

Lynn Paradis

L'abandon corporel : Être à l'écoute de l'Être

Être et faire être impliquent de consentir à soi, à son organisation, en créant un espace où la vie peut exister comme elle est, c'est tenter de faire une place à tout ce qui s'éveille de soi en soi.

Être c'est émerger du silence, c'est n'être rien qu'un Être.

L'abandon corporel propose d'amener l'Être dans une dimension plus globale, où on fait appel à toute sa personne. Il ne suffit pas de vouloir être, il y a la nécessité de faire place à la vie que l'on porte. Être signifie alors un engagement profond, un engagement qui peut déranger et même bouleverser.

La position ontologique implique pour le thérapeute d'essayer de faire de la place à tout son être, à recevoir son rapport à la vie, à l'organisation qui lui a été nécessaire pour vivre. C'est une position pour être et faire être, non pas pour devenir quelqu'un d'autre, un autre qu'on espère, qu'on n'est pas ou qu'on aimerait être.

Pour le thérapeute, l'Être c'est aussi la personne en face de soi, celle qu'on tente de recevoir dans toute son humanité, dans toutes les singularités de sa personne. Lorsque je reçois un client, il me vient que la personne qui est là n'a pas le choix d'y être, elle est amenée dans sa recherche d'elle-même, que le chemin pour y arriver a dû être fait de plusieurs détours, d'ouverture, de fermeture, de tentatives d'échapper à sa vie, de retraits et d'évitements. Je suis rejointe par celle-ci, partageant cette expérience et sachant que je n'ai pas aussi le choix d'être là, d'être thérapeute et que le consentement à se rencontrer dans nos vies peut être l'occasion d'une rencontre d'humain à humain.

Parfois ce sont les différences perçues qui rendent difficiles le fait d'être là, d'être présent malgré tout, de recevoir ces

différences, de s'en enrichir pour avancer dans la démarche, autant celle du client que la sienne.

Parfois, ce sont les similitudes et les différences qui sont à reconnaître et à recevoir dans un rapport réel au-delà des connivences. Elles nous amènent à nous-mêmes, au difficile de soi, aux exigences de la vie.

Ainsi, en abandon corporel, être fait appel à toute l'humanité du thérapeute qui a à recevoir ses moindres réactions, sentiments et émotions qui s'éveillent en lui et tenter d'en recevoir le sens. Le thérapeute est là, à l'écoute de sa propre vie et celle de son client visitant des lieux de sa vie habités ou pas, recevant la souffrance de son client qui l'amène dans sa propre lourdeur et au difficile de sa vie. Il a à porter la vie de son client et faire le chemin avec celui-ci en espérant qu'il pourra davantage porter la sienne. Quel chemin avons-nous à parcourir ! Ce travail étant à la fois donnant, il demande une présence à soi et à l'autre, il est d'une grande exigence.

Être thérapeute en abandon corporel, c'est prendre le risque que l'autre nous secoue, nous bouscule, nous ébranle, nous bouleverse en consentant à ce que tout notre être s'y engage. Cet engagement profond fait en sorte qu'il est impossible d'être avec l'autre sans que ça ait de répercussion sur soi.

La particularité de cette démarche est l'expérience de la recherche de soi, de l'autre, de ce que l'on ne prend pas de soi, de ce que l'on ne connaît pas de soi, de ce qui est occulté, du recevable et du non recevable. La démarche est un chemin qui permet de recevoir, comme faisant partie de soi, son histoire, ses liens familiaux, la place que nous occupons dans notre famille et dans l'humanité.

Ces répercussions sont non seulement émotives, elles sont parfois aussi corporelles. Le corps montre, à son insu, la vie refusée. Nous avons à apprivoiser ce qui est refusé de soi et de l'autre. C'est un long chemin qui ne peut être autrement que souffrant et parfois à la limite du supportable. Nous avons à consentir à ne pas savoir et à habiter le sans réponse. Habiter ces lieux nécessite la présence d'un autre qui est engagé dans sa propre recherche ; c'est un engagement dans la vie.

On le sait pertinemment pour nos clients : les malaises physiques, même les cancers comme les simples gripes, s'accompagnent de mal-être.

Mais qu'en est-il de nous, thérapeutes ? Qui d'entre nous ne s'est jamais senti épuisé, physiquement ou émotionnellement, après des rencontres particulièrement difficiles ? Qui n'a pas déjà souffert de migraines, de douleurs musculaires, de maux de ventre ou de gorge, lorsque le poids des souffrances nous atteint inévitablement ? Notre position ontologique nous permet de savoir, bien sûr, que notre corps se fait alors porteur de messages, nous apprend ce qu'on ne sait pas de soi, que les maux reçus peuvent nous amener à la rencontre de soi.

D'où l'importance de consentir à sa vulnérabilité et à l'expression de la vie qui se manifeste malgré nous.

Et c'est particulièrement vrai depuis ces trois dernières années, alors que notre monde a été ébranlé par une pandémie qu'aucun d'entre nous n'avait vécue ni même imaginée, par une guerre qui jette une chape de plomb sur l'espoir qui avait été formulé d'un « plus jamais ça ». Tout ceci nous affecte, évidemment, comme tout le monde.

Comme thérapeute, nous avons tous vu notre carnet de rendez-vous se remplir plus rapidement, à l'excès parfois, alors dans ces temps difficiles il est d'une grande nécessité d'être sensible à soi et chercher à faire place à nos vulnérabilités. « Être là » pour l'autre est plus demandant. Recevoir au quotidien des angoisses qui s'ajoutent aux nôtres, entendre ces inquiétudes et ces incertitudes a rendu notre travail particulièrement exigeant au cours des dernières années.

D'où l'importance d'être à l'écoute de soi, de se laisser rejoindre et habiter les lieux de nous touchés. Et ce colloque est, me semble-t-il, une occasion de se rencontrer les uns et les autres dans un partage de nos vies et de nos vulnérabilités. Il m'apparaissait tellement essentiel, tellement important dans ce contexte que je m'y suis investie avec énergie, avec conviction et avec espoir souhaitant la poursuite de notre démarche.

Tellement de choses ont changé depuis le dernier colloque, il y a trois ans !

Nous avons perdu des repères importants, nous avons vécu des deuils, des pertes avec le départ de nos aînés. Et, manifestement, nous n'y étions pas prêts. Plusieurs parmi nous se sentent perdus, désorientés, déséquilibrés à la recherche de notre ancrage. Qui sommes-nous ? Où allons-nous ? Serons-nous capables de prendre le relais, de continuer à définir l'abandon corporel, de continuer à prendre cette position propre à l'abandon corporel de continuer à incarner alors que les rencontres de groupes que Aimé, Gilles et Clémence animaient ne sont plus ?

Ils ont tenu et porté nos réactions qui ont fait jour avec leur absence.

Ils étaient nos guides, nos médiateurs, nos arbitres parfois. Et nous nous retrouvons maintenant à assumer tous ces rôles auxquels nous n'étions pas préparés. La réalité nous a rattrapé malgré que nous savions que ce jour viendrait et, en plus du bouleversement que connaît le monde, nous devons apprendre à nous redéfinir comme groupe. Nous avons notre démarche en héritage.

Cette tentative de redéfinition est faite, bien sûr, de nos subjectivités. Des paradoxes apparaissent, des non-dits se pointent et des subtilités prennent une importance insoupçonnée. La préparation de ce colloque a mis en évidence une quantité insoupçonnée de réactions diverses ! Ces difficultés sont probablement inévitables, mais peut-être aussi nécessaires. Comment y faire face sans se perdre ? Comment traverser cette période de transition sans disparaître et faire la place à la vie occultée ?

Peut-être faut-il relire Aimé Hamann, peut-être faut-il se rappeler nos rencontres avec Gilles et Clémence et se dire que la réponse se trouve en chacun de nous. Être là, dans toute la difficulté, sans la refuser, sans la repousser, sans la cacher autant qu'il nous est possible.

C'est, je crois, l'essence même de l'abandon corporel : être là. Parce que plus notre être est entier, plus le travail avec l'autre et en soi est possible, plus on se rend disponible à recevoir la vie et à donner sens, pour soi comme pour l'autre.

Il m'apparaît nécessaire, plus que jamais, de continuer à se donner des lieux de recherche, de prendre le temps de

s'arrêter, de se ressentir et la tenue de ce colloque me fait espérer l'éveil du désir de poursuivre notre recherche.