
Sommaire

Abréviations, 427

VOLUME III CHOIX D'UN CHEMIN DE VIE

Introduction :

Qu'est-ce qu'un parcours thérapeutique ?, 430

1. La personnalité psychique, 437
2. Le chemin de la déconstruction, 467
3. À la rencontre de soi, 487
4. Voix et voie de la reconstruction, 513
5. L'art de vivre, la loi fondamentale d'amour, 545

Conclusion, 585

Postface, 601

Glossaire, 603

Bibliographie, 613

Annexes, 635

Index, 637

Introduction : qu'est-ce qu'un parcours thérapeutique ?

Pour débiter ce volume, l'auteure éprouve le besoin d'exposer quels sont les autres mots pour expliquer ce qu'elle entend par « parcours thérapeutique ». Il s'agit de chemin, circuit, itinéraire, route, trajet, course, traversée, distance.

Dans ce troisième volume, il est fait référence à la route à emprunter, celle de la voie vers soi. Une voie qui de loin semble ardue pour certains tant qu'on ne l'a pas expérimentée. Il reste « circuit », et « traversée » très en lien avec ce thème : parcours thérapeutique. Avec circuit au sens de chemin, c'est soit un itinéraire pour atteindre un lieu, soit un itinéraire nous ramenant au point de départ. Nous pourrions être partant pour atteindre un lieu, voire même de revenir à notre point de départ. Dans les deux cas, cela ressemble à un conditionnement.

Il y a deux orientations qui nous intéressent ici : celle de se mettre en condition en ne sachant guère où nos pas vont nous conduire ; celle de se soumettre à une ou plusieurs conditions, déterminées.

Drôle d'entrée en matière, ne trouvez-vous pas ? C'est venu comme ça. Maintenant étudions les mots, « la traversée », ou « traverser ». Traversée est l'action de traverser qui signifie passer à travers, transpercer. C'est ce sens qui est intéressant. Il y a aussi le fait de passer d'un côté à l'autre, éliminé d'entrée. Cette dernière expression renvoie à ce que la psychanalyse explique par déplacer le problème.

Avec ses termes, Krishnamurti parle lui aussi de déplacement : « *Sans la compréhension de la totalité du processus humain, nous pouvons provoquer d'autres formes de maladies.* »¹ Mais, revenons à « traverser », ou à « la traversée », les seuls termes qui restent pour expliciter l'expression d'un « parcours thérapeutique ». En effet, le mal-être vient bien souvent parce que nous déployons beaucoup d'efforts à contourner, ... vous pourriez dire, contourner quoi, ... en fait, cela importe peu ce que l'on contourne, l'élément essentiel est que l'on contourne. Contourner c'est en quelque sorte refuser ce qui se présente à soi. Les psychanalystes diraient que le client fuit en s'éloignant, ou reste figé sur place. On peut aussi contourner en zigzaguant et on en revient à prendre des détours pour arriver à son but. Là c'est ce qu'on pourrait appeler revenir au point de départ ou selon une autre expression très connue : tourner en rond.

Ainsi, il ne reste qu'à étudier ces deux termes : traverser en tant que verbe et une traversée. Commençons par traverser un problème : c'est en entrant dedans que l'on peut désagréger le problème quel qu'il soit. L'auteure a failli se reprendre pour écrire désagréger le problème quel qu'il puisse être.

Quelle différence cela fait-il ?

Il y a un plus, dans « quel qu'il soit », car si l'on écoute le son, il n'y a pas de différence entre « soi » et « soi ». C'est le même son. Donc, en jouant avec les mots, le chemin de l'écrit l'a conduite à comprendre ce qu'est un parcours thérapeutique, c'est une traversée, une traversée de soi, une traversée en soi. À cette étape, elle ignore la différence entre « de soi » et « en soi ». Comme ça, elle pourrait dire qu'il faut les deux.

Mais la question est : dans quel ordre ? Finalement, y aurait-il un ordre ?

¹ Krishnamurti J., 1973, *Commentaires sur la vie, Qui êtes-vous ?*, 2015, J'ai Lu, p. 622

En allant consulter internet, l'auteure a trouvé qu'un parcours s'entend comme la prise en charge globale, structurée et continue des patients, au plus près de chez eux. Ceci nécessite une évolution assez majeure de notre système de santé pour réunir prévention, soins, suivi médico-social voire social. La maladie est un message pour dire ce que l'on n'a pas entendu par d'autres « voies » ou « voix ».

Donc, pour en revenir au titre, il est impossible de savoir avant d'y entrer où un parcours thérapeutique nous entraîne tout comme nous ignorons au départ de la vie où celle-ci guidera nos pas. Entrer en soi, regarder en soi, il s'agit ici moins d'une méthode ou d'une technique que l'apprentissage de vivre juste et heureux en dénonçant une éducation erronée.

Pour illustrer ses propos, Nicole Lavigne propose de partager sa légende personnelle écrite en décembre 2015. Ce récit imaginaire l'a transformée, et en cela elle invite chacun à vivre l'expérience pour découvrir l'importance qu'a tout écrit et en particulier celui d'écrire une légende,... sa propre légende.

L'histoire d'Artémis, un récit imaginaire...

■■■ Il était une fois un petit poisson nommé Artémis. À sa naissance, il savait nager comme un poisson dans l'eau. Il était petit avec de belles couleurs, des nageoires fines, racées et longues. En guise de protection, il montre à tous une parure soyeuse d'or et d'argent avec des reflets transparents et irisés, une chevelure d'ange où toutes les couleurs du ciel étaient là, formant un merveilleux arc, que les humains nomment un arc-en-ciel.

À mesure qu'il grandissait, il perdait sa confiance, il devenait gauche, était de moins en moins à l'aise. L'eau profonde recélait des dangers de toutes sortes. Pour survivre, il devait se cacher derrière un rocher "transparent" mais du coup ne pouvait pas voir

les dangereux prédateurs qui arrivaient par derrière. Ses yeux ne voyaient que devant, mais il ressentait le danger. Il devait se transformer en monstre pour affronter l'ennemi, être plus gros et plus fort que les autres. Pour ne pas être tué, il devait tuer. Il devenait lui-même comme ces affreux congénères, il ne voyait pas comment il pouvait faire autrement.

Un jour, son âme l'ours s'est réveillée et d'un coup de patte tuait les requins qui approchaient trop d'Artémis. Sa merveilleuse chevelure en forme de nageoire pouvait se transformer en arc. Artémis détachait un à un chaque cheveu qui se transformait en flèche. C'était son seul moyen pour se défendre.

Pour sortir de cet enfer, il apprit à nager vers le haut pour son salut. Il réussit à sauter, c'est alors qu'il découvre le monde d'en haut plein de vagues, les unes plus fortes que les autres. À force de fatigue en luttant contre elles, il décide d'aller dans le sens de la vague, de faire ami avec elle. Pendant quelque temps, notre héros s'en sort bien. Il a l'espoir que ce monde d'en haut soit le bon. Mais d'un seul coup la vague déjà très forte prend encore plus de force, se multiplie, se rebelle encore et encore...

Alors notre petit poisson n'a pas d'autre solution que de retourner dans la profondeur de l'océan. Il retourne d'où il vient. Mais là aussi le monde est dangereux, il n'y a de paix nulle part, nulle part pour lui où se reposer. Le monde se ligue contre lui.

De toute la force de sa petite âme, il demande à sa marraine la fée de le sauver. Il prie, se protège le mieux possible tout en continuant à prier. Il prie si fort que la fée arrive dans ses rêves et lui souffle qu'il lui faut aller dans l'autre bassin. Le poisson est petit et dit qu'il ne sait pas y aller. Mais si, tu sais, tu as déjà vécu l'expérience du monde d'en haut. Alors tu y retournes et tu sautes. Deviens plus fort que la vague et saute, saute, saute...

Alors, plein de courage notre jeune apprenti remonte, remonte, vers le haut. Lorsqu'il aperçoit la lumière, il prend peur, il se rappelle sa première expérience difficile, mais courageux il

continue à monter pour rejoindre la lumière. La limite entre l'eau et le ciel est là, à portée de main, pardon à portée de nageoire. Il prend une grande inspiration et brutalement se retrouve nez à nez avec cette dame forte qui emporte tout sur son passage, il utilise sa force pour obéir à sa marraine et se laisser emporter si loin, si loin qu'il puisse retomber enfin dans l'autre bassin, l'espoir d'un autre monde, merveilleux cette fois.

À sa grande surprise, il a réussi !! Il se retrouve dans une eau claire, limpide, il peut enfin se reposer, se restaurer, tout est là. Tout ce dont il a besoin est là. Heureux, il nage, virevolte, chante, est enfin joyeux. Il ne s'en est pas rendu compte, mais pendant qu'il vivait toutes ces expériences, le temps s'est écoulé.

Notre petit poisson s'est transformé en une belle jeune fille. Ses cheveux sont d'or et d'argent. Artémis est son nom. Elle regarde autour d'elle et découvre un monde nouveau pour sa nouvelle image, pour ce nouveau monde. Petit à petit elle prend confiance en elle. C'est à ce moment que le destin frappe à nouveau.

Elle si confiante... hélas s'aperçoit que le monde qui l'entoure n'est pas aussi beau qu'elle l'imaginait. Elle sait qu'elle est faite pour mettre des enfants au monde, pour faire accoucher ses congénères, elle sait que c'est sa nouvelle mission. Mais rien ne se passe comme elle l'avait envisagé. À nouveau elle est obligée de sortir son arc et ses flèches. À nouveau son âme réapparaît sous la forme de l'ours. Tout recommence, elle sent qu'elle se transforme en monstre pour ne pas mourir.

Pourquoi la vie ne peut-elle rester belle et bonne tout le temps, se demande-t-elle ?

Sa marraine la fée apparaît de nouveau et lui murmure de descendre plus bas, de descendre pour explorer le fond. Mais Artémis se rebiffe, refuse d'accéder à la proposition de sa marraine car elle sait que le monde d'en bas est encore plus