

25^e CONGRÈS DU GRAAP

CASINO DE MONTBENON - LAUSANNE

21 - 22 mai 2014

Recherche de **sens** et **spiritualité**

une piste face
à la maladie psychique ?

Actes



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

Remerciements

C'est avec reconnaissance et gratitude que nous adressons ici nos remerciements à l'ensemble des intervenants de ce congrès, ainsi qu'aux collaborateurs du Graap-Fondation et du Graap-Association qui ont permis le bon déroulement de ces deux journées.

Nos remerciements tout particuliers à Jean-Charles Mouttet pour son travail d'expertise lors de la préparation de ce congrès.

Les textes de cette brochure ont fait l'objet d'une transcription sur la base des enregistrements réalisés lors des deux journées de notre congrès ou nous ont été aimablement communiqués par les intervenants. Les versions les plus longues sont publiées ici sous une forme résumée.

Sommaire

Première journée

Allocution de bienvenue
Recherche de sens et travail social
Charles Chalverat 2

La cité, lieu de sens
Ada Marra 7

**La maladie psychique est-elle
une crise de sens?**
Jean-Charles Mouttet 11

Témoignages
Réflexions partagées 27

**Les Invités au Festin, un menu
pour toutes les faims**
Marie-Noëlle Besançon 34

**Spiritualité et schizophrénie:
de la recherche à la pratique
clinique**
Sylvia Mohr 42

**Quelle place pour la spiritualité
à l'hôpital?**
Madeleine Lederrey
Boris Pourré 49

**Le peintre, le psychanalyste
et le moine**
Jean-Michel Degoumois 57

Deuxième journée

Quand vivre fait mal
Alix Noble-Burnand 70

Chacun son chemin
Irène Zumsteg
Nelly Perey
François Ledermann
Christophe Folletete 86

**Spiritualités d'ailleurs,
que nous apprennent-elles?**
Karima Brakna 96

La Maison Béthel
Joëlle Gaillard-Wasser 105

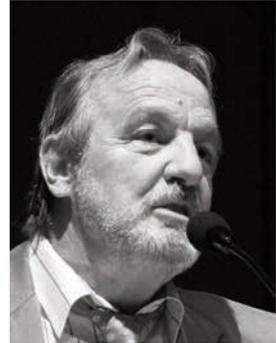
**Sens et spiritualité, une affaire
individuelle et collective**
Association des
Alcooliques anonymes 111

**Professionnels, proches et
malades, quel sens
pour chacun?**
Dea Evêquoz-Wälti 117

PREMIÈRE JOURNÉE

Allocution de bienvenue: Recherche de sens et travail social

Charles Chalverat
Membre du conseil du Graap-Fondation



Permettez-moi, avant de vous parler du thème du congrès, de vous adresser quelques mots en tant que membre du Conseil de fondation. Je voudrais rendre hommage à la qualité des personnes qui sont à la tête de cette double institution, l'Association qui continue son magnifique travail et la Fondation qui est en train de relever le défi de consolider l'institution.

La collaboration entre ces deux instances, l'association, sous la présidence de Madeleine Pont et la fondation sous la présidence de M^e Pierre Chiffelle, me semble être des plus favorables et je peux témoigner de la grande qualité des coopérations et des relations établies.

Tout a été fait pour garder l'élan des pionniers et votre présence à ce congrès montre bien à quel point le Graap, à travers la combinaison de ces deux instances, continue à apporter des réponses et à

soulever des questions de la plus haute importance.

Au nom du Conseil de fondation, je vous remercie toutes et tous d'être là et j'en profite pour remercier déjà l'équipe enthousiaste qui a préparé ce congrès, sous la houlette compétente de notre directeur général, Jean-Pierre Zbinden, qui saura, avec sa bonne humeur habituelle, nous conduire durant ces deux journées d'études et de témoignages.

En quoi l'action sociale et les travailleurs sociaux sont-ils concernés par les questions de recherche de sens? C'est en tant qu'ancien formateur de travailleurs sociaux que je vous parlerai ici.

Nous sommes dans un temps paradoxal où les scientifiques de pointe parlent mystique et où les mystiques parlent science. Mystiques et scientifiques s'accordent pour dire que nous sommes tous

co-créateurs non seulement du sens de notre vie, mais aussi de l'univers dans lequel nous vivons.

Toutes les professions du travail social prétendent développer une approche globale de la personne, et cela dans une perspective éthique fécondée par le respect fondamental des droits de l'homme. Cela nécessite d'avoir une intelligence de chacun des plans impliqués: sociétal, social, psychique, somatique et aussi métaphysique ou spirituel, qui se présentent comme une pyramide inversée, du général au particulier.

À chaque étage, il existe un registre particulier de recherche de sens. Les travailleurs sociaux apprennent pour eux-mêmes et apprennent aussi à leurs clients à prendre du recul. Il s'agit de regarder ce qui se passe pour pouvoir y donner du sens.

Selon son insertion institutionnelle, son mandat et les caractéristiques de la situation, l'aidant va focaliser son action sur l'un ou l'autre de ces plans, en collaboration avec les spécialistes dont c'est la fonction principale: médecins et personnel des soins pour le somatique, psy pour le psychique, travailleurs sociaux pour le social, politiciens pour le plan sociétal, théologiens et aumôniers pour le plan spirituel, etc.

Le maintien d'une vision globale est d'autant plus important que lorsque des conflits ou des déséquilibres apparaissent à l'un de ces niveaux et ne s'y résolvent pas, ils ont des effets néfastes en cascade

sur les plans immédiatement sous-jacents. C'est d'ailleurs dans ce sens que tendent les actuelles approches psychosomatiques et les approches intégratives.

Cette logique en cascade nous fait observer que les conflits occultés à l'un de ces niveaux peuvent avoir pour conséquence de produire des symptômes par régression dans les plans sous-jacents. Par exemple, en partant d'un contexte économique précarisant les conditions de travail, une personne, se retrouvant au chômage, peut devenir malade psychiquement ou physiquement et sombrer dans la cascade en question, car ses fragilités - et nous en avons tous - qui, en temps normal ne seraient pas problématiques, sont exacerbées par le conflit. C'est surtout la honte et la culpabilité qui s'emparent des personnes, dans ce genre de situations, et accentuent ce processus en cascade.

La recherche de sens va donc être centrée sur une bonne compréhension des phénomènes concernés et sur la déculpabilisation et la remotivation.

Lorsque le travailleur social doit aborder la grande souffrance et la mort, le registre passe de la construction du sens sur des éléments extérieurs à un recentrage sur les éléments de la vie intérieure, vie intérieure de ses usagers mais aussi la sienne propre. Jusque-là, dans les métiers de l'humain, comme dans les sciences en général, la pensée matérialiste et purement objectivante a souvent évincé une réelle prise en compte des préoccupations subjectives des gens. Les questions métaphysiques sont soit banalisées, soit

renvoyées aux théologiens, ces derniers étant souvent encore très enfermés dans des processus d'inculcation de doctrines et de morales.

Le travail d'accompagnement prend un nouveau tour, car, «quand il n'y a plus rien à faire, il y a encore à être». Le professionnel doit créer les conditions favorables pour changer son écoute, développer une qualité de présence en faveur de celui ou de celle pour qui il ne peut plus agir par la technicité habituelle. Dans les années 80, lorsque le sida est survenu et qu'il a fallu accompagner vers la mort beaucoup de personnes malades, sans espoir de guérison, il a fallu sortir du tabou et explicitement répondre aux questions qui se posaient.

Une attention a été portée à former les travailleurs sociaux de manière à ce qu'ils soient capables d'offrir une qualité de présence. Sortir du tabou, c'était oser proposer de nous exprimer sur nos représentations de la mort, de la vie après la mort, de la mort comme passage à un autre état d'être.

Tout à coup, comme beaucoup de ces usagers avaient abandonné les religions traditionnelles et leurs manières de donner sens à la souffrance et à la mort, les travailleurs sociaux ouvraient les échanges à des références plus larges. On parlait alors du plan transpersonnel, concept développé par Abraham Maslow qui s'intéressait aux expériences mystiques. Les antipsychiatres développaient leur politique de l'expérience. Par exemple, Ronald Laing, l'un de ces célèbres antipsychiatres anglais, disait:

«Les mystiques et les schizophrènes se retrouvent dans le même océan, mais les mystiques nagent alors que les schizophrènes coulent.»

L'influence du bouddhisme et de la méditation devint plus forte aussi. On s'est mis à s'intéresser aux émotions et surtout à chercher comment faire face au pilonnage émotionnel éprouvé dans les situations marquées par le malheur.

Nous avons été plusieurs à contribuer à réhabiliter la place de la vie intérieure. Elle n'était, en fait, que peu prise en compte dans notre prétendue «approche globale de la personne».

Pour ma part, j'ai développé avec des collègues une approche jungienne pour favoriser l'accompagnement.

Jung montre qu'une part des problèmes que nous pouvons rencontrer peut être comprise comme des appels de notre être essentiel, le Soi, cette part du divin dans la personne, demandant à être pris en compte. «Qu'est-ce que la Vie veut de moi à travers ce qui m'arrive?» Ce qui est brisure, cassure peut devenir appel.

Jung place le rapport au Soi, cette part profonde et centrale de nous-mêmes, au cœur de sa pensée. «*Pour Jung, il est incontestable que la mort en tant que fin abrupte du corps n'a qu'une importance relative pour le psychisme humain... de nombreux rêves annoncent symboliquement la fin corporelle et insistent très explicitement sur la poursuite de la vie post-mortem. [...]*

L'inconscient ne prépare pas la conscience à une fin totale, mais bien plutôt à une profonde transformation et donc à un mode de continuation du processus vital que notre conscience ordinaire ne nous permet pas de saisir. Les thèmes et les structures des symboles qui apparaissent dans les rêves correspondent aux doctrines des différentes religions sur la vie après la mort.» (1)

Dans l'optique jungienne, la conscience du Soi est indissociable de l'amour. L'idée est qu'en touchant sa propre profondeur, on développe des égards, du respect, de la sollicitude pour l'autre. L'autre est aussi envisagé dans sa profondeur et cela d'autant plus s'il est fragile, malade ou exclu.

Ainsi envisagé, le Soi est la part essentielle en l'homme, le guide intérieur qui s'offre à être trouvé et qui nous incite à devenir ce que l'on est. Dans cette optique, il faut accepter de donner de l'importance à cette part essentielle et de porter plus loin cette bienveillance sans jugement.

Cette manière d'aborder le sens de la vie n'empêche pas que l'on enseigne aux travailleurs sociaux de ne pas sortir de leurs fonctions et de leurs rôles. La tentation pourrait surgir de développer des relations qui se muent, à cause de ce sujet de la recherche de sens, dans d'autres registres, comme celui, par exemple de jouer au «maître à penser» et ainsi risquer une inflation psychique.

Aujourd'hui, dans les écoles des métiers de l'humain, mais aussi dans le terrain de pratique, on assiste au développement

d'une pluralité des psychologies, des religions, des spiritualités. On assiste aussi à de belles tentatives d'intégrer cet aspect pluraliste en valorisant des expériences diverses comme la méditation, l'hypnose, le langage métaphorique, etc. L'autodétermination des personnes tellement mise en valeur dans nos métiers a le mérite de nous rendre curieux à propos des mille chemins que peuvent prendre les humains pour donner sens à leur vie.

J'aime beaucoup l'histoire de ce bonhomme que la Grande Mère du Ciel avait envoyé sur terre en lui disant de veiller à ne pas seulement se nourrir de nourriture extérieure mais aussi de nourriture intérieure. Ce bonhomme, à la fin de sa vie, avait évidemment oublié le conseil et, peu de temps avant de retourner chez la Grande Mère du Ciel, il avait retrouvé une petite poupée toute chiffonnée au fond de sa poche. C'était son âme qui était en train de mourir. Il a juste eu le temps de la réanimer avant d'aller retrouver la Grande Mère du Ciel qui l'accueillit tendrement.

Nous avons, toutes et tous, besoin de spiritualité. Pour certains d'entre nous, elle prend la forme de la quête du beau et du vrai. Pour d'autres, la spiritualité s'expérimente par la contemplation de la nature. Pour d'autres encore, c'est dans l'expression et dans l'art ou encore dans la rencontre significative entre personnes que la spiritualité se manifeste.

C'est en prenant au sérieux l'expérience bouleversante que nous pouvons avoir quelquefois devant une scène qui nous

touche que nous découvrons notre être intérieur, notre être spirituel qui dépasse notre petit moi.

Karlfried Graf Dürckheim, en tant que maître zen, nous invite à donner de l'importance à ce qu'il appelle notre être essentiel. On peut notamment prendre conscience de notre être essentiel dans l'expérience forte que l'on peut éprouver en particulier devant la grande nature (un lever du soleil, une tempête, une nuit étoilée, etc.), devant une œuvre d'art (musique, danse, peinture, etc.), dans l'expérience de l'amour et les rencontres significatives mais aussi dans le culte et les cérémonies religieuses où les humains sont censés se mettre en contact avec le divin.

Il faut alors accepter que l'expérience de cet «être essentiel» renverse nos vieilles notions et croyances. Et j'aime bien cette idée que le sens de la vie se renouvelle grâce à ces expériences profondes. La transformation à laquelle nous sommes alors appelés, c'est celle de, finalement, devenir témoin, dans notre vie existentielle de tous les jours, de cet être essentiel dont nous avons pu faire l'expérience et que nous nous mettons à prendre au sérieux. C'est tout le bien que je nous souhaite.

(1) Marie-Louise von Franz, *Les rêves et la mort*, Fayard, 1985, p. 24 et 271.

La cité, lieu de sens

Ada Marra
Conseillère d'Etat (PS/VD)



Peut-être vous demandez-vous quel lien il peut y avoir entre la spiritualité ou la recherche de sens et le fait d'inviter une politicienne pour parler de la cité en tant qu'espace ou lieu de sens. Je crois que plusieurs choses sont communes. D'abord, parce que la cité est notre environnement, notre lieu de vie. Avec des composantes que l'on peut choisir, d'autres pas. Certaines caractéristiques de notre histoire familiale, de notre provenance socio-économique nous ouvriront plus ou moins facilement des portes ou les refermeront. Il y a de bonnes et de mauvaises surprises. La maladie psychique fait partie des composantes de cet environnement et va conditionner les possibilités et l'organisation de la vie des personnes malades.

Dans ma vision, l'action politique a pour but de faire en sorte que chaque personne trouve sa place dans cette société, en aménageant des conditions matérielles et des valeurs. C'est pourquoi il me semble que le véritable lieu de sens n'est pas la cité en elle-même, comme le suggère

le titre de mon intervention, mais plutôt l'action politique.

Chrétienne pratiquante, mon engagement politique a très clairement été dicté par ma foi. «Solidarité», «partage», «camaraderie», «fraternité», «communauté», «communiant», tous ces mots reflètent des valeurs que j'appellerais «communantes», sorte de mélange entre christianisme et socialisme. D'eux émergent du sens et des valeurs qui nous poussent à nous battre et à nous engager.

Fille d'ouvrier italien, arrivé en Suisse dans les années 60, je suis née ici et ai passé mon enfance à Paudex, une riche bourgade à côté de Lausanne. Lorsque nous étions invités chez d'autres enfants, mes frères et moi, nous ne pouvions que constater qu'il existait une différence entre notre vie et la leur. Eux avaient des parents médecins, dentistes, et vivaient dans des villas avec piscine, alors que nous, nous vivions à cinq dans un deux-pièces et demi. Je le dis sans aucune acrimonie ou jalousie.

Dans le même temps, nous remarquons aussi que notre mère, en tant que maman typiquement italienne, avait malgré tout un frigo toujours bien garni. D'ailleurs, nos amis adoraient venir prendre les quatre heures chez nous, car ils savaient d'avance qu'ils se régalerait. Il existait donc un échange entre nous, même si tout n'était pas pareil. Et je crois que mon engagement politique est aussi né de cette constatation et du désir que chacun puisse choisir sa vie, indépendamment de sa condition socio-économique. Ce qui implique qu'un fils de médecin puisse être mécanicien et vice-versa. Au fond, il s'agissait de combler des handicaps de départ pour avoir la possibilité de choisir vraiment sa vie.

Mes combats ont toujours eu pour objectif l'intégration des personnes précarisées, des marginaux, des laissés-pour-compte, comprise non pas comme l'«intégration des étrangers», mais comme l'accès pour toutes et tous à la formation, au travail, au logement, aux soins. Afin que tous puissent trouver leur place dans la société.

Malheureusement, les résultats des votations récentes ne vont pas vraiment dans ce sens... L'approbation par le peuple le 9 février dernier de l'initiative lancée par l'UDC «contre l'immigration de masse» nous isole, nous ferme sur nous-mêmes. Ce vote exprimait de la peur à mon avis. Nous avons aussi perdu sur l'instauration d'un salaire minimum le printemps passé. Par ce vote, la solidarité avec les plus fragiles économiquement a été refusée... Et là se pose pour moi un problème au niveau des valeurs. Et je déplace la notion de

sens au terme de valeur. La question centrale qui se pose pour nous au Parti socialiste est de comprendre pourquoi des gens votent pour des personnes ou des projets de loi socialement progressistes, avec la possibilité d'améliorer leur vie, si, lors de l'initiative suivante, ils donnent leurs voix en faveur d'initiatives xénophobes. Et de me dire que nous avons perdu le combat des valeurs. Et c'est là aujourd'hui tout l'enjeu, la bataille à mener, en tout cas pour la gauche .

Cette perte de sens, cette déshumanisation de l'action politique, ne se manifeste pas seulement en Suisse. Un peu partout dans le monde, on constate que la valeur de rentabilité vient souvent supplanter le bien des personnes. Le profit, la financiarisation du monde sont ainsi valorisés au détriment de la notion très importante d'intégration que représente le travail.

La crise européenne de ces dernières années en constitue un exemple. Certes, la Suisse a été largement épargnée. Mais il ne faut pas oublier que le restant de l'Europe a été frappé de plein fouet depuis 2008, en particulier les pays du sud. Là-bas, la soupe populaire n'est plus seulement destinée aux étrangers non intégrés, mais également à la population locale, issue de la classe moyenne.

Que s'est-il passé pour en arriver là? Tout a commencé aux États-Unis, avec les décisions absurdes de certaines banques qui n'ont pas joué leur rôle. S'en est suivi la crise des subprimes et par jeu de cascade, la quasi-faillite de banques systémiques. Pour éviter que les pays soient à leur tour

entraînés dans cette faillite, plusieurs gouvernements ont décidé d'injecter en toute urgence de l'argent dans ces banques. Les pays en question se sont alors appauvris. En Europe, certains ont dû demander de l'aide à l'U.E. Grâce à la mise en place de fonds de stabilisation au niveau européen, des prêts ont pu être octroyés à ces pays, mais sous certaines conditions seulement. Sont alors apparus des plans d'austérité. Problème: ceux-ci n'ont pas servi à réinjecter de l'argent dans le travail, à faire en sorte que les personnes asphyxiées par des taux d'intérêt de plus en plus élevés puissent continuer à avoir un toit, ou à éponger les dettes contractées par l'État. Mais seulement à rembourser les intérêts de cette même dette... On le constate sans difficulté, les grands oubliés dans la gestion de la crise européenne ne sont autres que les personnes.

Pour moi, en politique comme en économie, il y a le bien... et le mal. Cette position nous est d'ailleurs souvent reprochée au sein de mon parti. Mais, il faut le dire, il existe certains systèmes et certaines évolutions de l'économie qui font mal aux individus, même s'ils font du bien à l'économie. Se préoccuper des personnes, c'est bien, se préoccuper uniquement de l'économie, c'est mal. Parce que dans ce dernier cas, ce sont toujours les travailleurs et la personne en l'occurrence qui en paient le prix. L'Allemagne en constitue un bon exemple: bien que considéré comme le modèle à suivre en Europe pour sortir de la crise, ce pays solide sur le plan économique n'a pas hésité à notamment abaisser le salaire minimum pour que ses exportations soient concurrentielles face à

celles de la Chine. Oui, économiquement, l'Allemagne s'en sort bien, mais que dire des salariés, des personnes? Ceux-ci ont vu leur situation se précariser de plus en plus au fur et à mesure que l'économie repartait.

Il faut rappeler quelque chose à ce sujet: en 1990, dans la plupart des pays, le salaire constituait le 60% du revenu national. Précision au passage que ce dernier se compose du salaire, des impôts et des bénéfiques. Vingt-cinq ans plus tard, le salaire ne représentait plus que 40% du revenu national. À mesure que le salaire baissait dans sa constitution, les bénéfices, eux, augmentaient. On assiste donc à une financiarisation progressive de l'activité économique. Le travail n'est plus valorisé comme il devrait l'être et ne peut plus jouer son rôle d'intégration des personnes.

Alors, que faire? Je pense que les choses ne changeront que si les politiciens et les politiciennes admettent que nos vies ne sont pas faites que de matériel. Pour moi, chaque être humain se compose de trois niveaux: l'affectif, le rationnel et le spirituel, compris dans un sens effectivement large. Et pour que l'homme vive sereinement, il doit y avoir un équilibre entre ces trois niveaux. Débordé par son affectif, il passe sa journée à pleurer. Trop rationnel, il agit et se comporte comme un psychopathe froid. Trop spirituel, il se change en mystique inadapté à la vie collective. Cet équilibre est important à trouver. Car, au fond, on peut avoir la meilleure économie du monde et, en même temps, le plus haut taux de suicide. Tout politicien est

appelé à prendre conscience de cette réalité. L'action politique doit s'accompagner de sens et se mener avec une intention qui ne peut pas être que matérielle.

Pour terminer cette brève intervention, je voulais simplement partager avec vous quelque chose de plus personnel. Le Graap, la fondation comme l'association, me touche beaucoup. Peut-être aussi parce que je souffre moi-même d'une maladie chronique, la sclérose en plaques. Aujourd'hui je vais bien. Mais, il y a sept ans, lorsque j'ai été diagnostiquée - à l'instar des personnes atteintes de maladie psychique -, j'ai dû me poser toute une série de questions. Et, pour reprendre ce que disait M. Chalverat (voir p. 2), il fallait trouver du sens à ce qui m'arrivait. J'ai parlé avec d'autres personnes touchées par la même maladie. Et, très étonnamment, presque toutes s'étaient rendu compte que cette maladie faisait irruption à un moment de leur vie où elles étaient bloquées quelque part, dans une sorte de tunnel et qu'elles n'avaient pas la force intérieure de sortir elles-mêmes des problèmes ou des nœuds intérieurs qu'elles portaient.

De mon côté, j'étais dans l'attente d'un événement extérieur, de quelque chose qui allait m'arriver. Je pensais plutôt à la perte d'un proche qu'à une maladie venant me frapper moi-même. Lorsque cette dernière est survenue, je n'ai certes pas vécu une révolution, je n'ai pas changé ma vie du jour au lendemain. Mais, de petites révolutions, en sous-main, se sont produites et, peu à peu, certaines

choses se sont débloquées. La maladie a été aussi l'occasion pour moi d'apprendre à vivre au jour le jour, en donnant du sens à ce que je faisais, geste après geste. Celle-ci m'a donc permis d'avancer, de progresser, de découvrir une autre manière de voir la vie. En ce sens, le thème de ce congrès me touche de près et je ne peux que me réjouir d'entendre les autres intervenants.

La maladie psychique est-elle une crise de sens?

Jean-Charles Mouttet
Accompagnant spirituel et
aumônier en psychiatrie



Tous les mots ont été pesés, jaugés, évalués... au singulier ou au pluriel, point d'interrogation ou points de suspension... C'est que, si le thème est dans l'air du temps, il n'en demeure pas moins périlleux.

Dans tous les questionnements que suscite la maladie psychique, aussi bien pour celles et ceux qui la vivent que pour les proches qui l'accompagnent ou ceux qui la soignent, le rôle de la spiritualité et la quête de sens sont des réalités tout aussi présentes que les médicaments, les thérapies, les symptômes et les effets secondaires...

Une brève histoire et un témoignage pour débiter:

Je me souviens d'une balade en famille au Creux-du-Van, merveilleux endroit du Val-de-Travers dans le canton de Neuchâtel. Nous avons fait l'escalade par le flanc nord avec mon épouse et nos quatre enfants qui avaient entre 7 et 15 ans. Sur le chemin du retour vers l'endroit où

la voiture était stationnée, une fois dans la combe, assez sûr de moi, j'ai fait le choix de suivre un chemin qui n'était pas celui balisé pour les marcheurs. J'imaginai bien ne pas prendre un grand risque... tant que le chemin descendait et restait dans la combe, nous finirions bien par atteindre notre destination. Pourtant, très vite, nous nous sommes retrouvés très seuls sur ce chemin, alors que jusque-là nous étions entourés de dizaines d'autres marcheurs. Plus personne, ni devant ni derrière... Et puis, les voix des autres personnes que nous entendions encore au loin avaient fini par disparaître. La forêt était dense, impossible de véritablement se situer géographiquement. Pas de carte au 1:25 000 et, soudain, comble de mal chance... le chemin cesse de descendre et se remet à monter légèrement à flanc de coteau...:

– «T'es sûr qu'on est sur le bon chemin?»

– «En tout cas moi je ne refais pas tout ça dans l'autre sens... T'as qu'à aller chercher la voiture!»

Mais moi, je m'accroche à mon intuition, certain d'aller dans le bon sens...

Et ce témoignage écrit dans un livre dont le sujet est le Quart Monde et le titre: «Les pauvres: interdits de spiritualité?»

«C'est la foi qui nous sauve, sans la foi on ne peut pas. Si on ne croit pas en Dieu on tombe, ça donne un sens à la vie de croire en quelque chose, parce que si tu ne crois pas en Dieu, tu n'as pas de sens dans ta vie. Tu es complètement paumé quoi! Si tu crois en quelque chose, tu te relèves. Cela a un sens.»

Ce récit, nous l'avons tous probablement entendu plus d'une fois: si je n'avais pas la foi ma vie serait déjà finie... ou alors au contraire: avec ce qui m'arrive, je ne peux plus croire en rien et surtout pas en un Dieu qui m'abandonne dans cet état...

Et puis cette expérience, nous l'avons tous vécue au moins une fois: suis-je sur le bon chemin et pendant combien de temps vais-je encore douter du choix que j'ai fait?

C'est donc de tout cela qu'il va être question durant ces deux jours de congrès, avec la plus grande ouverture possible. C'est une invitation à se laisser surprendre par toutes les dimensions du sens et du spirituel...

Et surtout, ne perdons pas de vue, au cours de ce congrès, nos expériences personnelles. Que nous soyons soignant, proche d'une personne malade ou nous-mêmes affecté par un trouble psychique,

dans quelles circonstances de mon existence se pose la question du sens?

Quand m'est-il arrivé de me sentir perdu? Que se passe-t-il en moi quand je fais l'expérience de ne plus savoir où j'en suis? À quoi est-ce que je m'accroche pour me convaincre de continuer à avancer? Sur quoi est-ce que je fonde ma confiance en la vie?

Et au bout de l'itinéraire... comment est-ce que j'appelle et je définis, ce moteur essentiel sur lequel se fonde ma vie? Qu'est-ce que la spiritualité? Un concept compliqué à décrire? Où une aspiration à vivre tellement simple qu'à elle seule la complexité de ma vie m'en éloigne? Est-ce une religion ou quelque chose de beaucoup plus intime à moi-même qui me permet de donner du sens aux événements? Et finalement, vivre n'est-ce pas une affaire de foi? Est-il envisageable de vivre sans croire? Mais croire en qui, en quoi, comment? Et clamer que Dieu n'existe pas, sinon il n'abandonnerait pas les humains à leur sort, n'est-ce pas déjà un désaveu de méfiance?

Je ne suis ni scientifique ni sceptique. Je ne vais donc pas consacrer mon temps de parole à vous prouver que la science démontre comment la spiritualité influence le vécu de la maladie et la prise en charge thérapeutique. Je sais ce qu'il en est et d'autres vont vous l'exposer mieux que moi.

Je ne vais pas non plus semer le doute en laissant entendre que rien n'objective réellement le bénéfice à tirer de la dimension spirituelle dans l'accompagnement

des personnes atteintes de pathologies psychiques. Parce que je suis convaincu du contraire, ce que mon expérience me démontre.

Je vous propose dès lors d'entrer dans ce congrès en vous partageant mon vécu d'accompagnant spirituel.

Depuis dix ans je suis aumônier en psychiatrie dans le Jura et au sein des Services psychiatriques du Jura bernois Bienne Seeland (SPJBB), plus particulièrement sur le site hospitalier de Bellelay. Il y a quelques années, cette pratique m'a inspiré l'idée de créer le «rencar»... J'y reviendrai plus loin.

À Bellelay, depuis mon premier jour d'engagement, j'ai particulièrement affectionné d'accorder du temps aux patients en allant à leur rencontre dans les espaces collectifs. C'est là que j'ai été amené à vivre une première distinction fondamentale. En effet, j'ai constaté que lorsque j'arrivais face à un groupe de personnes malades et que je me présentais comme aumônier, cela créait des réactions diverses et variées. Évidemment, il y avait ceux pour qui le mot aumônier ne veut rien dire. Dès lors, je devais leur dire qui j'étais et pourquoi j'étais là. En toute rigueur, je ne pouvais pas faire l'économie du lien à l'Église qui m'engage. Et cela ne génère que rarement de l'indifférence. Au contraire, soit cela crée du lien: «Ah... moi aussi je suis catholique.» Et plus souvent de la différenciation: «J'aime pas les cathos», «C'est une Église pourrie par le fric», «Je crois pas en la Vierge Marie», «Il est nul votre pape», etc. Autrement dit, la

fonction d'aumônier suscite un rapport interpersonnel basé sur la distinction - adhésion.

Il fallait donc trouver une nouvelle terminologie, plébiscitant l'intérêt de la dimension spirituelle telle qu'elle est inscrite dans la philosophie de soins des SPJBB. *«Les différents traitements sont élaborés avec le patient et s'inscrivent dans une approche bio-psycho-sociale et spirituelle. La personne est au centre de la préoccupation thérapeutique. Elle a droit au respect de sa vie privée, de son intimité, de sa culture et de ses croyances.»*

Dès lors, il a été déterminé que ma fonction porterait le titre d'accompagnant spirituel. À partir de là, lorsque je me présente, cela crée encore des réactions variées, mais dans lesquelles presque jamais ne surgit une crainte, de la distinction ou une opposition. En me présentant comme accompagnant spirituel, cela interpelle et invite la personne à se demander ce qu'il en est de sa propre dimension spirituelle. Annoncer ma fonction signale à l'autre, que je rencontre, qu'il est constitué d'une part spirituelle dont l'institution soignante veut se préoccuper.

Ainsi, je veux simplement vous inviter à faire clairement cette distinction entre religiosité et spiritualité. Bon nombre de soignants ne se sentent pas du tout à l'aise avec la spiritualité parce qu'ils n'ont pas opéré cette différence. Dans le champ du religieux se tisse l'essentiel de nos expériences personnelles heureuses ou

malheureuses en rapport avec une Église, une communauté de foi, un groupe de croyants ou encore une expérience ésotérique. Naturellement, nous avons tendance à réduire la spiritualité à ces expériences vécues et cela fait obstacle à l'intérêt que nous voudrions accorder à la spiritualité des autres qui nous renvoie à nos questionnements. Et, vous le savez comme moi, les convictions religieuses sont comme les convictions politiques, souvent le meilleur moyen de gâcher un temps de rencontre. Alors que la dimension spirituelle est une part de toute vie humaine, de chacun d'entre nous, qui nous rend extrêmement semblables à toutes les personnes que nous côtoyons. Pourtant, cette part est unique et participe à notre identité individuelle, mais elle est commune à tous et nous offre donc un terrain de rencontre, un lieu d'entente. Si nous savons distinguer religiosité et spiritualité, nous sommes alors à même de vivre un nouvel espace interpersonnel, comme nous le faisons simplement au sujet du foot, des bagnoles, de la gastronomie ou des Grippen...

Dans un monde en interaction constante avec les sciences, nous avons tendance à techniciser même les choses les plus simples. La spiritualité n'échappe pas à cela et des chercheurs en tous genres donnent chacun leur définition de la spiritualité. Tapez «spiritualité» et «définition» sur un moteur de recherche et le web vous délivre 1'810'000 propositions différentes. Cela démontre l'intérêt de la chose, mais aussi et surtout que l'on dit tout et n'importe quoi au sujet de la spiritualité. Dans son lien à la maladie psychique, l'expérience me fait dire que la spiritualité est

une réalité extrêmement simple et tellement dépouillée que nos existences emmêlées nous rendent difficile l'accès à une telle évidence.

Quand l'humain vient au monde, le nouveau-né est déjà un être bio-psycho-social et son premier souffle le fait devenir assurément spirituel. Jusque-là, il a été inspiré de ce que sa maman lui a transmis, c'est aussi vrai pour l'indispensable oxygène que pour les premières émotions intra-utérines. Quitter ce ventre et prendre son premier souffle, c'est laisser entrer le mystère de la vie en soi, se laisser traverser de ce souffle qui ne m'appartient pas et que je ne peux posséder. Il y a moi, nouveau-né, il y a l'air, ce souffle dont je ne maîtrise pas la destinée et la rencontre des deux crée la vie, ma vie dans tout ce qu'elle aura d'original et de singulier jusqu'à... mon dernier souffle.

La spiritualité n'est pas à chercher ailleurs. Elle est ce lieu où s'origine ma vie, cet espace où le souffle me rend vivant.

Accompagner la dimension spirituelle c'est aller, avec cet autre que j'accompagne, à la rencontre de ce qui fait sa vie dans sa plus simple origine. C'est là que son identité naît, là où s'enracinent ses valeurs existentielles, là où peut-être se tisse un lien avec un tout-autre, une force extérieure, une présence transcendante, un divin ou un autre...

Jean-Michel Degoumois, un des prochains conférenciers de ce congrès aura certainement plein de choses à nous apprendre sur

la spiritualité qui nous ramène à la naissance de la vie (voir p. 57). Son expérience de peintre, de psychanalyste et de moine zen nous donnera, comme dans un tableau, de cheminer vers la simplicité de la lumière en traversant toutes les couches les plus sombres; quitter un certain chaos pour pénétrer la limpide explication de nous-mêmes.

La spiritualité se traduit dans la légèreté d'un trait, d'un souffle de vie. En évoquant cela, je me souviens d'une femme accompagnée il y a plusieurs années. Elle était extrêmement angoissée et cela se manifestait chez elle particulièrement par un souffle extrêmement court, des respirations qui ne duraient jamais plus d'une à deux secondes. Je me rappelle fort bien qu'après de brefs entretiens de cinq à dix minutes, je la quittais épuisée, totalement essoufflée, moi aussi. Il m'arrive parfois de croiser cette femme dans la rue et rien que de la voir, ma cage thoracique retrouve cette sensation oppressée. Cette femme plus que toute autre m'a enseigné quelque chose de la spiritualité. Cet appel d'air qui en nous et autour de nous n'a qu'une seule intention, nous faire advenir à nous-mêmes dans la plus véritable liberté.

Actuellement, en Suisse romande, et pour autant que je le sache, les accompagnants spirituels ou aumôniers qui travaillent dans les institutions sociothérapeutiques sont généralement en lien avec les Églises. Ceci est un héritage de l'histoire.

En France, la sacro-sainte laïcité a fait écran au questionnement spirituel en lien avec la prise en charge hospitalière. Ce,

notamment à cause de la confusion évoquée tout à l'heure entre religiosité et spiritualité.

Je me souviens qu'il y a dix ans, lorsque j'ai fait ma première formation d'aumônier clinique, les équipes soignantes du CHUV distinguaient deux types d'aumôniers: les «frôle-les-murs» et les «intégrés». Les «frôle-les-murs» étaient ces messieurs, traditionnellement de noir vêtu, qu'on voyait arriver dans un service par l'ascenseur, passer de chambre en chambre et s'en aller; quasi apparition fantomatique dont on ignorait tout de la mission et qui donc inspirait plutôt la suspicion. Et les «intégrés», eux, arrivaient dans le service, allaient s'enquérir de l'état de santé des patients, cherchaient à participer à l'alliance thérapeutique installée, s'en allaient au chevet des patients et venaient rendre compte de leur expérience aux soignants avant de quitter le service. Ceux-là inspiroient la confiance.

Aujourd'hui, la majeure partie des intervenants en spiritualité dans les différents domaines du soin sont intégrés dans la prise en charge globale mise à disposition des personnes malades dans les institutions soignantes. Madeleine Lederrey, aumônière à Cery et un de ses collègues Boris Pourré, infirmier clinicien, nous dirons au cours de ce congrès ce qu'il en est aujourd'hui des interactions hospitalières au sujet de la spiritualité pour le bien des patients (voir p. 49).

Mais, un courant arrive d'une certaine spiritualité laïque à comprendre au sens de la laïcité à la française, c'est-à-dire

affranchie de tout lien avec les Églises. Je sais que ces dernières n'ont pas le monopole de la spiritualité. Dans un groupe spirituel que j'anime à Bellelay, il est plutôt rare que les personnes fassent un lien évident entre leur spiritualité et une Église. Pour elles, la spiritualité se vit dans la nature, en écoutant de la musique, dans les relations interpersonnelles, en pratiquant un art, dans la méditation ou en se centrant sur leur respiration à l'atelier de yoga...

Ceci signifie bien que la spiritualité n'entretient plus nécessairement de relation directe avec une croyance religieuse. Dans un avenir proche va se poser la question d'engager des accompagnants spirituels qui n'ont pas ou plus de lien avec les Églises, comme le font déjà certaines cliniques privées.

Il y a peut-être ici un risque de tendre à une spiritualité conceptualisée qui veut s'interdire tout lien avec les traditions religieuses, qui n'empêchent pas une approche centrée sur l'expérience spirituelle personnelle. Car, je vous avoue que je n'ai connu jusqu'ici que très peu de personnes qui m'ont démontré un total détachement de l'arrière-fond religieux de la culture qui les avait vus naître, ne fût-ce que dans le déni du divin.

Plus tard, dans le cadre de ce congrès, Karima Brakna nous parlera des spiritualités d'ailleurs, de comment les migrants viennent questionner le fonctionnement de nos institutions entre autres à cause de leur appartenance religieuse ou de leur manière de vivre leur spiritualité selon des

rites qui nous paraissent étranges (voir p. 96).

Au-delà de la distinction religiosité - spiritualité, il faut également reconnaître que les Églises ne sont plus forcément le premier média où se vit et s'exprime la spiritualité. Quand, dans le groupe spirituel, je demande aux personnes ce que leur procure la spiritualité, ils s'accordent en général à dire qu'il s'agit d'un espace de totale liberté, le lieu de la créativité, qu'elle leur procure du bien-être, un sentiment d'unité. Que la spiritualité permet de s'ouvrir aux autres, dès lors de pouvoir être soi-même, de façon authentique, en s'étant peut-être bien réconcilié avec soi-même et en touchant à la sérénité, à un état d'esprit pacifié, dans une sorte d'harmonie.

Il y aura certainement quelque chose de cela dans les propos d'Irène Zumsteg (voir p. 86). Son expérience du chamanisme va résonner comme une invitation à vivre la rencontre avec soi-même dans la plus vive simplicité, à cet endroit où l'on pressent la quiétude d'être à sa juste place, ajusté à sa source spirituelle.

Mais, l'état de grâce spirituelle est souvent inatteignable pour les personnes affectées de troubles psychiques. Pourtant, l'expérience me démontre qu'elles sont, bien plus que moi, expertes en quête de sens et en recherche spirituelle.

Il y a deux semaines, une personne âgée, assise sur son fauteuil, appuyée sur son déambulateur, incapable de redresser sa tête accablée par la dépression, m'a dit:

«Je sais que Dieu existe... mais ça ne change rien!»

Combien de fois... quand la maladie prend le dessus, alors l'esprit s'éloigne, le souffle devient court et Dieu est aux abonnés absents!

À la différence de la maladie physique, qui laisse généralement espérer un rétablissement plus ou moins total de la santé, la maladie psychique, elle, est souvent vécue comme une impasse où l'entier de l'existence se trouve sans issue. Là où beaucoup de maladies somatiques sont assimilées à un rétrécissement momentané de l'existence, la pathologie psychique sonne le glas d'une réalité connue pour ouvrir à une existence différente.

La chronicité de la souffrance, la non-prise sur une douleur qui ne peut pas être géographiquement localisée dans l'organisme, les effets collatéraux de la maladie sur l'entourage, sur les relations affectives, sur la vie sociale, les médications et leurs effets non désirables, tout cela et bien d'autres choses encore acculent la personne malade à un questionnement crucial du sens de l'existence.

Et, à cet endroit, une fois de plus, l'égalité de traitement n'est pas de mise entre les êtres; certains vont arriver à donner du sens là où la vie semble s'être réduite à un frêle esquif au milieu d'un océan déchaîné et d'autres, prenant la première vague dans la figure, vont d'emblée être submergés et survivre en arrivant à peine à reprendre la gorgée d'air nécessaire entre deux lames.

Seule, la spiritualité ne sauve personne. Mais je me hasarde à dire que seule, aucune thérapie ne garantit le salut. Ce qui plaide pour un suivi pluridisciplinaire, gage de plus grande espérance pour les personnes malades et leur entourage.

Et je me réjouis également qu'ici et là, de multiples initiatives jaillissent pour contribuer à la donation de sens au cœur de l'épreuve. Cette quête philosophique vieille comme l'humanité peut à nouveau trouver sa place dans le domaine des soins, ce que nous démontrera demain la psychiatre Joëlle Gaillard Wasser (voir p. 105).

Face aux plus grands maux du psychisme, voici une liste non exhaustive d'éléments qui, de mon point de vue d'accompagnant spirituel, vont contribuer à rendre la vie possible ou tenable:

- un réseau relationnel qui ne baisse pas les bras
- des signes évidents d'amitié ou d'amour
- la confiance absolue en un Dieu qui va rester présent
- la certitude d'être animé de valeurs personnelles fortes
- le fait d'être reconnu dans des capacités que la maladie ne peut affecter
- le fait de ne pas douter d'être un humain à égale dignité de tous les autres.

Entre autres, cela va soutenir la résilience de la personne et lui donner des ressources pour faire face à la maladie.

Dans l'institution soignante, j'ai une responsabilité particulière pour interagir avec la personne sur cette part de son histoire. L'équipe pluridisciplinaire me délègue la compétence d'aller rencontrer cette réalité-là de l'existence de la personne malade.

Je ne vais pas m'attarder sur la technique relationnelle. En résumé, je dirai qu'avec les outils de la relation d'aide, je vais permettre à la personne de se centrer sur la narration de son récit de vie. Cela prend du temps, beaucoup de temps; de ce temps si précieux parce que comptabilisé en points «tarpsy» (système tarifaire pour la psychiatrie hospitalière) que finalement, seuls les accompagnants spirituels mandatés et payés tout ou partie par les Églises peuvent se permettre de donner sans compter. Autrement dit, sans décompte de temps, la personne malade conte les temps de sa vie. Ainsi émergent les différents éléments cités précédemment et au creux de la maladie une parenthèse s'ouvre, un îlot émerge au milieu des flots en furie, un espace où subitement la personne peut poser pieds un instant sans avoir à craindre le prochain raz-de-marée.

Un peu à la manière de l'accompagnateur en montagne, comme nous le dira le conférencier Christophe Folletete, il s'agit de «cheminer avec», à la découverte d'un univers où l'autre se découvre d'abord lui-même (voir p. 86). Pour moi, l'accompagnement spirituel ne consiste en rien d'autre, ni plus ni moins, que cette présence longuement donnée où l'autre se sait considéré dans sa plus simple huma-

mité, là où il n'y a rien à cacher, rien à maîtriser par peur de quelques représailles que ce soit.

Deux souvenirs marquants me reviennent: une jeune femme psychotique demande à me voir, elle est très délirante avec de nombreuses hallucinations. Nous sommes ensemble dans un local de soin. Assise en face de moi, elle me raconte ce qu'elle vit. À un moment donné, elle se lève et va se coucher sur le lit de soins et là, elle me raconte ce qu'elle voit quand elle couchée. Avec des détails troublants, elle décrit comment elle sort de son corps, se voit, nous voit d'en dessus, du plafond de la pièce et comment elle ressent une présence divine s'immiscer dans son corps, chauffer ses veines et la transformer de façon lumineuse. Soudain, elle s'arrête, s'assied sur le lit, me fixe du regard et me dit: «Vous croyez que je suis folle! Ça, je ne peux pas le raconter aux autres, sinon ils vont me bourrer de médicaments, mais moi, si je ne crois plus ça, ma vie n'a plus de sens...»

Et un autre souvenir: un jour, j'arrive dans le salon d'une unité de psychiatrie aiguë. Je vois une femme assise sur le fauteuil en train de tricoter. Je m'assieds en face d'elle et la regarde tricoter. Mes yeux s'accrochent à ce fil qui se noue et se transforme en une jaquette pour nouveau-né. Elle garde les yeux rivés sur son tricot, jamais elle ne redresse la tête. Le temps passe, je l'occupe à méditer en moi-même au sujet de cette femme dont je connais le destin tragique. Parfois, il m'arrive de me demander s'il y aurait quelque chose à dire. Quarante-cinq minu-

tes s'écoulaient. Madame relève la tête, me regarde droit dans les yeux et me dit: «Ça ne vous fait rien de rester comme ça, trois quarts d'heure sans rien dire?» Je lui réponds: «Non... Ça vous a dérangé que je reste comme ça pendant trois quarts d'heure?» Et elle ajoute: «Non, c'était bien comme ça, au revoir et merci.» C'est peut-être une des rares fois où elle n'a pas eu à subir un interrogatoire et où elle a pu être elle, seulement elle, sans ses actes à porter, en face de quelqu'un de qui elle a pu librement prendre congé et remercier...

Côtoyer pas tant la noirceur de la détresse psychique, mais bien davantage les capacités développées pour faire face à la maladie et cela au quotidien, m'a fondamentalement transformé. Je sais bien que cela n'est pas propre à ma fonction. Celles et ceux qui durent dans les prises en charge des troubles psychiques et de ce qu'ils provoquent ont tous vécu cette conversion. Celles et ceux qui ont refusé la transformation induite par cette proximité avec la maladie chronique s'en sont allés là où le «prendre soin» peut se pratiquer avec moins de répercussions sur sa propre existence. Pour ma part, j'ai du réviser plusieurs concepts théologiques, sur l'existence du mal, au sujet de la croix qui reconforte, de la toute-présence de Dieu et de sa faculté à agir dans notre réalité.

La maladie psychique est un examen terrifiant pour la théologie et ses dogmes, peut-être davantage encore pour le catholique que je suis. Les personnes malades ne m'ont pas converti à une confession

plus libérale (je n'en citerai pas une en particulier...), mais elles m'ont appris à mettre assez d'eau dans mon vin pour qu'il finisse par être à leur goût.

Élisabeth s'en est allée, paix à tout son être... Durant des années, à certaines périodes plusieurs fois par semaine, elle est venue me raconter son histoire. Elle s'est rarement répétée, c'est dire s'il y avait de la matière: son enfance, son adolescence, ses premiers amours déçus, son grand amour pour un homme à l'affection aussi violente que son ambition sans fin, son fils illégitime, ce mari tellement public et pourtant si vite oublié de tous après son suicide, les ravages de l'alcool, cette affectivité démesurée qui la rendait vulnérable au prochain type qui poserait son regard sur elle, son fils qui l'abandonne, l'alcool qui la domine, les souffrances innommables de son frère pourtant moine et ces parents, à qui elle en veut tellement, sans jamais avoir pu le leur dire... «Je suis fatiguée de vivre, j'en peux plus, personne n'a le droit de me condamner à vivre!» me disait-elle.

Jusqu'à elle, j'ai toujours tenu la ligne que la vie est intouchable, que fondamentalement on n'a pas le droit de supprimer la vie, pas même sa propre vie. Un après-midi, j'ai détourné ma route et je suis allé voir Élisabeth, sans savoir pourquoi, je devais la voir. Elle m'a dit ce qu'elle aimerait pouvoir dire à son fils, mais elle savait que son fils ne voudrait pas l'entendre... Je l'ai quitté en lui disant: «Élisabeth, tant que tu vivras, je serai là pour me battre à tes côtés...» Un dernier rempart dogmatique venait de s'effondrer. Elle m'a dit:

«Ciao, merci, je n'en peux plus.» C'était le dernier jour que ce monde a porté la vie d'Élisabeth. Depuis lors, mourir n'est plus un interdit quand il a été tellement trop dit. Il m'a fallu une année pour supprimer le dernier message vocal d'Élisabeth sur ma messagerie. J'ai pris le risque d'écrire à son fils, mais ne lui ai pas tout dit ce que j'avais entendu... Je n'ai jamais eu de retour à mon message...

Depuis plusieurs mois, une patiente avec fort peu d'autonomie demande à me voir. «Je veux qu'on parle d'Exit», me dit-elle. Nous nous sommes rencontrés. Ses idées sont encore très claires. Pour elle, dans cet état, vivre n'a plus de sens, elle désire mourir... Que peuvent faire médecins et soignants face à ce désir? Des soins de confort à une personne jeune et impotente, ça peut durer longtemps.

Jocelyne, comme Élisabeth il y a quelques années, me démontre à sa manière que la mort fait réellement partie de la vie. Que le désir de mort est une puissance de vie. Qu'il y a aussi une quête spirituelle dans l'envie de mourir. Non pas qu'il s'agisse ici de quitter un monde mauvais pour un paradis meilleur, même s'il y a de cela. Mais vouloir mourir devient, à un moment de l'existence, l'unique motivation à continuer de vivre.

Terrible paradoxe certes, encore faut-il accepter de l'entendre. Magda Hollander, jeune fille juive déportée à Auschwitz, rend ce témoignage: «C'était une évidence que j'allais mourir... Accepter de mourir a fait naître en moi une force de vie et une détermination. Quand nous

acceptons la mort comme une réalité, nous devenons créateurs de vie!»

Jocelyne, plus personne ne l'entend. Tout le monde sait qu'elle veut faire appel à Exit. Et tout le monde lui répond la même rengaine: «On ne peut pas, ce n'est pas possible...» Sur cette demande-là, je n'ai pas pu répondre autre chose, mais j'ai pris le temps d'entendre l'envie de mourir. Et pour la première fois depuis que je la connais, quand Jocelyne me parle de sa mort, elle se met à rire... à rire aux éclats.

Elle ne croit plus en Dieu. Dieu ne peut pas exister et laisser quelqu'un sombrer dans ce qu'elle est en train de vivre... Quand Jocelyne participe, un peu contre son gré, aux célébrations du mercredi, elle passe son temps à bouder... Mais ce jour-là, elle veut prier et dans une prière émouvante, elle demande à ce Dieu, en qui elle ne peut plus croire, de venir la prendre et de tout faire pour que cesse son calvaire. En acceptant de m'asseoir simplement avec elle, Jocelyne a été entendue. Elle se sent moins seule, me dit-elle, au moment où je la quitte...

Prendre en compte la dimension spirituelle, c'est oser aller en des lieux inattendus... C'est certainement de cela qu'il sera question dans le conte d'ouverture de la deuxième journée de congrès, grâce aux talents d'Alix Noble-Burnand (voir p. 70).

La spiritualité, comme le souffle, a cette particularité qu'elle ne peut être contenue en un lieu. Elle passe et nous

convoque dans l'instant, en un espace non convenu ni conventionnel... C'est d'ailleurs là une des intuitions qui a donné naissance au «ren-car», lieu de rencontre dans un camping-car: ren - car.

Parce que la spiritualité ne s'arrête pas aux frontières de l'hôpital, où du parloir de la prison ou encore des murs de l'institution de désintoxication, il fallait inventer un espace itinérant. Pour que la spiritualité évoquée ici ou là, reconnue comme une ressource pour faire face aux épreuves de l'existence, puisse continuer de s'exprimer ailleurs. Comme la spiritualité est partout, pourquoi ne pas inventer un lieu qui va partout à sa rencontre?

Comme je travaille dans un univers large de prises en charge différentes, vous imaginez bien que je vois des personnes passer d'une institution à l'autre et qui, chaque fois, croisent le ren-car sur leur route. Il y a quelques semaines, j'ai demandé à une jeune patiente toxicomane: «Ca vous fait quoi de retrouver chaque fois ce ren-car?»

Et elle me répond: «C'est plutôt bien, c'est une présence rassurante, comme quelque chose qui est toujours là, quoi qu'il m'arrive...»

En ayant entendu d'autres réflexions similaires, je réalise le manque de liens dans les mailles du filet social et thérapeutique. Ce réseau ne communique peut-être pas assez et donne parfois aux personnes le sentiment d'être réduites à des numéros. Le ren-car leur donne, malgré la pauvreté de leur existence, le senti-

ment d'exister et d'être pleinement reconnues. Alors, le ren-car se rend de plus en plus dans les espaces publics. Là, toute personne peut venir se raconter dans ses détresses et quelques fois dans ses joies.

J'imagine que Marie-Noëlle Besançon, fondatrice de l'association Les Invités au Festin va nous faire part de quelque chose d'assez similaire lors de sa conférence (voir p. 34). Le ren-car, lui aussi, n'est pas un lieu de soin, mais un lieu qui soigne. Notamment par le fait qu'il est un espace de rencontres improbables. D'une part, ceux qui bénéficient de cet espace d'accueil mobile ne choisissent pas de s'y retrouver. Et, quand une femme jetée à la rue et totalement déprimée de ne plus voir ses enfants est soudainement prise dans les bras d'un jeune toxicomane lui disant: «T'en fais pas, ça va aller, je suis là avec toi...» un miracle s'opère. Ce qu'aucun thérapeute n'aurait pu lui offrir à cet instant, c'est un autre cabossé de la vie qui le lui donne, sous forme d'un paquet d'affection inattendue.

Mais, d'autre part, le ren-car participe également à un effort de compréhension de tous ces maux de la vie dans la société. En deux ans d'existence, nous avons accueilli 1800 situations et nous sommes allés rencontrer près de 100 institutions, groupes, paroisses et autres réunions et messes au cours desquelles, d'une certaine façon, nous avons donné d'exister à quelques-unes de ces personnes accompagnées. Et là aussi se produit quelque chose de magique. Quand un mardi après-midi je retrouve une personne qui vient s'abriter régulièrement au ren-car à Moutier et que

je lui dis: «La semaine dernière, j'ai raconté à un groupe de jeunes ce que tu m'as dit l'autre jour. Bien sûr, de façon anonyme. Voilà ce que j'ai dit: "Je connais une jeune femme qui m'a expliqué que dans sa vie elle a eu deux grandes peurs; elle a eu peur de mourir dans une mine en Amérique du Sud et maintenant, elle a peur de vivre, parce que vivre cela lui fait trop mal..."» Et bien, lorsque je lui rends ce témoignage, ses yeux s'illuminent et, comme par magie, cette clarté rejoint son cœur et lui apporte un peu de cette chaleur humaine qui lui manque tant.

Évidemment, l'idéal serait de ne plus parler au nom de... mais que chaque fois, celles et ceux qui bénéficient d'un soutien au rencar puissent eux-mêmes venir témoigner de leur histoire. Nous le faisons chaque fois que c'est réalisable.

Le rencar fonctionne grâce à l'engagement d'une douzaine de professionnels (la plupart avec de très petits pourcentages) et aussi d'une dizaine d'accueillants bénévoles et d'autant de chauffeurs bénévoles. En tout, ce sont près de 35 personnes qui font vivre le rencar à l'année.

Parmi les bénéficiaires, il y a toutes ces personnes que la maladie psychique, la dépendance ou la fragilité ont totalement isolées. Ils sont seuls, abandonnés de leurs proches, oubliés des amis, largués, devenus «sans abri de la société». Ils viennent au rencar, une semaine, la suivante, puis une autre et encore une autre fois et, à chaque fois qu'ils passent la porte d'entrée, ils se retrouvent avec un autre accueillant. À chacune de leur venue, ils

sont reconnus comme des êtres pleinement humains et ils se racontent, d'abord à une première personne, puis à une deuxième, une troisième, etc. et leur récit ne fatigue pas et curieusement ils ont l'impression de recommencer d'exister dans une microsociété. Le rencar recrée du lien social et cela a déjà permis à plusieurs personnes de sortir peu à peu de l'isolement...

Si la spiritualité rend libre, cette liberté se vérifie souvent dans une dimension collective. Ce qui fondamentalement rejoint une vérité ancestrale: il n'est pas bon que l'homme soit seul. Un homme réellement libre ne l'est qu'au milieu d'autres, comme les Alcooliques Anonymes en témoigneront au cours de ce congrès (voir p. 111).

À l'usage, nous découvrons que le rencar, qui n'est rien d'autre qu'un lieu où la spiritualité peut s'exprimer et être accueillie, permet aux personnes de rebondir dans leur histoire. Ce n'est pas systématiquement le cas, sinon nous aurions trouvé la potion magique et nous serions pris d'assaut... Mais il est intéressant de voir comment l'écoute de cette part de l'être, ce lieu où au cœur de la personne se dessinent les aspirations à vivre, comment en permettant cette expression spirituelle, de nouvelles ressources émergent. Et cela est vrai pour tous: personnes malades et proches, mais aussi pour Monsieur et Madame Tout-le-monde à qui il arrive une tuile avec laquelle ils devront dorénavant conjuguer leur avenir... Personne n'est à l'abri d'une crise de sens. Ce congrès réunit des personnes d'horizons variés, Déa Evêquoz-Wälti, professeure à l'EESP, clôturera ce

congrès en montrant les points de rencontres possibles entre tous (voir p. 117).

Mais tantôt, comme va le démontrer Sylvia Mohr, une autre conférencière, la prise en compte de la spiritualité pour les personnes atteintes de schizophrénie - mais cela est également vrai pour les autres troubles psychiques -, peut devenir un véritable levier thérapeutique (voir p. 42). Ce que la personne hospitalisée en psychiatrie dit d'elle-même, lorsqu'elle évoque sa spiritualité, va permettre à l'ensemble de l'équipe soignante pluridisciplinaire de mieux cerner la personne et d'activer des liens, des valeurs, des traits personnels, un attachement religieux et communautaire qui vont s'unir pour devenir de véritables ressources supplémentaires.

Il y a quelques semaines, un psychiatre, chef de clinique, m'appelle et me dit: «J'ai passé l'autre jour à la fête de Pâques que vous animiez. J'ai vu que Mme Reymond était souriante. Je ne l'avais jamais vue comme ça depuis le début de son hospitalisation. S'il te plaît, va la voir, je suis certain qu'il va se passer quelque chose.» Je me suis rendu auprès de Mme Reymond. - C'est elle qui m'avait dit: «Je sais que Dieu existe, mais ça ne change rien!» - Ce qui, soit dit en passant, était déjà un signe de progrès significatif. Jusque-là, elle était tellement confuse, qu'elle ne faisait pas de différence entre le médecin, les infirmiers et le personnel d'entretien.

Dix jours plus tard, je suis retourné la voir.

Elle est habillée, bien soignée et arrive à redresser la tête. Je lui fais remarquer qu'elle va visiblement mieux. Elle, au contraire, dit se sentir au plus mal. Et soudain, elle se souvient: «Dieu est là, il est même le seul qui peut entendre tout ce que j'ai à lui dire», me dit-elle. Je lui propose un temps de prière. Connaissant son arrière-plan religieux, je me hasarde à réciter un Notre Père, mais elle ne me suit pas... Là, je me dis que décidément elle est bien plus confuse qu'il n'y paraît. Arrivant au terme de ma prière, je conclus par un «amen» et là, oh surprise, elle entame une longue prière, dans laquelle, de façon très construite, elle expose tout le questionnement de son histoire à Dieu. Elle termine par son «amen» à elle et me donne congé en m'invitant à revenir la voir prochainement.

Lorsque je vais relater cela à l'équipe soignante, nous jugeons très intéressante la manière dont cette prière a été pour elle l'endroit où dire ce qu'elle ne veut pas que les soignants entendent. Car elle, également, n'a que l'unique désir de mourir pour aller rejoindre toutes les personnes qu'elle aime. Elle est hospitalisée à la suite d'une tentative de suicide et elle n'arrive pas à entrer en confiance avec les soignants, ceux-là mêmes qui font tout pour qu'elle vive, elle qui veut mourir...

Et voilà un problème identifié à partir duquel la suite de la prise en charge va être adaptée.

Mais la spiritualité n'induit pas que des ressources positives, elle peut aussi

avoir des effets que j'appelle dysfonctionnels:

- un encouragement à passer à l'acte pour justement rejoindre ce paradis tellement mieux à vivre que la triste réalité présente;
- le lien à la communauté de foi qui s'est rompu peut être compris comme un signe absolument négatif et insurmontable;
- les voix peuvent contredire le traitement;
- les délires peuvent être accentués;
- le divin est tellement parfait qu'il est impossible à rejoindre, etc.

Pourtant, là aussi, l'écoute de l'accompagnant spirituel peut servir le soin. Personnellement, je sais bien que j'entends rarement des confidences qui ne me seraient livrées qu'à moi. Mais, si j'entends la même chose que les infirmiers, l'ergothérapeute et le psychiatre, je l'entends avec mes oreilles et ma spécificité propre. Et, la manière dont je vais en rendre compte à l'équipe soignante peut, là aussi, influencer la suite de la thérapie.

Vous êtes peut-être en train de vous dire: alors tout ce qu'entend cet accompagnant spirituel, il va le redire textuellement aux autres soignants... Ce qui vous inquiète particulièrement, vous tous qui avez eu à faire à un aumônier ces derniers temps... Je vais vite vous rassurer. Tout d'abord, je ne redis pas ce que la personne m'a confié avec ses mots à elle. Ma compétence veut que je rende aux soignants ce que j'ai perçu de la problématique de la personne qui va avoir une influence sur sa prise en

charge. Je ne dévoile rien du secret de la confession. Il ne s'agit pas de redire ce qui est dit de l'intime, mais de savoir retranscrire des éléments qui interagissent avec l'offre thérapeutique.

De plus, généralement, je passe aussi souvent que possible une sorte de contrat avec la personne accompagnée; en fin d'entretien, je lui demande ce qu'il y a eu de significatif dans l'entretien que les autres soignants devraient connaître. Puis, en cherchant à favoriser l'autonomie de la personne, je l'invite à faire elle-même un retour à ses référents, ou alors, nous évaluons si moi seul ou ensemble allons redire différents éléments aux soignants.

Ce qui me permet de vous dire en passant qu'aux SPJBB, nous allons prochainement passer au dossier de soins informatisé. Au même titre que les autres thérapeutes, l'accompagnant spirituel sera tenu d'y inscrire ses prestations. Et suivant le même protocole que tous les autres soignants, je pourrai, suivant une évaluation de la dimension spirituelle des personnes hospitalisées, prescrire un certain nombre de transmissions ciblées à poursuivre pour veiller au bien-être de la personne et à son rétablissement.

Ce sera une étape nouvelle à franchir dont nous ne maîtrisons pas encore toutes les conséquences. Mais j'y vois d'emblée deux effets intéressants: primo, cela va faire pleinement exister la prestation de soin spirituel dans l'ensemble de la palette thérapeutique. Secundo, cela va interpeller différemment les soignants sur la prise en compte de la dimension spirituelle, qui

ne sera plus dès lors l'unique apanage de l'accompagnant spirituel, mais sera alors, rendue à la coresponsabilité de tous. Je me réjouis d'ores et déjà de mettre sur pied quelques sessions de formation interne sur la prise en charge de la dimension spirituelle ouverte à tous les autres soignants. Cette initiative favorisera grandement la pluridisciplinarité.

Il me reste, pour terminer, à répondre à l'interrogation qui m'a été posée pour cette conférence d'ouverture: la maladie psychique est-elle une crise de sens? J'y réponds par un double questionnement, avec de mon incapacité à boucler le sujet? Ou plutôt, une invitation à poursuivre la discussion au cours de ce congrès...

De façon non scientifique, je vous ai démontré les pistes que je tente d'offrir aux personnes pour que la vie garde son sens. En résumé, je crois fermement que permettre à la personne de toujours situer l'instant dans le récit global de l'existence, permet de maintenir le cap. La narration «d'où l'on vient» donne au présent de paraître moins insurmontable, moins dénué de sens.

Si vous preniez un skipper faisant la course du Vendée Globe et, qu'au lieu de lui donner le départ aux Sables-d'Olonne, vous le mettiez immédiatement dans les 50es rugissants, à l'extrême sud de l'Australie, il vous dirait: «Ça n'a pas de sens!» Pour surmonter l'épreuve de cet océan-là, il faut une entrée en course qui permette de mettre petit à petit le bateau et son pilote en condition. Quelque part, je crois qu'il en est de même avec la maladie psy-

chique. Il faut du temps à la personne malade et à ses proches, mais aux soignants aussi, ai-je envie de dire, parce que le temps donne de l'espace à la vie, pour qu'elle retrouve son rôle de gardienne du sens.

Donc, oui, la maladie psychique provoque une crise de sens sur laquelle toutes les forces en présence vont interagir pour qu'elle ne devienne pas le tout de l'existence. Mais la crise, malgré tout ce qu'elle affecte de l'être et de sa relation au monde, n'en est-elle pas moins, pour certains, un temps de vérité qu'il s'agit de respecter?

Rappelez-vous la jeune femme couchée sur le lit dans la salle de soins. Son hospitalisation a duré six semaines, elle n'a plus voulu me voir jusqu'au jour de sa sortie. Là, elle est venue vers moi et m'a dit: «Vous vous souvenez l'autre fois, ce que je vous ai dit? Oui, je me souvenais très bien, lui ai-je fait comprendre. Et bien pour moi c'était vrai!» a-t-elle ajouté. Et je lui ai dit: «Au moment où vous me le racontiez, je savais que pour vous c'était vrai, je ne vous ai jamais pris pour une folle (comme vous disiez) au contraire je vous ai cru.» «Merci de m'avoir cru!» a-t-elle conclu. Le récit de François Ledermann, Président du Réseau d'entraide des entendeurs de voix va certainement être très éclairant à ce sujet (voir p. 86)...

Mon second questionnement est plus délicat à exprimer, puisqu'il affirme la réalité du non-sens qui appelle le désir de mort. Vous vous souvenez d'Élisabeth: «Je n'en peux plus... personne ne peut me

condamner à vivre!» Je ne suis pas sorti indemne de cet accompagnement. Élisabeth m'a donné de quoi vivre ce deuil sereinement. Elle n'est de loin pas la seule personne accompagnée à avoir choisi de mettre fin à ses jours. Mais elle a gravé en moi la question difficile et litigieuse à se poser en psychiatrie, celle de l'acharnement thérapeutique...

Et enfin, une conviction: à trop vouloir conceptualiser la spiritualité, j'ai failli m'y perdre au risque de tout mélanger: l'Église, la religion, Dieu, ma vie de prière, mon enracinement spirituel. Ce qui m'a fait prendre pleinement conscience que la spiritualité n'est pas un «objet chimiquement neutre», mais qu'elle est reliée aux grands courants religieux qui ont pétri l'histoire de l'humanité.

Mon superviseur m'a fait revenir les pieds sur terre en me mettant face à ma foi... Étais-je en train de perdre la foi à trop vouloir objectiver le spirituel? De fait, j'affirme aujourd'hui devant vous plus que jamais: seule la foi sauve! Indépendamment de l'être en qui je mets ma foi, mais toujours, c'est la foi qui sauve. J'ai vu quelques vrais miracles s'opérer. Je pense notamment à Valérie qui se bat avec la maladie psychique depuis vingt ans. C'est le jour où elle a réalisé qu'elle pouvait avoir foi en elle et en quelques personnes autour d'elle que sa vie a basculé dans un avenir possible.

Tout comme on ne donne pas du sens à quelqu'un, le sens est toujours une quête personnelle. La spiritualité par elle-même ne sauve pas, elle est le réceptacle où

s'anime un souffle qui donne foi en la vie. Peu importe qui est à l'origine de ce souffle, moi, mon père, Saint-Nicolas, Dieu, Bouddha ou Allah...

Dans l'histoire des hommes et des femmes, la divinité n'a jamais sauvé une personne de son sort, indépendamment du désir de la personne elle-même. «Va, ta foi t'a sauvé...» c'est au nom de cette foi en l'autre qui le sauve, que jour après jour, je peux accueillir toutes ces aspirations à vivre. Je ne suis qu'un passeur d'espérance et de confiance, un témoin reconnaissant...

Témoignages

Réflexions partagées



Pierre-Bernard Elsig

Âgé maintenant de 50 ans, j'ai pris conscience - il y a 20 ans - que j'étais schizophrène. Plus précisément après avoir pris mon premier neuroleptique. Ma tête, toujours pleine d'idées, s'est alors soudainement retrouvée vide. S'en est suivi une dépression post-psychotique avec son cortège de souffrance. Découverte de la maladie, de ses limites et de son mal-être...

Face à une telle crise, on continue à vivre, mais en se crispant. J'ai certes pu bénéficier de l'aide de ma famille. J'avais cependant le sentiment d'être un poids pour mes proches, de ne rien apporter en retour, de ne plus servir à grand-chose. L'incapacité de trouver du sens à ce qui m'arrivait venait redoubler mon mal-être. Cette période a duré onze mois.

Malgré tout, je suis parvenu à conserver mon emploi. Le fait de parler de mon expérience m'a aidé peu à peu à donner du sens à ma maladie et à atténuer mon sentiment d'impuissance. D'une certaine manière, j'ai réussi alors à accepter mes limites et même à y trouver un confort relatif. Au fil des années s'est même installé un sentiment de plénitude. Très satisfait de mon travail, je jouissais d'une bonne reconnaissance de mes compétences, ce qui était en même temps gratifiant.

Mais cet équilibre précaire n'a pas duré et, de manière soudaine, je suis entré en décompensation. On m'a diagnostiqué un burn-out et j'ai été hospitalisé. Je me suis rendu compte que la satisfaction et la reconnaissance dont je bénéficiais sur mon lieu de travail ne suffisaient pour garantir mon équilibre. Mes parents vieillissaient et je savais qu'ils ne seraient pas toujours là. S'est installée alors une crainte de la solitude et, à nouveau, j'ai été confronté à de nouvelles limites avec tout l'inconfort que cela implique.

Il faut - j'en suis convaincu - quelque chose de plus pour pouvoir accepter toutes ces limites.



Antoinette Panchaud

Âgée de 66 ans, mariée, enseignante d'allemand et médiatrice scolaire à la retraite, je me définis comme croyante de souche réformée. Avec mon mari, nous avons eu deux garçons et une fille.

En 1995, nous avons perdu notre premier fils dans un accident de voiture. Il travaillait de nuit et s'est endormi au volant, alors qu'il rentrait à la maison. Il n'était pas sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiant, mais simplement très fatigué. Devant lui, sur la route, se trouvait un camion... Il avait 23 ans.

Notre deuxième fils, nous l'avons perdu, il y a quatre ans, en 2010, 15 ans après son frère. Lui avait 30 ans. Très sensible, il n'a pas supporté le décès de son frère.

Après avoir achevé son apprentissage de polygraphe, il est allé à l'armée, à l'âge de 20 ans. C'est là qu'il a fait une première crise de décompensation. Puis en seconde, cette fois chez nous. S'en sont suivis dix à douze ans de schizophrénie, avec aussi prise de stupéfiants. Selon lui, ces derniers l'aidaient, sauf qu'ils contribuaient à dégrader encore plus sa santé. Pour nous, tout cela a été un enfer, parce

que pendant les cinq premières années, il était chez nous et tous les intervenants se renvoyaient la responsabilité. Pris en charge par la suite à Yverdon, dans un foyer, la situation ne s'est pas améliorée... Nous n'avons pas pu travailler, comme le préconisent justement le Graap-Fondation et le Graap-Association, c'est-à-dire à trois: soignants, proches et malade. Face à nous, le médecin se dérobaît, tout comme notre fils. C'était comme si mon mari et moi n'existions pas, ce qui redoublait notre douleur.

Il y a dix ans en arrière, je ne savais donc plus où j'en étais, ni que faire ni comment agir avec mon fils qui refusait toute aide et qui commettait d'énormes bêtises... C'est à ce moment que j'ai décidé de faire une retraite à Grandchamp, une communauté de sœurs vivant à Areuse et dont la liturgie est la même que celle de la communauté de Taizé en France. Là-bas, il est possible de bénéficier - si on le souhaite - d'un accompagnement personnalisé. J'ai dit oui et c'est sœur Lucie-Martine qui m'a suivie. J'ai pu lui parler et elle m'a écoutée, consolée et encouragée. Nous avons ensemble deux entretiens par jour, un le matin, un le soir. Le deuxième jour, elle m'a dit: «Vous savez, vous pouvez écrire à Dieu, lui dire tout ce que vous pensez. Il le sait déjà, mais vous, vous pouvez lui écrire vos colères, vos angoisses, vos doutes, tout ce qui vous pèse.» Je lui ai alors montré le premier livre que j'avais écrit, suite au décès de mon premier enfant, et qui s'intitulait: *Ta mort me donne beaucoup de travail* (2000). Le jour suivant, après l'avoir lu en une nuit, elle me demande: «Ce petit village ardéchois où vous vous

rendiez chaque année en vacances en famille, est-ce que ce ne serait pas par hasard Chalencou?» «Oui», lui ai-je répondu. «C'est de là que je viens!» s'est-elle exclamée. Nous sommes alors tombées dans les bras l'une de l'autre. La retraite s'est poursuivie et, lors du dernier jour, j'ai pu entamer la rédaction de mon second livre, *Tout allait si bien* (2011).

Peu de temps après, je me suis rendue à la communauté œcuménique de Taizé. Un soir, alors que je me rendais à l'office, je cogitais: «C'est quand même bizarre... Nous, les réformés ne recevons jamais un signe de bénédiction. Peut-être au baptême, au mariage, puis plus rien! Cela me ferait pourtant tellement de bien en ce moment...» J'arrive à l'office. Il y a beaucoup de monde présent. Frère Roger, le fondateur de la communauté, alors âgé de 89 ans, est aussi présent. À la fin de l'office, il s'assoit en compagnie d'autres frères et commence à donner la bénédiction. Je me suis avancée. Il a prononcé quelques mots, a posé sa main sur ma tête. Il m'a regardée et j'ai senti que quelque chose de très fort se passait en moi. J'étais absolument émue, jusqu'au plus profond de moi. Ce signe, bien qu'émanant de Frère Roger, venait de Dieu, j'en ai la conviction. Exactement ce à quoi je réfléchissais une demi-heure auparavant. N'est-ce pas extraordinaire? Me sentant beaucoup mieux, j'ai pu continuer la rédaction de mon livre.

Mais voilà qu'un beau matin d'octobre, plus rien n'allait... Au point que j'ai dû faire un séjour à l'Hôpital psychiatrique de Prangins. Heureusement, le médecin m'a

permis de prendre des livres et des cahiers. Et j'ai pu poursuivre - et pratiquement achever - l'écriture de mon livre sur place. J'ai alors réalisé que je pouvais aussi faire une «retraite» dans un lieu comme Prangins.

Notre deuxième fils, Marc-Antoine, est enterré à Premier. Bien sûr, on parlait de lui avec beaucoup de tendresse et d'émotions et il y avait encore de la souffrance. Un jour, je reçois un faire-part de naissance adressé par un des meilleurs amis de mon fils décédé. La lettre disait: «J'aurais souhaité appeler notre enfant Marc-Antoine, mais je n'ai pas pu et l'ai appelé Marc-Aurèle. Mais c'est en souvenir de lui...» J'ai alors été submergée par un flot d'émotions et de larmes!

Quelque temps après, je reçois une deuxième lettre, envoyée cette fois par la sœur de l'ancienne «petite amie» de Marc-Antoine. Nouveau faire-part de naissance, portant le nom cette fois de Marc-Benoît. Nous nous sommes rencontrées et elle m'a dit que son mari et elle aimaient beaucoup le prénom de Marc, mais que ce choix avait aussi été fait en souvenir de mon fils. Je l'ai prise dans mes bras et, une fois de plus, j'ai ressenti une sacrée émotion. Et de deux!

Mais ce n'est pas fini! Quelques semaines après, un troisième faire-part de naissance arrive... Encore un petit garçon, prénommé Luc-Marc-Eric. Et de trois! Ce fut vraiment la totale! Le père était un ami intime d'enfance. Ils avaient quatre ans quand ils ont commencé à jouer ensemble.

Au final, ces trois jeunes ont osé, en souvenir de Marc-Antoine, reprendre en partie ce prénom. Il y a maintenant trois petits Marc qui sont là et qui ont reçu une part infime de notre Marc-Antoine à nous. D'une certaine manière, il continue donc à vivre. Pour moi, c'est en même temps une émotion, un cadeau extraordinaire, parce que je n'y suis pour rien! Je ne suis ni la tante ni la grand-mère ni rien du tout. Mais eux, ils lui sont restés fidèles et ils ont repris ce nom.

Voilà, je voulais vous donner ce témoignage pour dire que parfois la vie nous donne quelque chose de fabuleux et, pour moi, c'est une très grande joie.

Antoinette Panchaud, *Ta mort me donne beaucoup de travail*, Éditions à la Carte, 2012 (2000).

Antoinette Panchaud, *Tout allait si bien*, éditions à la Carte, 2011.

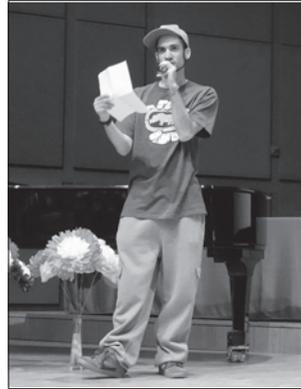


Pablo Xavier

Rappeur-slameur d'Yverdon, mon nom de scène est «Le Fils de la Terre». J'ai 30 ans et 10 ans de schizophrénie derrière moi.

Je vais vous faire un slam a capella de six ou sept minutes qui retracera le chemin de résilience que j'ai vécu jusqu'à maintenant. Sans être guéri, je m'estime

aujourd'hui rétabli. C'est un message d'espoir que je veux faire passer ici.



*Dans cet océan de pétrole,
aucun phare,
C'est ce qu'on appelle la schizophrénie,
qui se prépare.*

*Mais qu'est-c'qui se cache derrière
cette terrible maladie?*

*Écoutez, du guerrier des temps
modernes, le récit.*

*Sur la planète Terre en 2012,
Quelque part en Suisse, vos yeux
s'ouvrent.*

*Au milieu de la jungle de ciment,
Une boule de feu s'extrait
d'un bâtiment.*

*C'est l'âme de ses murs,
Qui provoquent une cassure,
En quittant son corps
Et la folie se déclare.*

*Les lumières de la ville
S'échappent au ciel,
Laissant un grand vide.*

*Sous les trop-pleins des machines
et de la science,*

Dans un terrible silence, s'échappent les consciences.

*Après des années de plomb,
Les esprits frénétiques s'évadent
de leur prison.*

*Je l'sens...
Je l'sens, mon esprit veut sortir
de la carte.*

*Au loin, je vois les nuages
qui s'écartent et derrière,
Se dévoile une irréelle lumière.*

*Le panneau dit bien de faire demi-tour,
Mais la tentation est trop grande.*

*Alors, comme aspiré en avant, je rentre,
Je rentre.*

*Le septième ciel, l'extase, l'apothéose,
Pureté du spirituel, beauté grandiose,
Allégresse transcendante, euphorie
sans nom.*

*Ça y est, j'y suis enfin,
c'est l'illumination.*

*La souffrance terrestre,
c'est fini à jamais.*

Je suis l'égal de Dieu, juste parfait.

Puis d'un coup, c'est l'angoisse.

*Le ciel devient gris, mais bordel,
qu'est-ce qui s'passe?*

La peur, tel un brouillard, se répand.

*Et le doute, l'angoisse suprême
s'infiltrèrent dans mon sang.*

*J'aimerais fuir, mais pour aller où?
Oh, mon Dieu!*

*Que cette ferme, au loin, me protège
des cieux.*

*Mais elle n'est qu'un mirage,
elle n'existe pas.*

*Il n'y a que l'angoisse de cette brume
qui me remplit d'effroi.*

J'ai mal, j'ai mal, j'ai mal.

*Mon heure a sonné, préparez la pierre
tombale!*

*J'aim'rais crever sur le champ,
Mais cette sale terreur
me maintient bien vivant.*

*Puis, l'espace se fige,
comme les vagues d'un lac,
Qui deviennent glaces quand
le froid matraque.*

*Je suis gelé, hors du temps,
plaque de sang.*

*Plaque de sang grise-blanc
plus aucun mouvement.*

La pression monte, la pression monte.

*Se déclenche dans ma tête la minuterie
d'une bombe.*

*Tic-tac, tic-tac, tic-tac...
Boom!*

*La plaque de glace explose
en milliards de débris.*

*La schizophrénie, c'est ça,
le morcellement de l'esprit.*

*Chaque pièce de puzzle part à la dérive
Sur un océan si froid, qu'il n'y a pas
âme qui vive.*

Silence... froid... solitude...

*Des fois la mort n'est pas noire,
mais elle est blanche,*

*Comme des plaques de glace
qui flottent dans le silence.*

*Silence... froid... solitude...
Silence...*

Les morceaux de mon esprit se figent

dans la tristesse.

*Une tristesse sans borne que
personne ne redresse.*

*Mes espoirs comme mes rêves
deviennent prisonniers
De cette glace au silence meurtrier.*

Pourtant...

*Pourtant, sous l'épaisse couche de glace,
je sens de la chaleur,
Le feu de la foi a toujours brûlé
dans mon cœur.*

Les flammes de la transformation

Apportent courage et détermination.

Cette rage avait la forme d'une étincelle.

*Aujourd'hui, dans la nuit, c'est le feu
des dieux qui se réveille.*

Ce feu, ce feu...

*Ce feu prend de l'ampleur,
je suis bien vivant,
Même si je souffre, l'espoir bout
dans mon sang.*

Tel du magma mon cœur est un volcan.

Un jour, je gagnerai ce combat des titans.

*Je brûl'rai le virus cérébral
qui veut me descendre,
A la recherche de la santé jusqu'à
finir en cendres.*

*Un chemin apparaît et ma vie
prend tout son sens.*

C'est connecté à la nature que j'avance.

*Connecté à mon corps
que mon esprit brisé
Recoll'ra les morceaux
en une seule unité.*

*Les neuroleptiques me protègent des
délires démentiels.*

*Mais c'est à moi de creuser des racines
contre le trop-plein spirituel.*

*Creuser des racines, chaque jour
un peu plus profondes.*

*Du centre de la terre, le flux
de mon sang remonte,
Formant, contre les tempêtes
et les coups de sabre*

Un bouclier tel l'écorce d'un arbre.

*Tel l'écorce d'un arbre,
J'aspire par ma peau...
J'aspire par ma peau les rayons
du soleil
A l'affût d'ces p'tits plaisirs
qui picotent dans les veines.*

*Le CO2 devient oxygène,
En posant sur feuille blanche
les colères et les peines.*

*C'est grâce à l'écriture qu'je suis
vivant aujourd'hui
Et que vous m'suivez
dans la forêt de la schizophrénie.*

*Derrière les épines de la vie,
se cache un fruit.*

*Derrière toute maladie,
quelque chose qui brille.*

*Derrière les épines de la vie,
se cache un fruit.*

*Derrière toute maladie,
quelque chose qui brille.*

*Après sept ans de cratère dans l'crâne,
de crises et de cris,
Ma maladie est devenue
ma meilleure amie.*

*Je peux regarder mon âme et voir
comme je suis beau.*

*Tout l'amour que je me porte
ne sera jamais de trop.*

*Mon doigt vers la gauche nous dit:
«Revenons en arrière!»*

*Fuir ne sert à rien, la clé
se cache dans nos artères.*

*La maladie m'a forcé à me connaître
de fond en comble,
A faire la lumière dans mes recoins
les plus sombres.*

*Le soleil se couche dans la forêt,
comme dans mon cœur.*

*J'ai retrouvé la paix, après des siècles de
terreur.*

*Je suis calme, transformé
par les flammes.*

*Ressens cette force zen
qui provient de mon âme!*

*La guérison de l'esprit, dit le sage,
C'est une réalité, voilà le message.*

*Le soleil se couche et ces derniers
mots dans ma bouche
Apportent de l'espoir en litres
à tous ceux qui souffrent.*

2012, le voyage arrive à son terme.

*Quelque part en Suisse, vos yeux
se referment.*

Pablo Xavier *alias* Le Fils de la Terre, *Rescapé
des enfers: dix slams pour une schizophrénie*,
Butternut, 2014.

Les Invités au Festin, un menu pour toutes les faims

Marie-Noëlle Besançon
Fondatrice et présidente
des Invités au Festin,
psychiatre



La question du sens et de la spiritualité m'a toujours beaucoup intéressée. Tombée dans le bénitier depuis toute petite, j'ai toujours pensé avoir une mission à accomplir sur cette terre, sans pour autant me sentir prédestinée. Si nous sommes nés, cela ne tient pas du hasard, mais parce que nous l'avons bien voulu. Cette idée, que l'on retrouve aussi chez Françoise Dolto, est développée sous la plume d'autres psychanalystes, notamment dans un magnifique petit ouvrage intitulé : *Le Manuel à l'usage des enfants qui ont des parents difficiles*. D'une manière ou d'une autre, affirment les auteurs, nous nous serions débrouillés pour ne pas naître si nous ne l'avions pas voulu. Quelque part, nous savons très bien, dans les grandes lignes, ce qui va nous arriver en choisissant de vivre. Ce point de vue rejoint d'ailleurs les conceptions de certains courants de la spiritualité au sujet de l'incarnation ou de la réincarnation.

Si la vie procède d'un choix, celle-ci ne s'épanouira qu'à partir du moment où l'on prendra conscience que l'on n'est pas victime et que l'on cessera d'accuser ses

parents de nous avoir fait naître. Cela revient à accepter sa vie, son histoire, son destin tel qu'ils sont. Et décider de s'emparer de cette vie, d'en faire quelque chose et de réaliser qu'elle n'est pas livrée à l'absurde, mais remplie de sens.

Pour être pleinement heureux et rendre à son tour les autres heureux, il faut découvrir pourquoi l'on est né et devenir qui on est, tout ce que l'on est, mais seulement ce que l'on est. Ce qui implique également de renoncer à ce pour quoi l'on n'est pas fait et accepter ses limites. Ce point est crucial. Si notre but est à tout moment de vouloir être quelqu'un d'autre, on se retrouve alors dans une forme de compétition sans fin. Et je crois que c'est de cela que souffre notre société. C'est à se demander finalement si celle-ci n'est pas plus folle que ceux qu'on appelle les fous. On peut aller plus loin et se demander si ce ne sont pas justement ces fous qui vont soigner cette société. La maladie psychique nous ramène en effet à la question du sens, de la vie, de la mort.

Les Invités au Festin

Pourquoi un tel nom, tiré d'une parabole de l'Évangile? Alors que je me demandais comment appeler notre association, j'ai assisté à une messe où il était justement question de cette parabole.

Jésus y raconte l'histoire d'un roi qui invite ses riches amis au mariage de son fils. Mais, trop occupé par leur commerce, leurs travaux, leur recherche d'argent, leur rôle social, aucun d'entre eux ne peut venir. Imaginez l'affront pour ce roi! Il demande alors à ses serviteurs d'aller à la rencontre de tous les pauvres, les malheureux, les malades et de les convier à ce repas de noces. La salle de banquet est finalement pleine. Alors que le roi se promène au milieu de ses convives, il constate soudain que l'un d'eux ne porte pas le traditionnel habit de noce. Il lui demande de s'expliquer, mais l'autre ne répond pas. Le roi ordonne alors à ses serviteurs de jeter dehors cet invité, «là où il y a les cris et les grincements de dents». La parabole se conclut par ces mots: «Il y a beaucoup d'appelés, mais peu d'élus.»

En écoutant cette histoire, j'ai été si touchée que j'ai fondu en larme. Le nom de notre association était dès lors tout trouvé. Les Invités au Festin (IAF) désignent toutes ces personnes qui vivent dans la rue, qui n'ont nulle part où aller, qui sont démunies et qui n'appartiennent à aucune caste ni à la bonne société. À eux de bénéficier de ce festin. N'est-ce pas là une bonne nouvelle? Et d'ailleurs, ne dit-on pas de l'Évangile qu'il est la «bonne

nouvelle»? C'est pourquoi j'aime le Christ et la religion chrétienne, sans pour autant critiquer les autres religions. Ce que j'y trouve de merveilleux, c'est cet amour des autres, cette justice et cette discrimination positive, à savoir cet amour particulier pour les plus pauvres, les exclus, les malades.

Pourquoi ai-je choisi pour ma part de m'occuper de personnes souffrant de maladie psychique? Il n'y a rien de vraiment raisonné dans ce choix, si ce n'est que je trouve que cette catégorie de la population cumule les pauvretés: difficultés relationnelles, sociales, financières, professionnelles. Les séquelles de la maladie, en particulier de la psychose, entraînent souvent une désocialisation avec tout son cortège de problèmes. Par contre, je ne parlerais pas de «pauvreté spirituelle».

Une enquête faite il y a quelques années en Belgique montre que plus de la moitié des personnes schizophrènes sont croyantes et que, pour elles, la dimension spirituelle est très importante. C'est bon de savoir qu'il y a aussi un festin réservé pour elles. Et ce n'est pas pour rien que le bouddhisme appelle la vie le «grand festin». Ces personnes ont tout cela pour elles, en elles, pourvu qu'elles mettent l'habit de noce. Celui-ci consiste pour moi à jouer le jeu des relations, à entrer en relation, à ouvrir son cœur et être en relation avec les autres. C'est sortir du repli sur soi. Dans un banquet, il y a toujours beaucoup de monde et de multiples possibilités d'entrer en relation. À condition de le vouloir.

Dans la maladie psychique, le problème le plus important réside justement dans cette difficulté à être en relation avec soi-même et avec les autres, comme s'il y avait une coupure. Mais un chemin et des solutions peuvent se dessiner si l'on accepte de faire un travail sur soi-même et de retrouver du sens à sa vie.

Nous ne sommes pas nés pour rien et la maladie peut souvent être l'occasion de le découvrir. Nous tous, dans les difficultés qui se présentent par moment, savons que ce sont souvent celles-ci qui nous font toucher à la profondeur de nos vies. Sans ces moments de crise, comment vivrions-nous? Est-ce que l'on se poserait toutes ces questions? Est-ce que l'on ne vivrait pas de façon très inconsciente, comme malheureusement de nombreuses personnes qui n'ont pas accès à cette possibilité de faire un travail sur soi, de réfléchir, d'accéder à une spiritualité?

À ce sujet, j'ai envie de dire qu'il y a une vraie injustice: il existe des structures sociales qui sont négatives pour la personne, pour ses besoins fondamentaux de sens... Je pense notamment au pouvoir de l'argent dans notre société, mais aussi à toute valeur tournée vers l'avoir et non vers l'être, à l'exemple de l'amour, de l'égalité, de la fraternité, etc. Et c'est pourquoi il y a actuellement un malaise très grand.

Impossible de s'en sortir et d'être réellement heureux si l'on ne se met pas en chemin soi-même pour découvrir ce qui va vraiment nous rendre heureux, nous rendre nos vraies valeurs. Cela relève de la

responsabilité de chacun de découvrir pour quoi l'on est fait et d'agir en conséquence, de changer soi-même pour que le monde change. «Sois le changement que tu veux voir advenir pour le monde», disait Gandhi. Cette phrase est pour moi miraculeuse et peut donner du sens à la vie, faire sortir de l'attente passive, du fatalisme, du désespoir. Si l'on s'en tient à notre nature humaine, à toutes les atrocités, les guerres de ce monde, il y a vraiment de quoi perdre espoir. Il faut se laisser toucher par la souffrance sans se laisser détruire. Mais, surtout, en tirer quelque chose en nous posant les bonnes questions. Nous sommes tous responsables de ce qui se passe de dramatique ici ou ailleurs. L'humanité est un corps, une communauté, et si un endroit a mal, c'est nous tous qui avons mal et avons la responsabilité de soigner cet endroit qui a mal. Mais, nous ne sommes pas tous faits pour aller intervenir en Syrie, par exemple. Il est important de savoir justement «pourquoi» l'on est fait, quelle mission nous avons. Pour ma part, je me suis toujours posé cette question essentielle du sens de la vie. J'ai beaucoup cherché jusqu'à trouver. Différentes choses m'y ont aidé.

Après avoir fait mon école d'infirmière, désireuse de gagner en indépendance, je me suis lancée en médecine. Mais, au bout de la cinquième année, j'ai constaté que ce métier ne me plaisait pas plus que cela - ce d'autant plus lorsque l'on voit la manière dont est exercée la médecine.

À l'époque, tout le monde fumait du cannabis. Un ami m'a proposé d'ingérer un gâteau de haschich. Sous l'effet de cette

drogue, j'ai vécu une réelle expérience mystique et ressenti, jusqu'au plus profond de mon être, tout l'amour de Dieu. Les jours suivants, j'ai dans le même temps expérimenté un profond amour pour les autres. Je me sentais dans le divin, avec cette grande lumière, un éblouissement, peut-être un peu de l'ordre de ce que décrivent les personnes qui goûtent pour la première fois à l'héroïne. Mais sans risque d'addiction de mon côté, puisqu'il m'a suffi d'une seule prise de haschich pour décoller et atteindre un état parfaitement décrit dans la littérature mystique.

Je me souviens que le hasch m'avait aussi beaucoup désinhibée. Alors que je me trouvais dans une rue, j'ai entendu une chanson du Père Duval, ce curé auteur de chansons religieuses. Culottée, je frappe à la porte d'où venait cette musique et demande à pouvoir entrer pour mieux l'écouter. La personne me reçoit. Les paroles chantées disaient: «J'ai joué de la flûte sur la place du marché et personne avec moi n'a voulu danser.» Et je me disais avec une tristesse infinie: «Mais ce n'est pas possible que personne n'ait voulu danser avec Lui...» Tout d'un coup, j'ai senti l'amour de Jésus me tomber dessus. J'ai alors complètement lâché prise. J'étais vraiment dans le divin, dans les choses, dans la musique, dans la beauté, dans le paradis.

Lorsque je me suis un peu réveillée, la dame me regardait d'un air étonné. En partant, j'aimais tous les gens, avec le sentiment que j'avais reçu ce don. Bien entendu, cet amour pour tous s'estompe par moment.

Je savais que cet amour que je n'avais pas auparavant, je l'avais reçu de Dieu. Il me fait être pleinement moi-même et je peux à mon tour donner cet amour aux autres. Je pense que c'est là le rôle de tous ceux qui ont reçu cet amour, de tous les croyants, de tous les disciples. Cet amour, impossible de le garder pour soi. D'ailleurs, comment pourrait-on le garder pour nous? C'est un trop-plein qui se déverse.

Un peu plus tard, j'ai appelé un ami qui souffrait de schizophrénie. «Tu sais ce qu'il faut que tu fasses pour changer, lui ai-je dit. Que tu renonces à te prendre pour Dieu. Que tu renonces à tes délires mystiques et mégalos.» Il m'a répondu: «C'est trop dur! C'est trop tard! Je ne peux plus changer. Je sais que tu as raison, mais je ne peux ni ne veux changer!»

Et je crois que dans n'importe quelle maladie, à n'importe quel stade, on peut avoir conscience de qui on est, de ce que l'on fait et de la possibilité qui nous est donnée de choisir. Devant soi, il y a la vie, il y a la mort et il suffit de choisir. Et notre rôle avec les personnes en souffrance psychique est de leur rappeler qu'elles peuvent choisir. Et nous, on est là pour les aider à choisir, c'est tout. Pas pour les guérir, mais pour les aimer, leur transmettre, en l'entravant le moins possible, tout l'amour que l'on a reçu.

Nous avons aussi en parallèle un travail permanent à faire sur nous-mêmes, notamment sur notre ego. Plus on avance et plus l'on se rend compte de certaines de nos faiblesses et du besoin d'y remé-

dier. Cela m'a demandé à moi-même beaucoup d'efforts. Mais, quelque part, ce sont mes difficultés qui m'ont sauvée.

Pour revenir à mon parcours, j'ai donc décidé, suite à mon expérience mystique, de m'orienter vers la psychiatrie. Vous pouvez imaginer dans quel état j'étais au moment de commencer mon internat. En gros, je pensais avoir tout compris et que j'allais guérir les malades par l'amour. Les autres pys devaient me regarder avec de gros yeux. Et, vous le devinez sans doute, cet internat a été un enfer pour moi. Nous étions juste après 1968.

À l'époque, on se contentait de garder les patients en vie, sans vraiment chercher à les faire sortir. L'hôpital, au lieu de les soigner, contribuait à l'aggravation de leur état. C'est donc dans un endroit de désolation, d'absence de relation, que je suis entrée... à faire tout le contraire de ce que je pensais juste de faire. Je suis restée jusqu'au bout, parce que j'étais tombée en amour pour ces personnes, parce qu'au fond de moi, je les comprenais, je savais ce qu'elles avaient pu vivre, leur combat, leurs terreurs. Peut-être pas autant que ce qu'elles avaient réellement vécu, bien sûr. Moi, j'avais vécu le bon côté de la maladie psychique. À l'hôpital, je me sentais à leurs côtés, dans cet enfermement. Je me disais qu'il fallait que ces personnes sortent, qu'elles soient libres, qu'elles aient des relations d'affection, de tendresse, d'amour, qu'on les considère comme nos frères, comme nous-mêmes. Toutes ces alliances si importantes...

Après mes quatre ans d'internat, je n'avais qu'une envie: créer mon propre lieu de vie. Plus simple à dire qu'à faire, surtout pour une psychiatre. Heureusement, j'ai pu compter sur l'aide de mon mari, directeur financier issu du monde de l'entreprise. Et ce lieu a pu devenir réalité.

Nous y avons vécu pendant dix ans, en fraternité et en communauté totale avec les personnes malades. Ce fut une aventure extraordinaire qui nous a appris tous les jours comment transmettre cet amour que nous avons reçu. C'est facile d'aimer les gens qui ne demandent qu'à être aimés. Nous ne leur donnions cependant jamais assez de cet amour, capable à lui seul de recoller les morceaux de leur vie brisée. Bien sûr, les neuroleptiques sont nécessaires et je ne cracherais jamais dessus. Mais il faut aussi une relation et tout ce contexte que l'on tente d'apporter dans notre association, que ce soit au travers d'activités, des relations avec les autres, de la prise progressive de responsabilité, etc.

À l'époque où nous avons créé cette structure, on ne parlait pas encore de psychiatrie citoyenne. Ce n'est qu'après sept ans qu'un psychiatre de passage nous a dit que nos pratiques s'inscrivaient exactement dans ce courant. La psychiatrie citoyenne préconise justement cette étape supplémentaire: l'accueil de la personne malade par tout citoyen lambda. Malheureusement, notre société, très excluante et discriminante, est encore à mille lieues de cet idéal. Une grande enquête a d'ailleurs récemment montré que la France compte parmi les pays les

plus stigmatisants en la matière, aux côtés des États-Unis et du Brésil.

L'association des IAF s'inscrit donc cette expérience d'alliance fraternelle où l'on ne considère pas les personnes comme des malades, mais comme des êtres humains à part entière, avec les mêmes besoins que nous-mêmes. Et c'est une alliance entre les personnes exclues et des personnes comme nous, dites «intégrées», qui va permettre aux uns et aux autres de profiter ensemble de leurs richesses respectives. Parce que ce n'est pas en les laissant à l'écart, livrées à leurs souffrances que l'on va les aider. Plus on les isole et plus leur situation se dégradera. Les personnes disent elles-mêmes qu'elles ont besoin des autres autour d'elles. Et ce chemin de rencontre, il est difficile de le mettre en place dans un milieu hospitalier. Les personnes ont besoin de la nature, de faire plein de choses avec des gens, en face d'elles, qui comprennent et partagent leur ressenti et qui puissent les percevoir comme des frères en humanité, des semblables.

Dans notre association, nous voyons ces personnes comme des personnalités hors du commun. Il n'est effectivement pas donné à tout le monde de vivre ce qu'elles vivent. Ce voyage dans la folie est une expérience tellement riche que ceux qui ne l'ont pas vécu, les «normaux», ont manqué quelque chose d'important, pourrait-on dire pour reprendre l'argumentation des tenants de l'anti-psychiatrie. Les shamans, ces hommes-remèdes en lien avec Dieu, ont par exemple été choisis pour vivre la maladie

psychique, l'expérimenter. Ils ont vécu des choses terribles, en allant au plus profond d'eux-mêmes, dans leurs entrailles, dans leur lieu d'origine. Qui ose aller là-dedans, à ce niveau-là, dans une vie? Ce n'est pas quelque chose de facile et ils ont parfois été contraints d'aller jusqu'aux affres de l'angoisse, de la dépression, du néant. Ils l'ont traversé et s'en sont sortis. Et ces personnes qui en sont sorties ont alors des capacités pour aider les autres à s'en sortir. Ils deviennent soignants parce qu'ils sont initiés.

À cet égard, le concept de pair aidant est intéressant. Il désigne les personnes qui, après avoir vécu la maladie, l'avoir expérimentée et s'être rétabli, choisissent d'accompagner celles et ceux qui tombent malades. Lorsque quelqu'un arrive à l'hôpital avec une bouffée délirante, il est d'ailleurs prouvé que la présence d'un pair aidant dans l'équipe soignante va réduire les rechutes de la personne qui consulte. Les psys, eux, savent en gros de la maladie psychique ce qu'ils ont appris dans les livres. En quoi cela pourrait-il les rendre plus efficaces que celles et ceux qui ont vécu la maladie de l'intérieur et s'en sont sortis?

J'aimerais encore préciser que les IAF n'est pas une association professionnelle, même si elle accorde une place centrale à la spiritualité. Nous cultivons le domaine de l'être plutôt que celui de l'avoir, ce qui est quelque chose de rare et de précieux. Les personnes que nous recevons acceptent d'entrer en relation, d'être ouvertes à l'autre, positives et enclines à grandir, à développer des valeurs humaines et

spirituelles. Vous imaginez bien qu'en France, au pays de la laïcité, le concept des IAF peut déranger... Tout paraît en décalage chez nous, notamment du fait que le psychiatre vit en communauté avec ses malades... Et la distance professionnelle, nous dit-on? Nous cassons les codes et les étiquettes. Dans ce lieu, je ne suis plus psychiatre et ils ne sont plus malades. Nous sommes tous des êtres humains, et c'est cela qu'il faut comprendre au fond. C'est moi, en tant que citoyenne et chrétienne, qui décide délibérément de vivre avec ces personnes-là, parce que je les aime, parce que j'ai envie d'être avec elles, de vivre dans cet esprit de fraternité, de liberté, de solidarité, d'égalité... Et cela semble leur convenir, puisqu'elles vont toutes en général de mieux en mieux. Moi y compris, d'ailleurs. Ne dit-on pas des psychiatres qu'il faut être fou pour s'occuper des fous et que si l'on fait cela, c'est pour se soigner soi-même?

Les IAF ont trois buts. Premièrement, d'offrir un espace d'accueil, de partage et de rencontre à des personnes souffrant de solitude, d'inactivité ou de difficulté de relation. Deuxièmement, de permettre, par les liens et les relations qu'elles allaient créer avec les autres, de développer leur capacité existentielle, de vivre, et leurs capacités relationnelles. Et, troisièmement, d'aider chacun à trouver ou à retrouver un sens à sa vie. Mon intuition de départ était que si les deux premiers buts étaient atteints, le troisième le serait automatiquement.

Au début de l'année 2013, soit plus de 20 ans après la fondation des IAF, nous

avons décidé de lancer une enquête interne au sujet de la place à accorder à la spiritualité dans notre structure. Il s'agissait de se demander concrètement si la troisième mission des IAF, relative à la notion de sens de la vie, était remplie ou pas. Chacun de nos membres était invité à remplir un questionnaire. Je ne vous cacherai pas que cette initiative a suscité quelques craintes. N'oublions pas encore une fois que nous sommes en France où la question de la spiritualité est très sensible.

Le résultat de cette enquête a d'abord montré à quel point la notion du sens de la vie était fondamentale pour les personnes interrogées et que d'elle dépendait leur bonheur. Pour 70% d'entre elles, cette dimension est liée à sa place dans la société, ainsi qu'aux relations amicales et/ou amoureuses qui peuvent se nouer avec d'autres. Vient ensuite le fait d'avoir un métier ou des activités (55%).

Nous avons également découvert que, pour plus de la moitié des personnes, la spiritualité est essentielle pour donner un sens à sa vie. Celles-ci ont aussi été très nombreuses à souhaiter la mise en place de plusieurs ateliers qui permettraient un travail sur soi (communication non violente, travail sur le pardon, groupes de partage, etc.).

Continuons à inventer un avenir meilleur, en avançant joyeusement, poussés par ce souffle de la vie qui nous dynamise, nous rassure, nous encourage, et murmure avec tendresse au fond de nous, les mots merveilleux que nous rêvons tous secrètement

d'entendre, même si nous ne sommes plus tout à fait des petits enfants: «N'aie pas peur, aie confiance, tu n'es pas seul, tu es aimé, et ta vie a un sens. Continue toujours à le chercher, et tu le trouveras. Ainsi tu seras heureux!»

Pour en savoir plus sur les Invités au Festin et sur la psychiatrie citoyenne:

www.lesinvitesaufestin.fr

Marie-Noëlle Besançon, *On dit qu'ils sont fous et je vis avec eux*, préface d'Albert Jacquard, Éd. de l'Atelier, 2010 (2006).

Marie-Noëlle Besançon et Bernard Jolivet, *Arrêtons de marcher sur la tête! Pour une psychiatrie citoyenne*, Éd. de l'Atelier, 2009.

Marie-Noëlle Besançon et Bernard Jolivet, *Les soins en psychiatrie, une affaire citoyenne*, Éd. de l'Atelier, 2011.

Spiritualité et schizophrénie: de la recherche à la pratique clinique



Sylvia Mohr
Docteure en psychologie
et psychologue-psychothérapeute

Le traitement type de la schizophrénie repose aujourd'hui sur le modèle bio-psycho-social, laissant trop souvent de côté tout ce qui est de l'ordre de la spiritualité. Pourtant, cette dernière peut se révéler d'une grande aide, comme j'ai pu le constater au cours de ma recherche de thèse que je vais vous présenter ici.

Tout a commencé par une découverte que j'ai faite par hasard, au début des années 90, alors que j'avais été engagée pour analyser les données et les résultats d'une enquête menée sur le devenir de patients schizophrènes après à une première hospitalisation en psychiatrie. L'infirmière à domicile m'avait rapporté que plusieurs d'entre eux étaient très fortement impliqués dans des mouvements religieux, souvent en dehors des églises traditionnelles catholiques ou protestantes. En bonne athée que j'étais, je me suis tout de suite dit que ces patients étaient sous la coupe de sectes et qu'il fallait les sortir de là au plus vite. Mais, après m'être intéressé de plus près à leur parcours, j'ai

eu la grande surprise de constater d'abord que ceux-ci n'étaient ni plus ni moins malades que les autres. Et qu'ils présentaient aussi une bien meilleure adaptation psychosociale. Aucun d'entre eux d'ailleurs ne souffrait de dépendance à l'alcool ou à la drogue.

Comment comprendre les effets positifs de la religion ou de la spiritualité chez ce groupe de personnes? Dans la littérature en psychiatrie, les liens entre schizophrénie et spiritualité se réduisaient alors au terme de délires mystiques et religieux. Cela me semblait donc du coup très réducteur et c'est pourquoi j'ai décidé de mener une recherche sur ce sujet.

Mais, pendant cinq ans, chaque fois que je soumettais mon projet, je me heurtais à un refus. Avec pour motif principal que l'hôpital est une institution publique et laïque, ce qui sous-entendait que le fait de parler de religion était tabou. D'autres fois, on me rappelait gentiment que j'étais psychologue et que les médecins seraient plus à même de déterminer le type de

recherche clinique ou appliquée qui pourrait réellement améliorer les soins.

Un jour, je suis tombée sur un ouvrage écrit en 1997 par le psychologue américain Kenneth Pargament. Celui-ci étudiait la manière dont de nombreuses personnes se tournent vers la religion dans les situations de très grand stress (attentat, perte d'un enfant...) pour les aider à faire face à ce traumatisme. Je me suis dit que cette approche pourrait servir de socle à mon projet.

Les personnes atteintes de schizophrénie ont en effet la particularité d'être très sensibles au stress. Dès lors, il me semblait intéressant de voir s'il existait des stratégies d'ordre spirituel pour y faire face. Cette théorie, finalement assez utilitaire, correspondait assez bien au type de recherche clinique que l'on souhaitait pour améliorer les traitements. J'ai donc reçu le soutien du Professeur Philippe Huguelet. Étant donné toutes les oppositions que j'avais rencontrées jusqu'alors, j'ai choisi, pour asseoir ce projet, d'en tirer une thèse de doctorat, ce qui contribuerait à rendre cette recherche encore plus sérieuse et crédible.

Pour commencer, j'ai préparé un entretien type, en veillant à ce que les questions posées soient ouvertes. La spiritualité peut en effet représenter quelque chose de très différent d'une personne à l'autre. Il est donc nécessaire de bien cerner ce que la personne considère comme spirituel, ce en quoi elle croit, si cela l'aide ou ne l'aide pas, mais aussi s'il y a eu des changements dans sa vie, notamment par

rapport à la maladie psychique. J'ai interviewé en tout 100 patients, une autre collègue 15.

Les premiers résultats montrent que près des trois quarts des personnes interrogées estiment que la religion les aide, qu'elle représente un élément positif dans leur vie, qu'elle leur apporte par exemple du réconfort, un sens à leur vie, de l'espoir, de la joie de vivre, de la confiance, du respect. Elle permet aussi de mieux accepter la maladie et de lui donner un sens. La religion est également une ressource lorsque se manifestent des symptômes tels que l'anxiété, la dépression, mais aussi les délires et les hallucinations. La personne se sent plus en sécurité, plus en confiance, et moins sous l'emprise de tels symptômes.

Seules 15% des personnes interrogées estiment que la spiritualité est une dimension absente de leur vie ou négligeable. Pour les 14% restant, elle est une source de souffrance, de désespoir. Ces aspects négatifs se divisent en deux: soit ils se rapportent à la foi elle-même, lorsque les personnes sont révoltées contre Dieu, jugé responsable de leur maladie, ou parce qu'elles ont été rejetées de leur communauté respective; soit ils sont en lien avec les symptômes, lorsque la spiritualité contribue à l'augmentation des délires et des hallucinations.

À ce stade, il convenait de se demander ce que l'ensemble des intervenants – psychiatres, psychologues, infirmiers, assistants sociaux - connaissait de la spiritualité de leurs patients. À relever d'abord

que l'athéisme est très élevé dans ces professions. En effet, bien qu'ancrés dans des valeurs humanistes très fortes, 40% des soignants se déclarent «sans religion», alors que ce chiffre n'est que de 18% dans la population générale. Les personnes qui souffrent de schizophrénie sont par contre, elles, encore plus impliquées dans la spiritualité ou la religion que la population générale, comme on le verra plus en détail. On pourrait donc en conclure que les patients parlent toujours de Dieu, les soignants jamais. D'ailleurs, notre analyse révèle que les soignants concernés ne savent que dans un cas sur trois la spiritualité est importante pour les patients de notre étude. Et cela, à la seule condition que ceux-ci s'en soient ouverts à eux. Ce qui fait penser que les soignants ne les interrogeaient jamais à ce sujet ou ne cherchaient pas en savoir plus lorsque le patient en discutait avec eux. Ces professionnels admettaient bien que la spiritualité puisse être importante, tout en disant qu'ils n'avaient pas la formation pour en parler ou que cela était strictement culturel et ne relevait pas du domaine médical.

Il nous a semblé aussi intéressant de savoir si la spiritualité avait partout la même importance chez les personnes souffrant de schizophrénie. En collaboration avec le Professeur Leclerc au Québec, qui enseigne maintenant à l'École de soins infirmiers à Lausanne, et également avec le professeur Koenig aux États-Unis, les mêmes questions sur la place de la spiritualité ont été posées à des patients québécois et américains. Les résultats sont les mêmes qu'en Suisse. À noter que là-

bas aussi, on constate une méconnaissance du corps soignant sur la spiritualité de leurs patients.

Il restait à savoir pour notre étude si les phénomènes constatés étaient durables ou variaient avec le temps. À cette fin, j'ai pu revoir une bonne partie des patients trois ans plus tard. Lors du premier entretien, il avait été constaté que beaucoup témoignaient que leurs symptômes s'étaient atténués et qu'ils étaient mieux adaptés socialement. Et ces effets positifs se sont retrouvés lors du second entretien.

Chez deux tiers des patients, on ne relève aucune évolution majeure en matière de spiritualité. Pour ce qui concerne le tiers restant, il y a ceux pour qui la religion est devenue négative, se transformant en source d'angoisse. Parfois, elle sert aussi de motif pour rompre tout traitement médical. Pour les autres, la religion peut, au contraire, être désormais vécue comme une ressource, à l'image du patient qui auparavant jugeait que Dieu était cruel responsable de sa maladie et qui, après trois ans, affirme que la prière lui apporte un grand calme. Il arrive aussi que celui ou celle qui avait été rejeté de sa communauté en retrouve une autre où elle peut s'épanouir.

Par la suite, j'ai présenté l'ensemble de ces résultats à des psychiatres. Cependant, à chaque fois, ils revenaient sur la question du délire «mystique et religieux». Il me semble donc crucial de mieux comprendre ce qu'est un délire. Pour pouvoir qualifier un contenu de délire, il faut que la personne qui le manifeste en soit

totale­ment convaincue, qu'elle en soit préoc­cupée, qu'elle en souffre, qu'elle en ait peur, qu'elle en soit angoissée et que tout cela ait un impact sur ses actes. C'est par exemple le cas de celui ou celle qui, se sentant tellement persécuté, n'oserait plus sortir de sa maison ou se montrerait très ag­ressif vis-à-vis des autres, pensant se défendre. C'est donc le degré d'em­prise sur la vie de la personne qui marque la présence d'un délire et pas l'idée en tant que telle.

La formation des délires apparaît sous l'ef­fet de différents mécanismes, souvent en lien avec la schizophrénie, mais pas tou­jours. Des troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, du raison­nement peuvent en être la source. Une personne souffrant de tels déficits cog­nitifs aura de la peine à traiter l'information face à de gros facteurs de stress. Des biais cog­nitifs systématiques vont aussi contri­buer à produire des délires. Lorsque l'on est persuadé que les autres nous veulent du mal, qu'on se méfie d'eux, on se concentrera sur les informations qui vont venir confirmer ce pressentiment, afin de pouvoir se protéger d'une menace poten­tielle. D'autres facteurs pourraient être cités. Mais ce qui marque surtout l'idée délirante, c'est l'investissement émotion­nel dont elle fait l'objet et qui fait dire à la personne que son délire est la réalité.

Il existe trois grands types de délires:

- Dans un délire de persécution, on se sent en danger et vulnérable. L'autre est tout-puissant et malveillant. Il n'y a plus alors d'espoir pour le futur.

- Dans un délire de grandeur, on se croit spécialement important. Les autres sont inférieurs, ils ne reconnaissent pas sa valeur de supériorité. On est très opti­miste sur le futur.

- Dans un délire de contrôle, on se sent faible et sans pouvoir. Les autres sont tout-puissants, omniscients et l'on est totalement déterminé par eux.

Les délires dits mystiques ou religieux peu­vent apparaître dans toutes ces catégories. Il est ainsi possible de sentir persécuté par des forces surnaturelles, se prendre pour une réincarnation de Jésus-Christ ou encore se croire complète­ment contrôlé par Dieu. Cela n'apporte rien de plus de qualifier de tels délires de mystique ou religieux. C'est oublier aussi qu'une spiritualité ou une religion saine peuvent justement aider à faire face à ce type de symptôme. Considérer le contenu religieux comme un délire reviendrait dans le même temps à stigmatiser cette dimen­sion de la personne. Si nous parlons par exemple simplement de délire de gran­deur lorsqu'une personne se prend pour Jésus-Christ, on ne va pas discriminer ce en quoi elle croit, si elle a une commu­nauté religieuse. De même, si quelqu'un se prend pour l'acteur Arnold Schwarzenegger, on ne parlera pas de délire cinématographique, mais de délire de grandeur. Il me paraît donc très souhaitable d'arrêter de parler de délire mystique ou religieux. Je vais illustrer cette problématique au travers de deux vignettes cliniques.

La première concerne un jeune homme, très angoissé, parce qu'il se sent contrôlé

par des esprits. Il les voit, les entend et communique avec eux. Sous l'influence de ses délires et de ses hallucinations, il lui est même arrivé d'attaquer des passants au couteau ou de commettre une tentative de suicide. Lui ne se considère pas comme malade et refuse tout traitement. Son hypothèse est soit qu'il avait affaire à des esprits mauvais, soit qu'il possédait des dons de médium qui lui permettaient de communiquer avec des forces invisibles. Il hésitait à consulter un shaman, à voir un exorciste. Il s'est donc lancé dans une forme de quête auprès de professionnels du religieux. Un jour, il a rencontré un moine bouddhiste qui méditait avec une parfaite sérénité. Cet état de bien-être lui a fait envie et il a décidé de fréquenter le monastère. Petit à petit, le moine lui a appris à méditer, tout en lui offrant un accompagnement spirituel. Il lui a dit aussi que ce qu'il expérimentait n'avait rien à voir avec des esprits ou avec des dons de médium, mais avec son imagination et sa maladie. Il lui a conseillé de consulter un psychiatre et de prendre son traitement. Le jeune homme a été d'accord avec cela. De plus, suite à cet échange, il ne se sentait plus le besoin d'avoir peur devant ses symptômes et d'agir, puisque ceux-ci émanaient non pas de la réalité, mais de son imagination, selon le moine. J'ai revu ce jeune homme trois ans après. Il avait toujours des délires et des hallucinations, mais ne les craignait plus. Il avait entre-temps terminé ses études universitaires.

La deuxième vignette clinique concerne une personne qui, sans arrêt, entendait des voix très impérieuses et méchantes et se sentait persécuté par des démons. Par

moment, il était aussi persuadé d'être Jésus-Christ. Très angoissé, lui aussi avait tenté de se suicider sous l'influence de ses voix. À ses yeux, les voix s'acharnaient sur lui, parce qu'il s'était lancé dans des pratiques ésotériques et que des forces mauvaises s'étaient retournées contre lui. Il voulait donc être exorcisé. Il s'est alors rendu chez un prêtre jésuite, exorciste officiel de l'Église catholique. Ce prêtre n'a jamais pratiqué d'exorcisme sur lui, mais lui a offert un accompagnement spirituel pendant deux ans. Il l'a aussi intégré dans la communauté et lui a enseigné l'évangile afin de lui montrer qu'il n'était pas le fils de Dieu. Le jeune homme en a alors tiré la conviction qu'il était UN enfant de Dieu, mais pas l'enfant de Dieu. Cela a marqué une étape importante dans sa vie. À la théorie de la persécution par les démons, il a ajouté celle de la maladie. Depuis, le matin, il se dit que ce sont les démons, alors il prie. Le soir, qu'il s'agit d'une maladie et il prend la moitié de son traitement. Aujourd'hui, il va donc beaucoup mieux. Il est donc quelque part beaucoup plus facile et plus utile d'ajouter une deuxième théorie à celle préexistante, plutôt que de vouloir à tout prix enlever cette dernière.

Ces exemples nous montrent qu'il est préférable de parler de délires simples plus que de délires mystiques ou religieux, ce qui reviendrait, dans ce dernier cas, à se priver d'une ressource importante. Des liens avec des représentants de la dimension religieuse peuvent aussi se créer pour le grand bien du malade. Les soins en matière de schizophrénie ont beaucoup évolué et la priorité est donnée

aujourd'hui au rétablissement. Celui-ci ne se focalise plus uniquement sur les symptômes, mais inclut tout ce qui est de l'ordre du sens, de l'identité positive, de l'espoir, de l'autodétermination. Ainsi, les intervenants s'intéresseront avant tout aux objectifs de leurs patients, à la direction qu'ils veulent donner à leur vie et chercheront à les intégrer dans des réseaux sociaux.

On peut alors se questionner sur les attentes des patients par rapport à l'intégration dans une communauté spirituelle. Pour y répondre, les médecins ont demandé aux 150 patients qu'ils ont suivis dans leur consultation s'ils aimeraient que la spiritualité soit prise en compte dans leurs soins. Une personne sur quatre a répondu qu'elle apprécierait que cette dimension spirituelle soit effectivement présente dans les soins, même dans les cas où elle bénéficiait déjà d'un accompagnement spirituel. D'autres patients, bien que croyants et pratiquants ne voulaient surtout pas en parler avec leurs soignants.

J'ai comparé notre étude avec celle faite par un aumônier qui s'intéressait à la première demande des personnes qui s'adressaient pour la première fois à son service. Leur souhait était d'abord de bénéficier d'un soutien émotionnel, puis d'une aide pour faire face à la maladie. Un quart d'entre elles demandait une assistance spirituelle, voire religieuse. On constate donc que les professions se recoupent et que, finalement, les personnes n'osent pas dire la même chose à quelqu'un issu du domaine religieux ou issu de celui de la psychiatrie. Certains

m'ont d'ailleurs confié avoir été extrêmement blessés, lorsqu'un prêtre ou un pasteur leur conseillaient d'aller voir un psychiatre. Souvent, cela contribue à les détourner de l'église. Alors qu'eux aussi ont droit à un accompagnement spirituel. Le même phénomène se produit lorsque les personnes commencent à parler de spiritualité avec un psychiatre et que celui-ci les invite à contacter un aumônier. C'est plus précisément le cas, lorsqu'il s'agit d'aspect négatif en lien avec la religion (honte, culpabilité, colère...) Ces ressentis, ils n'osent pas forcément les évoquer devant un pasteur ou un prêtre, alors qu'ils oseraient s'en ouvrir devant leur psychiatre. Eux non plus ne bénéficient pas, au final, d'un réel accompagnement spirituel. L'idéal serait peut-être de créer des ponts entre psychiatrie et domaines de la religion.

Étant donné l'importance de la spiritualité, nous faisons un travail de supervision auprès de psychiatres, pour leur apprendre à conduire une évaluation spirituelle et à tenir compte de cette dimension dans les soins. Le résultat est un peu mitigé. Surchargés, ils n'avaient généralement pas le temps d'aborder la spiritualité dans les soins, même si la partie évaluation a pu, elle, être faite. Nous nous sommes aperçus qu'à la suite de cette démarche, la relation psychiatre-patient s'était améliorée et que les patients qui avaient participé à cette évaluation manquaient beaucoup moins de rendez-vous que ceux qui ne l'avaient pas faite.

Nous avons aussi mis en place un groupe de discussion nommé «rétablissement et

spiritualité» qui a eu beaucoup de succès. Malheureusement, trop peu de psychiatres nous envoient de patients. Dans l'absolu, un patient sur quatre serait intéressé. Et, sur une cohorte de 100 patients potentiels, seuls cinq auront pu y participer... Ce qui nous fait dire qu'il y a encore bien de la résistance à considérer la religion ou la spiritualité comme une ressource importante pour le malade.

Pour aller plus loin

Sylvia Mohr, *Spiritualité et schizophrénie: implications pour les soins de la spiritualité et des pratiques religieuses de personnes souffrant de schizophrénie*, Sarrebruck, 2011.

Sylvia Mohr, L. Borrás, C. Gillieron, P.-Y. Brandt, P. Huguelet, «Spiritualité, pratiques religieuses et schizophrénie: mise au point pour le praticien», in *Revue Médicale Suisse*, 79, 2006.

Religion and spirituality in psychiatry, édité par P. Huguelet et H. G. Koenig, Cambridge University Press, 2009.

Quelle place pour la spiritualité à l'hôpital?

Madeleine Lederrey

Pasteure et aumônière à l'Hôpital de Cery, DP-CHUV

Boris Pourré

Infirmier clinicien de la Section E.-Minkowski, PGE-DP-CHUV



Madeleine Lederrey

Il est rare pour moi de pouvoir parler devant un public de la place de la spiritualité à l'hôpital et c'est donc avec un réel plaisir que j'ai accepté l'invitation du Graap-Fondation et du Graap-Association. Je dois dire qu'au départ, j'étais tout de même un peu empruntée. S'il y a près d'une dizaine d'années que je travaille à l'Hôpital de Cery, au CHUV, je venais en effet de changer de secteur, passant de la psychogériatrie à la psychiatrie générale. Tout était donc un peu neuf pour moi et je ne connaissais pas grand monde.

Pour intervenir ici, il me fallait choisir une personne avec qui entrer en dialogue. Le

choix s'est porté sur Boris. À la fois soignant et extérieur à toute dimension spirituelle ou religieuse, cet infirmier qui se présentait comme n'ayant aucune appartenance religieuse m'a semblé la personne idéale pour entrer dans un échange constructif. Cela ne fait donc que quelques mois que nous nous connaissons et nous n'arrivons pas ici devant vous avec un produit fini. Mais simplement avec l'envie de témoigner de ce dialogue qui s'est amorcé depuis peu au sujet de la place de la spiritualité à l'hôpital. Nous partagerons ici certaines réflexions sur les embûches que nous avons repérées dans nos pratiques respectives. Le but est aussi d'interpeller le public sur ces questions.

Je suis aumônière et pasteure de l'Église réformée. J'ai grandi dans un milieu chrétien de tradition paysanne, c'est-à-dire très ancrée dans le concret. Les questions d'ordre spirituel n'étaient pas vraiment abordées. Enfant, je me souviens du culte des récoltes, qui avait lieu une fois par année. L'église, d'habitude très dépouillée, était décorée pour l'occasion

de fruits, de légumes... On célébrait alors les dons de la nature. Cela m'avait marquée, parce que je me disais que la religion était du côté de ce qui embellit la vie, de ce qui l'agrandit, du côté de la beauté. Cela, je n'allais en prendre conscience que plus tard.

Au moment de l'adolescence, autour des années 68, la société tout entière était en mouvement. Une grande remise en question traversait également l'Église. Le fait qu'elle puisse être conçue comme un lieu où l'on puisse chercher du sens à la vie, parler de la société qui bougeait, des questions d'injustice, des droits humains, etc. m'a beaucoup séduit. Je fréquentais un groupe de jeunes qui s'était engagé en faveur de personnes défavorisées ou marginales.

Par la suite, j'ai fait des études de théologie en me disant que je ne serais jamais pasteure. Ce sont les gens de la marge qui m'intéressaient le plus.

Je suis finalement tout de même devenue pasteure, d'abord à Genève, puis dans le canton de Fribourg. Je garde de ces années le souvenir de la dimension communautaire de la foi, de l'importance de s'inscrire dans un groupe de référence où l'on peut approfondir et chercher ensemble. Dans ma paroisse fribourgeoise, nous les réformés étions d'ailleurs vraiment minoritaires et nous avons fait le choix de l'ouverture vis-à-vis non seulement des catholiques dominants, mais aussi d'autres courants de la spiritualité.



Boris Pourré

Après nous avoir décrit dans les grandes lignes ton parcours, peux-tu nous dire comment tu conçois aujourd'hui la spiritualité, notamment par rapport à ton rôle d'aumônier?

Madeleine Lederrey

La spiritualité pour moi, c'est d'abord ce qui nous anime, le souffle, la vie qui nous est donnée, qui vit en nous et qui se développe, pourvu qu'on l'accueille. Le souffle est toujours en circulation avec l'extérieur, ce qui veut dire qu'on ne peut le garder pour soi.

Ce qui nous anime, ce sont d'abord les émotions. La première demande des patients concerne d'ailleurs toujours cette dimension, comme l'a rappelé Sylvia Mohr (voir p. 42). Les émotions sont peut-être ce qu'il y a de plus profond en nous: elles nous mettent en mouvement, nous font aller au-delà de nous-mêmes vers ce qui nous dépasse et avancer avec espoir. Elles nous donnent aussi de la valeur, avec ce sous-entendu que la valeur est tout ce que nous sommes prêts à payer, à peiner pour ce qui vaut la peine.

Il a beaucoup été question de spiritualité dans ce congrès et je souhaiterais dire quelques mots par rapport à la religion. Celle-ci, on s'en doute, occupe un champ un peu plus étroit que la spiritualité. La plupart des personnes que je rencontre dans ma pratique d'aumônière ne sont d'ailleurs pas engagées dans une pratique religieuse.

La religion, même si elle inspire souvent de la méfiance, mérite tout de même d'être revalorisée. En effet, loin de n'être qu'une croyance organisée, autour le plus souvent d'un texte de référence, elle est aussi un langage qui nous est donné pour rendre compte de notre relation au monde, aux autres et à nous-mêmes. Elle n'est pas uniquement portée par l'expérience personnelle, mais aussi par la tradition et l'histoire qui dépassent cette même expérience personnelle. La religion permet d'ailleurs quelquefois de contenir ces expériences et de les asseoir sur quelque chose de plus large. Elle peut porter la personne et la structurer: je peux en témoigner en tant que pasteur engagé dans la foi.

Boris Pourré

Est-ce qu'il y a un cadre ou des règles qui régissent la place de l'aumônier à l'hôpital dans le canton de Vaud?

Madeleine Lederrey

Dans le canton de Vaud, la place de la spiritualité en milieu hospitalier est reconnue jusque dans la Constitution. Selon cette dernière, la spiritualité est une des dimensions de l'humain et l'on reconnaît aux églises une contribution dans la prise en

compte de cette dimension. Sur cette base, les églises catholiques et réformées, reconnues de droit public, se sont organisées pour travailler ensemble au service de tous. Il n'est d'ailleurs pas exclu qu'un jour les musulmans nous rejoignent.

Un concept d'aumônerie définit notre manière de travailler. Dans l'idéal, nous aimerions que la spiritualité soit intégrée aux soins. Si sur le papier cette approche est reconnue depuis deux ou trois ans, elle est pour l'heure appliquée de manière différente d'un hôpital à l'autre. Dans le service de psychiatrie générale de Cery, il y a une prise en compte de la dimension spirituelle, comme nous en parlera Boris. La collaboration entre les aumôniers et l'ensemble des soignants a fait l'objet de rencontres il y a une année. Nous sommes arrivés au constat qu'il valait mieux garder une certaine distance entre ces deux domaines et donc ne pas être totalement intégrés aux soins. Peut-être n'étions-nous pas prêts à franchir ce pas?

Il nous a paru aussi important que le patient conserve son lieu à lui, où il peut s'exprimer aussi librement qu'il le veut, sans que cela ait une incidence sur son traitement médicamenteux, notamment. Si actuellement nous travaillons de manière séparée, nous cherchons à promouvoir une culture de service mutuel et de collaboration. À cette fin, une place nous a été faite dans l'assemblée de psychiatrie générale qui se réunit régulièrement pour discuter de diverses améliorations en cours. Nous avons eu l'occasion de présenter et de décrire nos rôles d'aumônier. Je crois que cela a

contribué à faire tomber un certain nombre de préjugés.

À ton tour, Boris, de nous dire quelques mots sur ton parcours et ta pratique d'infirmier clinicien.

Boris Pourré

Je viens d'un milieu ouvrier et paysan. Mon père était profondément athée. Il avait «subi le catéchisme», comme il disait à la maison, et avait détesté ce moment-là. Cela a probablement contribué à l'éloigner définitivement de la religion qu'il considérait comme «la plaie de l'humanité». Ce point de vue que je ne partage pas nécessairement m'a tout de même influencé.

Pour ma mère, par contre, la religion était plus importante. Sa famille comptait d'ailleurs quelques abbés. C'est sous son influence que je me suis retrouvé à l'école enfantine chez les sœurs, dans un établissement assez réputé. Du coup, à 5 ans, lorsque pour la première fois, à l'occasion d'un voyage, j'ai vu des dunes dans le désert, je suis tombé à genoux et ai commencé à réciter une prière. Me voyant faire, même ma mère était un peu inquiète. Mes parents ont finalement décidé de me sortir de chez les sœurs. Mon père m'a alors inscrit dans une équipe de rugby et ce sport est devenu ma religion durant les dix années qui ont suivi.

En regardant en arrière, je me dis que cela a été une chance pour moi de venir d'une famille aussi diversifiée, avec un grand principe de tolérance qui me nourrit encore aujourd'hui. Et je pense que ce milieu familial, avec son creuset de

pensées, a largement contribué à ma vocation de soignant.

À l'adolescence, j'ai été happé par la politique, avec une préférence pour des courants très libertaires et humanistes, où l'on disait: «Ni Dieu ni maître.» Depuis, j'ai conservé une certaine sympathie pour les courants anarchistes que l'on juge souvent très sévèrement sans vraiment les connaître. Les anarchistes ne sont pas aussi chaotiques qu'on pourrait le penser.

Un fond de religion a tout de même subsisté, puisque j'ai fini par baptiser une de mes cousines. Il se trouve aussi que je suis trois fois parrain. Il y a donc de la place dans ma vie pour des contradictions. D'un côté, je revendique le côté politique, la lutte contre toute forme de dogmatisme, spécialement religieux, et de l'autre, des influences qui perdurent.

J'ai bien essayé de trouver une profession en lien avec mes combats, c'est-à-dire aller à la marge pour voir ce qui s'y passe et essayer de faire quelque chose. Pour finalement devenir infirmier. Il faut dire que c'était là une façon pratique de me sortir de l'université et de me mettre vraiment au travail. J'ai vite opté pour la psychiatrie. Ce domaine m'intéressait et j'avais le sentiment que je ne m'y ennuierais pas et n'aurais pas fini d'en faire le tour même au moment de ma retraite. J'avais aussi une sensibilité particulière vis-à-vis des personnes en souffrance psychique. Je me suis finalement bien trouvé dans cette profession et continue aujourd'hui à m'y sentir parfaitement à l'aise.

Pour moi, la spiritualité a toujours occupé une place spéciale en psychiatrie. Si vous regardez Cery à la fin du XIX^e siècle, vous constaterez qu'au centre du site se trouve une chapelle. De quoi peut-être surprendre ceux qui aiment à se désigner aujourd'hui comme des «professionnels laïques» et qui disent que la religion n'a rien à faire à l'hôpital. D'ailleurs, dans des études anthropologiques portant sur les infirmières, celles-ci insistent sur le fait qu'elles ne sont pas des mères Thérésa. Elles poseraient une limite à une attente tacite d'engagement total et infini au service de l'autre. Il y là une contradiction, puisqu'elles choisissent une voie professionnelle où l'investissement est presque total. Devant leur charge de travail, la complexité de leurs tâches, toute l'énergie qu'il faut déployer en permanence, la difficulté d'aller en permanence vers l'autre qui est en souffrance, rien d'étonnant à ce que cela ait un impact réel sur leur engagement. Et pourtant, à mon avis, cet engagement reste une des sources du soin.

Notre clinique à nous les soignants, c'est la proximité. Depuis les prêtresses d'Isis, en passant par les bonnes sœurs et les religieux qui les premiers se sont investis dans le soin psychique, ce sont justement cette proximité et les possibilités d'échanges qui ont fait la différence. Moi, je suis très fier de cette clinique-là, qui se complète avec celles d'autres intervenants, à l'exemple des aumôniers.

Si l'on revient un peu en arrière dans le temps, on constate que sciences et religion se sont séparées. Les premiers scientifiques n'ont pas été compris par les

religieux et mis au ban de l'Église. Certes, les religieux proposaient certains soins psychiques pour apaiser la personne en souffrance. Mais ils dispensaient aussi des soins plus radicaux, à l'exemple du bûcher pour les épileptiques. La psychothérapie comme les sciences se sont construites heureusement en dehors de telles références. Avec pour résultat cette séparation d'avec le religieux.

Pour ma part, j'ai de nombreuses divinités. Jean Oury, dont nous venons d'apprendre la mort fait partie de mes prophètes, tout comme l'ethnopsychiatre Tobbie Nathan. Dans ma manière d'encadrer les équipes, je continuerai à m'inspirer de leurs exemples et à véhiculer des valeurs de soin humanistes et qui correspondent le plus possible à la réalité des êtres que l'on croise sur notre chemin. Vous noterez, avec ce dernier développement, que je suis passé - pourrait-on dire - du «Ni dieu ni maître» à «Les dieux que vous voulez, les maîtres que vous voulez.»

Je vais à présent vous parler un peu de ma pratique au quotidien. Pour dire d'abord qu'un virage important s'est produit dans ma carrière lorsque pour la première fois je me suis vraiment mis à écouter les patients. Tout est devenu alors plus simple. J'ai toujours eu une affinité particulière avec les patients migrants. Chez eux, les références au religieux sont constantes, d'abord dans leur conception de la maladie, des soins, dans leur façon d'exprimer les choses, leur langage, etc. Il a fallu que je me décentre un peu pour m'apercevoir de la place centrale de la spiritualité pour eux et entrer en relation

avec eux. Il m'est alors apparu comme essentiel de développer une approche complémentariste, à l'exemple de celle que propose l'ethnopsychiatrie, en mettant en place, par exemple, des groupes où il y a un cothérapeute, un imam, une famille, etc. Sur la base de ce dispositif, il est beaucoup plus facile de parler de religion ou de spiritualité, mais aussi d'interroger la maladie. Les personnes nous expliquent alors la vision du monde qui les anime et la manière dont elles souhaiteraient être soignées.

Madeleine et moi allons maintenant vous présenter un exemple de patient que nous avons accompagné. Issu d'un pays extra-européen, il est arrivé une première fois à l'hôpital de Cery, suite à une bouffée délirante. Il était mutique et nous ne savions pas comment agir avec lui au début. Tout un dispositif de soins a été monté. Ce patient s'est peu à peu rétabli, a reparlé, a appris à faire confiance aux soignants et a finalement pu ressortir. Malheureusement, quel temps plus tard, il a dû être à nouveau hospitalisé après une tentative de suicide assez grave. Au cours de ce deuxième séjour, il semblait plus à l'aise et même content. Il se trouvait en terrain connu et savait qu'il était libre de s'exprimer et d'être comme il le souhaitait.

Nous avons alors discuté de la place qu'occupait pour lui la spiritualité et de la manière dont il expliquait les voix qu'il entendait. Et, dès ce moment-là, il a voulu interroger d'autres professionnels à ce sujet. Il ne s'agit alors pas pour le soignant de se transformer en marabout ou

en aumônier. Mais de lui offrir la possibilité de rencontrer d'autres professionnels de ces domaines particuliers, à l'exemple de Madeleine, avec qui l'accompagnement a pu poursuivre.

Madeleine Lederrey

Lorsque j'ai rencontré ce patient pour la première fois, il était très confiant, mais en même temps très déstabilisé par ses voix intérieures. Il les interprétait comme des djinns qui l'accusaient sans arrêt et lui demandaient de se supprimer. Il voulait que je prie pour lui afin que ces démons s'éloignent. Dans ce type d'accompagnement, je me demande toujours quel désir de vie anime le patient. Et, à mon avis, le simple fait déjà de vouloir prier dénote une envie de vivre et de retrouver son identité en dehors de la présence de ces djinns.

Je lui ai alors simplement laissé entendre que, peut-être, ses djinns étaient aussi la manifestation d'une maladie, mais sans aller plus loin dans cette direction. Sans chercher à interférer, j'ai seulement signalé à l'équipe soignante que le fait de connaître son diagnostic pourrait l'aider à comprendre ce qui se passait.

Toujours est-il que lorsque je l'ai revu, il n'a plus du tout parlé des djinns, mais d'une énorme culpabilité en lien avec son récent comportement en phase de décompensation. Ce ressenti était très lourd pour lui, mais cela montrait en même temps qu'il redevenait actif. J'ai essayé d'accueillir ce sentiment de culpabilité, de voir ce qu'il y avait derrière et s'il ressentait le besoin d'être pardonné ou pas. Il faut

préciser que ce patient était de religion musulmane, tout en entretenant des liens avec les mouvements évangéliques. Recevoir le pardon ne dépendrait que de lui, lui ai-je dit. Vraisemblablement, Dieu le lui accordait. Et nous en sommes restés là.

Il se rendait régulièrement aux offices, qui ont lieu tous les vendredis à Cery. Il y avait aussi un temps de prière où les patients pouvaient s'exprimer s'ils le désiraient. Un jour, il s'est avancé devant tout le monde, a lâché ses béquilles qui l'aidaient à se déplacer suite à sa tentative de suicide, s'est tourné devant la quinzaine de personnes présentes et a confessé ses péchés. Personne ne lui avait demandé de comptes, il l'avait fait spontanément. Cela a été bien accueilli par l'assemblée et j'ai improvisé des paroles de pardon ou d'absolution pour lui dire que Dieu l'entendait et lui pardonnait.

J'ai l'impression que l'accompagnement spirituel l'a aussi aidé à se remettre sur pieds, à lâcher ses béquilles au sens figuré, à redevenir un homme debout. Lorsqu'il est sorti de l'hôpital et m'a dit au revoir, il m'a affirmé qu'il avait grandi, qu'il était devenu un adulte. Et c'est vraiment l'impression que j'ai eue.

Dans cet exemple, les soignants et les aumôniers ont travaillé de manière séparée. Nous ne connaissions même pas la nature du travail fait par l'équipe d'à côté. Et pourtant, tout s'est parfaitement bien passé. Est-ce que cela ne devrait pas nous pousser à aller plus loin dans cette complémentarité?

Nous avons un deuxième exemple où les choses ont été plus compliquées...

Boris Pourré

Ce deuxième exemple concerne une personne en chambre de soins intensifs, c'est-à-dire fermée. Si ce lieu est réputé dur pour les usagers, il l'est également pour le personnel soignant. Le patient souffrait de délires aigus à forte consonance religieuse. L'aumônier venait le voir tous les jours. Les soignants ont vite été interpellés par la fréquence de ces visites, alors qu'ils tentaient de mettre en place un programme de régulation des stimulations. Ils craignaient en fait que cela ne vienne alimenter les délires du patient. Le problème a été signalé, mais il a fallu plusieurs jours avant que ces visites ne soient discutées et recadrées. Un vrai échange a alors pu se faire avec pour but de préserver les intérêts du patient, tout en respectant le secret que celui-ci avait confié. Un terrain d'entente a été trouvé. Très rapidement, la personne a pu sortir de la chambre de soins intensifs et bénéficier d'un accompagnement.

Les infirmiers ont découvert à cette occasion que le travail des aumôniers pouvait contribuer à l'amélioration de la santé de la personne, même si au départ il y a eu des difficultés de communication. Une complémentarité est possible, à condition de faire un pas les uns vers les autres et d'entrer en dialogue, tout en sachant que certains points nous séparent - il ne faut pas se le cacher. Nous ne possédons en effet pas la même conception de l'univers, nos influences sont différentes et auront un impact sur notre façon de com-

prendre la personne. Notre analyse du visible et de l'invisible n'est pas la même. Néanmoins, nous avons heureusement des terrains communs dans nos pratiques professionnelles, notamment au niveau de l'accès à l'intime du patient.

Madeleine Lederrey

Tous les jours, je peux constater que les soignants, sont soucieux des valeurs et du sens de la vie lorsqu'ils accompagnent des patients dans leur rétablissement. J'ai découvert avec étonnement que leur manière de faire est de l'ordre de la spiritualité. Même si celle-ci ne se réclame d'aucune religion ou d'aucune forme de transcendance.

Boris Pourré

J'aimerais revenir sur les terrains communs entre soignants et aumôniers. Tous deux recourent à des formes d'empowerment pour favoriser le rétablissement des patients. Il peut donc se produire un vécu de concurrence entre ces deux domaines, et non un vécu de complémentarité. Pour y parvenir, chaque semaine, Madeleine est invitée au groupe d'échanges d'une unité donnée. Cela permet des regards croisés et d'améliorer nos pratiques respectives.

Je pense que la place de l'aumônier, ainsi que la spiritualité en milieu hospitalier, devraient être mieux reconnues. Peut-être que des actions pourraient être lancées dans ce sens au niveau institutionnel. La mise en place de certains dispositifs impliquant l'aumônerie soulagerait grandement les soignants, comme les usagers. Cela pourrait être le cas lorsqu'un drame se

produit dans une unité. Quelque chose de métissé pourrait être construit pour permettre d'accueillir la souffrance des uns et des autres.

En conclusion, je dirais que l'on assiste à un changement paradigmatique important, celui du passage du religieux au spirituel à l'hôpital, soit un pas vers une laïcisation qui peut nous rapprocher. Il y a désormais un accueil pluriel dans lequel les soignants se reconnaissent un peu mieux. Ce qui permet de battre en brèche certaines dérives du religieux. Pour rappel, l'OMS parle du malade comme un être bio-psycho-social et spirituel. À nous donc d'en tenir compte et de favoriser les conditions de la spiritualité en milieu hospitalier.

Nous sommes au début d'un cheminement où nous devons combattre les idées reçues, nous rencontrer, entrer en dialogue et aménager des espaces différents, aptes à accueillir la diversité des patients que nous accompagnons. Les possibilités sont nombreuses. Ensemble, nous arriverons à défendre la place de chacun. Du chemin reste à faire pour y parvenir. Et mon souhait serait que les patients ou les usagers nous aident à construire cette passerelle, car ils sont autant les bâtisseurs que nous.

Le peintre, le psychanalyste et le moine

Jean-Michel Degoumois
Artiste-peintre, psychanalyste,
moine zen



Sans ce congrès, je ne me serais jamais posé la question de savoir pourquoi je me suis retrouvé à suivre ces trois voies de peintre, de psychothérapeute et de pratiquant zen. En vérité la préparation de mon intervention n'a pas été toute simple: insomnies, moments fébriles, rêves psychédélics, moments de joie et d'abattements. Bref, tout y a passé. Pour la bonne et simple raison que le lien entre mes trois activités se trouve être l'ombre. Et cela ne faisait pas partie du plan que je m'imaginai au début. J'aurais pu faire dans le léger, mais c'est encore mal me connaître. Je suis attaché à l'ombre, au sombre, aux couleurs qui nous posent question, qu'on distingue mal, et qui me font toujours me demander ce qui se cache derrière. Je ne suis pas du signe du scorpion pour rien et il faut que j'assume au mieux.

Que dire de ces chemins de vie? Qu'est-ce qui m'a amené à m'intéresser aux autres, à peindre et à méditer? Qu'est-ce que ces expériences ont en commun? Ou mieux encore, que pouvait-il y avoir entre

elles qui puisse faire sens dans le thème d'aujourd'hui?

Je désire aborder ce sujet de façon libre, c'est-à-dire sans me référer nécessairement à une définition théorique. Je vous parlerai de ce thème en fonction de mes ressentis et l'aborderai d'une manière que j'appellerais poétique, en me laissant imprégner par toute sorte de pensées, de sensations, d'images; un peu comme on aborde la pensée en psychanalyse, à savoir de manière flottante, ou encore de la même façon dont je me construis des images pour peindre, ou encore comme je les vois défiler dans ma tête pendant zazen.

L'ombre dans la peinture, la méditation, la psychothérapie... Quelle est-elle? Quel sens lui donner? À quoi sert-elle?

Je fais l'hypothèse qu'elle peut être une ressource étonnante de vie et d'énergie, pour autant que nous sachions la reconnaître, la dompter parfois, nous en faire une alliée, tout en sachant qu'elle peut nous renvoyer dans nos abîmes. Elle peut être

— et cela peut paraître surprenant — un lieu refuge lorsque le monde nous semble par trop absurde. L'ombre peut être un point de départ à notre recherche intérieure et offrir des pistes pour nos vies. Elle est le socle de notre quête intérieure.

Charles Juliet, écrivain et poète français, écrit dans *Une lointaine lueur*: «*Cette aventure de la quête de soi, tout être la vit. C'est elle qui donne saveur, sens et lumière à l'existence. Mais chacun a son chemin. Car d'un individu à l'autre, tout diffère: en premier lieu, l'intensité du désir à dénouer la vie, et tout autant l'histoire personnelle, les manques, les ressources, les aveuglements, les peurs, les entraves, le courage, la détermination à endurer la solitude et la souffrance... Plus ardente est la passion avec laquelle est menée cette quête, et plus long sera le chemin parcouru et plus chaude et plus rayonnante la lumière atteinte. Oui, il n'est pas deux chemins qui soient semblables. Mais, par delà les différences évidentes, la démarche est toujours la même. Depuis des siècles, des œuvres fort anciennes en témoignent...*» (1)

Dans ces quelques lignes, Juliet évoque l'importance de la durée de la quête à travers les épreuves. J'ajouterai donc à mon hypothèse que la traversée de l'ombre prend du temps.

Un des secrets de la quête est la persévérance, la patience, les liens de confiance, pour trouver ce qui peut donner un sens à nos vies. Souvent, j'entends de la bouche de mes patients cette réflexion: «Que de temps perdu, quel gâchis, pourquoi est-ce

à moi de payer pour les autres?» Ce sont là des interrogations défensives mais normales, auxquelles la reconnaissance et l'acceptation de son ombre peuvent apporter une réponse. Quoi de plus naturel que de vouloir cesser de souffrir au plus vite? Un patient me disait au bout de trois séances: «Je veux aller tout de suite mieux, donnez-moi les moyens maintenant de m'en sortir!» Il n'était pas très content, lorsque je lui ai dit que tout ça allait prendre du temps, que cela dépendait pour beaucoup de lui. Que je n'avais pas de potion magique à proposer! Mais nous pouvons comprendre que la douleur est parfois telle, qu'on aimerait s'en débarrasser et que, peut-être, l'effort nécessaire pour changer est trop puissant pour y arriver.

Ces réactions inquiètes font souvent référence au temps scandé, au temps morcelé en tranches événementielles. Alors que nous pouvons imaginer la vie comme un processus global, où les temps forts ne s'alignent pas seulement sur nos volontés. Il faut peut-être des périodes de mûrissement, de maturation, voire de stagnation pour y arriver. Il faut que nos expériences soient intégrées pour progresser. Et pour cela, il faut oser aller à la rencontre de zones obscures, digérer nos hontes et nos culpabilités pour qu'enfin nous puissions apparaître tels qu'en nous-mêmes. Plus valeureux.

J'entrevois donc cette recherche comme un processus global, où les éléments sont reliés les uns aux autres. Prenons la métaphore d'un tableau. Tous les éléments, de formes, de couleurs se rajoutent, se recouvrent, se recourent, se laissent

apparaître, deviner pour finir par donner une image cohérente. Nos patients qui demandent à être sauvés séance tenante ne peuvent pas voir l'ensemble de leur œuvre. Si vous regardez les Nymphéas de Monnet, le nez collé sur la toile, vous ne verrez qu'un gribouillis de traits colorés, c'est en prenant de la distance que vous verrez la beauté de l'œuvre.

Notre vie est un lent processus et il n'y a pas deux vies semblables. Chacune est sujette à de multiples facteurs, physiologiques, sociaux, événementiels, familiaux. Certains la traverseront sans encombre, d'autres passeront telles des étoiles filantes, d'autres encore mettront un temps infini avant de trouver leur chemin.

Ce cheminement lent se confronte à celui de notre monde, créant des tensions parfois dramatiques. L'ombre personnelle se trouve en porte à faux avec les exigences actuelles et le narcissisme contemporain ne serait-il pas l'ombre collective de notre société?

Éclaircissements sur l'ombre

Tout d'abord par ordre d'intensité, il y a les ténèbres, qui désignent le néant, la mort, l'état de l'âme privée de Dieu, la privation totale de lumière, et qui représente aussi l'effondrement psychique. Il y a ensuite l'ombre qui est l'absence de lumière qu'elle recouvre. Le point commun entre les deux est le noir. Ce dernier, selon une théorie des couleurs, est sous-tractif: plus on ajoute de couleurs et plus

on va vers le noir. Ce qui donne cette densité et cette profondeur. Le noir et la peur des ténèbres ont été étroitement en lien de tout temps.

À ce propos, Michel Pastoureau, dans *Noir: Histoire d'une couleur* (2008), déclare: «L'homme a toujours eu peur du noir. Peur de l'obscurité et de ses dangers, peur des êtres qui vivent et rôdent dans le noir, peur des animaux dont le pelage ou le plumage est couleur des ténèbres, peur de la nuit, source de cauchemars et de perte. Il n'est pas un animal nocturne et même si, au fil des siècles, il a plus ou moins apprivoisé la nuit et l'obscurité, il est resté un être diurne, rassuré par la lumière, les couleurs vives et la clarté.»

Imaginons-nous, quelques millénaires en arrière, lorsque nous ne connaissions pas le feu, les angoisses de nos ancêtres, lorsque le soleil disparaissait, à nous retrouver au creux de la nuit. «Une nuit ambivalente, ambiguë même, mais toujours partout plus destructrice que féconde ou rassurante».

Si les ténèbres représentent ce qu'il y a de plus insondable, l'ombre, elle, recouvre de façon plus ou moins opaque les objets présents à notre vue. L'ombre est ambiguë, elle souligne la lumière ou la camoufle, l'occulte. Elle peut précéder les ténèbres.

Sous nos latitudes et dans les religions du Livre, nous divisons la lumière, qui nous sauve, de l'ombre qui nous engloutit. Dans les religions orientales, le monde n'est pas divisé aussi abruptement entre la lumière

d'un côté et les ténèbres de l'autre. Le symbolisme traditionnel y introduit un élément intermédiaire qui est l'ombre. Dans le Tao par exemple, l'ombre tient lieu à la fois d'élément équilibrant et de pont spirituel entre lumière et ténèbres.

J'ai donc pris le parti de l'Orient, plus prêt à accorder un crédit à une voie médiane du bouddhisme, du Ying et du Yang, qu'à la voie austère, restrictive et figée d'un Paradis ou d'un Enfer dans lequel nous sommes tous menacés d'être précipités, ou d'un choix binaire culpabilisant. Si l'ombre n'est pas les ténèbres, on pourrait dire qu'elle serait comme la zone qui borde les trous noirs astraux, où les ténèbres sont infinies.

Carl Gustav Jung a beaucoup travaillé sur le concept de l'ombre, faisant le lien avec la vision orientale. Il introduit un élément essentiel, qui est la plénitude, porteuse d'espoir et offrant une ouverture vers la vie, car il englobe les aspects collectifs, créatifs et spirituels, ouvrant ainsi un plus grand champ de possible. Oserais-je dire que l'ombre est vivante, proposant un sens à nos aspirations.

«L'ombre est la partie cachée formée par la part individuelle qui ne se connaît pas elle-même et souvent ignorée. Les dissemblances de cette part d'ombre et de la conscience sont sources d'antagonisme, à l'origine de nombreux conflits psychiques, parfois sources du caractère et de l'humour». Mais, poursuit Jung, et c'est là qu'il apporte cette dimension plus vaste: *«Il n'y a pas d'ombre sans lumière et pas de totalité psychique sans imperfection.*

La vie nécessite pour son épanouissement, non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a pas de progression, ni ascension.» (1)

C'est cela qui importe véritablement à mon sens. La perfection, vers laquelle nous sommes toujours en train de tendre, sans bien sûr l'atteindre, est vaine. La plénitude, elle, donne sens à nos vies. L'ombre est la trace perfectible de nous-mêmes, elle est la trace ancienne, archaïque de notre histoire, elle est ce qui nous a façonné souvent inconsciemment. Elle fait partie de notre tout, de notre individuation.

C'est bien cette ombre intégrée qui peut venir donner sens à nos vies. Elle est l'eau, qui mélangée à la chaux et aux cailloux, fait notre force créative. Elle représente le socle sur lequel on peut se bâtir, la terre sombre et grasse qu'on peut défricher, dans laquelle on peut creuser son sillon. Que ce soit en peignant, en écoutant les patients, en méditant, pour moi, elle est toujours présente. Elle n'est pas uniquement cette entité sombre renfermant nos angoisses, elle contient aussi la part vive de la lumière. Elle contient sa part réversible. Il faut donc pouvoir trouver un juste équilibre entre les deux.

Expérience personnelle

J'aimerais vous livrer mon expérience à ce propos: car bien que ni les thérapies ni les analyses ne m'aient absous de l'ombre, ni de ma névrose ni de mes moments psychotiques, j'ai peut-être appris à mieux les

connaître, à les reconnaître, à m'en familiariser. Mon ombre est parfois comme une meute de dragons, mais le plus souvent comme des chimères, des illusions. Je dois cependant reconnaître que lorsque celles-ci se mettent en branle, elles sont encore capables de me terrifier.

Bien qu'ayant parcouru des plaines arides, escaladé des collines et longé des précipices, j'ai aussi vu des levers et des couchers de soleil somptueux, j'ai admiré le vol des buses portées par le vent, j'ai humé l'air humide sentant la terre, les jours de pluie douce. Ainsi j'ai eu la grâce de pouvoir creuser des sillons tout au long de ma vie, allant tout au fond de l'ombre, dans des lieux où parfois la raison vacille, où à d'autres moments l'envie de mort n'était pas loin. Envie de mort ou plutôt l'envie de ne plus souffrir. Mais j'ai aussi eu la chance de contempler des choses si belles, ressenti des émotions si fortes. J'ai rencontré des êtres qui ont su deviner qu'au fond de moi il y avait des trésors cachés, alors que je n'imaginai pas qu'ils pussent exister.

Dans les moments de tempêtes, de noir absolu, je me jetais dans l'expression de ce mal avec l'énergie du désespoir, écoutant en boucles des enregistrements d'oiseaux, dessinant des visages sans yeux aux bouches hurlantes. Marchant jusqu'à perdre haleine, accroché à la laisse de mon chien qui me conduisait sur le chemin des Écoliers. Épuisé, il fallait qu'un jour cela cesse, il fallait émettre autre chose que des plaintes, il fallait remonter le tourbillon qui me noyait. À force de gratter, de racler, de repasser sans cesse sur

les mêmes souffrances, elles sont devenues obsolètes, dépourvues de sens. Ainsi, «re-connaissant» mon ombre, j'ai fait corps avec elle jusqu'à ce que je comprenne plus tard qu'elle était une illusion et qu'elle pouvait me servir dans la création et ainsi découvrir le contrepoint de la lumière.

Il faut parfois rudement combattre pour se garder en vie. Cette lutte monopolise toute l'énergie pour ne pas sombrer dans les ténèbres et l'anéantissement. Le peintre français Tal Coat (1905-1985) disait: «*Les bords psychiques sont dangereux, au bord de l'anéantissement, les limites sont au bord de se détruire.*» Il peut y avoir du danger à être trop près du bord et il faut être attentifs à ne pas trop se pencher au-dessus de cette partie redoutable à la limite de l'anéantissement, redoutée de nous-mêmes, qui peut-être ce grand trou noir qui nous attire, nous révolte et nous fascine en même temps. La peur que l'ombre inspire vient souvent du fait que nous ne savons pas de quoi il s'agit, nous ne savons pas ce qui se passe, et nous nous en défendons.

N'est-ce pas là ce qui se travaille en psychothérapie et en psychanalyse et qui prend tant de temps à appréhender? Nous ne cessons de la côtoyer. Nous pouvons l'amadouer la comprendre, peut-être la maîtriser. L'apprivoisement de ces manifestations, leur acceptation révèle une force fondamentale. Et du reste, avon-nous bien le choix de l'ignorer? Ceux qui feignent de la méconnaître peuvent parfois le payer cher. Lorsque nous agissons inconsciemment, lorsque nous projetons

sur l'autre nos propres travers, assurément nous sommes la proie de l'ombre. Mais dès que nous avons accès à notre inconscient, dès que nous repérons nos fonctionnements, quelque chose peut grandir en nous, une nouvelle force créatrice, plus harmonieuse. C'est là qu'elle devient une source d'énergie, de vitalité. Lorsque la peur s'efface, on pourrait dire que l'ombre s'apprivoise.

L'ombre, la crasse et le noir, vision orientale et occidentale

J'aimerais revenir sur l'approche orientale de l'ombre. «La vie nécessite pour son épanouissement, non pas de la perfection, mais de la plénitude» dit justement Jung. En quoi l'ombre permet de trouver la plénitude?

Notre civilisation aurait plutôt tendance à chercher la perfection, l'excellence, l'académisme, la pureté, l'équilibre parfait des formes — La Vénus de Milo en est un exemple —, la performance, le dépassement de soi. Ces notions sont destinées à la réussite, à la flatterie de l'ego, de l'intellect, à la boursoufflure narcissique, passant sous silence les aspects sous-terains de nos âmes. Souvent, en France, j'entends parler d'excellence. Que vous ayez fait des études dans telle université n'a pas la même valeur que dans une autre. Sous nos latitudes, la perfection est plutôt sociale, elle invite à un contrôle de soi. La perfection est sans fin, elle peut être un terrible asservissement, donner un

sentiment de plénitude passager, mais c'est sans compter qu'il faut recommencer, puisque cette perfection ne peut durer, elle demande un tel niveau d'exigence, de contrôle qu'elle en devient déprimante. Elle ne devrait rien laisser au hasard, mais fatalement, forcément la perfection vacille, se péjore. C'est un lourd fardeau que d'être parfait. La perfection se fait souvent au détriment de la plénitude.

Jung le dit bien, cherchons la plénitude, avec ce que cela comporte d'imparfait, de scories. Quelque chose de plein, c'est quelque chose qui vit, qui vibre, qui laisse plein de place aux émotions et aux sentiments, à la souffrance, au chagrin, à ce qui nous fait vivants. C'est bien là qu'intervient notre ombre.

Jun'ichirō Tanizaki, écrivain japonais fameux, décrit dans un magnifique ouvrage (3) la différence de ce qu'est la beauté selon les critères orientaux et plus particulièrement du Japon et de l'Occident: «*Mais à un éclat superficiel et glacé, nous (les Japonais) avons toujours préféré les reflets profonds un peu voilés... ce brillant légèrement altéré qui évoque irrésistiblement les effets du temps. Effet du temps, voilà certes qui sonne bien, mais à vrai dire, c'est le brillant que produit la crasse de la main. La crasse: contrairement aux occidentaux, qui s'efforcent radicalement d'éliminer tout ce qui ressemble à une souillure, les Extrêmes-Orientaux la conservent précieusement et telle quelle pour en faire un ingrédient du beau... Nous aimons les couleurs et le lustre d'un objet souillé par*

la crasse, la suie, les intempéries, ou qui paraît l'être, et que vivre dans un bâtiment ou parmi des ustensiles qui possèdent cette qualité-là, curieusement nous apaise le cœur et nous calme les nerfs.»

Ce que dit ici Tanizaki en d'autres termes, c'est aussi ce que disait Jung autrement de l'ombre: *«Il n'y a pas de totalité psychique sans imperfection... Sans imperfections, il n'y a pas de progression ni d'ascension.»* Et Tanizaki écrit: *«La crasse... les Orientaux la conservent précieusement et telle quelle pour en faire un ingrédient du beau.»*

La crasse humaine conservée précieusement, acceptée comme allant de soi, comme faisant partie de nos vies de notre inachèvement. Cette incomplétude est justement soit un humus créatif inépuisable, ou encore l'assurance certaine que cette crasse, ce brillant légèrement altéré fait bien partie de nous, de notre identité, et que sachant cela on puisse avoir le cœur apaisé. Il ne s'agit pas de nous polir, mais d'accepter ce que nous sommes. Ne dit-on pas: trop poli pour être honnête?

Dans un documentaire suisse alémanique récemment projeté à la télévision romande, s'agissant de portraits de trois personnes souffrant du syndrome de Diogène, l'une d'elles disait qu'«après avoir suivi une psychothérapie, elle s'était rendu compte du trouble dont elle souffrait et qu'elle continuait à accumuler des objets». S'accepter tel qu'on est, accepter également le regard des autres sur soi, son originalité. Je ne sais pas si cette

femme était heureuse, elle semblait cependant apaisée.

Originalité, particularité et ombre font bon ménage, car les originaux, les créateurs, entre autres, nous dévoilent cette ombre collective. Ils osent exprimer leurs souffrances que nous cachons. Cette position d'originalité a toujours paru suspecte au commun des mortels. Envies, adulés mais aussi craints à cause de leur particularité, ils sont souvent perçus comme des démiurges, en contact avec l'au-delà, avec des espaces inconnus, ils transforment, embellissent, soulignent ce que nous sommes incapables de discerner. Tantôt génies, tantôt bohèmes, à mi-chemin de la folie.

L'art et l'ombre

L'art est sans doute la meilleure compagne de l'ombre, car il se nourrit d'elle et elle trouve là une raison d'être ainsi que le moyen de se sublimer. L'art transforme l'ombre en beauté et la beauté se trouve dans cette ombre. On ne la voit pas de prime abord. Mais elle contient tous les ingrédients. L'obscurité voile la beauté des choses, elle incite à vouloir reconnaître ce qu'il peut y avoir derrière. Ce n'est pas tout de reconnaître son ombre, ou l'ombre, encore faut-il qu'elle ait un sens pour la métamorphoser.

Nous pouvons, comme cette femme adepte de Diogène, accepter sa particularité, soit d'en faire quelque chose qui la rende esthétique, acceptable par les autres, qui puisse toucher l'autre, trouver un

lien commun, permettant au spectateur, auditeur, lecteur de se reconnaître. Soit ne rien en faire et vivre avec, ou encore l'ignorer. L'artiste, pour ne parler que de lui, pourrait bien être un «canal» entre le monde sombre et le monde tout court. Prenant parfois le risque insensé de frôler les bords de l'abîme des ténèbres.

L'ombre n'est donc pas de tout repos, il faut toujours respecter ses aspects nuisibles, destructeurs. Il s'instaure un certain respect pour cette face, comme le dresseur amoureux de ses tigres, mais qui sait qu'un faux pas peut lui être fatal. Dompter son ombre demande donc une vigilance certaine, parce qu'elle reste sauvage au fond de nous.

Comme vous vous en doutez, une fois notre ombre découverte, elle peut se mettre au service de l'expression même au prix de la souffrance. Freud a démontré le mécanisme qui nous y amène. Il s'agit de la sublimation. C'est le moyen inconscient qui permet de transformer le plomb en or. La création artistique est basée sur ce fonctionnement.

Expérience personnelle du peintre

«J'ai beaucoup aimé peindre avec du bitume, mais ce que j'aimais par-dessus tout, après avoir répandu du goudron, c'était de verser de la térébenthine sur la toile pour le diluer et faire ressortir les taches claires qui apparaissaient, de les rehausser de traits de pastel, faisant apparaître des paysages, des forêts, des

montagnes. Petit à petit, j'explorais mes paysages, je découvrais mon monde. Ce monde, je lui donnais une identité géographique, je le nommais l'île Noire. Mais il fallait que ce paysage reste non identifié réellement. Cette île Noire était mon refuge, que j'explorais seul. À chaque nouveau tableau, je discernais de nouveaux lieux. Ces lieux me devenaient familiers, mais en fait ils étaient la représentation inconsciente de mes rêveries. En même temps que je prenais possession de ce qui devenait Mon île, je me demandais souvent simultanément si c'était bien moi qui peignais.

Des sensations diverses pouvaient m'envahir, parfois de peur, parfois des impressions mélancoliques, comme un regret d'un paradis perdu? Parfois, j'étais rempli d'une joie profonde. Qu'y avait-il derrière ces montagnes? Quelqu'un avait dit que derrière "mes noirs", il y avait toujours de la lumière, mais j'ai aussi entendu dire que je devais être bien triste. Je me fiais peu aux commentaires, sachant que bien souvent il s'agit de projection, le tableau agissant comme un miroir. Ce que j'en sais c'est que cela venait automatiquement, naturellement.

Mon île est plutôt mélancolique, elle est du soir, quand le soleil se couche et que l'ombre est fraîche et douce, elle est du matin quand son ombre est grise de la nuit, lorsque le temps et la terre s'arrêtent quelques minutes avant que le soleil se lève. Mais toujours, disons très souvent, lorsque je suis dans un tableau, je ne parle pas de celui avec qui je suis très

fâché, mais de l'autre, celui qui ne me fait pas peur, que je n'ai pas besoin d'attaquer à coup de brosses et de couteaux, je m'y sens si bien. Avancer, le nez sur la toile, reculer pour avoir une vision d'ensemble, puis revenir encore, c'est un petit ballet avec mon ombre. L'acte de peindre m'importe plus que le résultat. Mais la peinture est constamment en moi. Elle modèle ma vision des choses, elle est ma référence, elle modèle métaphoriquement ma façon de voir, de penser, d'organiser ma vie.

J'ai retrouvé dernièrement une critique de mon travail, datée de 1997. Je lis entre autres: "Un noir brillant dialogue avec des plages mates, le haut répond au bas, la nuit vient éteindre une couleur sourde et belle. La peinture est sans concessions, sans apprêt et pourtant plus étudiée qu'il n'y paraît. D'elle se dégage un relent de mysticisme."»

Aller au fond des choses, ne pas faire de concessions sur la substance, chercher encore et encore ce que je tente de dire, sans aboutir vraiment. Créer est une aventure sans cesse recommencée, menant vers la lumière. La peinture est une métaphore de cette recherche de sens, de cette bataille parfois rude avec la masse noire de l'ombre.

Je profite de cette audience pour rendre hommage à ceux qui m'ont inspiré, à ces créateurs qui se sont attachés au noir, aux artistes qui me touchent. Ils ont agi en moi de façon cathartique. Ce sont eux qui m'ont fait aimer l'ombre.

Lors d'un séjour à Malte, je me suis retrouvé dans la cathédrale de La Valette et suis tombé sur un immense tableau du Caravage: la «Décollation de saint Jean-Baptiste». On sait assez peu de choses de lui, si ce n'est qu'il a fui les créanciers et la justice, après avoir été accusé de meurtre. Je restais un temps infini, saisi par la puissance ténébreuse de ce tableau. Le Caravage a été l'un des maîtres du clair-obscur. Je ne peux pas ne pas faire de liens entre sa vie de fugitif, faite de beaucoup de violences et sa peinture. Il peint de magnifiques natures mortes. Si l'on y regarde de plus près, on remarque que ces fruits sont tavelés, qu'il y a des traces de moisissures, métaphore de l'éphémère de notre existence, voire peut-être de l'ombre. Ainsi, il a su exprimer tout au long de sa vie cette ombre qui le poursuivait. La beauté s'invite aussi, je dirais même, bien évidemment dans l'ombre, où l'ombre met en lumière sa propre ombre. Il y a le sculpteur Richard Serra, avec ses plaques d'acier monumentales, ou ses jets de goudron sur des plaques de plomb. Il y a Pierre Soulages, dont la peinture noire reflète l'azur de la Méditerranée. Il y a Goya, Saura, Rothko et tant d'autres.

Dans un autre domaine, il y a les polars. Littérature longtemps méprisée, mais qui sait traiter l'ombre comme nulle autre. Particulièrement Henning Mankell et son héros Kurt Wallander, flic éminemment névrosé, mais dont l'intuition et l'humanité en font un antihéros si proche de nous lecteurs et qui termine tristement sa vie avec un Alzheimer, ce qui sera probablement le lot de plusieurs d'entre nous.

Bien sûr que la littérature policière n'a pas la noblesse des poètes maudits, ou des grands romans du XIX^e siècle, décrivant la misère ouvrière, mais indéniablement, elle fait appel à nos côtés les plus sombres, bestiaux, exorcisant nos pulsions de mort par le truchement de l'écriture. Nous permettant de nous identifier, confortablement assis, à nos noirceurs.

Sublimer ne sauve pas forcément de la souffrance, vive la faiblesse.

Je ne suis pas sûr qu'Henning Mankell ou d'autres auteurs soient débarrassés de leur névrose ni que Van Gogh, Frida Khalo, Robert Schumann, ni même Fédor Dostoïevski n'aient éradiqué leurs tourments par l'expression de leur art. Au contraire, ils ont exposé leur fragilité, leurs vulnérabilités, trouvant les moyens nécessaires, parfois au péril de leurs vies. Il y a là un paradoxe. Dès lors que le handicap de vivre, les limitations, les impuissances, la détresse restreignent les capacités et les moyens, ils n'obèrent les possibilités de chacun (2).

C'est probablement dans cette part d'ombre, mais aussi dans ce que la société inflige aux êtres fragilisés, souvent plus sensibles au fait du monde, que serait la part d'ombre du monde. La vulnérabilité n'est pas une tare dans un monde qui stupidement sépare les bons, les vainqueurs, «les réalistes», et les bisournours, les «angélistes».

L'ombre dans la psychothérapie

J'aurais pu commencer mon exposé par là, en hommage aux psychanalystes, aux psychothérapeutes, aux philosophes qui sont allés explorer l'ombre de nos âmes. Mais aussi à celles et ceux qui surent m'accompagner sans peur dans la quête.

La matière première du thérapeute est l'ombre. Les méthodes thérapeutiques changent, l'analyse et le travail sur l'ombre divergent, mais fondamentalement elles visent à ce même but, exception faite peut-être des méthodes qui choisissent de ne traiter que les symptômes. La rencontre de deux inconscients, de deux ombres, celle de l'analyste et celle de l'analysant est un accordage qui, à travers la construction d'un lien de confiance, ouvre une dimension nouvelle.

Mon analyste était un féru de cinéma et je me souviens d'une séance où il me fit la critique analytique du film *La belle noiseuse*, de Jacques Rivette, en faisant des liens entre l'artiste et son modèle, entre l'homme et la femme. Je pense que j'en ai eu pour mon argent. D'autres fois, nous parlions de religion, du sens de la vie, du mystère entre les hommes et les femmes, ou je lui demandais de faire un *Yi King*, afin d'aiguiser mon intuition, ou nous débattions de sujets philosophiques en lien avec ma problématique, ou de création artistique. Petit à petit, il m'apportait des éclairages nouveaux, il me faisait découvrir que ce qui me semblait être ma folie incomprise pouvait tout aussi bien être

une approche et une vision différente, nourrissante que celle que je pensais être pathologique et incurable.

C'est donc à travers ces cheminements parfois surprenants que j'appris à voir la richesse de mon ombre, à la mettre petit à petit à bonne distance, à changer mon angle de vue. On dit que l'analyse tue la créativité. Je n'en suis pas si sûr. Elle ne réduit pas l'originalité. Bien au contraire, elle peut nous dégager des entraves tout en conservant notre originalité innovante. La culture devrait s'inviter plus souvent dans le travail thérapeutique.

La créativité, à mon sens, doit s'inviter dans la thérapie, cette créativité qui repose sur l'ombre, à la recherche de la lumière. Cette créativité thérapeutique, comme celle de l'artiste fait parfois appel à des fulgurances, des images, des pensées parfois peu communes, mais toutes partent de cette ombre interrogée inlassablement. La culture devrait s'inviter plus souvent dans le travail thérapeutique.

L'ombre et le zen

Mais qu'est-ce que le zen vient faire là-dedans? En quoi l'ombre vient-elle s'inviter dans ce sujet? Pour moi, la pratique du zen, de l'assise de zazen, m'a permis de voir mon ombre en face et petit à petit de n'être pas éprouvé par elle. On dit que «zazen, c'est zazen», c'est-à-dire qu'il n'y a pas de mots pour l'expliquer, qu'il faut la mettre en pratique.

La méditation zen est sans doute différente d'autres pratiques méditatives. Elle se réfère directement à la tradition bouddhiste, dite du «grand véhicule», qui dit que chacun d'entre nous a la nature de Bouddha, que nous pouvons tous la réaliser et que la méditation est le pilier de cette recherche. Le grand véhicule insiste fortement sur les aspects de la compassion. Cette voie implique que nous nous prenions en charge d'abord, que nous nous responsabilisions, que nous nous entraînions également.

Pratiquer zazen est une pratique sans désirs, qui fait tomber les illusions et les peurs. Mais il n'y a pas de but. Il s'agit juste de s'asseoir confortablement, de rester calme en respirant tranquillement, la colonne vertébrale nous soutenant, les yeux sont mi-clos, face au mur blanc. Nous apprenons à ne pas combattre, à ne pas lutter, à accepter simplement notre condition d'humain.

L'expérience de mes premiers zazens a été assez douloureuse et ardue, bien qu'ayant instantanément un sentiment de sécurité absolue. L'ombre déferla dans ma tête comme une tache d'encre noire. Sensations de morcellements, des maux de dos, d'épaules redoutables, une incapacité à me concentrer sans bouger, un désir de fuir, de me fuir, envahi par l'angoisse de ne voir le zazen ne jamais finir. Pris d'une torpeur immense, sans bouger de longues minutes, je me sentais pris au piège de moi-même. C'est petit à petit, avec le temps, que j'ai pu me laisser aller à l'observation de cette ombre qui s'agitait sous toute sorte de formes les plus insidieuses,

que j'ai calmé les molosses noirs, ou déguisés en princesses allumeuses, ou en petits détails que je devais absolument régler à la minute ou encore déguisés en de terribles douleurs à l'épaule.

La méditation est un excellent moyen de contrecarrer les attaques de l'ombre. En se concentrant sur la posture, en respirant calmement, on peut observer les phénomènes agités qui se déroulent dans nos têtes. Libérés de ces phénomènes, nous pouvons accéder à nous-mêmes avec fraîcheur et spontanéité. Les actes créatifs n'en sont que plus vigoureux, authentiques et spontanés.

Je crois que j'ai globalement fini par arrêter de me combattre à tout bout de champ et, bien qu'il reste encore du chemin à faire, la concentration sur ma posture, l'observation des phénomènes m'a appris à ne plus redouter cette ombre, illusion de mon cerveau, qui a à peu près fini de me faire si peur.

Conclusions

J'ai tenté de vous faire part de ma vision de l'ombre. Je me rends compte qu'il n'y a pas qu'une ombre, mais qu'elles sont multiples. Cependant, je peux dire assurément qu'elle est un archétype universel. Que l'humain, depuis la nuit des temps jusqu'à notre époque, l'a toujours respectée, crainte, aimée et qu'elle est indissociable de la lumière. C'est un peu banal, mais c'est ainsi. Que ferions-nous d'un monde seulement lumineux? Peut-être nous embêterions-nous... Aller vers la

Lumière implique qu'il n'y ait plus de mal, plus de souffrance, plus de peur. Ce serait le Paradis, le Nirvana. Personne ne désire vivre dans l'ombre, privé de lumière comme ces poissons des grands fonds, tout blancs et sans yeux. C'est le souhait de beaucoup d'atteindre, avec ou sans effort, cette lumière. Reste que notre condition humaine se compose bien de ces ombres qui mettent si bien en évidence la lumière. Car il y a de la beauté dans ces deux aspects et c'est la beauté qui permet de ne pas désespérer, de donner un sens à nos vies. Elle transcende la vie et elle est à la portée de toutes et de tous. Il suffit de prendre le temps de la chercher, d'être attentif, de ne pas se laisser déranger. Voir le beau, être touché par cette grâce est une balise sur notre chemin. Tout est là, il suffit de déplacer la perspective de notre regard. La beauté n'est pas clinquante, brillante, excessive, bruyante, elle se présente à nous parce qu'elle touche nos cœurs et nos âmes. Elle est un savant mélange de lumières et d'ombres. La beauté est sincère, pas forcément harmonieuse selon nos canons hellénistiques, et n'est pas forcément la même pour chacun.

S'approprier l'ombre, c'est arriver à donner un sens à ce que nous faisons, qu'importe si ce que nous faisons est magistral ou minuscule, l'important est d'être conscients de ce que nous faisons et de la manière dont nous le faisons.

L'expérience de zazen que je vous ai décrite va dans ce sens, celui de l'impermanence des événements. Elle nous apprend aussi à savoir rester paisibles et sans crainte face aux démons. L'ombre et

la lumière dansent, comme l'ombre des branches se reflétant sur une toile écrie lorsque la bise souffle, et le jour suit la nuit indéfiniment.

Le danger peut-être avec l'ombre est qu'elle nous enveloppe et que nous croyons que jamais plus nous n'en sortirons. C'est de penser qu'elle a une vraie vie. C'est lui donner beaucoup trop d'importance. Il faut s'en servir avant qu'elle ne se serve de nous.

Arrivé au terme de cet exposé, je me rends compte de son incomplétude. Il ne m'a pas laissé de répit depuis des mois, car, comme vous le savez, on ne badine pas avec l'ombre. Sitôt qu'on l'évoque, elle ne se prive pas de s'installer. Il faut donc être diplomate et ferme pour qu'elle ne s'enracine pas.

J'ai peut-être insisté parfois lourdement sur ses aspects positifs, mais je reste persuadé, même dans les moments les plus périlleux, selon la manière dont nous dialoguons avec elle, que cette ombre est un bien précieux. Après tout, elle fait partie de nous. Il est donc bien question de quête, de recherche, de sillons, de chemins à travers une densité, vers un but, qui pourrait être la lumière. La lumière nous éclaire, nous réjouit, nous régénère, nous les animaux diurnes.

Je n'ai pas parlé de la volonté, qui me semble un élément important dans l'appriovoisement de notre ombre, volonté et bon vouloir, qui implique d'apprendre à reconnaître notre valeur précieuse, à reconnaître que notre faiblesse fait notre charme.

Pour conclure, j'aimerais vous faire partager ce poème de Frederico García Lorca.

*Sur le ciel délicat,
au-delà du violet,
des nuages déchirés
comme des camélias gris
flottent avec un désir d'ailes
sur la fraîcheur des crêtes.
Un crépuscule ainsi
imprégné d'ombre
fera la nuit immense
sans brise ni chemin.*

(1) Charles Juliet, *Une lointaine lueur*, Éd. Fata Morgana, 1992.

(2) *L'Âme et la Vie*, recueil de textes de Jung réunis et présentés par Jolande Jacobi, Éd. Le Livre de Poche, 1995 (1963).

(3) Charles Gardou, *Pascal, Frida Khalo et les autres... ou quand la vulnérabilité devient force*, Éd. Erès 2009.

(4) Jun'ichirō Tanizaki, *Éloge de l'ombre*, Éd. Verdier, 2011 (1977).

Deuxième journée

Quand vivre fait mal

Alix Noble-Burnand
Formatrice d'adultes, conteuse,
thanatologue



Je réciterai et commenterai deux séries de trois contes. Ces histoires, je les raconterai en me mettant sur mon tapis de conteuse, pour bien montrer que tout ce qui se passera là n'est pas vrai. Mais, méfiez-vous, «le conteur est un menteur qui dit la vérité», pour reprendre une très belle phrase qui résume bien notre travail de conteur.

Depuis longtemps, la question de la mort et du deuil m'a intéressée. Lorsque j'étais enseignante dans le secondaire, j'avais remarqué que nous ne disposions à l'époque d'aucun outil pour accueillir une telle problématique, notamment lorsqu'un drame touchait un élève, une classe ou un collègue. De ce constat est née mon envie d'approfondir le sujet. J'ai suivi plusieurs formations universitaires, qui m'ont permis de pouvoir aborder un sujet aussi sensible en m'appuyant sur certains savoirs théoriques, tout en bénéficiant d'une forme de légitimité.

Vous le verrez, mon discours n'a pourtant absolument rien d'académique. D'ailleurs, la majeure partie du temps, c'est sur le terrain que j'interviens, que ce soit auprès de classes, d'institutions, d'entreprises, etc., bref de tout groupe social constitué qui, un jour ou l'autre, peut être touché par la question de la mort et du deuil.

Je vais aujourd'hui me concentrer avant tout sur la douleur de vivre. Que l'on soit confronté à une maladie psychique ou pas, à la souffrance, à l'inconfort, les contes peuvent constituer une ressource précieuse, comme je l'ai moi-même expérimenté par le passé. Ils nous incitent à réfléchir sur notre condition humaine, à mieux la saisir, par-delà d'ailleurs les époques et les «politiquement corrects». Pour bien comprendre la portée des contes et surtout des mythes, un retour en arrière s'impose.

Selon les anthropologues, l'homme de Néandertal, notre ancêtre, a vécu il y a

450'000 ans une crise profonde, au moment où il est soudainement entré dans une autre perception du temps. Jusqu'alors, il vivait, à la manière des petits enfants, dans un éternel «ici et maintenant», qui englobait tout son monde et tout son temps. Mais, en commençant à regarder autour de lui, il s'est mis alors à saisir toute l'ampleur de sa fragilité. Ce qui a représenté un véritable choc pour lui.

Les anthropologues estiment que ce changement s'est produit au moment où, pour la première fois, il a allumé un feu à l'intérieur d'une caverne. Le feu va rassembler le groupe, créer la communauté, mais a la particularité de faire d'autant plus ressortir la profondeur et la densité de la nuit qui est derrière soi. Et, paradoxalement, le confort du feu crée la peur de la nuit et des ténèbres, et finalement l'angoisse, la peur des morts, des esprits, de la folie, de ce que l'on ne connaît pas. Le pire est donc peut-être que cette fragilité, le danger et la mort, il ne les voyait pas.

Cette peur-là se retrouve notamment dans le développement normal de l'enfant, généralement autour de l'âge de 5-6 ans. L'enfant s'interroge au sujet de la mort, passant par une étape similaire à celle de l'homme de Néandertal. «Maman, cette nuit, est-ce que tu vas mourir?» Cette interrogation peut ressortir plus tard, par exemple à l'adolescence, lorsque le jeune est soudainement fouetté par la mort d'un ami ou de quelqu'un de proche. Il réalise alors qu'il n'est pas invulnérable. Idem parfois,

lorsqu'en tant que parent, on accueille son premier enfant. Si l'on n'a pas vécu ce choc-là avant, on expérimente devant ce nouveau-né un sentiment d'impuissance totale. Il peut mourir, se dit-on. Ce qui, immanquablement, nous ramènera à notre propre finitude.

Ce sentiment de vulnérabilité, c'est une gifle qui va être proposée à l'homme il y a 450'000 ans pour le plus grand des progrès. La maladie, la mort, la fin de son monde... tout cela peut se produire dans moins de deux minutes, sans que l'on n'ait aucune prise là-dessus. Je suis donc fragile, totalement nu et livré à ce dont je ne connais même pas le visage. Cette angoisse, cette terreur, ce sont ces éléments à partir desquels va se créer la culture. Et un certain nombre de contes.

Je vais à présent me rendre sur mon tapis de conteuse et vous raconter trois histoires, issues de trois cultures différentes. Une de Perse, une d'Inde et une autre d'Afrique.

«Mon fils!», c'est en ces mots qu'un sage Perse parle à son élève. «Mon fils, écoute ce que la sagesse dit à tes oreilles.»

«Il était une fois un maître puissant qui avait à sa disposition une maison, un château et un harem. Dans ce harem, il possédait des femmes de races du monde entier. Des chevaux, pareil, du monde entier. Il avait aussi un si grand nombre d'esclaves qu'il avait fini par arrêter de les compter.

Un jour, le maître appelle un de ses esclaves, le fait venir vers lui, lui met la main autour de l'épaule, familièrement, et lui dit: "Esclave, moi, ton maître, ai aujourd'hui décidé de te donner la liberté". L'esclave reste sans réponse. De toute façon, la liberté ne fait pas partie de son maigre vocabulaire. "La liberté, je vais te dire ce que c'est", lui dit alors le maître. Et il tape dans ses mains. On amène pour l'esclave une tunique longue et fine, on lui met une ceinture de laine, douce, une bourse pleine d'or et un manteau de soie. On met autour de ses pieds une paire de sandales neuves et une bague pour signer ses futurs contrats.

Et le maître lui dit: "C'est ça, la liberté!" L'esclave découvre que la liberté sert les pieds, serre le doigt, penche à droite et gêne les mouvements. "Mais, lui dit le maître, ce n'est que le début de ta journée d'homme libre". Tous deux traversent le jardin où tous les autres esclaves sont courbés et travaillent et sortent dans la rue.

L'ex-esclave découvre alors qu'il y a un monde, là à côté d'où il a toujours vécu. Puis, le maître descend avec lui le long d'un chemin pavé. Les voilà au port. Des bateaux immenses, dotés d'une forêt de mâts, sont en train d'être chargés par un pan incliné. On y met dans la cale des tonneaux de vin, des troupeaux de moutons entiers, des femmes, des soieries, des épices et la coque du bateau, sous tout ce poids, s'enfonce peu à peu dans l'eau calme du port. Le maître dit alors: "Regarde ce bateau, il est à toi. Tu peux en faire ce que tu veux. Tu es devenu marchand. Alors, va, vis, deviens."

L'ex-esclave monte sur le bateau, un ordre bref est jeté, des cordes sont renvoyées sur le bateau, des voiles descendent comme des rideaux qui marquent la fin du jour. Puis, le bateau quitte lentement le port. L'ex-esclave constate que ce qu'il avait cru être un monde était un village, que ce qu'il avait cru être un univers était une île. C'est lorsque l'on part que l'on connaît ce qu'on quitte.

Très vite, il s'habitue à sa nouvelle vie. Il repose mollement sur des coussins tièdes, il donne des ordres, il va vérifier l'état de la cargaison et fait même frapper un esclave devant lui pour voir comment cela fait. Et puis, le temps passe. Monotone au fond quand on devient.

Et puis, un jour, tout change. Le capitaine est inquiet, le ciel est plombé et pèse lourd sur la mer qui est plate, étale. Et, tout à coup, d'immenses éclairs tout blancs viennent strier l'horizon. La mer entre dans le ciel, le ciel dans la mer et l'ex-esclave ne voit ni n'entend plus rien.

Lorsqu'il rouvre les yeux, le voici couché sur une plage. À sa droite, sa main, sans bague, à gauche, son autre main... Après avoir ôté le sable de ses yeux, il réalise que la plage est totalement déserte, qu'il a tout perdu, même ses sandales. Mais il entend soudain derrière lui du bruit. Par-dessus les dunes, il aperçoit petit à petit des têtes, des cous, des corps et voici qu'un troupeau d'hommes et de femmes débarque avec des tambourins, des luths. Ils s'approchent de lui, lui ôtent le sable qui le recouvre, le revêtent d'une cape rouge, lui mettent une couronne sur sa

tête. On le hisse sur un palanquin, lequel est hissé sur les épaules des porteurs. On s'en va en chantant et en dansant. L'ex-esclave ne comprend rien à ce qui lui arrive. On traverse des villages où des femmes lui jettent des pétales de roses et hurlent: "Vive notre roi". On arrive devant un palais magnifique. Lui ne comprend toujours bien sûr rien. Un vizir dégringole en babouches les marches d'escalier en marbre blanc, se prosterne devant lui, essuie le sol d'une plume de paon et dit: "Bienvenu à notre roi. Ordonne et j'obéis!" Le désormais roi ouvre une bouche craquelée par le sel et dit: "J'ai soif!" On amène alors au roi toutes sortes de choses délicieuses à boire. Après, sentant qu'il a faim, on lui amène toute sorte de victuailles. Ensuite, pris de bâillements, on se hâte de le coucher dans un lit de satin.

Tous les jours suivants, à peine a-t-il le temps de formuler un désir que celui-ci est immédiatement satisfait. Puis, un jour, gras, replet, il fait venir son vizir et lui pose une question:

- Comment avez-vous su avec une telle exactitude que j'arriverais parmi vous?
- Sir, les nouveaux rois arrivent toujours après les tempêtes de printemps.
- Les nouveaux rois? Et que se passera-t-il lors des prochaines tempêtes de printemps? s'enquit aussitôt le roi.
- On prend le roi précédent, vieilli, on lui arrache sa cape, on lui prend sa couronne, on le flanque sur un petit rafiote et on l'envoie pour l'éternité sur une île déserte.
- Mais il est le roi! s'exclame-t-il.

- Il est un roi, majesté, parmi d'autres.
- Mais si ce roi décide qu'il est l'unique, qu'il n'y en aura pas d'autres après lui?
- Ce n'est malheureusement pas possible, lui répond alors le vizir.

Alors qu'il comprend l'étendue de la catastrophe, le roi demande où se trouve cette fameuse île. Il y fait amener des cargaisons entières, des jardiniers, des ouvriers, des bâtisseurs de palais, de harem, etc. Mais le temps lui est compté... Dès lors, il ne mange plus, il ne dort plus, il ne boit plus, mais passe l'entier de son temps à faire de son futur lieu de séjour un lieu de délices.

Comme prévu, un jour, les vizirs viennent le destituer. Aussitôt, il enlève sa couronne, se dépare de ses habits. Nul besoin de le précipiter dans la barque, dans laquelle il saute avec joie et commence à ramer de toutes ses forces. Parce qu'il sait que là où il va, c'est mille fois mieux!

Mon fils dit le maître à son élève, écoute ce que la sagesse dit à tes oreilles. Le maître, c'est Dieu. L'esclave qui va naître, c'est l'enfant. Le bateau, c'est le ventre de la mère. Le naufrage? L'accouchement. Le peuple qui se prosterne? Les parents. Le vizir? La sagesse. La durée du règne? Celle de ta vie. Maintenant que tu sais ceci, mon fils, emploie le temps qu'il te reste à préparer ton séjour éternel. Il ne dépend que de toi qu'il soit mortellement ennuyeux ou délicieux.»

Et voici ce que raconte le deuxième conte, un conte indien :

«Il était une fois dans un village un arbre immense, un arbre dont les racines dessinaient les rues du village. Un arbre autour duquel le village avait poussé. Un arbre puissant qui faisait un premier ciel au ciel du village. Un arbre qui contenait en lui-même toutes les saisons, qui contenait en lui-même le nid de tous les oiseaux du monde, un arbre qui ne cessait jour et nuit de frémir, de murmurer, de jacasser, de caqueter. Un arbre qui portait en son sein des fruits. De très beaux fruits, gros, jaunes.

Mais, dans ce village de paysans pauvres, personne, jamais, ne mangeait des fruits de cet arbre. Parce qu'il y avait une sagesse dans ce village. On disait que cet arbre était constitué de deux branches principales. L'une portait un fruit délicieux pour le corps, pour l'âme et pour les rêves. Par contre, l'autre produisait un fruit si toxique qu'il suffisait de le porter aux lèvres pour aussitôt mourir sur l'instant, comme foudroyé. Personne donc n'en mangeait. Et, quand un enfant tendait sa menotte vers les premiers fruits, il recevait la seule claque qu'il recevait durant toute sa vie. Et cela lui suffisait.

Et voilà qu'un jour, la moisson n'est pas venue. Et voilà qu'un jour, ce qui avait été semé dans la terre était devenu aussi sec que la terre poussiéreuse. Et voici que les hommes sont rentrés dans les maisons, qu'ils sont allés dans les réserves, qu'ils ont pris le grain des réserves pour aller l'enterrer dans une terre sèche et poussiéreuse. Et

les femmes ont dit: "Si vous semez les réserves, comment ferons-nous le pain?" Et les hommes ont répondu: «Mais si nous ne semons pas les réserves, nous n'aurons pas de pain..."

Et puis, le ciel restait sec. Sec, comme un ventre stérile, la pluie n'est pas venue et les grains des réserves ont séché. Et la terre a commencé à s'en aller sous les coups de vent. Et puis, certains, dans le village, ont commencé à mourir. Il y avait un père. Ce père avait une fille. Et, quand il rentra ce soir-là, les jambes et les mains pleines de poussières et dans la tête le sec et le stérile, lorsqu'il a vu la petite couchée sur la natte, avec le gros ventre de ceux qui n'ont pas assez mangé depuis longtemps, il a su qu'elle ne passerait pas cette nuit-là.

Alors, il a pris un sari de sa femme, rouge, qui avait été mis là à sécher, et est parti le long des rues, laissant derrière lui cette trace rouge du sari. Il a dit très fort: «J'ai quelque chose à dire! Il a marché jusque vers l'arbre. Il s'est mis devant l'arbre avec le sari tout autour de lui. Il a regardé tous ceux du village qui étaient là et a dit: "Voilà, j'ai une fille, une petite qui va mourir cette nuit. Voilà ce que je vais faire: monter à l'arbre, choisir une branche, autour de laquelle j'enroulerai le sari et je ferai un nœud solide. Puis, je prendrai un fruit de cette branche-là. Je redescendrai vers vous et le mangerai devant vos yeux. Si je meurs je vous demande de prendre un fruit de l'autre branche et de l'amener vers ma petite..."

Les gens ont dit que c'était là les paroles d'un sage. Il est monté dans l'arbre en

tirant derrière lui le sari. On ne l'a plus vu, puis on a vu le sari qui diminuait, diminuait, jusqu'à disparaître. Et bientôt, il est redescendu devant tout le groupe, avec un gros fruit jaune. Il a regardé tout le monde, l'a porté à sa bouche, a hésité un bref instant, puis a mordu dedans, à pleine dent. Un peu de jus a coulé de sa bouche. Les gens du village se sont déplacés pour mieux voir. Et il a souri... Puis s'est aussitôt précipité auprès de sa fille. Celle-ci était couchée et ne respirait presque plus. Il a pressé le fruit entamé pour qu'un peu de jus coule le long de sa bouche. Puis, il lui a ouvert la bouche un peu plus grande et elle a tété les premières gouttes. Puis soudain, d'une main plus forte, elle s'est emparée du fruit pour le manger, s'est mise debout et a commencé à danser sur le sol de la case.

Ça a été une fête! Tous se sont précipités. Il y avait là les sages. Et un des sages était dans l'arbre et on a choisi les fruits de la bonne branche et on les a donnés à tous ceux qui en demandaient. Et, quand le village s'est couché ce soir-là, les gens ont dormi, ont fait de beaux rêves.

Et, le lendemain, l'arbre avait reproduit autant de fruits qu'il y en avait le jour précédent. Et, depuis, dans ce village, il y a toujours un sage qui est là, prêt à prendre un fruit et à le donner à celui qui en demande. Depuis, les habitants ont cessé d'être cultivateurs. Ils sont devenus cultivateurs de mots. C'est un village de poètes, de chanteurs, etc. Et voilà, tout est bien.

Mais, un soir, deux hommes, puis trois, puis quatre ont rapproché leur tête, puis murmuré entre eux. La branche toxique de

l'arbre les inquiétait. Le sari, ça s'use et un accident était toujours possible. Il fallait donc faire quelque chose, quelque chose auquel on aurait dû penser depuis longtemps. Pendant la nuit, munis de leur hache et de leur couteau, ils se sont attaqués à la branche qui n'avait pas le sari rouge. Et on a entendu un craquement, comme un soupir.

Le lendemain, lorsque le village s'est réveillé, il y avait une moitié de ciel de plus. Et les gens ont tout de suite vu, la branche qui portait le fruit mauvais. Les feuilles étaient sèches, les fruits aussi, la branche était morte. Et puis, ils ont vu la branche qui restait, avec son sari rouge: les feuilles étaient sèches, les fruits étaient morts, l'arbre tout entier était mort.

C'est ainsi, voyez-vous, disent les sages qui racontent cette histoire, que la vie ne va pas sans la mort, le malheur sans le bonheur, la maladie ne va pas sans la santé. À vouloir couper l'une, c'est l'arbre tout entier qu'on sacrifie.»

L'histoire suivante se passe en Afrique. Il s'agit d'un mythe très ancien, du temps où les dieux dormaient encore. Peut-être l'un des plus beaux que je connaisse.

«La main d'un de ces dieux est ouverte. Sur celle-ci repose la terre rouge d'Afrique. On y voit un village, fait de huttes en pailles ou en torchis. Dans chacune de ces habitations vit un couple, un homme et une femme. Le village s'organise autour

de l'arbre à paroles, sous lequel se tient un sorcier.

Tous les jours, le soleil sort de la main de Dieu, tourne au-dessus, puis redescend en dessous. Tous les matins, les ombres s'étirent de l'autre côté du soleil, se rassemblent à midi sous l'arbre à paroles et puis s'étirent un peu plus bleu-marine de l'autre côté le soir. Le tout se vit dans une répétitivité chronique et il n'y pas beaucoup d'échanges de paroles. D'ailleurs, personne n'a de nom, pas même le village.

Et commence l'histoire. Un jour, une femme sort de sa hutte pour aller chercher du bois afin de faire à manger pour son mari. En marchant sur les chemins rouges de terre rouge, tout à coup – personne ne sait pourquoi, peut-être parce que le rouge est plus rose, parce que le sol est doux sous ses pieds, est-ce parce qu'elle a senti un souffle sur ces épaules, tout doux, comme une écharpe de soie... – elle sent son souffle monter en elle et sortir par sa bouche en un son flûté. Surprise, elle s'arrête. Puis recommence. Et ce son flûté lui plaît et elle le reproduit encore et encore, tout émerveillée.

Pour la première fois, quelqu'un chante dans le village. Et, tout heureuse, habitée par cette nouvelle idée de chant, la femme continue à marcher. Sauf que, depuis la bouche de Dieu, un oiseau est sorti. Il a entendu le chant et le rejoint tout en voletant autour de la femme. Cela fait deux chants maintenant, très jolis, qui dansent ensemble, comme deux papillons de son. Toujours en chantant, l'oiseau se

perche sur une branche. La femme s'arrête sous l'arbre, en chantant aussi. Ils se regardent. Mais, comme dans tous les moments d'élan et d'extase, tout finit par s'arrêter... La femme repart chercher du bois. L'oiseau, lui, continue à chanter, mais lorsqu'il voit qu'elle ne chante plus, il lui dit:

- Qu'est-ce que c'était joli!
- Oui, vraiment, répond la femme.
- Et tu viens souvent chanter ici?
- Oui, mais c'est la première fois que je chante. L'oiseau lui propose alors de recommencer, de se voir de temps en temps.
- D'où viens-tu? lui demande-t-il.
- Du village là-bas.
- Et il s'appelle comment ce village?
- Comment?
- Comment il s'appelle? Il ne s'appelle pas! répond la femme un peu interloquée.

L'oiseau éclate de rire. Cela énerve un peu la femme. "Mais ce n'est qu'un oiseau" se dit-elle. Et elle continue à ramasser son bois. Et puis l'oiseau s'arrête. Il la regarde avec ses petits yeux brillants.

- Et toi, tu t'appelles comment?
- Moi, je ne m'appelle pas.
- Une femme qui ne s'appelle pas et qui vient d'un village qui ne s'appelle pas! fanfaronne alors l'oiseau.

Et cela énerve alors franchement la femme qui, pour lui faire peur, lui jette dessus le bois qu'elle a à la main. Et l'oiseau tombe devant ses pieds. Il ne bouge plus. "Il est bête ou quoi!" s'exclame-t-elle. Elle le reprend et le relance en l'air.

Et il retombe. Et c'est là qu'elle remarque le petit voile opaque qui recouvre l'œil brillant de l'oiseau. Lentement, lentement, ce petit oiseau qui tout à coup devient... Alors elle le prend dans sa main et elle est remplie de terreur. C'est tout glacé en elle parce qu'elle sent sous les plumes toutes douces la carcasse fragile. Elle voit le petit cou qui balance, les plumes qui se soulèvent aussi.

Alors, elle rentre chez elle en courant, en tenant l'oiseau aussi loin que possible d'elle. Elle arrive à sa maison, dans sa case et raconte à son mari tout ce qui s'est passé. Lui est embêté parce que cela fait tout à coup beaucoup de mots qui vont très vite et, en plus, il ne sait pas que faire. Et, quand on ne sait pas que faire, on se rend chez le sorcier. Il prend sa femme par la main, celle qui ne tient pas l'oiseau et l'amène sous l'arbre à paroles, vers le sorcier.

La femme raconte à nouveau tout ce qui s'est passé. Le sorcier se penche sur l'oiseau et le reconnaît. Il s'agit d'un laro, une espèce habitant dans la bouche des dieux. Dans son état, cela l'étonnerait beaucoup qu'il puisse retourner dans la bouche des dieux. Puis, la femme regarde le sorcier et l'homme regarde le sorcier. Et le sorcier, d'être ainsi regardé, dit qu'il faut vraiment faire quelque chose. L'on se dit que l'on pourrait faire un trou entre deux racines de l'arbre à paroles, où on mettrait un peu d'herbe douce, avec un petit bol avec de l'eau à droite, et avec un bol avec des graines, à gauche. Peut-être aussi que tout le village pourrait se réunir autour du trou et danser pendant trois

jours. Puis, la femme regarde le sorcier, l'homme regarde le sorcier, le sorcier d'être ainsi regardé dit que pendant ces trois jours le village ne dormirait pas et, qu'après, on refermerait le trou. Et c'est ce qu'ils ont fait.

Après cela, on a attendu... Est-ce que le dieu allait...? Et c'est la première fois qu'on attendait dans ce village. Et il ne s'est rien passé du tout. Rien. Sauf qu'un jour, lorsque la femme tendait une calebasse à son mari, elle a poussé un petit cri, lâché la calebasse et a tenu son ventre. Son mari lui a demandé ce qu'elle avait. Elle lui dit qu'elle avait senti dans ses dedans comme une aile d'oiseau l'effleurer. Et puis, bientôt, sous la peau de sa robe, poussait une calebasse. Et puis, ça ressemblait à une lune. Et après, c'était carrément un soleil qui poussait sous sa peau. Et, en même temps que ce soleil poussait sous sa peau, il y en a d'autres dont le soleil quittait la leur, ceux qui marchaient avec des bâtons et dont la chevelure se griffait de blanc et qui perdaient leurs mots et qui ne les retrouvaient pas.

Et puis, peu de temps après que la femme ait poussé en dehors d'elle le premier petit, tout gluant, tout plein de l'ombre du ventre des mères, on a fait, avec un de ceux qui ne vivaient plus, comme on avait fait pour l'oiseau: un trou, entre deux racines de l'arbre à paroles, sur de l'herbe douce, avec à boire, à manger, avec des chants et des danses pendant trois jours, sans manger, sans dormir, et puis on a refermé le trou. Et d'autres femmes, bientôt.

Alors, le sorcier est allé voir la femme. Il lui a dit: «C'est toi qui as réveillé le temps et amené la vie dans notre village. Tu peux demander ce que tu veux, tu l'auras. La femme dit alors: "Je veux que mon village ait un nom, qu'il s'appelle laro, du nom de l'oiseau, je veux que chaque enfant qui sort des ténèbres du ventre des mères ait un nom. Et je veux que ce nom, on l'écrive sur une pierre. Lorsque l'on met celui qu'on portait sous la terre, je veux que cette pierre on la plante là où on l'a mis."»

Et c'est ce qui s'est passé. Depuis, il y a un village, en Afrique, du nom de laro. Depuis qu'il est nommé, il y a un chemin qui le quitte et un chemin qui y mène. Quand les choses sont nommées, on peut les quitter, y revenir. Et puis, il y a des enfants qui naissent et qui portent des noms. C'est ainsi qu'après le chant, il y a eu la mort. Et que c'est la mort qui permet la vie. Et que la vie, tout au fond, amène le nom. Le nom permet le souvenir et le souvenir permet à un peuple d'exister autour d'une mémoire.»

L'idéal serait bien évidemment de méditer pendant plusieurs mois chacun de ces contes, sans pour autant chercher à les analyser. Je me contenterai donc ici de simplement soulever l'un ou l'autre des problèmes qu'ils abordent.

Revenons 450'000 ans en arrière, à cet homme de Néandertal dont je vous parlais auparavant. Celui-ci expérimente donc toute sa fragilité. Impossible cependant

pour lui de vivre en permanence avec toutes ces angoisses et ce sentiment d'impuissance. Il va donc devoir réagir. Et, toujours selon les anthropologues, trois choses vont se développer en lui.

D'abord la croyance, raison pour laquelle j'ai choisi comme première histoire une allégorie musulmane qui évoque le rapport à la vie, à la mort et aux origines. La croyance va consister alors à pouvoir loger son temps, son «maintenant» entre deux autres temps. La fonction des religions sera justement de répondre aux questions du type: D'où venons-nous? Où allons-nous?

Françoise Dolto déclare à ce propos que lorsqu'un enfant commence à demander à sa maman si elle va mourir, c'est alors le bon moment pour lui parler de son père, du père de son père, du père du père de son père, etc. Nous appartenons à plus que nous-mêmes. Nous ne sommes pas notre origine.

Dans les diverses cultures, les prêtres auront donc pour rôle de venir raconter une histoire, un récit des dieux qui servira de socle pour le développement d'une croyance. Cette dernière permettra de trouver sa place, son juste «maintenant», contenu entre un avant et un après

Mais pour que ces croyances ne se réduisent pas à de belles paroles, il sera nécessaire de se représenter cet en deçà, cet au-delà. Et c'est là qu'interviennent les images. C'est d'ailleurs grâce aux peintures rupestres retrouvées dans les grottes d'Altamira (Espagne) et datées de la

même période que les premières sépultures répertoriées, que les anthropologues sont parvenus à estimer à quand la prise de conscience de la mort remonte.

Les fresques vont venir figurer sous forme d'images ce que l'on désire, ce qui nous fait peur, donnant lieu à tout un imaginaire. Mais celui-ci est trompeur. L'image d'un bison par exemple n'est pas le bison lui-même. Celle-ci me fait simplement savoir que j'aimerais attraper un bison. Du coup, le chemin est ouvert pour se doter de représentations. On peut dès lors représenter ce qui nous habite, ce que l'on souhaite obtenir, mais aussi toutes ces émotions troubles dont on ne sait pas quoi faire. Et voilà comment naît le monde du conte.

Dans le conte indien que je vous ai lu, l'arbre, avec ses branches portant du bon fruit et du mauvais fruit, est un symbole très connu, une image que l'on retrouve dans de nombreuses cultures. Les images mentent - avons-nous dit - et donc cet arbre en tant que tel n'existe pas, ni même cette histoire. Pourtant, ce qu'elle dit est la vérité.

L'homme va également se doter de rites. Le troisième conte raconte justement l'origine du rite. Celui-ci est d'ailleurs un outil fabuleux. Il est nécessaire, car tout vivant se sent coupable, éprouve une culpabilité que l'on qualifie d'ontologique. Mais coupable de quoi? Qu'est-ce que l'on a fait de si mal, au-delà de quelques bêtises, pour se sentir si coupables? Nous sommes vivants. Le fait de vivre implique que d'autres meurent. Et cette culpabilité

ontologique va se décliner dans nos vies de toutes les façons possibles. Lorsque quelqu'un meurt, on est coupable de ne pas mourir avec lui. Lorsque quelqu'un est malade, on est coupable d'aller bien. Comment accompagner celui à côté de moi qui souffre? Comment trouver sa juste place? Comment être moi celui qui souffre et laisser à l'autre le droit de ne pas souffrir? Comment gérer cette relation tellement complexe de «moi qui vais bien» et de «toi qui es malade»? Comment être actif, efficace? Comment aider? Comment se débrouiller intérieurement avec cette culpabilité?

Le monde des contes m'a rendu sensible à toutes ces dimensions. Et c'est d'ailleurs étonnant de voir que dans tout conte de commencement, il y a un meurtre entre deux frères. Caïn tue Abel, Romulus tue Rémus, Seth tue Osiris. À Babylone, on ne construit pas un mur d'enceinte ou de maison sans enterrer dans les fondations une jeune fille ou un jeune garçon vivant. Il n'y a pas de culture, de clan, de groupe sans culpabilité. Culpabilité fantasmée ou fantasmagorique, mais culpabilité tout de même. Du coup, comment supporter cette culpabilité? En faisant un sacrifice. En prenant trois jours où on ne mange plus, on ne boit plus. Trois jours pour faire un cadeau à ce qui n'est plus là. Trois jours pour honorer ce qui est parti, pour prendre acte de l'absence, le célébrer, en faire un récit, fermer le trou et partir attendre le petit enfant. Il y a là quelque chose de parfaitement sain. L'homme traditionnel se dote donc d'outils qui vont lui permettre de trouver du sens à sa vie. Au sein du clan, des images et des

savoir-faire culturels se développeront avec le temps.

Tout ce processus a duré des siècles, jusqu'à ce qu'une nouvelle révolution, un nouveau choc se produise, au XIX^e siècle, marqué par l'émergence du soi, du «Je». Ce qui correspond à la prise de conscience que je ne suis pas mon clan, que je ne suis pas l'écho du clan, que je suis autre, un individu, avec un for intérieur, des émotions et des pensées propres. Je suis qui je suis. Et ce n'est qu'accessoirement que je suis petit-fils ou petite-fille de...

Difficile d'ailleurs aujourd'hui de dire à quelqu'un: «C'est comme cela que nos grands-parents ont toujours fait, donc faisons la même chose!» Aujourd'hui, la situation n'est pas moins bien, mais juste plus compliquée. Je ne suis plus au bénéfice du clan, mais d'une nouvelle découverte: moi. Avec le droit d'être qui je suis, le droit de devenir. Et puis, une injonction très lourde, celle de faire quelque chose de sa vie, d'être heureux. Nous avons hérité de nous-mêmes avec la tâche et la responsabilité énorme d'advenir. Peut-être souhaiterions-nous alors qu'un clan nous dise à nouveau ce que nous devons faire, nous sauve de nous-mêmes.

Comment, moi, aujourd'hui, pouvoir vivre avec ce projet irréalisable d'être heureux? Il y aurait donc une réflexion profonde à mener sur le sentiment d'inconfort, sur la question du bonheur, sur la réalité de la vie. Peut-être aussi sur la nécessité de redécouvrir un sens. Mais de quel sens se doter? Quelle structure de sens vais-je

trouver pour pouvoir être contenu dans quelque chose qui soit là avant moi et après moi? Comment ne pas revenir à l'homme de Néandertal, livré à son «maintenant»? Comment garder les bénéfiques de ce que la culture a mis en place? Comment faire pour me soumettre, me contenir à une structure de sens qui me dépasse? Comment retrouver le chemin du rite et de la communauté? Et surtout, quelle place donner à l'imaginaire? L'imaginaire, lieu magnifique de l'élaboration des émotions, mais lieu qui n'est pas vrai, qui n'est pas la réalité. La manière dont je me sens n'est pas la réalité. En tant qu'individu, il va falloir travailler sur le seuil, c'est-à-dire sur la capacité d'accepter d'être là où je suis. Et c'est ce que les spiritualités aujourd'hui nous proposent: ce qui est, est. Ce qui n'est pas, n'est pas. Les contes de sagesse sont un outil fabuleux pour cela, parce qu'ils sont extrêmement respectueux de l'individu et de ses croyances et parce qu'en même temps, ils ouvrent sur un questionnement immense. Le conte de sagesse ne finit pas tout rond: «Ils furent heureux et eurent beaucoup d'enfants». Mais se terminent par: «A vous, maintenant!» Il ouvre un chemin et ceux qui décident de l'emprunter savent que la réponse rend la question orpheline. La question est bien plus intéressante que la réponse.

Je vais donc à présent vous raconter trois contes de ce type.

«Marmoud était fou, vraiment fou... Cela se voyait comme le nez au milieu du

village. D'abord, il portait une espèce de pagne crasseux et, surtout, il se baladait pieds nus à midi sur le sable brûlant du désert. À sa ceinture pendait une espèce de sabre, avec des croûtes de sang séché sur la lame. Ses yeux n'étaient pas des yeux, mais deux fentes de couteau. Non pas une bouche, mais une plaie. Il était là, sur une dune à regarder le village juste en dessous. Un village de Bédouins, crasseux et pauvre.

Depuis sa dune, Marmoud a soudain commencé à leur déverser une avalanche de cailloux, tout en les haranguant. "Qu'est-ce qu'ils étaient tous? Une race de mendiants! Ils avaient oublié qui ils étaient." Humiliés, les hommes du village se sont tout à coup redressés, le rouge au front, les poings serrés. Ils allaient lui montrer qui ils étaient! Ils ont alors quitté la coquille protectrice de leur tente, sont sortis en rampant, puis se sont dirigés vers Marmoud. Ce dernier les a tous emmenés.

Quelques semaines plus tard, les femmes ont entendu des cris et vu au loin une fumée au-dessus de la dune. Sous le soleil couchant, elles ont peu à peu distingué des chameaux. Et sur ces chameaux, il y avait leurs maris. Elles ne les ont pas reconnus tout de suite. Ils étaient recouverts d'habits soyeux, portaient des bagues. Et, derrière, des troupeaux de femmes esclaves, de moutons, des chameaux, des ânesses, etc. La razzia avait été bonne. Tout le village était content.

Et puis, les razzias sont devenues une habitude. Chaque fois que Marmoud les haranguait du haut de sa dune, tous

repartaient. Alors, on a commencé à désensabler la source, à construire un palais pour Marmoud, avec un harem. Une ville complète est née dans le désert, avec des fontaines, et une immense place de marché.

Mais, Marmoud était toujours fou. Il avait au fond de lui une blessure dont personne ne connaissait l'origine. Et, cette blessure n'était pas bien fermée. Régulièrement, elle se rouvrait. Et alors, il sentait le besoin de partir en razzia et la blessure se refermait un peu. Mais, parfois, cela ne suffisait pas. Alors, il prenait son cheval noir, aussi fou que lui, et partait galoper trois semaines dans le désert. Mais, parfois, cela ne suffisait pas non plus. Il convoquait alors son coupeur de tête et son batteur de tambour, il se mettait sur son cheval et descendait depuis le palais avec eux. On savait à ce moment-là que Marmoud ne voulait voir que des dos. S'il voyait une tête dépasser, elle était coupée. Et parfois, cela le calmait.

Et, un jour de marché, alors que la ville était noire de monde, que la place du marché était pleine à craquer, les battements du tambour qui descendaient du palais n'ont pas été entendus... Et, lorsqu'au dernier moment enfin on les a entendus, le miracle s'est produit: toutes les têtes de la place du marché se sont baissées. Et, cela lui a fait un grand bien... jusqu'à ce qu'il aperçoive de l'autre côté de la place, un homme qui le regardait droit dans les yeux. Il était assis, au pied d'un pilier, sur un tissu pouilleux, avec un bol et un bâton. On ne sait alors pas vraiment ce qui s'est passé. Toujours est-il

que Marmoud est reparti au galop dans son palais.

Mais la nuit suivante, lorsque la place du marché était vide, on a vu une ombre qui descendait du palais et se dirigeait jusqu'à la colonne où se tenait toujours le mendiant. Et l'ombre est restée debout, à regarder le mendiant assis. Personne ne sait ce qu'ils se sont dit.

Quoi qu'il en soit, le lendemain, à la réunion des ministres, Marmoud a présenté un nouveau venu, devenu son ami, son maître. Il s'appelait Ayaz. Celui-ci avait pu poser une question à Marmoud à laquelle ce dernier n'avait pas trouvé de réponse.

On construisit alors pour Ayaz un palais avec un harem et des écuries. Et, à partir de ce jour-là, si on parlait à Ayaz, c'était comme si on parlait à Marmoud. Ils étaient les deux mains d'un même corps, les deux yeux d'un même visage et ils parlaient par la même bouche.

Les vizirs, jaloux de nature, ont cherché à nuire à Ayaz. Un jour, le vizir en chef a dit à Marmoud qu'il semblait tellement heureux depuis l'arrivée d'Ayaz et qu'on le sentait apaisé. Tout le monde s'en réjouissait pour lui. Il y avait juste un petit détail: s'ils s'aimaient tellement, alors certainement que Marmoud savait ce que faisait son ami dans cette petite pièce qu'il s'était fait construire pour lui tout seul et dont il était le seul à posséder la clé. Une ombre a alors passé sur le visage de Marmoud.

Le soir venu, lors du repas, il s'est penché vers Ayaz et lui a demandé:

- Est-ce que tu m'aimes?
- Oh oui, Marmoud, je t'aime.
- Ayaz, tu n'as pas de secret pour moi?
- Non, Marmoud, je n'ai pas de secret pour toi.

Mais, le lendemain, lorsqu'Ayaz est sorti de cette petite pièce et qu'il s'est retourné après avoir tourné la clé dans la serrure, il a vu Marmoud derrière lui, ainsi que ses vizirs et des soldats. Il n'a pas reconnu son ami Marmoud. Désormais, ce n'était plus une bouche qu'il avait, mais une fente. De cette fente, Marmoud parlait et il était rouge et blanc à la fois. Il a dit:

- Alors, tu es mon ami? Tu me dis que tu es mon ami et tu viens ici tous les jours, sans que je sache ce que tu y fais. Qu'est-ce qu'il y a dans cette pièce? Que fais-tu là-dedans? Qui viens-tu voir?
- C'est mon secret, a répondu Ayaz.
- Mais il ne peut pas y avoir de secret entre deux amis! a tonné alors Marmoud.

Que pouvait faire Ayaz si Marmoud ne comprenait pas que c'était son secret et qu'il en avait le droit le plus absolu. Finalement, il a regardé le vizir, il a regardé Marmoud et a jeté la clé par terre. Le vizir s'est précipité, aussitôt ouvert la porte et a laissé passer Marmoud.

C'était une pièce sans fenêtres, toute blanche, toute petite. Il y avait un clou au mur, d'où pendait un tapis usé, avec du sable du désert. Par terre, il y avait un

bol. Contre le mur, un bâton. Rien de plus. Puis, il a entendu la voix d'Ayaz qui disait:

– Voilà mon secret. Depuis que j'habite avec toi, depuis que tu m'honores, que je suis vêtu de soieries, que j'ai des femmes et de l'or, je me suis fait faire cette petite pièce. Je viens ici tous les jours. Je regarde mon tapis, mon bol et mon bâton. Et je me souviens que je suis un mendiant, un bédouin, un nomade. C'était mon secret. Tu n'avais pas le droit de venir ici.

Et il a disparu. On a bien essayé de le chercher, mais le désert avec le vent n'a pas son pareil pour effacer les traces. Alors, on raconte qu'il y a un sultan qui s'appelle Marmoud, qui porte à l'intérieur de lui une blessure qui ne se guérit pas. Et, quand elle lui fait particulièrement mal, il ne part plus en razzia, il ne monte plus à cheval pour des chevauchées sans fin et il n'appelle plus son batteur de tambour et son coupeur de tête. On raconte qu'il va dans une petite pièce dont il est le seul à posséder la clé et qu'il reste là des heures, assis devant un mur blanc, où rouille un clou.

Quand tu connaîtras l'absence, installée au fond de ton cœur, tu pourras t'y asseoir.»

Il s'appelait Ahid. C'était un Bédouin qui vivait dans le désert avec sa femme et deux chèvres. Un jour, celles-ci disparaissent. Ahid se lance donc à leur recherche. Il les retrouve finalement à deux jours de

marche de son campement. Et voilà que les chèvres ont découvert une source d'eau pure, alors que lui boit tous les jours une espèce d'eau noirâtre et nauséuse. Il s'approche, ôte ses sandales et tombe à genoux pour remercier Allah de ce cadeau. Puis, il plonge ses mains dans l'eau claire et boit... avec l'impression de recevoir un baiser du ciel.

Alors, il rentre chez lui, paisible, non sans avoir auparavant rempli deux outres de cette eau. De retour, il explique tout à sa femme. Il faut que le grand sultan soit mis au courant, se disent-ils. Il décide alors de se rendre au palais, à Bagdad, et de lui apporter une outre d'eau.

Le voilà en route, Ahid, le vieux Bédouin au visage couturé de temps, au visage qui ressemble à s'y méprendre au visage du désert, avec ses yeux bleus, pareils à deux morceaux de ciel. Après des jours et des nuits de marche, il arrive enfin à Bagdad. C'est la première fois qu'il s'y rend et il est surpris par cette espèce de fraîcheur qu'il sent sur son visage à mesure qu'il pénètre dans la ville.

Le matin qui se lève le voit assis au pied des marches du palais. Harun al-Rashid qui est un saint sultan commence sa journée, à l'avance fatigué par tous les pèlerins qu'on lui amène. Le premier à se présenter est Ahid, une de ces espèces de pouilleux qui vient du désert et qui avance à quatre pattes tellement il est gêné d'être devant son sultan et qui baragouine des mots que personne ne comprend. Un serviteur vient rapporter les mots d'Ahid: "Il a trouvé de l'eau et souhaite que vous

la goûtiez”. Harun al-Rashid fait amener un bol en or. Le serviteur va amener le bol à Ahid qui, tremblant, remplit tant bien que mal le bol. Le sultan prend le bol et se rend tout de suite compte de la pureté de l'eau. Mais il se méfie et se demande si le Bédouin ne chercherait pas à l'empoisonner.

Alors qu'il est sur le point de jeter le bol, il voit le visage de Ahid le Bédouin qui attend en le regardant, avec toutes ses coutures du désert, ses yeux bleus, comme ceux d'un enfant. Le sultan finit par prendre le bol à deux mains et il boit tout. Il se lève de son trône, va vers Ahid et lui dit: “Ton eau est délicieuse! Jamais je n'en ai bu d'aussi bonne. Je veux un deuxième bol de ta main.” Alors, Ahid se lève et verse lui-même cette eau miraculeuse dans le bol que le sultan s'empresse de boire. Les yeux plantés dans ceux de Ahid, il lui dit: “Vraiment, j'ai des souvenirs qui montent de cette eau magnifique. Elle me transforme. Tu m'as fait un cadeau superbe. À mon tour de t'en faire un. Tu resteras toute la journée dans mon palais, tu es mon hôte. Tu pourras tout visiter et, au soir venu, mon serviteur te donnera un chameau, une chamelle blanche, tu rentreras chez ta femme, tu prendras tes affaires et tu iras installer ton campement près de la source miraculeuse, la source de l'eau du paradis. Et tu diras aux caravanes qui passent que moi, Harun al-Rashid, ton sultan, je t'ai nommé gardien de ta source.”

Et puis, il va vers son serviteur et lui dit avec insistance: “Il n'est pas question qu'Ahid sorte du palais et découvre que

nous avons ici à Bagdad un fleuve mille fois plus pur que l'eau qu'il m'a amenée. Ce qui est merveilleux pour lui est catastrophique pour nous. S'il le découvre, ta tête roule! Tu le ramènes ce soir en passant le plus loin possible du fleuve. Et tu ne le quittes que quand tu es dans le désert.”

Il y a dans le désert une source avec de l'eau. Quand on a très soif, elle est nécessaire, mais quand on autre chose à boire, on préfère autre chose. Seulement voilà, tout près de cette source, il y a un Bédouin du nom d'Ahid et quand les caravanes passent, quand des gens chez qui la marche a creusé la soif passent, il leur dit: “Je suis nommé ici par le sultan Harun al-Rashid lui-même. Je suis le gardien de la source. C'est lui qui m'a donné ce nom.”

Et moi, je rêve qu'un jour quelqu'un me nomme gardien de ma source. Et que m'importe si l'eau qui y coule est meilleure ou moins bonne que celle qui coule ailleurs. Ce qui compte, c'est que ça s'appelle une source et que j'en sois la gardienne.»

«Il était une fois un homme qui avait tout fait pour se rencontrer lui-même. Il avait essayé d'apprendre à dire “Je”, puis “Tu”, à l'aide de fils pour établir la distance saine entre deux personnes. Par le passé, il avait aussi fait des sessions où il criait, criait, criait... sous la supervision d'un thérapeute qui disait: “Encore, encore, encore...” et qui lui avait dit au bout d'un certain temps de ce régime: “Vous êtes

né”. Il avait suivi des cures ayurvédiques, les cures Bota, avait fait aussi de la méditation, s’était rendu au mont Athos, bref il avait tout fait.

Certes, il avait vaguement l’impression d’avoir fait un peu connaissance avec lui-même, mais nourrissait tout de même des doutes. Un jour, il apprit que dans un désert vivait un ermite parfait et extrêmement réputé. Toutes les personnes chez qui il était allé se former étaient elles-mêmes allées se former auprès de cet ermite. Il a décidé de tenter l’expérience.

Le coin était pouilleux, parfait. L’ermite, sale, juste parfait. Une cellule affreuse l’attendait avec des araignées partout. Il rencontre l’ermite et lui explique toutes les formations qu’il a suivies jusqu’à ce jour, avec des maîtres tous aussi prestigieux les uns que les autres. L’ermite semble vraiment impressionné et lui dit qu’il a quelque chose à lui apprendre. Comme premier exercice, il lui demande d’aller balayer l’arrière-cour. Après avoir terminé, l’ermite le félicite et lui conseille de se reposer. “Demain, je te confierai une autre tâche”. Le lendemain, l’ermite lui demande de balayer à nouveau l’arrière-cour. Lui ne comprend pas vraiment, mais s’exécute.

Six semaines durant, tous les matins, l’ermite lui demandera la même chose. La première semaine, il s’était dit que c’était dans la répétition que se trouvait la sagesse. La deuxième semaine, il s’était dit qu’il était testé. La troisième semaine, que l’agacement faisait partie de la vie, etc. Au bout donc de la septième semaine,

il est allé voir l’ermite pour lui signaler que c’était la septième semaine qu’il balayait cette cour. “Tu as fait le dixième” lui a dit l’ermite. Il continue donc à balayer. Au bout de six mois, il s’embêtait tellement dans sa tâche qu’il s’est mis à chanter. Il ne pensait plus, il chantait.

Au bout de trois ans, lorsqu’il est retourné vers son maître, celui-ci l’a félicité pour ses trois années et lui a annoncé qu’il lui en restait quatre. Fâché, il a pris le balai, l’a cassé et a traité l’ermite de charlatan. Il est parti furieux contre lui-même. “Mais que lui avait-il pris de rester trois ans à balayer cette arrière-cour qui, depuis longtemps, n’en avait plus besoin” s’est-il écrié.

Il a marché de dune en dune et au soir du premier jour, il a entendu de drôles de bruit derrière une dune. En arrivant plus près, il a vu qu’il y avait là des personnes malades, handicapées, des enfants. Tous pleuraient et se lamentaient. Il leur a demandé ce qui se passait. Un vieux qui pouvait encore parler lui a répondu: “Regarde, on vient sur cette dune depuis cinq ans. Elle est connue, c’est la dune du chant miraculeux. On écoute le chant et on est guéri. Et regarde, le chant s’est tu...”

Alors, il les a regardés tous et a dit: “Je vous demande pardon.”

Il est retourné chez le sage, a demandé un balai neuf. Aujourd’hui, il balaie toujours et il chante mieux que jamais.»

www.alixraconte.ch

Chacun son chemin

Irène Zumsteg

Chamane contemporaine

Nelly Perey

Membre du Graap-Association

François Ledermann

Président du Réseau d'entraide des entendeurs de voix (REEV, Genève), thérapeute

Christophe Folletete

Accompagnateur en montagne

Des photos de paysages défilent en arrière-plan, on entend de l'eau couler, le souffle du vent dans le feuillage des arbres. Nelly entonne une étrange et lancinante mélodie, très vite rejointe par Irène et son tambour chamanique.

Irène Zumsteg

Nelly, je me sens comme grisée par l'altitude, comme si j'étais en montagne. C'est comme si on allait en montagne. Si on ne connaît pas le chemin, on a tendance à se perdre et c'est mieux de trouver une *guidance*... Et c'est ce qui est arrivé à Nelly... Un jour, elle m'a appelée et, depuis, je l'accompagne sur le chemin du rétablissement.

Nous avons aussi allumé une bougie sur cette scène, puisque tout ce qui se passe dans les profondeurs de l'âme ne peut pas être vu sous les lumières des néons. Notre âme a besoin d'une lumière douce,

comme celle de la bougie. Tout se fait alors dans la sérénité.

Donc, un jour, Nelly m'a appelée...



Nelly Perey

Souffrant de schizophrénie, j'avais toujours ressenti l'envie d'être accompagnée sur le plan spirituel par un chaman ou par un guérisseur amérindien afin de compléter les traitements classiques que je suivais et que je suis encore aujourd'hui. Lors d'un cours de biodanse, quelqu'un m'a donné l'adresse d'une chamane. C'est comme cela que j'ai rencontré Irène...

Irène Zumsteg

Chez nous chamans, il n'y a pas de diagnostic. Pas de classeur. Nous nous efforçons ainsi de suivre la «géographie» particulière de l'âme de chaque personne. Chacun vient sur terre avec un projet, un rêve. Tout ce qui se montre, tout ce corps visible, tout ce qui se réalise dans la matière a tout d'abord fait l'objet d'un rêve. Chaque fleur, chaque pierre, chaque nuage, chaque bâtiment, avant de se réaliser, a d'abord été rêvé. Et toi, Nelly, tu as aussi rêvé de venir chanter ici, ce que tu viens de faire. Tu as toujours rêvé de toucher aussi. Aujourd'hui, tu es une spécialiste des massages shiatsu.

Nous sommes toutes et tous appelés à créer et à réaliser notre propre légende au cours de notre traversée terrestre. Toi Nelly, tu as été interrompue dans ta vie, dans ton rêve... Est-ce que tu peux nous raconter?

Nelly Perey

À la manière d'un messie, je voulais sauver le monde. Je me voyais sauver même les pires crapules, ce qui était une grande tâche. J'étais contre les médicaments au

départ, puis, finalement, j'ai quand même accepté de les prendre. Aujourd'hui, j'en ai encore quelques-uns. Il est important pour moi de faire un travail à présent sur mon âme, aux côtés d'Irène. Ses esprits à elle ne me font pas peur...

Irène Zumsteg

Le monde spirituel est le reflet de la vie ici-bas. Il y a des esprits amis, des esprits de lumière qui nous inspirent confiance, qui vibrent très haut. Et ce sont eux que nous cherchons et avec lesquels nous dansons de temps à autre. On peut aller dans le monde du rêve pour se guérir, comme tu as essayé de le faire, Nelly. Mais, il arrive que ce voyage de guérison s'interrompe soudainement et que l'on se retrouve encore plus perdu qu'avant. Parfois, quelqu'un vient nous jeter une bouée de sauvetage alors qu'on surnage sur cette mer cosmique. Mais, parfois, il est très difficile de revenir. D'où l'importance de savoir où l'on est. Et, aujourd'hui, toi, tu le sais. Tu as discerné le nord.

Nelly Perey

Depuis quelque temps, j'ai acquis la certitude que même en plein délire, notre nature profonde reste intacte. J'en ai tiré cette chanson.

*Même en plein délire,
Même en pleine folie,
Le fond de ta nature reste intact.
Ami, c'est ce que j'ai envie de dire!*

*Dans cette vie difficile,
À ne plus savoir quoi faire,
Voir l'avenir comme bouché,
Avoir honte d'être mal.*

*Dans l'impossibilité de parler,
Ne sachant pas de quoi causer.
Mais si tu peux patienter,
Sans t'inquiéter,
Considérer cette étape comme provisoire,
Laisser le brouillard passer,
Te mettre en relation avec toi,
Tout au fond, tout au fond.*

*Là, demeurer tranquille jusqu'à ce que ça
ne bouge plus et attendre.
L'énergie, c'est certain,
Va ressurgir
Tu pourras t'épanouir,
Et retrouver ta vie.
Tu pourras t'épanouir,
Et retrouver ta vie.*

*Même en plein délire,
Même en pleine folie,
Le fond de ta nature reste intact.
Ami, c'est ce que j'ai envie de dire!*

Irène Zumsteg

Tu as repris de l'assurance. Et, aujourd'hui, ton rêve, tu y vas différemment, tu y vas avec une intention.

Nelly Perey

J'ai compris avec toi que l'intention est très importante. Quand j'étais en délire, je parlais sans être guidée. Maintenant, lorsque je pars, tu sais où me rejoindre et me rappeler sur le chemin au cas où je me perdrais. Je me sens en sécurité lorsque je suis en relation avec toi.

Irène Zumsteg

Cette nuit, j'ai rêvé que je devais venir vous rejoindre pour ce congrès et que

j'allais trouver quelque chose sur mon chemin. Le sol était recouvert de mousse végétale, avec des racines qui formaient des méandres. Et, tout à coup, j'ai pu toucher une de ces racines et la retirer du sol. C'était une racine dorée.

Nelly et moi, nous parlons souvent de l'importance de savoir où l'on est, de sentir justement ses racines. Cela rejoint un des plus beaux poèmes que je connaisse, celui de la Valaisanne Corinna Bille (1), qui était si proche de la nature:

«Si j'étais un arbre et toi un arbre dans la même forêt, mes racines creuseraient la terre et les mousses, se couleraient dans les fentes des rochers, te chercheraient, te chercheraient à travers l'obscur, la lente nuit décomposée, les odeurs, les monstres sans formes, jusqu'à ce que sentant les tiennes elles frémissent de joie, d'amour si fol que la forêt entière en serait soulevée.»

(1) Corinna Bille, cent petites histoires d'amour, Gallimard, 1979.



François Ledermann

Dans ma pratique de thérapeute et de magnétiseur, j'interviens un peu comme

un intermède. D'habitude, j'écoute avec une main. Ce qui se donne à entendre et à comprendre de la sorte est différent de ce que laissent entendre les oreilles. Nos corps sont extrêmement sensibles. Ils sont des résonateurs permettant la construction de la pensée intellectuelle de l'individu, mais ce qui se passe dans le mystère de l'intellection est toujours un peu particulier.

Les entendeurs de voix, c'est-à-dire les personnes dotées de perceptions extrasensorielles comme nous les appelons, ont la particularité de conceptualiser les choses d'une manière différente. D'ailleurs, souvent, ces personnes sont qualifiées à tort de schizophrènes, car elles ont de la difficulté à exprimer ce qu'elles perçoivent par ce canal. Cette difficulté est augmentée aussi par le fait qu'en Occident nous ne développons plus ce type de connaissance, alors que dans l'Antiquité l'homme en avait une maîtrise. Au fond, entendre des voix n'est pas un symptôme de la schizophrénie, mais une aptitude chez l'homme, un langage particulier par lequel il cherche à transmettre en langage courant ce qu'il ressent au sens affectif, par l'esthésie naturelle du corps qui transcrit l'expression du vibratoire du monde en ressenti. Ce qui se concrétise par des visions, ce sont des paroles, des goûts, des sensations de toucher plus ou moins claires à la manière de la métaphore. Ces manifestations ne sont pas forcément désagréables, bien au contraire. Elles peuvent même se révéler belles et plaisantes pour ceux qui en vivent.

Puisque l'on est dans un domaine expérimental et pas dans le monde théorique, je vous demanderai de simplement fermer les yeux un instant et de vous livrer à un petit exercice.

Nous allons remonter à votre venue au monde, à ces instants où, pour l'être que vous étiez jusqu'alors, tout entre dans l'agitation de l'existence... À partir de ces instants où les récepteurs sensoriels entrent en résonance avec le monde, remonter le temps jusqu'au l'instant zéro de votre existence. C'est un moment très sensible d'exaltation que celui de votre première respiration. Sentez-la, vivez-la, prenez-la à pleins poumons. Remontez à l'instant d'avant, regardez ce corps dans ce flottement qui précède cette première inspiration. Il y a comme une porte. Tendez votre bras, poussez-la et restez quelques instants dans le silence de l'accueil. Laissez venir cette fraîcheur qui se présente à vous... puis doucement franchissez le palier et laissez-vous vous imprégner de cet au-delà, de ce quelque part où le tangible n'existe pas, dans ce rien qu'on a peut-être oublié. Puis laissez le cours des choses se refaire, laissez vous emporter par le courant de l'appel de la vie à la vie. Sentez qu'à l'orée de ce rien, il y a une attirance, une force qui vient. Il fait nuit, il fait peut-être nuit noire. Puis, peut-être que pour certains d'entre vous, il y a déjà un peu de lumière. Quelque chose attire, va vers quelque chose d'autre, une direction se dessine. Une énergie monte et, soudain, quelque chose s'allume. Et ça y est, vous êtes nés, vous êtes au monde. Dans un corps tout neuf, mais pas encore totalement éveillé. Il lui faudra

du temps pour que sensoriellement ce corps prenne la pleine possession de toutes les acuités et développe la capacité intellectuelle de décoder ce qu'il perçoit du monde et du vivant. Restez un moment à cet endroit, voyez à quel point le monde des concepts ou de l'intellect n'est pas encore éveillé. Pour l'instant, sentez comment ce corps juste né entre en fréquence, en vibration, comment le tissu sensoriel commence à résonner. Cette réponse corporelle au monde vibratoire est le langage sur lequel se fondent les autres, jusqu'à la parole, jusqu'à l'écrit. Pour certains d'entre les natifs, cette porte reste ouverte et cet au-delà, ce monde invisible continuent d'être une présence dont il leur faudra apprendre le langage pour ne pas se perdre entre les deux faces du monde.

En tant que radiesthésiste, je suis une personne qui vibre et qui peut retranscrire les résonnances que je reçois. Nous avons tous eu un jour ou l'autre accès à ce monde invisible, lorsque nous étions enfants, sans forcément que l'on s'en souvienne. Pour moi, cette porte sur l'invisible, sur l'au-delà est restée ouverte. Toutefois, apprendre à vivre avec cette ouverture n'est pas tout simple et demande un exercice quotidien.

Ce qu'il y a de l'autre côté de la porte, ce sont des fréquences, des résonnances, des vibrations, des mémoires, des traces qui remontent parfois à l'émergence de cet univers. Si on entre dans une certaine écoute de ce monde, nous entendrons que l'ensemble nous appelle vers quelque chose, sans que l'on puisse savoir vraiment

les tenants et les aboutissants. Mais nous le pressentons et en avons une intuition. Cela nous interpelle. Au fond de chacun de nous, il y a toujours ce moment lié à notre venue au monde, à la naissance de cette existence, mais ce n'est qu'une naissance parmi d'autres. En fait, au cours de notre existence, nous n'avons jamais fini de naître. C'est ce qui s'appelle grandir. Grandir au travers de toutes les étapes que le cycle de croissance comporte. On peut par exemple tout à coup se rendre compte qu'on ne perçoit plus le monde de la même manière, qu'on voit les choses avec un autre regard. À mesure que l'on avance dans son existence, on se dirige vers quelque chose qui est de l'ordre du sens de cette dernière. Ce qui nous porte à savoir ce à quoi on doit mourir. Si l'on n'est pas né à sa personne, à son moi, on ne saura pas à quoi mourir.

Quand je suis arrivé dans ce monde, avec toutes ces perceptions vibratoires, ces voix, ces manifestations extrasensorielles, j'ai été confronté à un milieu culturel qui était alors très particulier. On parlait de Dieu dans des maisons très sérieuses, mais quand j'allais écouter le discours sur l'être transcendant, j'avais l'impression d'assister à un cours de morale. Cela me choquait profondément parce que ce n'était pas du tout ce que je percevais de cette présence qui au fond nous accueille, nous donne le vivant et nous appelle à l'assumer. Cela m'a causé du mal-être pendant passablement d'années. Il y avait une contradiction entre ce que je ressentais et ce que j'expérimentais au sein d'une communauté qui vivait des valeurs très structurelles, très constituées, mais qui ne

m'interpellaient pas. Pour moi, il n'y avait là aucun sens.

Tout à l'heure, je vous ai demandé de fermer les yeux et essayer de vous souvenir de ce qui était auparavant. Avant de naître, nous avons ce sentiment d'être entiers, ce qui n'est plus vraiment le cas lorsque nous arrivons dans ce corps. Tout se relativise alors, l'être migre et dans cet état d'incarnation son statut change et devient en quelque sorte du «peut-être». Ici sur terre nous sommes des «pouvant être». Nous sommes un potentiel, du possible, mais rien n'est gagné, rien n'est sûr, autrement dit tout est à sauver. C'est dans cette incertitude que l'on se met en route pour s'en retourner à l'Être. Le chemin que l'on prend n'est pas toujours simple, les embûches sont nombreuses, les contraintes peuvent être énormes. Et peut-être que l'on comprend mal aujourd'hui le mystère humain, d'autant plus que l'on pense en avoir un grand savoir. Mais connaissons-nous seulement la vie psychique, tout ce monde et la manière dont se manifeste cette énergie absolument magnifique qui nous fait aller vers quelque chose? Ce «vers quelque chose» que j'ai dû apprendre petit à petit, c'est le sens. Si l'on ne découvre pas le sens des choses, c'est difficile de trouver le bien-être. Trouver le sens veut peut-être dire sortir des sentiers battus et aller dans des directions que l'on ne connaît pas.

À cette fin, nous disposons d'outils absolument extraordinaires dont le premier serait peut-être la peur. Elle est très importante, car elle nous permet de rece-

voir le message qu'il y a ici la présence de quelque chose à dévoiler que l'on ne connaît pas. L'inconnu est toujours cette porte qui s'ouvre devant nous avec une ombre, qui nous interpelle et nous incite à la dépasser, à passer le palier pour voir l'horizon illuminé au-delà. C'est de cette manière que j'ai traversé ma vie, à partir de ce point de départ, du «peut être» que je suis devenu.

J'ai à ce jour travaillé avec beaucoup de personnes, avec des philosophes, des religieux, des thérapeutes, des guérisseurs. Tous, dans un message implicite, propre à leur manière de dire les choses, me laissaient entendre cette petite phrase des Pères du désert qui ne cesse de nous interpeller inconsciemment: «Ce qui n'est pas assumé n'est pas sauvé.» C'est à nous de partir à la recherche du mystère du sens de notre présence au monde, de ce moi qui cherche son expression et de trouver de quelle façon on peut sauver ce que nous sommes venus porter.

On parle souvent de la souffrance comme d'une douleur. J'en suis bien attristé, parce qu'au fond souffrir, c'est porter. Et si on est venu pour avoir de la douleur face à ce qu'on porte, effectivement, la traversée de l'existence sera difficile. Il y a plein de regards comme cela qui sont à revoir, à retravailler. Les valeurs culturelles ne sont pas toujours simples à confronter avec le monde vibratoire. Y toucher à ce monde, c'est toucher aux musiques célestes, au son fondamental et surtout – pourrait-on dire – aux constantes universelles, celles-là mêmes qui ont amené l'homme à se mettre à l'écoute de ce mystère et à le

transcrire en paroles pour en créer des cultures, de la connaissance et peut-être malheureusement du savoir. Mais la connaissance et surtout le savoir sont des chemins à parcourir et non une finalité en soi à apprendre comme une vérité. Chacun de nous est en quête de lui-même, de sa personne, de son «je suis», aussi n'arrêtons-nous pas de naître à sa personne.

Les liens entre le monde visible et le monde invisible ne sont pas toujours faciles à percevoir. Les informations sont beaucoup plus claires, plus précises lorsqu'on est en lien avec le champ vibratoire. Les difficultés qui se posent parfois ont trait aux interprétations, aux grilles de lecture dont certaines forment la base de nos cultures, de nos connaissances, de nos savoirs. Nous en avons bien sûr besoin pour nous exprimer et nous comprendre. Mais ces structures sont aussi source d'égarement. Cela m'avait justement surpris, quand j'étais enfant, et que j'entendais à l'église un discours pour un autre. Ce n'est que bien plus tard, en travaillant avec des personnes ayant accompli une grande démarche spirituelle, dans le cadre d'une religion ou d'une autre, que j'ai touché au mystère des choses. Et, au fond, la quête du sens est quelque chose de très personnel, qui n'aboutit pas aisément, car finalement c'est de l'ordre de la mystique.

On est toujours dans ce questionnement, dans ce mystère de ce «je suis», de sa place dans la société. D'autant plus qu'aujourd'hui nous avons une tendance à aller vers quelque chose de relativement nouveau, en lien avec un besoin accru de se

reconnaître dans une singularité qui est neuve pour l'homme. Peut-être, notre subjectivité grandissante nous appelle à être beaucoup plus seuls, isolés des autres, pour naître autres parmi les autres. Les sentiments qui peuvent naître autour de tout cela ne sont pas simples. Je les explore depuis 58 ans maintenant. C'est une longue promenade, mais pleine de lumière. Et je voudrais à présent vous lire un texte que j'ai écrit à ce sujet.

Naître encore...

Il est arrivé le temps où la gêne gangrène mes jours.

Avant ta venue, était-ce vraiment une venue, autant dire: avant ton apparition ou plutôt ta manifestation, je baignais dans une douce quiétude. Le monde avait l'image de l'innocence et son unité paraissait indivisible à mes yeux. Monde solide du rocher qui porte l'autel du moi.

Naïf que j'étais, tout habillé d'illusions et de pensées irréductibles, l'Univers et le moi se confondaient. Du Créateur aux créations, de cette Origine aux origines, rien ne les distinguait. Car, aux yeux de l'enfance, le monde garde présente la mémoire de sa lumineuse Source, celle du vœu d'exister avant que l'être ne soit saisi dans l'enveloppe de la créature et devienne un peut-être. Oui, dans l'étoffe des certitudes, je me sentais immortel. C'est alors que tu surgis, ici sur Terre, un jour, au cœur de cette vérité suspendue dans mes souvenirs, semant le doute dans l'enfant que j'étais, toi, tel le démon venant fragmenter mon esprit.

Ce jour-là, je suis entré en souffrance. Je ne la connaissais pas auparavant. Oui, devant l'Ineffable, je suis entré en souffrance comme on entre dans les ordres pour se donner à Dieu. Maigre consolation, quand on passe de l'être au peut-être, de la toute-puissance du moi à l'insondable fragilité de l'humilité, de la croyance à la foi. Ce n'est pas démente, là où l'on apprend à souffrir du peut-être.

L'éveilleur a dévoilé aux yeux du dormeur la salle du labyrinthe, lieu sacré où s'exerce l'errance. Comment se rencontrer sans s'écarter du connu lumineux de ses certitudes? Comment entrer dans les nuits de l'être rendu au peut-être si l'on reste dans l'éclairage des croyances? L'unité du moi éclate au contact de l'inconnu vers lequel tu me pousses. Chacun des pas posés sur l'insondable sentier de l'éveil est un appel à célébrer notre rencontre comme autant de touches de pinceau peignant l'icône éphémère, mais tellement vivante du sens.

Faut-il qu'il y ait de la raison dans les épousailles? La psyché ne peut porter le mariage de raison. La tourmente dévoile aux yeux du cœur l'endroit où se sépare le chemin solitaire du peut-être que je suis devenu de celui des croyants en qui je ne me reconnais plus. Comment retrouver l'assemblée des hommes, comment la réintégrer est l'errance qui ouvre mes oreilles aux discours d'une parole autre, m'autorisant à entendre celle du Tout Autre et à naître autre parmi les autres.

Ma grande souffrance est faite de ces moments d'absence de sens. Mais, là n'est

pas la folie. Elle, la folie, commence dès l'instant où mon errance sort de l'entendement commun et que toi, mon ami, mon frère, tu ne sais plus écouter ma demande de garder ouverte la porte de l'assemblée des hommes et m'accueillir autre parmi les autres.



Christophe Folletete

Accompagnateur en montagne, mais aussi guide touristique, j'ai coordonné et organisé la dernière édition de la Patrouille des sentiers du Graap, en 2011. Adaptée à tous les profils de santé et d'âge, celle-ci avait pour vocation de réunir, pour une marche de six jours à travers le Jura, les personnes bien portantes avec celles concernées par le handicap ou la maladie. Certains d'entre vous, ici dans le public, ont d'ailleurs eu l'occasion d'y participer. Une semaine durant, nous nous sommes retrouvés en pleine nature, à faire des efforts, parfois en groupe, parfois un peu plus isolé.

Il est vrai que de par mon activité, j'ai souvent l'occasion de passer du temps en nature et de vivre ce genre d'expérience. À mon avis, la nature joue un rôle dans la spiritualité, la favorise et l'oriente. Et toute une gamme de ressenti est possible,

en fonction du milieu naturel où l'on se trouve. On ne vit pas la même chose si l'on se trouve dans un sous-bois, ou si l'on est en train d'observer des insectes, que notre regard est capté par l'infiniment petit, ou si, au contraire, on se trouve au sommet d'une montagne, la nuit, avec la voûte étoilée au-dessus de la tête.

Lors de la préparation de cette intervention, il a fallu que je réfléchisse à ce que la spiritualité représentait réellement pour moi. À mon sens, elle nous pousse d'abord à réfléchir à des questions auxquelles il est impossible d'avoir des certitudes. Pourquoi sommes-nous là? Qu'y a-t-il après la mort? Est-ce qu'il y a un créateur de l'univers? En la matière, il n'y a rien de sûr et c'est finalement à chacun de trouver ses propres réponses. Nous sommes tous un peu incompetents là-dedans, moi le premier. L'avantage est que cela laisse une grande liberté. On peut penser et dire ce que l'on veut, à condition bien sûr de ne pas imposer nos réponses aux autres ou de leur faire du tort au nom de ces mêmes croyances. Et pour moi, si la spiritualité peut être un ressenti très profond, elle n'est jamais quelque chose de grave: si l'on se trompe, on se trompe... La spiritualité reflète aussi la manière dont on se connecte avec l'univers qui nous entoure et la relation que l'on entretient avec lui. Évidemment, la nature s'y prête particulièrement bien.

Parmi ces expériences possibles, je souhaite évoquer cette sensation presque physique par moment de faire partie de la nature, d'être la nature. Aujourd'hui, nous

avons toujours plus tendance à nous en couper. On peut aussi avoir l'impression, surtout avec les problèmes d'environnement, que l'humanité est devenue une sorte de cancer pour la nature, qui peu à peu détruit la terre sur laquelle elle se trouve.

Lorsque l'on est en nature et que l'on prend le temps de réfléchir ou de méditer – c'est toujours mieux lorsqu'on est seul, dans un endroit un peu isolé –, on peut alors retrouver cette sensation d'en faire partie intégrante. Pour moi, cela passe par un peu de relaxation. Je me détends, je pense à mon corps, à la matière qui me constitue, qui constitue ce qu'il y a autour de moi, aux éléments naturels qui m'entourent. Je parviens alors à me rendre compte que toute cette matière ne fait qu'une. Et cela n'est pas si faux sur le plan physique. Parmi les éléments qui nous composent, certains existaient déjà – paraît-il – il y a 13 millions d'années, lorsque l'univers a été créé. C'est pourquoi, après avoir fait ce type de méditation, si quelqu'un me demande mon âge, j'aurais tendance à lui dire que j'ai 13 millions d'années, comme lui!

Il est difficile de traduire par des mots cette expérience de communion avec la nature. Je dirais que nous sommes constitués de millions d'atomes et de molécules qui vont, le temps d'une étincelle, à l'échelle de l'univers, se regrouper pour faire mon corps. Mais, durant ce bref laps de temps, je vais disposer de ma (petite) part de liberté et, pourquoi pas, donner le sens que je souhaite à ma vie. Je me dis aussi qu'on ne meurt jamais totalement.

Cette expérience d'harmonie avec la nature nous pousse à porter un autre regard sur nos problèmes et nos difficultés. Malades ou pas, nous traversons tous des moments de troubles dans nos vies. J'ai moi aussi dû affronter des périodes de grande solitude par le passé, qui n'ont pas été toutes simples à gérer. Après un déménagement, je me suis retrouvé dans une région très éloignée de celle où j'avais vécu, loin de mes proches et de mes amis. Je me suis mis alors à ruminer, à avoir l'impression d'avoir tel ou tel problème, des défauts, de ne pas être normal, de ne pas faire partie de la société, d'être un peu à part. Le fait de ressentir au travers de la méditation que je faisais partie de la nature, que j'étais la nature m'a beaucoup aidé. Mes défauts ne sont pas les miens, mais ceux de la nature, me suis-je dit. Je peux certes m'efforcer de les combattre, de m'améliorer, mais il y a des choses contre lesquelles on ne peut pas lutter. Il faut les accepter, les prendre comme elles sont, en se disant que l'on n'est pas responsable du problème, que celui-ci existe dans la nature et qu'il est tombé sur moi comme cela aurait pu tomber sur quelqu'un d'autre.

Spiritualités d'ailleurs, que nous apprennent-elles?

Karima Brakna

Psychologue clinicienne spécialisée dans l'accompagnement de migrants



L m'a semblé utile, dans le cadre de ce congrès, de vous parler avant tout de mes expériences et de mon vécu de psychologue clinicienne auprès des personnes migrantes. Comme vous le verrez, la question de la spiritualité ne sera pas écartée pour autant.

Cela fait maintenant dix ans que je travaille avec les populations migrantes. D'abord au sein de l'association Appartenances, à Lausanne, puis en pratique privée, aux côtés de Jean-Claude Métraux, un psychiatre qui s'est particulièrement investi en faveur des migrants.

Mon métier de psychologue, je l'ai essentiellement appris au contact de ces hommes, de ces femmes, de ces enfants que j'ai accompagnés dans une quête de sens ardue et sans cesse violentée par la précarité de leur situation de santé ou de séjour en Suisse. Ces populations ont souvent la particularité d'avoir subi de profonds traumatismes, dont nous n'avons pas toujours conscience dans notre pays.

Comme vous l'entendrez, travailler avec de tels patients représente pour moi un vrai chemin de foi. Je tiens à préciser d'entrée de jeu que lorsque je parle de foi, je le fais de manière tout à fait laïque. Mes seuls ancrages en matière de spiritualité se résument en effet à la pratique du yoga et de la méditation, avec quelques accointances avec la pensée bouddhiste.

En théorie, je serai musulmane par mon père, Algérien, et catholique, par ma mère, Suisse. Ils ont finalement choisi de ne m'affilier à aucune de ces deux cultures religieuses, moi non plus. Comme je le montrerai, j'ai foi dans le processus thérapeutique, plus que dans le religieux. À de nombreuses reprises, bien qu'ayant beaucoup douté de mes compétences, de l'efficacité, voire de l'utilité parfois, de la psychothérapie, pour les patients, j'ai assisté à des phénomènes qui tenaient presque du miracle et que je serais bien incapable d'expliquer rationnellement. On entend souvent parler, dans mon métier, des effets de la psychothérapie sur les patients. Mais on aborde plus rarement les

effets des psychothérapies et des patients sur les thérapeutes, à part peut-être pour aborder des thématiques peu réjouissantes comme le burn-out ou l'alcoolisme au travail. Et je me suis dit que cela serait intéressant de réfléchir à cela pour ce congrès vu que ces réflexions guident sans cesse mon chemin dans la vie.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai commencé ma carrière. J'étais pleine de cet espoir un peu naïf de rendre le monde meilleur et de réparer les injustices sociales. J'avais vu à la télévision la guerre en Yougoslavie, des reportages aussi sur les conséquences a posteriori du génocide rwandais. Mais, j'étais très loin des récits de guerre, de viol, de torture, de déshumanisation, de non-reconnaissance et d'intolérance que j'ai entendus tout au long de ces années. Lentement, mon espoir dans l'humanité s'est peu à peu tari. Dans le même temps, une énorme colère et un profond sentiment d'injustice se sont développés en moi. Je me sentais tellement impuissante face à ce que traversaient mes patients... Ma vision du monde, de la justice mais aussi de la psychothérapie, allait être complètement chamboulée.

Lorsque j'ai commencé à travailler au contact des requérants d'asile, je me suis vite rendu compte qu'ils n'attendaient pas qu'on les amène sur le chemin de l'âme – ce que je concevais comme mon rôle –, mais qu'ils avaient beaucoup d'attentes concernant leurs papiers de séjour. Je ne pouvais donc pas faire grand-chose pour eux. Dans le même temps, je voyais bien que ces personnes

avaient vécu des traumatismes, des deuils, etc., et qu'elles avaient un urgent besoin d'être écoutées et suivies.

À cette époque-là, j'avais oublié le concept très simple, développé par Abraham Maslow, avec sa pyramide des besoins. Moi, je me concentrais sur le haut de la pyramide, à savoir sur les besoins d'estime, de reconnaissance, d'accomplissement de soi, alors qu'eux, bien qu'arrivés en Suisse, devaient lutter pour des besoins beaucoup plus primaires. Je me sentais démunie... Ma formation n'incluait aucun cours sur la pratique de la clinique en situation de précarité... Que faire face aux besoins très concrets tout à fait légitimes que peuvent nous apporter nos patients? Que dire à une personne qui a traversé les pires horreurs et qui aspire juste à vivre libre, à mener une vie normale, et qui pour cela n'a pas besoin prioritairement de psychothérapie mais de papiers ou d'un logement décent? Son raisonnement n'est-il pas des plus logique? D'autant plus lorsque l'on sait que grâce aux certificats des médecins et thérapeutes, des papiers peuvent arriver, le système étant malheureusement ainsi fait. Tout cela m'a profondément perturbée et venait remettre en question certains éléments que je considérais jusqu'alors comme des piliers de la théorie de la psychothérapie.

La «neutralité bienveillante», ce sacrosaint concept, n'avait par exemple souvent aucun lieu d'être dans mes rencontres avec ces personnes. Rester neutre face à des récits d'horreur n'a

rien de bienveillant, mais nous fait en effet endosser la position du bourreau.

Le «secret professionnel» en prenait lui aussi un coup. Les thérapeutes ont tendance à oublier que le secret est celui de leurs patients et non pas le leur. Dans mon cas, les personnes que je rencontrais avaient plutôt envie que tout le monde sache ce qui leur était réellement arrivé, que tous aient accès à leur histoire personnelle, à l'origine de la grande Histoire dont nous riches, nantis en sécurité, avons une autre idée. Cela vient questionner la conception de la psychothérapie comme un temple sacro-saint, comme quelque chose de fermé, qui ne s'ouvre pas sur le monde, qu'on n'ose pas trop révéler à l'extérieur. Mes patients m'invitaient, eux, à faire le contraire. Évidemment, les connaissances que j'avais accumulées sur les bancs de l'université étaient peu aidantes devant une telle situation.

Au-delà de la question des papiers, systématiquement, la première demande de mes patients était de les aider à oublier. Je n'avais pas appris à faire cela et ne pouvais rien faire dans ce sens. Eux et moi avons dû alors improviser autour de cette impuissance que nous partagions. J'avais vu un reportage bouleversant sur une association de femmes en Bosnie-Herzégovine, créée par un groupe de veuves de Srebrenica. Cette ville avait été le théâtre d'atrocités monstrueuses, avec une épuration ethnique systématique de tous les mâles. Ce très beau reportage suit des veuves qui vivent dans un foyer, au côté d'une thérapeute, elle aussi bosniaque,

qui les aide à reprendre le chemin de la vie. À un moment donné, celle-ci prononce une phrase qui m'a interpellée et que j'ai donc précieusement gardée en mémoire: «Tu ne vas jamais oublier, tu ne peux pas oublier, mais tout ce que je peux t'aider à faire, c'est t'aider à vivre avec tes souvenirs.» Cela m'a beaucoup rassurée, parce que je me suis dit que notre lutte en tant que thérapeute, n'est pas forcément de gommer les horreurs qui ont été perpétrées, mais de voir ce que l'on peut faire maintenant avec.

C'est ce qui s'est produit en quelque sorte avec Fattouh, une femme togolaise que j'ai accompagnée. Suite à sa participation dans une manifestation antigouvernementale, elle avait été emprisonnée et avait subi de nombreuses violences. Son mari était lui toujours incarcéré. Arrivée dans le système de l'asile suisse avec ses deux filles, elle avait dû expliquer les raisons de sa présence devant les représentants des autorités, dont la tâche consiste à distinguer le «vrai réfugié» du «faux réfugié». Après cela, nous avons eu l'occasion de faire un bout de chemin ensemble. Elle aussi voulait oublier.

Mais, dans l'immédiat, son problème le plus terrible était qu'elle ne parvenait pas à dormir. À chaque fois qu'elle s'endormait, elle revivait absolument tout ce qui s'était passé en prison. Elle ne voulait pas prendre de médicaments, ce que l'on respectait. Les jours et les mois passaient et le problème devenait de plus en plus insoluble. En tant que thérapeute, j'étais sensée l'aider à soulager ce symptôme ou tout du moins à vivre plus

confortablement avec. Mais, comment faire dans cette situation? Ces symptômes étaient la marque d'une mémoire impossible à oublier. Cela a duré des années et des années. Nous avons traversé des moments très difficiles, surtout elle, mais moi aussi par procuration.

Le mari de Fattouh a pu finalement sortir de prison et venir la rejoindre en Suisse. Les autorités avaient par contre décidé de les renvoyer au Togo. Évidemment, eux ne se voyaient pas rentrer dans leur pays. Puis, un jour, nous sommes arrivés au point où son mari a été renvoyé par vol spécial. Alors qu'il se rendait avec sa famille au service de la population pour renouveler son permis de séjour, la police l'attendait. Menotté devant ses enfants, il a été emmené sans que personne ne soit prévenu. Grâce à Internet et au téléphone, Fattouh a pu rester en contact avec lui. Menacé de mort au Togo, son mari avait dû fuir dans un pays voisin.

Trois ans plus tard, il décidait de regagner la Suisse coûte que coûte malgré les risques de renvoi. Je vous laisse deviner quelle envie il pouvait avoir à retourner dans un pays qui l'avait traité de cette manière, même si sa famille l'attendait. À son arrivée, il m'a raconté ce qui s'était passé. Cela m'a bouleversée, tant je ne m'attendais pas à un tel récit. Et puis, nous sommes restés en contact et avons cherché à voir ce que l'on pouvait faire, même si j'avais l'impression que ce n'était pas grand-chose. Et, l'année dernière, je reçois un coup de fil de Fattouh qui me dit: «Pour une fois, je vous appelle pour une bonne nouvelle!» Il se trouvait

que toute la famille venait de recevoir un permis B. J'en ai pleuré de joie au téléphone et, plus tard, nous avons fait la fête.

En tout, je les avais accompagnés pendant onze ans. Et je vous assure qu'il a fallu avoir la foi pour rester dans cette situation intenable et supporter l'impuissance dans laquelle nous étions tous. Cette expérience m'a fait réfléchir et j'ai pris conscience de certaines choses. Fattouh était très croyante et priait souvent. J'analyse les choses de la manière suivante: elle, elle croyait en Allah, et moi, je croyais en elle lorsqu'elle me disait que cela lui faisait du bien de venir discuter avec moi. Au fond de moi, je n'en étais absolument pas convaincue. Mais, à un moment donné, j'ai décidé de lui faire confiance, d'avoir foi dans ce qu'elle me disait. Et il en est ressorti quelque chose de très intéressant.

Grâce à mes rencontres notamment avec Fatthou, grâce à cette reconnaissance incroyable et incompréhensible que ces personnes semblaient m'accorder, j'ai commencé à avoir foi en ce fameux processus thérapeutique que je mentionnais au départ. Tout comme mes patients, je n'avais plus rien d'autre sur quoi m'appuyer. Nos sentiments étaient souvent similaires et il a fallu avoir confiance dans ce que nous ne pouvions ni voir ni toucher, en ce qui nous dépassait eux et moi, mais était présent. Autour de cette notion, j'aimerais vous lire un petit passage de la fin d'un livre de Primo Levi qui relate, en conclusion de son récit de survivant d'Auschwitz, la manière dont

l'écriture l'a aidé à donner du sens à son vécu en camp de concentration:

«Le fait que je sois encore vivant et que je sois revenu indemne tient, selon moi, à la chance. Les facteurs préexistants n'ont joué que dans une faible mesure. Peut-être aussi ai-je trouvé un soutien dans mon intérêt jamais démenti pour l'âme humaine, et dans la volonté non seulement de survivre (c'était là l'objectif de beaucoup d'entre nous) mais de survivre dans le but précis de raconter les choses auxquelles nous avons assisté et que nous avons subies. Enfin, ce qui a peut-être également joué, c'est la volonté que j'ai tenacement conservée, même aux heures les plus sombres, de toujours voir, en mes camarades et moi-même, des hommes et non des choses, et d'éviter ainsi cette humiliation, cette démoralisation totales qui pour beaucoup aboutissaient au naufrage spirituel.»

Dans de nombreuses cultures étrangères, la thérapie, prise dans son sens large, est intimement liée à la spiritualité. Les guérisseurs, les chamans ou tout type d'intervenant sont dès lors amenés à prendre soin de l'autre en tenant compte d'appartenances multiples.

Par exemple, en Afrique de l'Ouest, les sorciers jouent le rôle de guérisseurs et sont appelés à négocier avec le monde de l'invisible afin de rétablir un équilibre avec le monde visible, en particulier lorsqu'une règle a été transgressée. Un cas de maladie physique ou psychique sera ainsi abordé dans sa généralité, mais aussi dans son versant spirituel.

Dans les pays musulmans des Balkans jusqu'à la Turquie, les guérisseurs traditionnels sont la plupart du temps des imams, c'est-à-dire des hommes de Dieu. À ce titre, ils vont soigner de nombreux maux, physiques ou psychiques, à travers leur savoir spirituel. Les populations de ces pays auront tendance à recourir à eux, parce que cela fait sens pour elles d'aborder les problèmes aussi de cette manière-là.

Dans notre société, la psychothérapie sert de référent en matière de soins psychiques. Mais, avec la différence que celle-ci ne s'inscrit généralement pas dans une approche spirituelle. Bien qu'à l'origine, le mot «psychothérapie» désigne la cure de l'âme, elle représente avant tout aujourd'hui un ensemble de techniques, d'outils, si possible validé scientifiquement. L'âme, elle, est laissée de côté.

Pour entrer réellement en relation avec les migrants que je reçois, je me dois d'abord de m'intéresser à leur monde de sens. «Je vais chez toi pour que tu viennes chez moi», pourrait-on dire. Le but est bien sûr de construire ensemble un processus aux vertus thérapeutiques. Mais cette démarche est aussi tout un chemin de foi. Pour que le patient, qui là parfois ne connaît rien à la psychothérapie, puisse bénéficier de cette aide, il doit d'abord parvenir à déposer sa confiance dans les mains du thérapeute. C'est grâce à ce lien précieux que nous allons pouvoir travailler ensemble, afin de redéposer cette même confiance, là où elle aura le plus de puissance possible, c'est-à-dire dans le patient.

Chaque fois que je pense à tout ce processus, j'entends ma prof de yoga qui nous dit en fin de chaque session: «Saluez le maître qui est en vous!» Au départ, je ne savais pas ce que cela voulait dire, me contentant d'exécuter le geste qu'elle nous demandait de faire. Puis, petit à petit, j'ai réalisé que c'était exactement ce que je demandais à mes patients. Parce que finalement, ce qui soigne, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je dis ni ce que je fais ou ne fais pas, mais bien ce processus complexe et invisible auquel, eux et moi, nous participons en confiance.

Bon nombre de recherches sur l'efficacité de la psychothérapie, toutes approches confondues, montrent d'ailleurs que le succès d'une démarche psychothérapeutique n'a que peu à voir avec la technique, l'expérience ou l'âge du thérapeute, mais avec la qualité de l'alliance thérapeutique. Pour faire alliance avec un migrant, qui parfois représente une altérité très éloignée de soi, quelques principes sont utiles à connaître.

D'abord, nous pouvons considérer la migration comme une métaphore. Ce qui revient à dire que nous sommes tous migrants. La vie est par essence faite de mouvements, en permanence. Nous parlons d'ailleurs de «migrant» et non d'«immigrant», pour montrer qu'il s'agit d'un processus continu: on bouge, on va vers un endroit pour plus tard en repartir, on part d'un endroit, on va vers un autre sans toujours savoir vraiment où l'on arrive, si l'on va rester. On migre géographiquement, mais aussi sur un plan plus personnel: de la jeunesse à un âge avancé,

d'un statut d'enfant à celui de parent, de la santé à la maladie (et vice-versa), etc. Chaque mouvement migratoire que l'on peut identifier dans nos vies nous ramène finalement aux mêmes questions que nous posent les «vrais migrants»: celle de notre capacité d'adaptation à un nouvel état de fait, sans nos repères habituels. Cette prise de conscience revient à sortir de notre position d'expert, de notre illusion de sécurité pour entrer réellement en communication avec l'autre et trouver finalement ce qui nous relie.

Le deuxième élément important, cette fois encore au sens métaphorique, est de considérer que nous sommes toujours l'étranger de quelqu'un. Il s'agit dès lors de chercher des ponts qui relient nos mondes. Ce qui implique de questionner nos cultures au sens large, tout comme nos cultures d'appartenance: professionnelle, familiale, sociétale, etc. Ce faisant, nous nous rendons très vite compte que rien n'est explicite, que l'implicite occupe une très grande place. D'où l'existence de nombreux malentendus dits «culturels». Voici un exemple:

Au début de ma carrière à Appartenances, j'ai reçu de nombreuses personnes albanophones. Ces entretiens me perturbaient, car on me posait sans arrêt des questions sur ma famille. On n'était pas là pour parler de moi, mais d'eux, me disais-je. À vrai dire, on passait l'essentiel du temps à vaguement tenter de parler de choses profondes, comme cela me semblait devoir être le cas lorsque l'on fait une psychothérapie. Je me demandais si je procédais de la bonne manière, si je faisais faux...

Un jour, j'ai abordé ce problème avec un des interprètes que je connaissais un peu. Celui-ci m'a dit: «Chez nous, les salutations sont quelque chose de très important. Car, pour savoir comment l'on va, il faut savoir comment sa famille va. Nous, nous vivons dans des clans, en famille. L'individu en soi est moins important que le groupe. S'ils te demandent comment les tiens vont, c'est qu'ils te rattachent à ta famille, ce qui est un signe de respect.» Du coup, j'ai simplement changé ma manière de procéder, en consacrant pleinement cinq à dix minutes à ce type d'échanges en début d'entretien avant d'entrer dans le vif du sujet.

Cet exemple montre que les malentendus liés aux différences de culture peuvent se révéler parfois profonds. Questionner la migration, comme je l'ai fait jusqu'à présent nous force aussi à questionner notre propre rôle. Qu'est-ce qu'un psychologue pour un éleveur de chèvres kosovares? Probablement pas grand-chose. Et, quand, en début d'entretien, je dis: «Bonjour, comment allez-vous», ces mots n'ont pas la même signification que s'ils étaient prononcés dans un autre contexte. Lorsqu'un patient me dit «Tu sais, je te dis cela comme ma sœur, il y a Dieu, il y a toi et après il y a ma famille», je pourrais me dire qu'il y a un léger problème de transfert. En fait, j'ai réalisé que pour ceux-ci mon rôle de thérapeute s'inscrivait dans celui du clan, de la communauté familiale. Accepter cette place était nécessaire pour pouvoir aider le patient. Cela avait d'autant plus de sens que nombre d'entre eux avaient perdu des membres de leur famille.

Pour ces personnes, le sens de la maladie psychique est différent. Un de mes patients nigériens m'a incité à réfléchir à la question de la place de la spiritualité. Comme beaucoup de personnes dans son pays, il se disait pasteur. Il souffrait d'hallucinations assez inquiétantes pour lui. Avant de recourir à des neuroleptiques, il s'agissait d'abord de savoir ce qui s'était passé dans son parcours afin de pouvoir resituer ces troubles dans une histoire et leur donner du sens.

Mon patient était en colère contre les nombreuses tragédies qui se produisaient au Nigéria sous couvert de traditions animistes. Il évoquait même des sacrifices et des maltraitements faites aux d'enfants. Ce genre de drame peut en effet arriver dans certaines contrées qui ont fait l'objet d'une christianisation sans aucun égard pour les coutumes et croyances locales. Les personnes se retrouvent parfois déchirées et ont le sentiment d'avoir perdu leur identité. Les identités bafouées, ici les croyances animistes ont alors tendance à se durcir et, en même temps, on assiste à une montée des mouvements religieux extrémistes, qui séduisent des jeunes avides de sens. C'est sans doute ce qui s'est passé au Nigéria avec la montée en puissance du groupe islamiste Boko Haram, par exemple.

Mon patient était lui très opposé à tout ce qui touchait au domaine culturel, à ses héritages, etc. Il avait été très bien accueilli par une communauté évangéliste où il s'épanouissait. Il commençait à avoir de plus en plus d'activités à visée éducative avec des jeunes de son village et à

clairement prendre une position contraire à celle de son père qui, lui, était le guide spirituel du village. Au point qu'un jour, sans trop savoir pourquoi, il a décidé, en pleine nuit, d'aller bouter le feu aux autels sacrés du village. Cet affront lui a valu d'être poursuivi et recherché. Il a dû fuir le pays et c'est ainsi qu'il s'est finalement retrouvé en Suisse.

Lors de nos entretiens, il me racontait qu'il voyait en permanence son père à côté de lui. Il le regardait, sans rien dire, avec un regard sévère et accusateur. Il voyait aussi des anges de temps en temps. Ce patient ne voulait ni des traitements classiques en Occident ni des soins traditionnels de son pays. Sa conviction était qu'en priant encore et encore, il allait s'en sortir. Cela semblait fonctionner pour lui et, un jour, au fil de nos discussions toujours très intéressantes, il me dit: «Vous savez, maintenant j'ai compris ce qui s'était passé et, aujourd'hui, je peux le dire. Je suis fier de mon héritage culturel et j'ai trouvé le moyen de faire le lien entre le savoir de mon père et mon savoir chrétien. Je vais continuer d'être pasteur, tout en faisant la paix avec lui.» Je ne sais pas exactement ce qui s'était passé en lui. Cela m'a par contre conforté dans l'idée que la recherche de sens que nous avons faite ensemble autour de ses symptômes avait été vraiment utile. Il aurait été faux de vouloir immédiatement éradiquer toutes ces hallucinations à coup de médicaments. La vie est à mon avis plus confortable si l'on parvient à comprendre et accepter les raisons d'une souffrance. C'est plus sereinement que mon patient pourra continuer à vivre, j'en suis sûre.

Et moi, dans tout ça? En tant que receveuse de toutes ces «paroles précieuses», au sens où l'entend l'anthropologue français Maurice Godelier, je m'estime vraiment chanceuse et privilégiée. Je reçois beaucoup, j'apprends beaucoup, je réfléchis beaucoup sur la vie, sur la société dans laquelle je vis et sur moi-même. Et comme il m'est un peu difficile de mettre des mots sur tout ce ressenti, sur ce monde de l'expérientiel, je vais plutôt vous raconter une histoire, fruit de ma rencontre avec Ahmed.

Âgé d'une trentaine d'années, ce Lybien est arrivé en Suisse il y a deux ans, peu après la chute de Kadhafi. À cause de son statut de policier sous l'ancien régime, il avait subi – comme toute personne associée de près ou de loin au dictateur déchu – de nombreuses violences. Battu, humilié de diverses façons, on lui avait aussi tiré dans les jambes, devant ses enfants. Soigné dans un hôpital de fortune, il avait été torturé par ses médecins. Lors de notre première rencontre, j'ai pu constater qu'une de ses jambes était bardée de structures métalliques et de vis. Il m'a tout de suite dit qu'il ne croyait plus en Allah, parce que ses bourreaux avaient agi justement au nom d'Allah.

Comme tous les autres, lui aussi n'avait qu'une envie: oublier. Pour tenter d'y parvenir, il s'enivrait jusqu'à en perdre conscience... Il n'allait donc vraiment pas bien. De plus, l'état de sa jambe nécessitait une nouvelle opération. Étant donné ce qu'il avait vécu en Lybie, il était très difficile pour lui de faire confiance aux médecins. Nous l'avons accompagné lors

de l'entretien préopératoire. Aucun interprète n'avait été prévu et nous avons donc pris le temps nous-mêmes de discuter de la situation avec l'anesthésiste. Ce dernier voulait procéder à une anesthésie locale pour que le patient puisse voir ce qui allait se passer. Le jour de l'opération, un problème s'est posé auquel nous n'avions pas pensé: tous les médecins portaient un masque et Ahmed n'a pas pu les reconnaître. Paniqué, il s'est mis à hurler de frayeur et il a fallu finalement procéder à une anesthésie générale. L'opération s'est finalement bien passée, en tout cas aux yeux des médecins.

Il est resté hospitalisé quelque temps. De mon côté, je m'étais rendue à Wintertur, à l'occasion de la visite de Mata Amritanandamayi, une sainte indienne plus connue sous le nom d'Amma. Cette dernière pratique le darshan, ce qui veut dire qu'elle embrasse ou donne une étreinte à ceux qui le souhaitent, quelle que soit leur confession religieuse ou leur communauté. J'avais en fait vu un reportage sur cette femme et cela m'avait donné envie de la rencontrer. Comme tout le monde, j'ai fait la queue et attendu mon tour. À mesure que je m'approchais, je voyais son sari blanc, tâché de larmes, avec des traces de mascara. Après quelques hésitations, j'ai posé ma tête contre le cœur d'Amma. Alors, quelque chose de fou s'est produit. J'ai eu comme l'impression d'être dans les bras de ma mère lorsque j'étais enfant et que je cherchais son réconfort. Ce fut une expérience extrêmement forte.

Lors de mon retour, je me sentais très émue et en même temps très bien. J'ai décidé alors de passer voir Ahmed à l'hôpital. Je suis arrivée seule, sans interprète. Il était couché sur son lit, tout miséreux. Lorsqu'il m'a vue, il a souri puis a fondu en larmes. Il m'a pris dans ses bras. J'avais ma tête posée sur son cœur, exactement comme cela s'était produit quelques heures auparavant avec Amma. Pour un homme musulman, je dois vous avouer que prendre une femme dans ses bras n'est pas du tout conventionnel. Nous sommes simplement restés un moment ensemble, en silence. Il y a deux semaines en arrière, il m'a dit: «Tu sais, quand tu es venue me voir à l'hôpital? Eh bien, je n'ai pas oublié. Et ça, jamais je ne voudrais l'oublier.»

La Maison Béthel

D^{re} Joëlle Gaillard-Wasser
Médecin spécialiste en psychiatrie et
en psychothérapie au Mont-sur-Lausanne,
médecin responsable de la Maison Béthel
à Blonay



Je souhaite simplement partager avec vous un peu de mon vécu et de mon expérience en tant que médecin responsable de la Maison Béthel, une structure d'accueil temporaire des patients en souffrance psychique.

Je vais commencer en vous faisant une confidence. Il y a six mois, alors que j'étais justement en train de marcher en direction de cette salle du Casino de Montbenon pour une fête d'association, j'ai fait une mauvaise chute... qui m'a stoppée net, au propre comme au figuré. Pendant plusieurs mois, je n'ai plus eu l'usage de mes deux jambes. Des complications se sont produites et j'ai dû être hospitalisée, puis opérée. Ce n'est que depuis peu de temps que j'ai pu recommencer mon travail à 100%.

Pendant ces six mois très particuliers, je suis passée par toute sorte d'états: souffrance physique et morale, sentiment d'impuissance, de vulnérabilité extrême. Il m'a quelque part été donné de vivre un peu ce que mes patients vivent et j'espère être de retour au travail

avec encore un peu plus d'empathie pour eux.

Aujourd'hui, même si je dois faire encore un peu de rééducation, je marche et je trouve que c'est un joli clin d'œil de la vie de pouvoir être de retour ici, dans cette même salle, debout devant vous.

La Maison Béthel dont je suis la médecin responsable a pour mission d'être un lieu d'accueil «intermédiaire» entre l'hôpital et la maison, c'est-à-dire avec une durée de séjour limitée. Il s'agit d'un projet pilote du canton de Vaud, inauguré en 2010 par Pierre-Yves Maillard. Cette structure de type EMS a le projet ambitieux d'accueillir des personnes de 18 à 65 ans en souffrance psychique. Nous comptons une moyenne de six à huit entrées ou sorties par semaine, ce qui est particulier et nécessite beaucoup d'engagement de la part du personnel.

La Maison Béthel a pour spécificité de prendre en compte la dimension spirituelle dans le processus de soin en vue du rétablissement du patient. Elle

appartient à la Fondation Praz-Soleil et, à ce titre, entretient certains liens avec la FREE, la Fédération romande des églises évangéliques. C'est ce qui nous permet d'avoir un aumônier à 50% au sein de l'institution.

Comment ma propre histoire a-t-elle rejoint celle de Béthel? Du côté professionnel d'abord, j'ai commencé comme médecin généraliste à Toulouse, où j'avais mon cabinet. Puis, je suis venue en Suisse et ai entamé une formation de psychiatre et de psychothérapeute à Lausanne. J'ai travaillé au contact de personnes souffrant de schizophrénie, de troubles de la personnalité, d'alcoolisme ou de polytoxicomanies.

Comme j'avais un grand intérêt pour l'interculturalité et que j'avais effectué différents séjours humanitaires en Afrique, j'ai aussi eu la chance, à un moment de ma carrière, d'être nommée à la consultation psychothérapeutique pour migrants d'Appartenances, à Vevey. Cette expérience de trois ans a été particulièrement riche. Elle m'a ouvert à l'ethnopsychiatrie et fait réfléchir aux croyances ou aux spiritualités d'autres cultures, notamment dans leur rapport à la maladie psychique. J'ai aussi été sensibilisée à toute la problématique de la migration et au statut des requérants d'asile en Suisse.

Du côté spirituel, je dirai que j'ai toujours baigné dans la foi chrétienne. Et pour cause: je suis fille de pasteur. Il n'empêche que cette foi est pour moi aussi le résultat d'un choix délibéré et non le produit simplement d'un environnement ou

d'une éducation. J'ai réellement choisi d'être guidée par le Christ, de vivre «sous son influence». Les écrits de la Bible sont extrêmement importants pour moi.

À m'entendre parler ainsi, je me dis que mon psychiatre aurait peut-être bien envie de me prescrire des neuroleptiques. Et pourtant, cette foi émane d'un vécu personnel, d'une expérience de vie renouvelée quotidiennement, porteuse de Sens.

Je me rends bien compte qu'entendre cela de la bouche d'une psychiatre doit faire un peu bizarre. Mais, si je pousse le trait et essaie un peu de vous provoquer, c'est pour vous montrer que par mon vécu et mon expérience professionnelle, j'ai hérité finalement d'une double sensibilité, chrétienne et scientifique. Je me sens un peu à l'intersection de ces deux mondes qui, au mieux s'ignorent ou se critiquent, au pire, se combattent.

Dans le monde psychiatrique, il faut avoir un raisonnement scientifique. La médecine que l'on pratique et les données de psychologie et psychothérapeutiques doivent avoir été validées scientifiquement. Et vous n'êtes pas sans savoir que Freud, le père de la psychanalyse parle de la religion comme d'une illusion, comme quelque chose de nécessaire pour satisfaire les intérêts humains et les protéger de l'angoisse. D'ailleurs, il est fréquent, dans les milieux psychiatriques, de considérer la religion comme un facteur favorisant l'apparition de symptômes ou les entretenant.

De leur côté, les chrétiens issus de certaines églises se montrent extrêmement méfiants vis-à-vis de la psychiatrie et des sciences psychologiques. Il y a la croyance très enracinée que Dieu peut guérir lui-même le malade, qu'il n'y a pas besoin d'aller chez un psychiatre. Lequel risquerait d'ailleurs, en tout cas dans certaines approches, de remettre en cause le fonctionnement de toute la famille. Et puis, il y a les chrétiens qui estiment que rien n'a vraiment changé depuis le temps de Jésus et que tout est affaire de démons et qu'il faut exorciser le malade.

Ces deux mondes sont donc très éloignés l'un de l'autre. Et moi, je me trouvais juste au milieu. J'essaie de le dire avec un brin de dérision pour dédramatiser. Mais, au fond, cette situation n'est pas facile, notamment en raison du manque de reconnaissance à la fois d'un monde et de l'autre.

Lorsque j'ai quitté Appartenances, j'avais le projet de m'installer en tant que médecin-psychiatre en cabinet privé. Et c'est à ce moment-là que la fondation Praz-Soleil a pris contact avec moi. Je n'étais pas du tout dans l'idée de devenir médecin responsable d'une institution. Mais je me suis laissée interpellée par le projet Bethel et je ne le regrette pas.

Entre octobre 2010 et avril 2011, je suis ainsi devenue médecin responsable de la Maison Béthel, tout en ouvrant un cabinet de groupe au Mont-sur-Lausanne. Les années qui ont suivi jusqu'à aujourd'hui

ont été très riches en expériences, mais aussi très prenantes.

Il y a un peu plus d'une année, une nouvelle collègue, Elisabeth Ansen Zeder, est venue travailler dans mon cabinet. À la fois psychothérapeute FSP et docteur en psychologie clinique, elle est chercheuse dans l'unité de recherche «Philosophie pour enfants et adolescents» de la Haute école pédagogique de Fribourg (HEP). Elle y enseigne également la psychologie du développement et de l'apprentissage. Elle devait mettre sur pied un projet de recherche, comme je l'ai appris en discutant avec elle.

Elisabeth a pu mettre ses compétences en œuvre pour une étude exploratoire. La question posée était: est-ce que la prise en compte de la dimension spirituelle pouvait être une plus-value pour le rétablissement de personnes en souffrance psychique? Cette recherche demandait cependant à être formalisée, étayée et validée. Elisabeth Ansen Zeder et moi sommes tombées d'accord pour travailler ensemble sur ce projet.

Nous avons d'abord cherché à déterminer si d'autres personnes avaient envisagé la spiritualité comme une ressource pour les malades. Une bibliographie pleine de références intéressantes a été dressée. Et de constater que ce thème fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches, que ce soit au Québec, aux États-Unis ou en Allemagne. Plus près de chez nous, des psychologues comme Sylvia Mohr (voir p. 42), des médecins comme Philippe Huguélet et

des théologiens comme Pierre-Yves Brandt y réfléchissent aussi.

Outre la littérature que nous avons pu récolter à ce sujet et les nombreux contacts noués avec les chercheurs dans ce domaine, c'est avant tout le vécu de nos propres patients à la Maison Bethel qui nous a interpellés. Ce sont eux qui nous montrent le plus souvent le chemin. Une de mes patientes m'a par exemple questionné par rapport à une démarche de pardon qu'elle voulait faire. J'ai senti que ce n'était pas ma place de l'accompagner là-dedans et lui ai conseillé de s'adresser à un aumônier. Au terme de sa démarche, elle allait beaucoup mieux et les signes cliniques de sa maladie s'étaient améliorés.

Cela me rappelle aussi une cérémonie de deuil que nous avons préparée avec un diacre. Des émotions ont pu sortir, être dites et portées.

La répercussion sur l'état clinique de la patiente qui avait souhaité cette cérémonie a été très positive. Avec le diacre, nous avons veillé à bien définir nos rôles respectifs, afin que chacun puisse trouver sa juste place dans cette prise en charge.

Ces expériences vécues, d'intégration de la dimension spirituelle dans les soins comme nous le faisons à Béthel, montrent clairement que celles-ci mènent au rétablissement de la personne. Pour notre étude nous avons sélectionné à partir de nos références les quatre dimensions du rétablissement suivantes:

- La redéfinition de soi, c'est-à-dire la découverte d'un nouveau soi. Par exemple, il y a une année, j'étais un médecin hyperactif. Et voilà que j'ai eu un accident (le traumatisme). Tout ce que j'étais auparavant n'est plus. Me voilà contrainte de partir à la recherche d'une nouvelle manière d'être. Il est important alors d'être dans un cadre qui puisse permettre l'émergence de ce nouveau soi.
- La prise de conscience que nous avons le pouvoir d'agir sur ce qui se passe et que nous ne sommes pas simplement victimes d'un traumatisme. Le sentiment d'impuissance ressenti lorsque l'on est malade peut petit à petit se transformer et laisser apparaître quelque chose de nouveau. À condition de s'emparer des perches (ou des moyens d'agir) que l'on nous tend.
- Le rééquilibrage de nos relations constitue un des passages incontournables de tout processus de changement.
- L'espace d'espoir temporel et de sens est appelé à se redessiner, à évoluer pour pouvoir se rétablir. Il s'agit là de la dimension qui se rapporte à la relation avec une forme de transcendance.

Par la suite, Elisabeth Ansen Zeder et moi avons décidé de mener une étude qualitative et exploratoire sur le vécu des patients de la Maison Béthel. Celle-ci dure depuis quelques mois. Et plus précisément de répondre à la question suivante: quels peuvent être les effets, dans la perspective du rétablissement, de la participation à un groupe où l'on discute?

L'aumônier nous a ouvert les portes d'un atelier de groupe. L'idée était de créer

des échanges autour de contes. Nous avons proposé aux patients concernés de participer à deux modules. Lors de la première étape, un conte était lu, puis discuté en groupe. Le but était de faire émerger une question, plus ou moins philosophique, qui était notée. La deuxième étape consistait à faire ressortir des divergences de point de vue entre les participants qui étaient invités à s'exprimer. À la fin de la séance, nous leur demandions de remplir un questionnaire portant sur leur ressenti.

Ce qui s'est passé nous a tous surpris. Le cadre de cet atelier avait servi d'espace de projection pour les patients, leur permettant de parler d'eux en s'identifiant aux personnages. L'analogie et les métaphores sont devenues des éléments communs d'une expérience de groupe. Et c'est à ce niveau-là que les participants ont semblé tirer le plus de profit. En effet, un mois après, Elisabeth Ansen Zeder les appelait pour voir s'ils s'en souvenaient. Et là, le plus étonnant, les participants ont dit qu'ils attendaient en fait notre coup de fil. Ils se souvenaient très bien des contes. Ceux-ci les avaient marqués et finalement aidés.

Si l'on reprend les dimensions du rétablissement une à une, voici une partie de ce que les participants en ont dit:

- Relation à soi: «J'ai découvert le trésor qui est en moi; les réponses des autres me font réfléchir sur mon propre fonctionnement; je vois la vie autrement; l'accident a changé ma vie; les médicaments m'aident aussi; j'ai pu parler et nommer mes peurs; l'histoire m'a

touché...»

- Sentiment du pouvoir d'agir: «Il y aura bientôt un nouveau réseau thérapeutique autour de moi et je dois trouver un nouveau lieu de vie. Je dois cependant veiller à ne pas me fixer des objectifs trop élevés»

- Relation aux autres: «J'aime pouvoir prier avec mon épouse et j'ai du plaisir à appartenir à un groupe communautaire; je comprends mieux quels sont mes besoins réels. Les anciens amis, je m'en méfie.»

- Dimension transcendante: «Je ne veux pas m'arrêter au regard des autres. Cette histoire me parle de mes valeurs; je me souviens de cette histoire, ça me fait penser à moi. Dieu ne veut pas que l'on se fasse du mal.»

Les premiers résultats de notre étude ne sont pas encore totalement dépouillés. Mais, déjà, je sais que cette expérience a été très riche et qu'elle se poursuivra. Elle nous a permis, à la Maison Bethel, de trouver un champ commun de pratiques avec l'aumônier et ces ateliers continueront. Il n'est par contre pas très aisé de traduire le vécu des patients en langage académique, comme nous nous en sommes rendu compte. Notamment, en ce qui concerne la manière de vivre une dimension transcendante.

Je n'ai pas pu participer à toutes les sessions de cet atelier. Mais ce que j'ai vu et entendu m'a impressionnée. Les échanges étaient riches et profonds. J'ai tout particulièrement été touchée lorsqu'une personne s'est levée, a sorti de son sac une création qu'elle avait faite elle-même

à partir d'éléments naturels, de pierres peintes avec une extrême finesse. Elle a alors disposé sur cette très belle création sur la table à côté de laquelle nous étions réunis. Puis, elle est retournée s'asseoir sans dire un mot. À ce moment, j'ai vécu personnellement un moment de grand bonheur. Cette personne venait de nous faire un merveilleux cadeau. Après tout ce qui avait été dit ou partagé avec des mots, il y avait aussi une place pour le partage par la créativité.

Voilà donc quelques récits d'expériences de la manière dont nous essayons d'intégrer cette dimension spirituelle à la Maison Béthel dans le concept de soin et la prise en charge des patients. Et la manière dont les patients surtout nous y ont conduits. Je tiens à les en remercier ici.

<http://www.maison-bethel.ch>

.

Sens et spiritualité, une affaire individuelle et collective

Association des Alcooliques anonymes

Nicolas*

Je vais dans un premier temps vous lire le préambule de notre association, après quoi Corinne* vous décrira la place de la spiritualité dans notre vie de tous les jours, notamment au travers de notre programme de douze étapes.

«Les Alcooliques anonymes (AA) sont une association d'hommes et de femmes qui partage entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.»

L'alcoolisme a failli me conduire jusqu'à la tombe... Si je me tiens ici devant vous, c'est grâce à l'association des AA, mais aussi grâce aux amis et nombreuses personnes que j'ai rencontrés et qui m'ont aidé tout au long de ce long parcours. Oser venir vous parler ici, c'est pour moi un grand cadeau de la vie.

Corinne*

Je suis membre des Alcooliques Anonymes (AA), une association d'envergure mondiale, qui compte de très nombreux adhérents issus de tous niveaux socio-économiques. Le mouvement est donc très vaste et je ne saurais vous en parler qu'en mon nom personnel.

Cela n'est facile de me tenir ici, devant vous. Peut-être parce que je n'ai pas l'habitude de parler en public. Mais, peut-être aussi, parce qu'aujourd'hui j'ai beaucoup à perdre, ce qui n'était pas le cas il y a 13 ans en arrière. À cette époque, je n'aurais jamais porté une aussi belle robe, je ne serais pas venue en voiture, je n'aurais pas eu d'enfants. Ma nouvelle vie a une grande valeur pour moi et cela je le dois aux AA.

Au fond de moi, je sais maintenant que ma vie à un sens, qu'elle va être utile, plus

particulièrement grâce à l'aide que je peux apporter à mon tour à celles et ceux qui souffrent d'alcoolisme.

Lorsque l'on m'a proposé de témoigner à ce congrès, j'ai tout de suite été d'accord. Cela me semblait vraiment une occasion de transmettre un message et j'apprécie beaucoup cette opportunité. Et je pense que contre l'alcoolisme et les dépendances en général, il est nécessaire d'agir tous ensemble, sur tous les niveaux.

Je viens d'un milieu dans lequel, il y a 15 ans, on ne considérait pas l'alcoolisme et les dépendances en général comme des maladies. Heureusement, cela a beaucoup changé, même si je dois avouer que je n'aimerai pas que mon employeur actuel sache que je suis alcoolique et membre des AA. Et c'est pour cela que le principe d'anonymat est si important pour moi.

Sans entrer dans les détails de mon parcours, j'aimerais simplement vous raconter comment la solution des AA s'est présentée à moi. Auparavant, j'avais été hospitalisée à de nombreuses reprises. J'avais subi des cures de désintoxication, fait de nombreuses sessions de psychothérapie, etc. Mais toutes ces démarches, tous ces efforts s'étaient révélés vains... À chaque rechute, la culpabilité devenait plus forte et les doses d'alcool ingérées plus importantes.

Si je parvenais à arrêter de boire quelques mois, l'obsession de l'alcool continuait à me tarauder. Il ne s'agissait pas d'une abstinence libre.

Je suis aussi passé par un état de mort clinique, suite à un mélange d'alcool et de médicaments. À ma sortie d'hôpital, les médecins m'avaient bien prévenue: si je n'arrêtais pas l'alcool, je risquais d'y passer pour de bon. Mais, deux heures plus tard, je consommais à nouveau. Ma vie ne m'appartenait plus...

J'avais commencé à voler de l'argent à mes parents. Ces derniers avaient fini par me mettre à la porte et changer les serrures. Je me suis retrouvée à habiter avec un copain qui consommait tout autant d'alcool que moi.

Ma situation était de plus en plus désespérée. À un moment donné, j'ai vraiment senti que je n'en pouvais plus et que la prochaine étape serait à coup sûr la mort, comme mes médecins me l'avaient dit. J'ai décidé alors d'appeler ma mère. Elle n'osait pas me laisser entrer dans la maison. Alors, à travers la porte, je l'ai suppliée de m'aider encore une fois, une dernière fois.

Elle m'a mis à nouveau dans un hôpital. Au cours de cette cure de désintoxication, ma mère a entendu parler du mouvement des AA, de leur programme de réhabilitation en douze étapes. Un membre des AA est passé me voir. J'ai pensé assister à une nouvelle tentative de lavage de cerveau. Mais dès que la personne a commencé son témoignage, je me suis tout de suite reconnue et identifiée à elle. J'ai senti que je n'étais pas toute seule. Un lien particulier nous réunissait. J'ai vu de l'espoir et cela m'a donné envie de m'en sortir.

J'ai commencé alors à fréquenter le groupe des AA. Il m'a fallu une rechute pour apprendre qu'il fallait vraiment que je change de fond en comble pour dépasser ma dépendance, pour devenir quelqu'un d'autre. Cela impliquait de revoir toutes mes habitudes, mes façons de penser, les gens que je fréquentais. Heureusement, tout ne devait pas être fait en une journée, mais petit à petit, sur toute une vie. Pour nous y aider, il existe un programme en douze étapes que je vous décrirai plus loin. Nous avons aussi à notre disposition un sponsor, une sorte de parrain ou de marraine, qui possède une bonne qualité de vie et de sobriété et connaît bien le programme.

Pour les AA, la vie spirituelle joue aussi un grand rôle dans le rétablissement. Nous parlons beaucoup de Dieu, de notre façon de le concevoir et tout cela m'a beaucoup attiré. Le groupe peut aussi servir de puissance supérieure pour celles et ceux qui ont des difficultés à croire en Dieu, m'a-t-on expliqué. Car un groupe est toujours plus fort que soi, tout seul, et peut donc jouer cette fonction. J'aimerais à présent, au travers d'une lecture, vous décrire la manière dont les AA conçoivent l'expérience spirituelle et le rôle qu'elle peut jouer.

Nicolas

«Les expressions "expérience spirituelle" et "réveil spirituel" sont souvent utilisées dans ce livre, lequel, si on le lit attentivement, nous révèle que le changement de personnalité qui suffit à entraîner le rétablissement de l'alcoolique s'est manifesté de diverses façons chez nos membres.

Il est vrai par contre que la première édition avait donné à nombre de lecteurs l'impression que ces changements de personnalité ou ces expériences religieuses devaient être des bouleversements soudains et spectaculaires. Heureusement pour tous, cette impression est fautive.

Un certain nombre de changements révolutionnaires subits sont décrits dans les premiers chapitres. Bien que nous n'ayons pas eu l'intention de donner cette impression, un grand nombre d'alcooliques ont quand même conclu que pour arriver à se rétablir, ils devaient accéder immédiatement et hors de tout doute à une "conscience de la présence de Dieu", aussitôt suivie par un changement profond dans leurs émotions et leur vision de la vie.

Parmi les milliers de membres de notre association en croissance rapide, les transformations de ce genre, bien que fréquentes, sont loin d'être la règle. La plupart de nos expériences sont, ainsi que les désigne le psychologue William James, du type "éducatif", parce qu'elles se font lentement, sur une certaine période de temps. Très souvent, les amis du nouveau membre s'aperçoivent bien avant celui-ci du changement qui s'est produit. Il constate finalement qu'il a subi un profond changement face à sa réaction à la vie, et qu'il aurait difficilement pu y arriver uniquement par ses propres moyens. Même plusieurs années de discipline personnelle peuvent rarement entraîner l'évolution constatée après quelques mois. À quelques exceptions près, nos membres s'aperçoivent qu'ils ont découvert des res-

sources intérieures insoupçonnées qui deviennent pour chacun d'eux leur conception d'une puissance supérieure.

Nous croyons pour la plupart que cette conscience de la présence d'une puissance supérieure à nous-mêmes constitue l'essence même de l'expérience spirituelle. Les plus religieux d'entre nos membres parlent de "conscience de la présence de Dieu."

Nous désirons insister sur le fait que tout alcoolique peut se rétablir s'il est capable de faire face honnêtement à ses problèmes à la lumière de notre expérience, pourvu qu'il ne ferme pas son esprit aux concepts d'ordre spirituel. Il ne peut pas réussir en adoptant une attitude d'intolérance ou de rejet agressif.

À notre avis, l'aspect spirituel de notre programme ne devrait poser de difficulté à personne.

La bonne volonté, l'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont les éléments nécessaires pour le rétablissement. Ils sont même indispensables.» (1)

Corinne

Pour les AA, l'expérience spirituelle représente avant tout le changement. Celui-ci peut se produire de manière soudaine ou progressivement, sur le long terme. J'ai connu des personnes chez qui cette transformation s'est opérée comme par miracle, suite à une prière. Pour ma part, j'ai dû travailler pour que l'obsession de l'alcool disparaisse. Le programme des AA, repris pour la plupart des dépendances,

m'a beaucoup aidé et je souhaite ici vous en présenter brièvement les douze étapes.

1. *«Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.»*

L'égoïsme, trait typique à mon avis des personnes alcooliques, est appelé à être remis en question lors de cette étape essentielle du programme. Avec mes filles, je constate qu'il faut d'abord insister sur la situation de la maladie, sur les faits, afin que l'esprit s'ouvre et que de nouvelles solutions apparaissent. C'est ce qu'a si bien fait Bill Wilson, cofondateur du mouvement des AA en 1935, en annonçant à un ami alcoolique: «Tu ne peux pas guérir, c'est fini pour toi». Cet électrochoc, je l'ai ressenti pour ma part lorsque ma mère m'a emmené à l'hôpital et que le médecin lui a dit que je ne m'en sortais probablement pas. Alors, j'ai pu vraiment identifier mon problème et le regarder en face. Auparavant, je voulais juste que la douleur cesse et que mon vide intérieur soit comblé.

2. *«Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.»*

3. *«Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.»*

4. *«Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.»*

Il s'agit, dans cette étape, d'identifier et d'énumérer par écrit nos défauts, mais aussi les occasions au cours de notre vie où

nous avons blessé quelqu'un par notre comportement.

5. «*Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.*»

Cet autre personne est de préférence son parrain ou à sa marraine.

6. «*Nous étions tout à fait prêt à ce que Dieu élimine tous ces défauts.*»

7. «*Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.*»

8. «*Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.*»

9. «*Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.*»

Dans mon cas, je suis allé rendre l'argent que j'avais volé, présenter mes excuses aux personnes que j'avais blessées, etc. Mais cela ne suffit pas. Cette démarche doit s'accompagner d'un vrai changement au niveau de son comportement. Il serait vain de s'excuser, tout en continuant à commettre les mêmes erreurs. Bien que nous restions faillibles, je suis persuadée que Dieu nous aide à modifier notre caractère et à agir avec plus d'amour. Je pense aussi que lorsqu'on répare nos torts d'un cœur sincère, notre comportement tend à changer par lui-même. On aurait d'ailleurs honte de répéter quelque chose pour lequel, nous nous sommes excusés.

10. «*Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.*»

11. «*Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions. Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.*»

12. «*Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.*»

Transmettre ce message à une personne alcoolique, qui souffre encore, est quelque chose de très nouveau pour moi. Et je m'efforce de le mettre en pratique chaque jour.

Je me rends compte aujourd'hui que tout ce que je suis est à l'extrême opposé de ma vie d'avant. Mais, encore une fois, cela ne marche vraiment que dans l'unité avec le groupe. Toute seule, je ne serais pas arrivée à changer, à retrouver de la joie. Aujourd'hui, je sais que je peux tenir bon grâce aussi au soutien du groupe. Et je suis persuadée que les groupes des AA, ne sont pas seulement des individus assemblés, mais qu'il y a quelque chose de plus fort, de transcendant à être ensemble.

J'aimerai terminer ce témoignage par une petite phrase latine, prononcée par Carl Gustav Jung: «*Spiritus contra spiritum.*» *Spiritus* désigne l'alcool en latin, mais aussi l'expérience la plus profonde en

matière de religion. Cette formule est donc parfaite pour les alcooliques. Pour Jung, chez les personnes alcooliques se manifeste une vraie soif spirituelle. Et cette soif peut se tourner vers l'alcool au lieu de tourner vers la spiritualité. Pour ma part, le vide que je remplissais d'alcool dans ma vie d'avant, je le comble à présent grâce à la spiritualité. C'est le but du programme en douze étapes des AA. Si je ne prends pas soin de ma vie spirituelle, je sais ce qui m'attend probablement. Donc, quelque part, je suis reconnaissante que cette maladie me pousse à aller en avant. Grâce à elle, je peux vivre de très belles expériences.

Et j'en viens à conclure que le besoin de boire de l'alcool n'est que la pointe de l'iceberg, manifestation de quelque chose de beaucoup plus profond et complexe. Nous avons donc besoin de quelque chose de beaucoup plus grand pour combattre cette maladie.

** prénoms d'emprunt*

(1) *Les Alcooliques anonymes*, 4^e édition, 2014 (1939), p. 633-634.

Professionnels, proches et malades, quel sens pour chacun?

Dea Evêquoz-Wälti
Professeure EESP, psychanalyste
et assistante sociale



Chaque membre du public est invité à arborer un carton de couleur sur lequel figure un point, un carré, un cercle ou triangle... La salle se transforme alors en un tableau géant vivant...(voir p. suiv.)

Je vais d'abord développer un certain nombre d'idées sur la signification de chacune de ces formes géométriques que vous, le public, avez reçues. Et puis, j'essayerai d'en tirer des enseignements sur le rôle et la place de chacun dans une réflexion liée à la maladie.

Le point

Quelqu'un m'a raconté une si jolie histoire que je vais vous la raconter aussi:

«Quand j'étais petit, je faisais souvent un rêve-cauchemar. Je me sentais comme en un point sous mon duvet, ramassé et protégé, avec la tempête tout autour et deux immenses serpents qui passaient leur chemin en passant sur mon lit et qui me faisaient très peur: il ne fallait pas que je bouge, pour éviter d'être étouffé. Et puis, un jour, pensant à ce point sous mon duvet et ne sachant plus comment me sortir

d'un gros chagrin, je me suis dit ou plutôt "ça s'est dit en moi": "Et si je retournais dans ce point, je pourrai repartir de là..."

Le chagrin me replongeait dans mes larmes d'enfant, comme le petit garçon qui pleurait sous son duvet, le même goût dans la bouche... Alors, je sens le point en train de se faire en moi, la sensation d'être minuscule, ramassé en un point. Je sens le point devenir très dense se resserrer sur lui-même, puis s'ouvrir vers le bas, créant une immense ouverture, tout en étant moi-même protégé au centre, bien tenu au milieu et à l'intérieur: ouvert et protégé, complètement réceptif et complètement centré.»

Je lis quelque chose de semblable dans un ouvrage de Carl Gustav Jung et de Karoly Kerényi, que je peux reformuler ainsi: celui qui se concentre s'ouvre énormément, il sent la base, le fondement et l'ouverture (1).



On retrouve des expériences similaires dans les contes et les mythes. Comme le dit mon mari, «un mythe c'est une histoire à coucher dehors, mais qui "veut dire quelque chose"». «Vouloir dire quelque chose», avoir un sens... Le sens est lié à l'origine, au point d'origine, au «point de l'origine»; le point de départ permet de sentir la base, du solide sous nos pieds; le point d'origine permet l'ouverture, la possibilité de communiquer tout autour, dans diverses directions. Du «point de l'origine» émanent des formes en lien créant des systèmes.

Le carré

Ce «point de l'origine» est contenu dans un carré. Le carré est une forme géométrique qui permet à l'homme de s'orienter

dans l'espace. Selon l'Encyclopédie des symboles, de Michel Cazenave, le carré (2) sert à dessiner un monde structuré. Le carré impose une structure au chaos, il donne un ordre à un monde qui, sans cette mise en forme, resterait chaotique.

Le carré délimite le monde de la vie en installant quatre orientations, souvent symbolisées par quatre gardiens, aux quatre coins, qui protègent l'espace. Ils indiquent la frontière entre le dedans et le dehors et forment l'espace sacré, distingué de l'espace profane, qui est celui du quotidien, tout autour. (3)

Le carré est sur la terre. Un point est souvent figuré en son centre; et de ce point s'élève un axe qui fait le lien entre la terre et le ciel, le monde visible et invisible. Les temples carrés tibétains sont

construits selon cette structure, tout comme les pyramides.

Le mot «sens» qui est au cœur de ce congrès veut dire deux choses, selon le dictionnaire:

- Donner une signification, c'est-à-dire introduire un contenu, remplir la chose d'un pourquoi et d'un «pour quoi», d'une cause et d'un but.
- Donner une direction, c'est-à-dire introduire un mouvement et une orientation, aller dans un certain sens.

Et le mot «spirituel»? Désigne-t-il le travail de l'esprit? L'esprit est un principe immatériel, vital. En chimie, l'esprit de parfum par exemple, constitue la partie la plus volatile de la matière. Pour les alchimistes, les premiers chimistes, il existe un continuum de la matière à l'esprit, du parfum, liquide, à l'esprit de parfum, volatile; ce qui revient à dire que l'esprit est une matière aussi, mais sous une autre forme.

Afin de pouvoir travailler ces questions très complexes, à la fois éminemment personnelles et totalement collectives, il est donc nécessaire de s'inscrire dans un carré, un espace collectif, structuré, protégé. Cet espace protecteur donne la possibilité d'y inventer et d'y inscrire des significations.

Dans le travail créatif ou thérapeutique, dans l'expérience spirituelle, il est donc bon de créer un carré. Ce faisant, on se donne une structure et des règles, afin de protéger et favoriser l'expérience. Sans carré, sans cadre, pas d'espace possible pour une expérience «secure», pas de limites, avec le risque de se perdre dans l'infini des expériences. Le carré pourra matérialiser une première expérience, ce qui permettra de réaliser la suivante et encore la suivante.

Le cercle

Si le carré est lié à la terre, le cercle est lié au ciel. Il nous rappelle la forme du soleil et de la lune. Le cercle est une forme parfaite qui n'a ni commencement ni fin. Le premier point est partout tout autour. On représente souvent le divin sous la forme d'un cercle. Ronde, enveloppante, protectrice, cette forme nous rappelle nos origines, comme un point qui aurait grandi pour former, non plus le centre, mais la circonférence.

Le cercle et le carré sont donc deux formes complémentaires et opposées. Le cercle ne connaît ni direction, ni orientation, ni début, ni fin. Il est. Le carré, quant à lui, marque les orientations et a besoin d'un sens. Il crée l'espace.



L'humain travaille et est travaillé par le divin, qui est en lui. La forme divine, le cercle, nous est connue puisqu'elle nous supporte et qu'elle nous entoure: la terre qui nous porte est ronde, l'horizon forme un arrondi; le soleil qui nous éclaire est comme une boule de feu; c'est aussi la lune, qui nous rythme, qui forme les cycles qui marquent la naissance et la mort, le début et la fin de notre temps personnel.

Avec le cercle et le point dans un carré nous sommes situés dans le cosmos, dans la nature qui nous constitue et nous entoure.

Le triangle

Avec le triangle, on entre dans le monde de la culture: trois lignes droites qui dessinent un triangle formé par la main de l'homme.

Les hommes, en particulier les mathématiciens, ont beaucoup travaillé sur les formes triangulaires pour comprendre le caractère fascinant des nombres. Ils ont mis en lumière, petit à petit, à force d'être nombreux à y penser, le nombre d'Or qui sourit aux hommes, car il représente une forme dont les proportions correspondent à ce que notre esprit perçoit comme harmonieux, comme beau. C'est une proportion particulière, chère aux artistes, aux architectes.

Comme chez les mathématiciens, le même phénomène se produit dans tous les domaines, y compris dans celui de la compréhension de la santé et de la maladie,

c'est le travail de l'un, augmenté du travail d'un autre et d'un autre encore, qui forme la pensée; c'est le monde de la connaissance et de la culture auquel nous nous lions, que nous influençons et par lequel nous sommes nourris, chacun.

Comme dans ce tableau géant, vivant, que nous venons de réaliser (voir photo p.118): chacun a sa place, sa forme primordiale dans les mains qui est un tableau à elle toute seule, et, ensemble, nous formons un grand tableau cohérent et harmonieux que nous pouvons voir grâce à la technique moderne. C'est le monde de la culture, notre monde commun.

Nos croyances d'enfants

À l'autre extrémité, quand on réfléchit à notre façon personnelle de chercher du sens, on se retrouve souvent devant nos croyances d'enfants. Moi, quand j'étais petite, je pensais qu'il suffisait d'avoir un peu de sous pour ne pas être embêtés à la fin du mois, un emploi, fixe et stable et puis du calme et que tout irait bien... Je croyais que chez les autres gens, tout allait bien...

Les énigmes d'enfant

J'ai su depuis toute petite que «mon proche» malade n'allait pas guérir, que la maladie allait s'installer et s'aggraver. Alors, j'ai éprouvé un sentiment d'injustice, de fatalité, quelque chose d'implacable, de destructeur, de méchant, et je ne comprenais pas: pourquoi certains

pouvaient guérir et «pas nous...»? Parce que ce qui lui arrivait à lui m'arrivait à moi aussi, nous arrivait à la famille entière. Moi aussi, j'étais de cette maladie-là et définitivement.

Tout cela était confirmé socialement, puisqu'«enfant de pauvre tu es et pauvre tu resteras», «enfant d'alcoolique tu es, enfant d'alcoolique tu resteras, voire même alcoolique tu deviendras, surtout si tu es un garçon». À l'époque, on disait que l'alcoolisme était une maladie de la volonté, une «maladie de la faute du malade»; l'Al leur était refusée pour cette même raison.

J'ai appris depuis que l'alcoolisme est un symptôme, une tentative ratée de résoudre un problème de fond. Mon proche malade avait vécu un traumatisme d'abandon sévère qui avait entraîné un état mélancolique, une insécurité et un manque de confiance si profonds que rien ne pouvait être fait...

Un moment tranquille

La peur, l'angoisse, l'absence de lieu sûr, le sentiment de fatalité empêchent l'expérience tranquille. Mais celle-ci peut tout de même se produire, souvent de manière inattendue. Elle s'accroche alors à nous et ce moment, même bref, se grave dans la mémoire, se marque dans le corps. Plus grande, je me suis employée à faire vivre de plus en plus longtemps ces moments, à supporter de les sentir, à oser les vivre hors du chaos, hors du «... faut tenir, tout tenir...». Ce sont les moments où le sens se

fait, les significations se forment, la direction se dessine...

Quand j'étais petite, le 24 décembre, il y avait un jeu à la télévision: les gens téléphonaient pour choisir un extrait d'un film de Walt Disney. Et il arrivait qu'ils choisissent des passages de Blanche-Neige et les sept nains que j'aimais beaucoup. Par exemple, lorsque les nains travaillent en chantant dans la grotte et commencent à rentrer du boulot ou quand Simplet refait la file devant Blanche-Neige en montrant ses mains à peu près propres pour qu'elle lui donne une deuxième fois un baiser sur le front!

Les nains travaillent avec entrain, en sifflant et en chantant, sept pour un, un pour sept, très accordés, avec chacun sa qualité et son défaut, avec chacun son rôle: Timide, Prof, Atchoum au mauvais moment, Grincheux jamais content... Joyeux, Dormeur et surtout Simplet, celui que je préférais et que je préfère toujours. Aimer et être aimé, comme Simplet.

Les deux jambes de la recherche spirituelle, selon le penseur Michel Foucault, sont d'une part Éros, ou Simplet dans Blanche-Neige, c'est-à-dire l'amour, et, d'autre part, le travail, symbolisé par les nains, à savoir les expériences à faire avec les autres et avec soi. Éros représente le liant, ce qui soude les éléments entre eux et, le travail représente l'action, les intentions.

Les nains travaillent dans une caverne, un lieu protégé à l'abri de la lumière et des regards, un lieu qui abrite un trésor: le

diamant, la plus pure et la plus précieuse des pierres, à la structure parfaite.

Comprendre, connaître, orienter: le besoin de spiritualité

Les nains, nous dit l'*Encyclopédie des symboles* (2), sont généralement considérés comme des «symboles de forces occultes, de l'ingéniosité et de la connaissance des trésors cachés».

Le besoin de connaître, de comprendre, de donner du sens, d'apporter de la cohérence constitue un moteur puissant pour se mettre au travail, pour rechercher ce qui fait sens pour soi-même. Chacun est le spécialiste de sa propre expérience en réunissant les diverses forces qui le constituent.

Les nains sont ingénieux, rusés et malins. L'ingéniosité sert souvent à détourner les difficultés, à trouver des angles et des regards indirects qui révèlent d'autres aspects, des actions indirectes qui ouvrent à des expériences nouvelles et inconnues jusque-là. C'est l'art du détour.

Les nains représentent souvent les forces occultes, ils travaillent dans les entrailles de la terre, ils sont familiers du sombre, là où l'on trouve des trésors! Les nains, c'est la force du travail.

Parfois, cependant, on ne peut pas compter sur sa force de travail. Être malade reviendrait en quelque sorte à être privé

pendant un temps de sa force de travail, privé du quotidien et de la structure qu'il propose, notamment dans certains moments de grande détresse.

La maladie peut aussi résulter du fait de partir dans une mauvaise direction, une direction qui reste prisonnière de la souffrance, qui la répète, la redouble, l'enfonce ou l'aggrave. C'est ce qu'on appelle un symptôme, une tentative de solution malheureuse, possédée par la souffrance, mais qui tout en l'exprimant, permet de la comprendre et d'essayer de lui donner d'autres formes.

On dit que les nains, depuis les entrailles de la terre où ils travaillent, sont familiers du monde de la mort, des morts. La mort et la renaissance font partie d'un cycle de transformation qu'ils connaissent bien.

En réfléchissant aux maladies de la dépendance, et notamment à l'alcoolisme, je me dis que la lutte qui consiste à détruire, à être détruit, à résister à la destruction et à recommencer sans cesse occupe tout l'espace. Cette lutte sans répit peut donner le sentiment d'être invincible, d'être immortel, car elle se renouvelle sans cesse, dans un éternel recommencement de la même chose. Comme si la maladie pouvait être aussi une création pour ne pas sentir la mort, le point final.

Le médecin et le malade

Je voudrais vous parler d'Esculape, dieu ou esprit de la mythologie grecque et ancêtre mythique de la médecine occiden-

tale (voir photo ci-dessous). Sur la partie gauche du bas-relief, on voit Esculape soigner un malade. Il est toujours accompagné de sa fille Hygie qui représente la santé. Sont avec lui aussi, mais pas représentées, ses trois autres filles: Panacée - la guérison universelle -, Laso - la guérisseuse -, Acéso - le médicament - et un de ses fils: Telesphore - la convalescence. Ils travaillent donc en équipe. Seul, Esculape ne peut rien faire. Chacun et chacune ont leur place dans le processus de guérison, de réhabilitation. Esculape est le «moi masculin», le chef d'orchestre conduisant l'équipe et le processus.

Mais il ne peut rien faire non plus sans le travail du malade. Sur la



partie droite du bas-relief en arrière-plan, le malade fait sa part dans la démarche de soin. Il est couché, il reçoit en rêve la visite d'Esculape sous la forme d'un serpent: la couleuvre d'Esculape, couleuvre non venimeuse. Nous la connaissons bien, car elle est l'emblème de la médecine et on la voit dans les rues annonçant la prochaine pharmacie.

Par son travail, le malade potentialise ce qu'il a reçu du médecin, aidé par la couleuvre dans son sommeil. Les deux moitiés du bas-relief montrent bien l'implication

de l'un et de l'autre. À l'époque, le travail se faisait dans les temples, puisque la pratique du médecin était liée au sacré, prodiguée dans un lieu sacré, loin du temps quotidien, hors des contingences, pour que la concentration et la protection soient au maximum. Dans ce lieu protégé, chacun a besoin de l'autre pour se situer dans le processus représenté par les «enfants» d'Esculape.

Ce mythe a inspiré plus tard les principes du serment d'Hippocrate que les médecins prononcent encore aujourd'hui.

Pour que le médecin soigne, il faut donc qu'il soit en contact avec ses limites, qui souvent lui sont rappelées par ses propres

blessures. Le malade, quant à lui, potentialise sa propre capacité de guérison qui lui est plus ou moins accessible. On peut dire que l'aidant accompagne le malade le temps nécessaire à ce qu'il puisse sentir ses propres forces, sa propre capacité à se soutenir, à se contenir et qu'il sente sa propre direction, ce qui fait sens pour lui.

Il arrive que le professionnel devienne omnipotent, dominateur, et maintienne l'autre dans la dépendance ce qui ne manquera pas de créer chez le malade de l'agressivité, de la haine, de l'envie,

l'envie de détruire l'aidant, de s'approprier sa «bonne santé». Cette histoire nous enseigne la nécessité du sens de la mesure et le partage des tâches.

Les proches

En réfléchissant à la place des proches, je suis tombée sur un article du Temps (4). On y lit:

«Les éléphants sont capables de ressentir la détresse de leurs congénères. Par exemple, quand un éléphant est apeuré, les autres vont vers lui en gazouillant et en le touchant gentiment.»

Et encore:

«Lorsqu'un individu perçoit la détresse de l'autre et le console, il prouve au groupe son engagement social. La survie du groupe dépend de la coopération entre individus.»

Ces capacités d'empathie sont les mêmes que chez l'homme. Nous possédons dans notre cerveau des «neurones miroirs» qui nous permettent de ressentir ce que l'autre ressent. Ces neurones s'activent en miroir à ce qui se passe dans le cerveau de l'autre et dans le corps de l'autre. On peut se représenter ce qu'il ressent, sa souffrance, ses intentions. Grâce à ces capacités, on peut éprouver pour l'autre de la compassion. On pourrait dire que le rôle des proches serait d'assurer cet environnement sécurisant, aimant et bienveillant. C'est une présence qui assure la continuité du groupe, un lien à la

communauté. Un groupe qui n'est pas forcément le groupe familial d'ailleurs. Les proches peuvent être des amis ou un groupe d'appartenance par exemple.

Comme chaque médaille a son revers, le risque serait de basculer soi-même dans la situation de l'autre par trop de proximité et de sympathie. À ce moment-là, il ne peut plus y avoir de don et d'échange, car il n'y a plus de distinction entre les individus, mais de la confusion. C'est là que d'autres proches ou des professionnels sont utiles pour prendre le relais jusqu'à ce que le groupe soit à nouveau capable de consolation et de soutien mutuel ou que chaque personne puisse se resituer dans un autre groupe d'appartenance ou dans une autre partie du même groupe.

Proches, professionnels, malades

Nous sommes ici concernés par le même archétype, celui de la santé et de la maladie, et c'est la recherche autour de ces questions qui donne un sens à nos vies.

Quand je vais chez le médecin, je ne suis pas «le malade», mais une «personne malade». J'ai besoin d'être soignée parfois durablement, mais je reste moi, chercheuse de sens, habitant une certaine ville, aimant la peinture et les chats, etc. La recherche de sens passe sûrement pour chacun dans le fait d'accepter sa situation, son statut, mais aussi, pour les uns et les autres, par le fait de ne pas s'y laisser enfermer, de ne pas se confondre avec son rôle et son statut. De plus, nous avons

souvent plusieurs statuts en même temps ce qui permet une dynamique.

Mon histoire personnelle est bien sûr importante pour moi, mais pas si importante que ça! La raconter un peu permet de parler de choses essentielles sans ne faire «marcher que les idées». Finalement, on ne peut s'occuper que de sa propre histoire, on ne peut pas donner de sens à l'histoire de l'autre, désigner sa direction... Ce serait un abus de pouvoir, une intrusion. Mais si on va vers le plus profond de soi-même, le plus intime en soi-même, «le point central» du petit garçon, alors on touche le plus collectif, le plus universel, ce qui est à tous et pour tous. En faisant ce mouvement, je crée une ligne droite, une ligne droite qui passe par moi. Et l'autre peut faire pareil, sa ligne droite qui passe par lui. Mais si je passe par l'autre, la ligne est rompue, le travail ne se fait plus ni pour l'un ni pour l'autre. «Mêle-toi de tes oignons», disent les enfants. C'est l'inviolabilité de l'espace de l'autre, «du carré de l'autre», c'est respecter «l'espace sacré» à partir duquel chacun peut exister personnellement dans la communauté.

L'empathie avec l'image

J'adore voir sous le crayon de mon professeur de dessin le paysage se former, petit à petit sortir de la feuille. Un corps humain, c'est un paysage extraordinaire. Progressivement, l'image apparaît, la forme se sépare du fond et, à un moment donné, elle est là, elle est en équilibre. Cet équilibre, je le sens en moi, il devient,

il est mon équilibre. C'est l'art de la contemplation. Les cellules-miroirs sont toutes en action, c'est l'empathie avec l'image. Ce qui est dehors est dedans, donnant la possibilité de voir et de ressentir la beauté, l'équilibre. Je deviens le monde tout en sachant que ce n'est pas moi. Je participe de ce monde, je peux le percevoir. C'est regarder les choses avec amour, se laisser toucher par l'élégance de la forme, du mouvement. Quand on regarde un arbre ou un paysage - le lac Léman par exemple - au bout d'un moment, on a l'impression de le connaître, de naître avec, de participer à cette beauté, de l'avoir un peu en soi.

«Si nous pouvons penser l'univers, c'est que l'univers pense en nous» (5).

(1) C.G. Jung et Ch. Kerényi, *Introduction à l'essence de la mythologie*, Éd. Rivages, Paris 2001 (1941).

(2) Michel Cazenave (dir), *L'encyclopédie des symboles*, la Pochothèque, Paris 1999

(3) Mircea Eliade, *Le sacré et le profane*, Éd. Gallimard, Folio essais N° 82, Paris 1965

(4) «Dans la peau de l'autre éléphant», article du *Temps*, 21 février 2014.

(5) Françoise Cheng, *Oeil ouvert et Coeur battant*, Éd. Desclée de Brouwer. Paris 2011, p. 60.

Quand la maladie psychique frappe, cinq lieux où parler!

Graap Lausanne

Réception et direction

Du lundi au vendredi, 9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Rue de la Borde 25, case postale 6339, 1002 Lausanne

Tél. 021 643 16 00

info@graap.ch, www.graap.ch

Accueil, ateliers, animations

Restaurant Au Grain de Sel

Rue de la Borde 23

Tél. 021 643 16 50

Du lundi au vendredi, 7 h 30 - 20 h, samedi fermé

Dimanche et jours fériés, 10 h - 16 h

Le Cybermag

Accueil, kiosque et cybercafé

Du lundi au vendredi, 9 h - 17 h

Site de Cery, 1008 Prilly, tél. 021 643 16 85

La Roselière

Accueil, ateliers, animations, restaurant

Du lundi au vendredi, 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Restaurant, du lundi au vendredi, 8 h - 15 h 30

Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 021 643 16 70

La Berge

Accueil, ateliers, animation

Du lundi au vendredi, 9 h - 12h, 13 h 30 - 16 h 30

Cafétéria, du lundi au vendredi 9 h - 16 h30

Rte de Divonne 48, Centre Articom, 2^e étage, 1260 Nyon

Tél. 021 643 16 60

La Rive

Accueil, ateliers, animations

Du lundi au vendredi, 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Cafétéria, du lundi au vendredi, 8 h 45 - 15 h 30

Rue du Mûrier 1, 1820 Montreux,

Tél. 021 643 16 40

Impressum

Editeur

Graap-Fondation

Responsable

du secteur Editions

Nadia Ben Said

Adaptation des textes

Joël Meylan

Mise en page

Joël Meylan

Correction

Nadia Ben Said

Joël Meylan

Photos

Matthieu Gigon

Exemplaire à commander

à la réception du

Graap-Fondation Lausanne

Impression

Atelier Bureau

Graap-Fondation

© Tous droits réservés