dessous Et si Hamer avait raison ?* Torino : Éditions Amrita. 121 p.
- Marquier, Annie. 1998. *Le pouvoir de choisir*. Knowlton, Québec : Éditions Universelles du Verseau. 282 p.
- Marquier, Annie. 2003. *La Liberté d'Être*. Knowlton, Québec : Éditions du Gondor. 525 p.
- Maslow, Abraham. 2004. *L'accomplissement de soi : De la motivation à la plénitude*. Paris : Éditions Eyrolles. 205 p.
- Monbourquette, Jean. 1999. *À chacun sa mission*. Montréal : Éditions Novalis. 201 p.

- Monbourquette, Jean. 2001. *Apprivoiser son ombre*. Montréal : Éditions Novalis. 182 p.
- Monbourquette, Jean. 2002. *De l'estime de soi à l'estime du Soi*. Montréal : Éditions Novalis. 224 p.
- Morgan, Marlo. 1995. *Message des hommes vrais au monde Mutant*. Traduit de l'anglais par Caroline Rivolier. Paris : Éditions Albin Michel. 278 p.
- Moustakas, Clark. 1990. *Heuristic Research : Design, Methodology and Applications*. Newbury Park : SAGE Publications. 129 p.
- Moustakas, Clark. 1977. *Creative Life*. New-York : Van Nostrand Reinhold. 114 p.
- Moustakas, Clark. 1972. *Teaching as Learning : Becoming Alive and Free in Teaching. Formely The Alive and Learning Teacher*. New York : Ballantine Books. 208 p.
- Moustaka, Clark. 1966. *The Authentic Teacher : Sensitivity and Awareness in the Classroom*. Cambridge : Howard A. Doyle. 265 p.
- Moustaka, Clark et Cereta Perry. 1973. *Learning to be Free*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall. 184 p.
- Myette, Louise. 1993. *La transparence du corps*. Montréal : Éditions québécoises de l'Œuvre. 145 p.
- Polkinghorne, D. E. 1989. « *Phenomenological Research Methods* ». Dans Valle, Ronald S. Halling, Stenn. *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology : exploring the breadth of human experience with a special section on transpersonal psychology*. New York : Plenum Press. pp. 3-16.
- Rahula, Walpola. 1961. *L'enseignement du Bouddha*. France : Éditions du Seuil. 188 p.

- Rosenberg, Jack lee. 1989. *Le corps, le soi et l'âme*. Édition Québec/Amérique. 203p.
- Roustang, François. 2001. *La fin de la plainte*. Paris : Éditions Odile Jacob. 247 p.
- Rugira, Jeanne-Marie. 2006. *La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre: Pour une approche perceptive de l'accompagnement*. Actes du colloque du CIRP sur le comprendre en phénoménologie. 30 pages.
- Ruiz, Don Miguel. 1997. *Les quatre accords toltèques*. France : Éditions Jouvence. 125 p.
- Ruiz, Don Miguel. 1999. *La maîtrise de l'amour*. France : Éditions Jouvence. 160 p.
- Ruiz, Don Miguel et Janet Mills. 2004. *La voix de la connaissance*. Paris : Éditions Guy Trédaniel. 235 p.
- Sauvageau, Jacques. 1986. *Première paternité, Expérience comportementale et existentielle*. Thèse de maîtrise, Université Laval
- Singer, Christiane. 2002. *Les sept nuits de la reine*. Paris : Éditions Albin Michel. 190 p.
- Tolle, Eckhart. 2000. *Le Pouvoir du moment présent*. Montréal : Éditions Ariane Inc. 219 p.
- Valle, Donald S. 1989. *Existential phénoménological perspectives in psychologie*. New York, Plenum Press. 355p.
- Walsch, Neale Donald. 1997. *Conversations avec Dieu. Tome 2*. Montréal : Éditions Ariane Inc. 215 p.

Walsch, Neale Donald. 1998. *Conversations avec Dieu, Tome 3*. Montréal : Éditions Ariane Inc. 401 p.

Werber, Bernard. 1996. *La révolution des fournis*. France : Éditions Albin Michel. 670 p.

Werber, Bernard. 2000. *L'empire des anges*. France : Éditions Albin Michel. 442 p.



## ANNEXE 1

### FICHE DE RECHERCHE

Dossier par nom

Date :

Numéro du traitement :

But : Ce pourquoi la personne s'engage pour les 5 traitements

Objectif du jour

#### **Pendant le traitement**

Choix des prises du thérapeute :

*ex. crânien*

Qu'est-ce qui a été ressenti :

- dans le corps
- Ce qui a été dit (immédiateté, jaillissement...)
- Quels ont été les effets de ces mots sur le corps

#### **Ce que j'ai appris de ces traitements**

**Quels effets ce traitement a eu sur :**

- Mes pensées
- sur ma vie personnellement
- sur ma vie relationnelle
- sur mes actions
- sur mes croyances

- ou à d'autres niveaux... lesquels

**Bon traitement!**

**MERCI pour votre collaboration.**