



Transition janvier 2014

Éditorial



Ouvrir cette année 2014 avec la lettre trimestrielle de l'institut **maïeutis** que nous avons nommée il y a 18 mois « Transition » me semble « coller » avec le calendrier.

Au moment où nous passons le cap d'une nouvelle année certains se plaisent à échanger des vœux, expressions de désir et d'espoirs de renouveau, d'engagements et de résolutions. D'autres boudent cette tradition, car ils y voient une expression conventionnelle qui a perdu de sa sincérité et donc de son sens.

Quoi qu'il en soit, la fin de l'année et le début de la suivante sont culturellement, ne serait-ce qu'en Occident, bercés par la fête chrétienne de Noël et celle de l'Épiphanie.

Même si elles n'éveillent pas pour tous une dimension spirituelle investie, elles nous rappellent néanmoins que la culture occidentale s'enracine profondément dans cette référence à la naissance du Christ et donc à une certaine conception de l'être humain : celle qui manifeste la naissance spirituelle intérieure propre à chaque Homme. Il s'agit d'une naissance essentielle, inaliénable, non pas tant selon le dogme de telle ou telle confession religieuse mais plutôt au plan de l'ontologie : l'Homme est un être spirituel.

Nous vous proposons donc dans ce numéro de « Transition » d'ouvrir cette année avec des articles qui traitent de deux aspects : ① **la dimension spirituelle de l'humain et des chemins de guérison intérieure** et ② **le recours aux mythes et symboles pour entrer dans une compréhension plus profonde du sens de la vie et de la façon de s'y comporter**. Il ne s'agit pas dans ces quelques pages de couvrir ces sujets inépuisables mais d'offrir quelques pistes de réflexion et de donner de la chair à la réalité dépeinte par Frankl : « au cœur de l'homme, une quête insatiable de sens ».

Premier thème : en Occident, le mot spiritualité n'a pas forcément bonne presse. Il est chargé pour la plupart d'entre nous de multiples représentations et fait écho à plusieurs traditions souvent mal connues, parfois mal digérées. Mais lorsqu'il est accueilli, il va souvent être lié à celui de guérison intérieure. Cette dernière (avant que d'être extérieure) provient en partie d'une transformation du regard que nous portons sur nous-même, sur les autres, sur le monde et sur la vie. Trois articles vous sont proposés :

- Le premier article porte sur la conception taoïste de l'être humain et la notion d'équilibre de vie en Psychologie Chinoise, gage d'une bonne santé et de la croissance intérieure. Jocelyne Lemarchand, adhérente de l'institut, dont les grands parents ont vécu en Asie ainsi qu'elle-même (Taïwan, Tibet) nous partagera cette approche. Elle est par ailleurs formée à l'accompagnement en s'appuyant notamment sur la Psychologie Chinoise. Elle anime un parcours (QUARTZ ROSE) de huit jours au sein de l'institut **maïeutis** qui introduit à la Psychologie Chinoise comme mode de relation à soi, à l'autre et au monde.



-
- Le deuxième aborde les étapes de l'accompagnement pour guérir d'addictions, inspiré de la pédagogie des Alcooliques Anonymes. Nous verrons combien et comment la dimension spirituelle y trouve une place centrale (par Bruno Curnier, DG de l'institut **maïeutis** en Asie basé à Hong Kong) ;
 - Le troisième se propose de théoriser les processus et étapes du deuil dont Eric Belmont, DG de l'institut, a magnifiquement témoigné dans la lettre de septembre ; en effet, immanquablement, guérison et évolution passent par des deuils et des renoncements (par Jérôme Curnier)



Deuxième thème : la voie des mythes et des symboles pour donner du sens plus profond à ce que nous vivons, qu'il s'agisse aussi bien de nos vies privées que de nos vies professionnelles. Nous vous proposons deux articles :

- Le premier de Marie-Rachel Jolivet, adhérente de l'institut) sur les douze travaux d'Hercule et ce qu'ils ont à nous enseigner sur nos postures managériales. Cet article fait suite à celui de septembre dans lequel elle nous parlait, entre autre, du Lion de Némée. Aujourd'hui, elle nous propose de rendre visite à l'Hydre de Lerne, à la morsure fatale !
- Le second de Nicolas Bornemisza, diplômé de l'Institut CG Jung de Zürich et créateur de la méthode le Yoga Psychologique. Ces quelques lignes sont issues du superbe livre qu'il a co-écrit avec Marie-Lise Labonté sur les images intérieures (« Se guérir grâce à ses images intérieures », Albin Michel).



Sachez aussi que vos feedbacks sont toujours les bienvenus ainsi que vos encouragements pour poursuivre ce travail d'écriture... ☺

Très belle année à vous, riche en expériences intérieures et extérieures... et bonne lecture !

Jérôme Curnier, fondateur de l'institut **maïeutis**

Premier thème : dimension spirituelle de l'humain et chemins de guérison intérieure



La Sagesse : guide spirituel en Psychologie Chinoise par Jocelyne Lemarchand, adhérente de l'institut...

Comme toute psychologie, Xin Li, Psychologie Chinoise, repose sur une conception de l'être humain, autrement dit une anthropologie. Lorsque l'Homme vivait dans des cavernes ou des huttes, il y a 4000 ans, est né le Taoïsme originel, celui qui a apporté non seulement une vision de l'humain, mais aussi du « Tout ». Comment l'appeler autrement ? Le Tao, l'Homme dans le Tao, le Tao dans l'Homme, indissociables. Nous pouvons aisément imaginer les questions que se posaient ces Hommes sur la vie, son sens, autour du feu et sous la voûte céleste. Il semble que cette philosophie taoïste se soit orientée sur le comment – bien – vivre.

Pour répondre à la question du comment de l'existence, la vie serait la réunion de la matière inerte et de son animation. La mort serait leur désunion. Telle la vague, l'eau et le mouvement, qui se séparent sur la plage, l'heure venue. Il n'y aurait ni début ni fin, mais des cycles. Le Tao que l'on pourrait nommer ne serait pas le Tao véritable. (chapitre 1 du Tao Te King).

Les principes du Taoïsme originel se retrouvent dans la culture, la philosophie, les religions, les pratiques, les médecines des peuples orientaux. Vivre en harmonie, en soi et avec le Tao est l'objet de la quête du « bien-être »... Comment être en bonne santé, comment être heureux : en développant sa fluidité énergétique.

Commençons simplement : ce qui me maintient en vie sont un certain nombre de fonctions vitales, comme la respiration par exemple.

Avez-vous remarqué que votre respiration peut être fluide, ou au contraire en partie étouffée, voire bloquée ; simultanément et en général mes épaules le sont aussi, et/ou mon ventre. Si je rends plus « fluide », plus ample, plus profonde, ma respiration - sans forcer- je vais en quelques cycles vivre une forme de détente, de fluidification énergétique. Inversement, lorsque nous ressentons la sérénité, ou lorsque nous allons marcher en forêt, ou écoutons certaines musiques, notre respiration devient plus fluide, apaisée. En cela le corps et l'esprit sont interdépendants. Ceci s'applique à chaque fonction, chaque part de nous, système ou composant.



Être en bonne santé, tout comme être heureux est l'expression de notre harmonie, de l'équilibre du Yin et du Yang... Nous connaissons le symbole de cet équilibre : deux apostrophes s'imbriquant parfaitement pour composer un cercle, chacune contenant pleinement l'autre ... Être fluide, c'est être en équilibre, en harmonie.

L'homme repose sur un équilibre entre le corps, l'esprit et la conscience. C'est la relation entre les trois composantes, ou les difficultés de ces relations qui vont définir ou s'opposer à l'équilibre, ou à la fluidité énergétique de la personne.

L'homme est doté d'**instincts**, et de **différentes facultés**, mentales, sensorielles, émotionnelles, ...*interdépendantes*.

Les facultés mentales sont au nombre de douze :

1. L'intelligence (qui s'exprime sous ses différentes formes : analytique, synthétique, globalisante, réductrice, ou expansive).
2. La mémoire.
3. La pensée (il existe trois formes de pensées : active, passive, méditative).
4. La programmation.
5. Le réalisme.
6. L'imagination.
7. La créativité.
8. L'espoir.
9. La volonté.
10. La prise de décision.
11. La concentration.
12. La dissociation volontaire (déconnexion mentale souhaitée vis-à-vis d'une situation).

Les facultés sensorielles au nombre de cinq (+ deux)

1. La vue
2. Le goût
3. L'ouïe
4. L'odorat
5. Le toucher
6. (La parole
7. L'intuition)

Les émotions au nombre de cinq :

1. La joie
2. La colère
3. La peur
4. Le souci
5. La tristesse

Aucune de ces facultés n'est bonne ou mauvaise. Chacune d'elle s'exprime avec justesse ou non. Équilibrée, elle sera énergétiquement nourrissante. Déséquilibrée, elle s'exprimera en excès, ou en manque. Par exemple, la joie exprimée en excès (excitation) est déséquilibrée, la tristesse juste est la porte de la compassion. De même, l'utilisation excessive d'une faculté mentale, et inappropriée à la situation, amène à un déséquilibre, et à une piètre intégration dans le Tao.

Nous naissons avec ces facultés, et les développons plus ou moins, selon notre « ciel antérieur » (nous parlerons de partie innée pour simplifier), et notre ciel postérieur (notre vécu dès l'activation de notre sensorialité), à travers notre exposition, nos relations, nos pratiques...

Notre personnalité se construit, des programmes mentaux se mettent en place. Autour de notre noyau de personnalité, se construit une « nébuleuse d'adaptation », qui nous

permet, dans le meilleur des cas, de vivre en harmonie avec notre environnement. Parfois se construisent des programmes mentaux qui nous font inlassablement répéter des enchaînements, qui ne nous sont pas toujours favorables, laissant de côté les facultés qui nous permettraient de reprendre la main sur notre vie et de trouver notre équilibre.

A ce stade, nous pouvons retenir que nous sommes très équipés, mais développons, par exposition, par éducation, culture, don, certaines facultés plus que d'autres. La Psychologie Chinoise se propose d'être un support pour ré-équilibrer en conscience l'ensemble de notre personnalité. Elle ne propose pas d'emblée d'attaquer ces programmes mentaux, mais de construire d'abord un équilibre en développant ce qui est énergétiquement constructif, et en aidant, à travers un modèle généreux, à renforcer certaines facultés qui ont été sous développées ou oubliées. Ce rééquilibrage apporte un regain énergétique.

Se retrouver face à une cinquantaine, voire une centaine de facultés et concepts n'est guère pratique dans la vie quotidienne ! Quelle carte dois-je jouer ? Accéder spontanément à ces facultés, repose d'une part sur des exercices respiratoires, méditatifs, ... et d'autre part sur la pratique de la Sagesse. La Psychologie Chinoise Xin Li nous invite à nous inspirer de douze Vertus de la Sagesse, guides de perception, de réflexion, d'actions, de méditation...

Nous pouvons choisir **de développer en conscience et dans nos actes cette sagesse**, à travers ces Vertus :



- **Qian, l'Humilité**, est le fondement de la conscience humaine. Support du réalisme, du regard sur soi et sur le monde, elle est la porte du discernement. Contrairement à l'orgueil, elle autorise une communication réelle, une estime de soi, et un respect des autres et de l'environnement.
- **Ren, la Bonté**, est la capacité à se rapprocher de l'essence de chaque être. Elle est une expression d'Amour. Elle est l'ouverture à l'autre, dans le don (de soi, dans sa capacité à donner), et dans l'abandon (de soi, dans sa capacité à recevoir). Elle apporte la dignité, celle du pouvoir de recevoir. Elle rapproche les hommes, en abaissant les barrières des différences. Elle est servie par la générosité.
- **Ci, la Compassion**, est la clef de l'aide à autrui. S'appuyant sur la bonté, la conscience et la compréhension et la sérénité. Elle permet de ressentir la souffrance d'autrui, sans en être affecté. Elle nécessite Amour et détachement, une cohésion à soi-même, et est prodiguée avec attention, délicatesse, discrétion et humilité. Appliquée à soi elle est la base de son propre développement.
- **Zun, le Respect**, est la reconnaissance du Vivant et de chaque Être. Il est humilité et bonté, mais aussi justice et conscience. Chaque être est respectable, et c'est dans ses agissements que s'exerce le Respect ou son manque. C'est dans mes actes que j'entraîne cette Vertu.
- **Heng, la Justesse** est la position qui permet d'être, de faire, de dire dans le Juste. C'est la juste place dans le Tao, dans l'infini et dans l'ici et maintenant, la juste perception, sans interprétation, la fluidité de l'Être dans son environnement. Elle permet la croissance harmonieuse.
- **Rao, le Pardon** est une richesse pour celui qui pardonne et celui qui est pardonné. Il est lié à l'impermanence, il lie le passé, le présent, et le futur dans une conscience réparatrice et libératrice.



- **Guan, la Contemplation** est l'art d'accéder à la conscience par l'attention admirative. Elle donne accès à l'union de la sensorialité et de la spiritualité. Elle nourrit le corps, l'esprit et leur cohérence, et est un apport en énergie, qui enrichit la pensée, le discernement, le lien à la réalité subtile.
- **Yi, la Gratitude** est la conscience du don de la Vie. Notre individualité repose sur ce que chaque environnement et ce que chaque être rencontrés nous offrent. La gratitude est l'expression d'un juste retour envers celui qui a donné. Elle stimule la conscience et l'intérêt entre les êtres. Elle procure un sentiment qui fait étinceler chaque être.
- **Yong, le Courage** est la dynamique nécessaire à la transformation qu'il permet de chevaucher. Il amène à l'action sage, complète la prise de conscience, il est force de vie, et de matérialisation.
- **Qiu, la Curiosité** est l'instinct, l'esprit libre, pétillant, qui accède à la nature de l'homme et de l'Univers. Elle permet la découverte, l'apprentissage, la créativité, et repousse les frontières de la connaissance et de la Sagesse.
- **Mo, l'Humour** véritable, nourrit (nous-rit !) la prise de recul, l'accès à la détente de l'esprit et du corps. Il est un extraordinaire véhicule de la relativité, et nous permet d'aborder avec une sérénité bienveillante, les situations les plus complexes, comme nos petits tracass.
- **Xin, la Confiance**, fruit de toutes les autres vertus est l'absolu lâcher-prise. Elle permet de construire les liens entre les hommes, basés sur les échanges responsables, fondements des réalisations les plus magnifiques. Elle permet ainsi la réalisation d'un objectif en autorisant l'expression des facultés nécessaires, dans un équilibre intuitif.

Il s'agit de sujets de méditation, d'axe de recherche d'équilibre et d'inspiration. À nous de savoir nous appuyer sur ces Vertus, dans l'ici et maintenant, dans **l'infini du temps et de l'espace**, et de dessiner nos propres « comment » ... sagement, sans manque et sans excès, dans l'auto-compassion. C'est ainsi que nous nous développons, peu à peu, tranquillement, en tant qu'être unique et relié, dans une personnalité la plus rayonnante.



Références bibliographiques

- Michel Deydier Bastide : La Psychologie Chinoise
- Marcel Granet : La pensée Chinoise
- Daniel Coleman : Quand l'esprit dialogue avec le corps, Entretiens avec le Dalai Lama
- Rick Hanson, Dr Richard Mendius : Le cerveau de Bouddha



Accompagner la sortie de l'addiction, par Bruno Curnier, adhérent de l'institut

Au cours de mon expérience de coach je me trouve dans une mission qui me fait découvrir un nouveau chemin vers l'autonomie de la personne.

Un de mes clients que nous appellerons Peter m'a récemment révélé qu'il suivait un parcours pour se libérer de sa dépendance à l'alcool et à la drogue.

Peter est membre de deux associations, Alcooliques Anonymes (AA) et Narcotiques Anonymes (NA) à Hong Kong. Il a accepté de me faire partager le chemin proposé par ces associations aux personnes souffrant d'addictions. La démarche se fonde sur un processus en 12 étapes élaboré par les fondateurs des Alcooliques Anonymes. Comme je le signalais dans le précédent numéro de transition, j'habite Hong Kong et ce lieu propose un mode de vie très particulier dans lequel il est très facile de se laisser aller à certains excès, tout d'abord évalués comme sans conséquences mais qui rapidement peuvent conduire à un véritable esclavage, celui de la toxicomanie.

Avec l'accord de Peter, je propose une série d'articles dans laquelle je présenterai son cheminement de retour à une vie libre de ses dépendances de toxicomane¹. Le coaching que j'ai contractualisé avec lui tient compte de ce cheminement et participe à sa réorientation de vie.

Dernier avertissement avant de marcher à la suite de Peter : mon propos ne vise pas à promouvoir l'association des Alcooliques Anonymes (ce qui serait d'ailleurs contraire à leurs règles), mais plutôt à montrer comment, du plus profond de l'isolement et de la souffrance que les toxicomanes endurent, ils peuvent retrouver dignité et bien-être. Dignité et bien-être auxquels la plupart d'entre nous, libres de co-dépendance, aspirent d'ailleurs !

Le parcours de Peter, comme nous le verrons, relève d'une véritable conversion puis guérison du cœur : chemin d'autonomisation par « la grâce du désespoir ».

A l'origine des Alcooliques Anonymes

Les AA débutèrent en 1934 lorsque deux alcooliques, Bill Wilson et Dr Bob Smith, lièrent leurs destins dans leur lutte commune contre leur dépendance à l'alcool. Tous deux étaient considérés comme incurables par la médecine et la psychiatrie et celles-ci les avaient déjà condamnés à une mort très proche. Mais par leur soutien mutuel et l'aide d'un autre ami alcoolique, qui était resté sobre grâce à un groupe religieux traditionaliste (l'Oxford Group), ils réussirent à gagner du terrain sur leur dépendance.



Bob Smith & Bill Wilson,

¹ J'utilise à sa suite le terme de toxicomanie pour inclure toute maladie résultant de comportements de co-dépendance que ce soit à l'alcool ou à tout autre substance.



Bill W et Bob S. conçurent progressivement un programme qui permet à quiconque souffre d'alcoolisme (ou de toute autre addiction chimique, comportementale, etc.) de revenir à la vie, libre de l'esclavage dont ils ont souffert. Un des fondements et leviers d'action de leur démarche est précisément le soutien mutuel. Ce programme, la manière de le conduire et le cheminement de Bill et Bob ont donné lieu à un livre (appelé « le Gros Livre ») rédigé par Bill Wilson, « Alcoholics Anonymous » qui constitue le texte fondamental de l'association « Alcooliques Anonymes ».

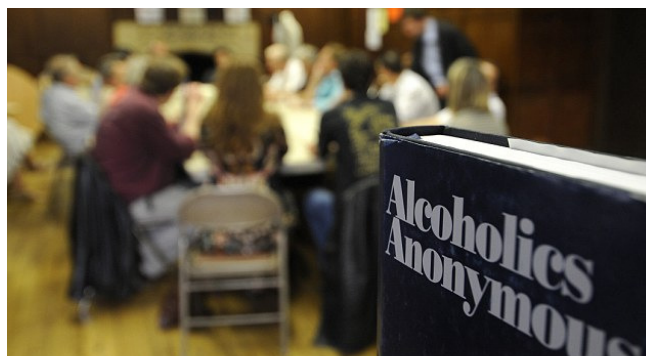
Un processus en 12 étapes

Les douze étapes des AA pour se soigner puis se guérir de la dépendance sont les suivantes :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
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 notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le comprenons.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à une tierce personne la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts 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 risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.
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 concevons, 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.

Comment décide-t-on d'aller à Alcooliques Anonymes ou Narcotiques Anonymes ?

A posteriori les membres d'AA se plaisent à dire qu'ils ont reçu « la bénédiction du désespoir ». Le philosophe anglais William James observe¹ en effet que la plupart des transformations ou conversions spirituelles naissent au cœur même du désespoir. A un certain point de leur maladie le toxicomane a « touché le fond ». En coaching ou en thérapie, on parlerait du désir de changement ou encore du désir du désir du changement (parce que le désespoir peut faire perdre toute forme de désir !).



La douleur et la détresse causées par l'addiction sont devenues insupportables et le malade est maintenant prêt à tout pour ne plus avoir à souffrir de la sorte. Fréquemment, avant d'en arriver là, ce malade aura « tout essayé ». Il se sera promis et aura promis à son entourage à maintes reprises qu'il allait arrêter de consommer ces substances nocives. Malheureusement en vain. Chaque échec renforçant alors le rejet de soi-même, la séparation d'avec ses proches, le rejet par l'environnement et donc le renforcement de l'isolement et d'autres émotions douloureuses. Tous les alcooliques et toxicomanes en réhabilitation parlent de leur extraordinaire capacité à se mentir à eux-mêmes et aux autres. En général cela commence par l'illusion très persistante que seuls les autres ont un problème : quand bien même ce malade a déjà perdu famille, travail, domicile, argent, santé, respect il affirmera que seuls les autres sont alcooliques ou sont drogués !

La première étape : « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

De nombreux centres de désintoxication ont adopté le processus des 12 étapes dans leur approche médicale. Dès le début de la désintoxication, on présente aux patients le contenu de cette première étape. Bill W recommande d'ailleurs de capitaliser sur cette période de capitulation dans laquelle se trouve le toxicomane.

Lorsque le malade ou toxicomane va à une première réunion des AA ou s'inscrit dans une démarche de désintoxication, cela ne veut pas pour autant dire qu'il a fait sien l'assertion de la première étape du processus, à savoir qu'il a perdu le contrôle de sa vie. Les maladies de co-dépendance chimique ou psychologique sont tellement sournoises qu'il est fréquent qu'à la rémission des douleurs physiques de son addiction se substituent celles du sevrage, et que le toxicomane rechute de façon plus dramatique encore.

¹ In "The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature"



Admettre son impuissance et la perte de maîtrise de sa propre vie est terriblement difficile, voire impossible pour certains. Les toxicomanes qui n'arrivent pas à franchir ce premier pas ne seront libérés de ce fléau que par la mort, suite irrémédiable de leur addiction. L'acceptation de cette impuissance est rendue parfois difficile à ceux qui ont été éduqués sous le régime d'un message contraignant tel que « Sois fort devant l'adversité » (formulation bien connue des Transactionnalistes). Or c'est le cas de nombre d'entre nous.

L'honnêteté constitue la cheville ouvrière de cette étape initiale. C'est elle qui donne accès à la liberté. En admettant qu'il est toxicomane et en s'engageant à l'honnêteté celui-ci s'ouvre un chemin du possible. Or la plupart des toxicomanes abstinentes depuis un certain temps racontent combien, lors de leur première réunion, ils se sentaient différents des autres participants qui expliquaient leur vie d'alcooliques. Moyen détourné de ne pas se reconnaître toxicomane.

Ce n'est qu'après un certain temps que le toxicomane cesse de rechercher les différences entre sa situation personnelle et celle des autres. Avec l'aide, le support et les protections mises en place par les autres participants, le nouveau malade est encouragé à avoir une écoute active, recherchant les points communs, les similarités entre le vécu des autres et le sien propre. Arrive progressivement le temps où ce nouveau membre annonce de façon publique qu'il ou elle a enfin accepté et reconnu sa condition de toxicomane.

Cette étape est éminemment intérieure. Le toxicomane cesse de vivre dans son monde d'illusions et de leurre. Progressivement, en reconnaissant chez les autres les mêmes pensées, les mêmes difficultés, les mêmes craintes et les mêmes symptômes que les siens, le toxicomane apprend à être honnête avec lui-même et son entourage. Pour certains ce processus est rapide, voire immédiat alors que pour beaucoup d'autres, cette phase est longue. Fréquemment le malade doit s'y reprendre à plusieurs fois pour enfin cesser le combat du déni. Ceux-là mêmes avouent plus tard qu'ils avaient initialement trouvé et jugés les autres toxicomanes comme des êtres faibles voire lamentables, jusqu'à ce qu'ils admettent être eux aussi de simple toxicomanes. Telle est la grâce de la « bénédiction du désespoir » !

Le but de cette première étape est d'établir de solides fondations pour que le traitement puisse réussir. C'est à l'issue de ce travail initial voire initiatique que la honte et la culpabilité commencent à lâcher prise et que la personne redevient responsable de son traitement et capable de le gérer par lui-même. Au même titre qu'un diabétique ne pourra jamais ignorer le danger mortel qui le guette s'il n'assume pas lui-même son traitement, l'alcoolique ne sera jamais libre de l'alcoolisme et il devra gérer sa condition avec honnêteté et responsabilité. Le toxicomane doit admettre définitivement qu'il ne pourra plus jamais consommer d'alcool ou de drogue sans perdre le contrôle.

La comparaison entre diabétiques et alcooliques s'arrête là du fait de la différence de perception marquée dans la psyché collective de ces deux maladies.

Dans le cas de Peter, cette première étape a engendré des changements visibles. Son rythme de parole a baissé, sa combativité a diminué, son autocritique s'est réduite et lorsqu'elle resurgissait, elle était moins agressive et moins condamnante. Peter avoue son grand soulagement malgré les sensations physiques et psychologiques de sevrage dont il a souffert pendant plusieurs semaines.

Quelques commentaires en guise de conclusion de ce premier article

La lecture des 12 étapes du processus donne à voir combien le mode de traitement suggère une approche spirituelle. Pour autant, celle-ci ne se réclame d'aucune confession religieuse. Cet aspect est de première importance et sera approfondi au fil des articles.

La première étape est d'une importance capitale, essentielle, essence – ciel, si je peux me permettre ce jeu de mot : elle relève de l'essence même du ciel : elle n'est accessible qu'à celui qui accepte une conversion, un retournement. Ce retournement est construit autour de trois axes :

- la reconnaissance fondamentale d'une forme d'impuissance à s'en sortir seul,
- le renoncement à se prétendre différent des autres toxicomanes. Le déni initial du toxicomane repose sur une forme de prétention mais surtout sur la peur de se reconnaître aussi mal en point que les autres,
- le lien inaliénable entre les hommes : lorsque l'un s'en sort, il devient tuteur de résilience pour son congénère, lequel peut marcher à sa suite.

Lors du prochain article, je poursuivrai la démarche des 12 étapes en insistant sur la deuxième étape qui constitue un acte de foi presque incompréhensible pour les athées : que le désespoir puisse amener la personne à croire qu'« une Puissance supérieure à nous-mêmes peut nous rendre la raison ».

Bibliographie et notes

- Alcoholics Anonymous Big Book Explained - The 12 Step Recovery Program Revealed in Today's Language
- « The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature », William James
- Au XXI^{ème} siècle, les AA sont présents dans 162 pays et plus de 100 000 groupes rassemblent environ 2 millions de membres. En 2011 on dénombrait en France 591 groupes fréquentés par environ 7 000 membres selon un sondage. Anonymat oblige, le mouvement ne tient pas de fichier de ses membres.
- Site des Alcooliques Anonymes en France : <http://association.118000.fr/>



Les étapes et processus de Deuil – éléments théoriques, par Jérôme Curnier, fondateur

De très nombreux ouvrages traitent des processus de deuil. La plupart d'entre nous a maintenant, sinon intégré, au moins entendu parler des cinq étapes proposées par Elisabeth Kübler Ross du déni, de la colère, du marchandage, de la tristesse et de l'acceptation. Ces cinq étapes correspondent à la dynamique psychologique que traverse l'être humain en face d'une perte. Mon propos est d'aller plus avant dans la description de ces processus en y adjoignant mes propres recherches en la matière...

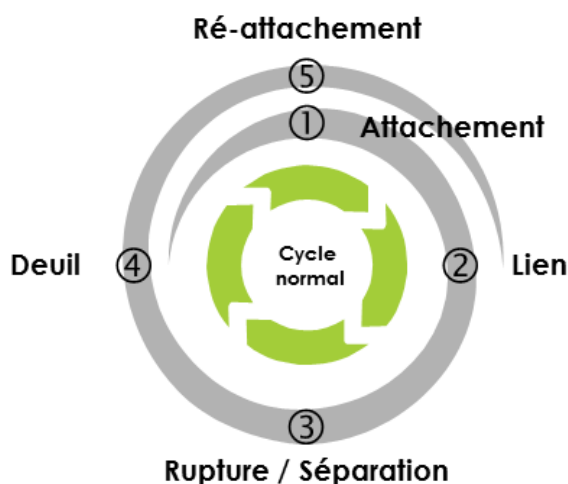
Avant le deuil, le changement

La croissance, et d'une façon générale l'évolution, sont constitutives de la vie de chacun et réclament des capacités d'adaptation. Les êtres humains ont d'ailleurs une capacité extraordinaire à s'adapter à l'environnement par « ajustement créateur » (terme Gestaltiste).

Lors des différentes étapes de notre vie, nous avons à franchir les « cycles » du changement. Le besoin de changement se fait sentir dès lors que les réponses données antérieurement ne sont plus adaptées aux besoins d'aujourd'hui.

En cette matière, la responsabilité de l'accompagnant professionnel est de faciliter le passage de certaines étapes de ces changements : en effet, La recherche de nouvelles adaptations se fait mieux si elle est entourée d'un cadre protecteur (comme par exemple le coaching)

Le cycle normal de croissance



La croissance de la personne se fait toujours au travers d'un cycle, lui-même constitué autour de cinq étapes ou phases repérables que sont ① l'attachement, puis ② le développement du lien après quoi s'ensuit ③ une rupture ou séparation, ④ d'un processus de deuil, qui, s'il est vécu correctement ouvre à ⑤ la phase de ré-attachement.

Attachement et liens

L'attachement peut se développer vis-à-vis d'une personne, d'un groupe, d'un lieu, d'un objet, d'une idéologie, d'un rêve, d'une croyance... Cette liste n'est pas limitative. Rappelons néanmoins que la force du lien d'attachement dépendra de trois caractéristiques :

- L'intensité de l'investissement mis par la personne,
- Les enjeux associés,
- L'ancienneté (la durée) du lien.

C'est la vie qui nous amène à changer les liens, notamment pour poursuivre notre propre croissance. Il arrive aussi que ces liens nous soient littéralement « arrachés ». On parlera alors de rupture, laquelle va marquer le changement, va en constituer sa matérialité. Il y aura un avant et un après l'événement. L'événement rompt un équilibre, une stabilité, une routine. Cette rupture peut être subie ou choisie.

Types de rupture

L'expérience de l'accompagnant que je suis m'a permis d'identifier trois types de rupture :

- *Les ruptures agréables ou heureuses* : c'est le cas lorsqu'une promotion demandée est acceptée, ou encore lors d'un changement de métier choisi et programmé dans le temps...
- *Les ruptures par démotivation* : ce que fait la personne ne l'intéresse plus. Un signal classique est qu'elle n'éprouve plus aucune excitation à vivre ce qu'elle vit.
- *Les ruptures inattendues ou brutales* : elles peuvent être agréables (on hérite d'un oncle d'Amérique) ou douloureuses (licenciement, faillite de l'entreprise, décès, etc.).

Il importe aussi de souligner qu'à la rupture matérielle s'adjoint une rupture psychologique qui n'est pas du même ordre. Si je suis licencié par mon entreprise, je me retrouve avec un chèque pour solde de tout compte et au chômage. La rupture est matérialisée par le chèque et le fait que je ne vais plus au travail. Simultanément, je suis susceptible de rester incrédule voire sidéré. Il s'agit là de la rupture psychologique et il me faudra un certain temps pour prendre conscience et accepter les conséquences de la rupture matérielle.

Le deuil ou la traversée des émotions liées à la rupture

Toute rupture va donc logiquement entraîner une succession d'émotions. Traverser puis résoudre ces émotions en les travaillant (la psychanalyse parle de perlaboration des émotions) s'appelle le processus de deuil.

Faire son deuil, c'est passer et repasser plusieurs fois par les étapes de ce processus jusqu'à ce que les émotions ne soient plus douloureuses. C'est ici que nous retrouvons les émotions dont parle Kübler Ross (parmi lesquelles la colère et la dépression ou tristesse). C'est seulement après perlaboration des émotions qu'il peut y avoir acceptation que ce qui est arrivé soit arrivé ! Cette acceptation porte sur deux niveaux :

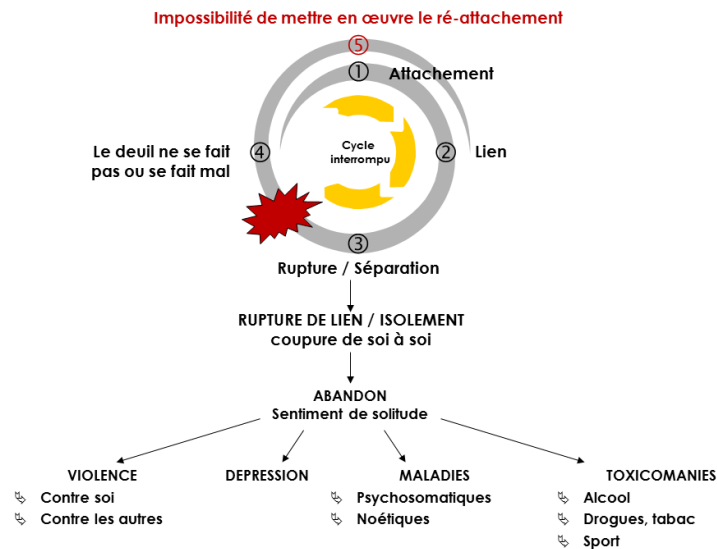
- Acceptation de ce qui est arrivé. C'est une acceptation de contenu.
- Acceptation que ce soit arrivé. Elle porte sur le processus propre à la vie.

Si le processus de deuil se vit comme faisant partie intégrante de la vie et que la personne dit oui à la vie, alors le ré-attachement est envisageable. Ce qui signe la fin du processus de deuil est précisément d'une part le retour du désir et d'autre part la capacité d'envisager l'avenir. Il est alors fréquent de constater que des possibles s'ouvrent pour la personne dans sa vie, en matière de vie professionnelle comme de vie personnelle.

Lorsque la rupture n'est pas acceptée

Le processus de deuil ne peut commencer que lorsque la personne accepte à la fois la rupture d'attachement et la reconnaissance (prise en compte) des émotions qui lui sont liées. Tant que la personne reste dans le déni de rupture d'attachement ou se durcit pour ne rien ressentir, le processus de deuil est bloqué. Or le déni peut durer un temps certain, selon les trois caractéristiques de la force du lien (dont nous avons parlé ci-dessus) !

Lorsque la rupture n'est pas acceptée, la personne rentre dans un état progressif d'isolement qui peut la conduire à une véritable coupure, un divorce vis à vis de soi-même. Il s'agit là potentiellement d'un véritable cercle vicieux. Pour ne pas ressentir la souffrance de la séparation, la personne se sépare d'elle-même, tout en cherchant désespérément cette partie dont elle s'est séparée. Elle vit alors dans un manque continu parce qu'elle n'est pas en contact avec ses réels besoins. Au lieu de s'abandonner à la vie et au cycle de croissance, elle s'abandonne à son sentiment de solitude et d'isolement.



Ce divorce d'avec soi-même, pour ne pas ressentir la souffrance, induit quatre types de comportement : la violence (ou invalidation) contre soi-même ou contre les autres, la dépression, la maladie et enfin la toxicomanie. Dans tous les cas ces comportements sont tous l'expression d'une passivité dans la mesure où ils ne sont pas résolutoires de la problématique en présence, i.e. la séparation qu'il convient de dépasser.

Les maladies peuvent être soit somatiques, soit psychosomatiques ou encore noétiques, à savoir avec, à la clé, une perte de sens de l'existence.

Sur ce dernier point, rappelons que Viktor Frankl s'est particulièrement penché sur les problématiques de maladies noétiques.

Le cycle de croissance est alors interrompu et la perlaboration des émotions propres à la rupture n'est pas ou mal faite. Ce qui conduit à l'impossibilité de mettre en œuvre un nouvel attachement, qui lui, permettrait à la personne de nourrir ses besoins réels. La palme d'or du festival de Cannes de 1966 décernée à Claude Lelouch pour le film « *un homme, une femme* » montre superbement cette logique d'impossibilité d'envisager un nouvel attachement affectif tant que le deuil du précédent (ou de l'être disparu en l'espèce) n'est pas fait. Or tout jugement moral sur les émotions propres au deuil de la part de la personne qui les traverse ou encore sur la lenteur de les perlaborer ne font que rallonger le processus lui-même, voire le rendre comme inaccessible.

Marie-Lise Labonté rappelle¹ que *quand la personne divorce d'elle-même, elle va se maintenir en vie par des mécanismes de survie qui prennent racine de plus en plus profondément dans sa personnalité* (et non sa source de vie intérieure) *pour en devenir un processus d'identité. Le divorce intérieur entraîne de multiples compensations. Le regard de cette autre partie souffrante de soi qui s'est séparée de soi se tourne alors vers l'extérieur. La douleur qui détruit ne sème plus la destruction seulement en soi mais aussi tout autour de soi, insidieusement. J'ai observé, dit-elle encore, que plus le divorce d'avec soi est grand, plus la recherche vers l'autre est grande. La personne crie au monde « sauvez-moi, soignez-moi, prenez en charge mon manque, sortez-moi de mon mal-être ! » Mais ce cri ne vient pas de l'amour de soi ni d'un désir de guérir de la rupture. Il vient d'un espace de destruction en soi ; par le fait même, ce cri porte la sonorité de morbidité, de haine, de déception, de culpabilité, de doute, de peur, de frustration et de violence.*

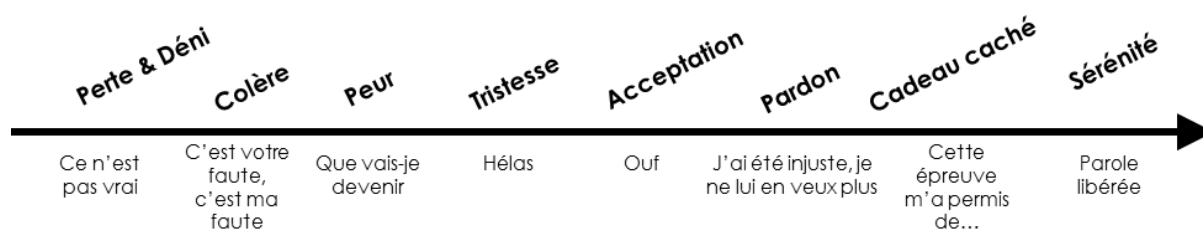
¹ Le déclic, transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit, les Editions de l'Homme

Deux modèles de traversée du deuil...

Le contexte dans lequel Kübler Ross a mis au point son modèle de traversée du deuil en cinq étapes (dénier, colère, marchandage, tristesse, acceptation) est celui de l'accompagnement des mourants. À son époque (décennie 60 et 70), il n'y avait rien encore de formaliser sur la question et les médecins hospitaliers se trouvaient parfois dépourvus face aux situations fatales qui faisaient partie de leur vie professionnelle. Ses travaux ont donc permis de faire un grand pas en avant.

La transposition de cette modélisation au contexte du changement a permis à nombre de théoriciens et praticiens (qu'ils soient thérapeutes, consultants du changement, spécialistes RH) de procéder à des modifications intéressantes. François Delivré propose notamment des ajouts très pertinents que je me propose de retracer ici rapidement.

Tout d'abord, il passe du modèle en cinq étapes de Kübler Ross (qui mélange émotions et processus) à un modèle en huit étapes¹.



C'est lui qui explicite le fait que le deuil ne peut commencer que s'il y a rupture d'attachement. Si la personne ne reconnaît pas l'attachement, elle peut passer complètement à côté du processus de deuil et se leurrer au point de divorcer de soi-même sans même s'en rendre compte. Mais c'est là un cas extrême.

Il inclut dans le processus,

- l'émotion de la peur ;
- la démarche de pardon bien connue des processus spirituels de guérison du cœur et des souvenirs ;
- ainsi que les notions de cadeau caché et de la sérénité (re)trouvée qui dépasse largement l'état d'acceptation de la rupture d'attachement.

En effet, au cœur de la sérénité, se trouve ce que j'appelle un « petit supplément d'âme », à savoir une capacité à envisager la vie avec plus de la hauteur et donc de vivre ses propres deuils avec plus d'auteur-ité. Autrement dit avec une responsabilité, une habileté et habileté à répondre et traverser ces multiples mutations que nous propose la vie et qui en sont constitutives.

- Enfin, le processus de marchandage n'apparaît pas en tant que tel parce qu'il traverse l'ensemble des cinq premières étapes. Le propos de Delivré est simple : le marchandage vise essentiellement à rester dans une forme de déni. Ils sont toujours la manifestation d'un refus de bouger, de changer son cadre de référence. Ils donnent l'illusion à la personne de pouvoir, en marchandant la perte, éviter les sentiments désagréables qui suivent la rupture. Or cette illusion, tant qu'elle est maintenue, ne fait que retarder la rencontre inévitable avec de tels sentiments.

On repère assez vite les symptômes d'un blocage du processus de deuil. Tout d'abord, on constate que la personne n'avance plus et qu'elle va mettre en œuvre tout un système de résistance active et passive qui se manifestera par le déni émotionnel (« non, tout va bien, même pas mal »), la colère ou la protestation, mais surtout la peur qui sera

¹ On retrouvera ces éléments dans son livre « Le métier de coach », Edition de l'organisation

exorcisée par la rationalisation, la mentalisation ce qui renforcera, in fine, le chagrin, la tristesse, la dépression, le désespoir.

Ce système de blocage est d'autant plus puissant qu'il masque en fait le message contraignant « sois fort » dont l'article précédent (celui de Bruno Curnier) faisait déjà état : L'expression des sentiments, des besoins et des envies est considéré comme une faiblesse. La personne ne se met pas au contact de ce qu'elle ressent. Elle est « forte » face à la situation. Elle fait tout pour ne pas « craquer ».

À ce message contraignant, on peut ajouter qu'après la rupture grave, il arrive que la personne se retrouve dans un tel vide, qu'elle ignore comment poursuivre son chemin. Elle se trouve dans l'impossibilité de rédiger les nouvelles pages de son scénario. Elle ne parvient pas à composer une nouvelle fin à sa propre histoire. Elle ne sait plus quoi faire de son temps, ni d'elle-même. Elle se trouve prise dans le paradoxe que même si elle sait que sa vie aura une fin, son inconscient lui, l'ignore. Il n'y a ni fin, ni mort à ce niveau de perception. Elle se sent morte dans la vie et toujours vivante au niveau de l'inconscient. Tout se passe comme dans le mythe de Philémon et Baucis : ce couple de vieillards avait accueilli les dieux déguisés en voyageurs épuisés. Or pour les récompenser de leur bonté, les dieux les rendirent éternels en les transformant en arbres, leurs branches entrelacées. Condamnés à vivre éternellement un amour qui ne peut se consommer. S'agit-il vraiment d'un cadeau, sinon d'un cadeau paradoxal ?!

Les formes classiques des marchandages

F. Delivré rapporte quelques marchandages classiques (ou justification au blocage) lors de changements. La personne

- Évoquera d'autres options : ah ! si seulement... (c'est le fameux « que diable allait-il faire dans cette galère ! » d'Arpagon dans l'Avare de Molière)
- Recherchera des responsables ou les erreurs commises. C'est une démarche rationnelle classique à laquelle l'approche systémique permet de répondre en amenant la personne à clarifier l'objectif devant plutôt que l'analyse des causes passées...
- Instauration du silence (on ne dira rien, tout restera secret). On dira d'ailleurs à cet égard que le silence fait un bruit épouvantable, tant il est marqué par l'inconfort !
- Minimisera la perte, en réduira l'importance ou l'impact (le « même pas mal » déjà évoqué).
- Prendra la fuite (le fameux « Courage fuyons » de Jean Rochefort dans le film du même titre).
- Se surmènera dans l'hyperactivité (un grand classique des personnes travaillomanes !)
- Dorera la statue du passé (« c'était tellement mieux avant ! »)
- S'octroiera ou réclamera des compensations matérielles et physiques (il s'agit du fondement même des négociations de licenciement par exemple).
- Trouvera des justifications ou explications métaphysiques ou religieuses (« c'est Dieu qui nous foudroie » comme le rappelle la chanson de France Gall « Quand le désert avance », ou encore « ce que Dieu a donné, il l'a repris », etc.)

En fait, la personne qui est en lutte avec ses propres processus de deuil ne s'autorise pas nécessairement à sortir de ses scénarii ni à se libérer du joug de ses injonctions. C'est la raison pour laquelle elle aura intérêt à être accompagnée dans cette étape de

régénération (terminologie de Pamela Levin¹) en recevant les permissions qui lui manquent.

Rôle du coach : le guide réconfortant

L'accompagnant veillera à :

- Être présent auprès de son client/patient.
- Faire prendre conscience à la personne de la finitude des choses, que le changement existe.
- Permettre à la personne de traverser son deuil en exprimant ses émotions, son ressenti.
- Vérifier qu'elle ne saute pas une étape.
- Expliciter que dans ce qui s'achève, il y a les germes d'un renouvellement.
- Proposer des rituels de deuil.

Les permissions utiles à proposer au client sont les suivantes :

- Il est permis d'être ici avec ce que vous ressentez (colère, sentiment d'être perdu, abandonné, désespéré).
- Il est permis de repasser par toutes les étapes précédentes avec le doute, la peur, la colère, le marchandage, la tristesse...
- Il est permis d'écrire une suite à son histoire, de se projeter dans le futur...

Pour accompagner le deuil, le coach doit être en mesure de savoir :

- Évaluer si ce que la personne a vécu est bloquant et en quoi.
- Sentir, identifier et exprimer chacun des sentiments et émotions propres de l'humain.
- Stimuler la personne à exprimer ce qu'elle ressent sans confusion, ni sauvetage.

Pour débloquer les processus de deuil dans le champ de l'entreprise (aussi bien en individuel qu'en collectif), il suffit souvent de :

- Présenter les processus de deuil. L'apport de Delivré est exemplaire en la matière.
- Donner la permission aux personnes d'exprimer leurs ressentis.
- Être à côté des personnes concernées (présence bienveillante).

Dans le champ de la thérapie, nous pouvons signaler que :

- Tant que l'émotionnel n'est pas libéré, il reste un lien de souffrance. Il convient alors de symboliser ce lien après avoir fait exprimer l'émotion, de le couper symboliquement en mettant en en place des rituels comme celui d'écrire une lettre à un défunt, à un patron parti, de la garder un certain temps puis de la brûler par

¹ In « Les cycles de l'identité », InterEditions

exemple. L'intérêt et la fonction de ces rituels est de permettre à la personne de se désidentifier du lien de souffrance.

- Traverser les émotions, c'est de l'alchimie : on ne les chasse pas, on ne les refoule pas, on les transmute (transformation de l'émotion par l'action, par le corps, non pas par les seules pensée et mentalisation).
- Lorsqu'il y a un conflit de loyauté (engagement que l'on ne peut pas rompre), il y a un travail à faire avec le patient en lui faisant dire au revoir à la personne avec laquelle elle a un lien de loyauté et lui faire accepter simultanément que la personne lui dise au revoir. Pour autant, si les deux personnes ne se laissent pas partir l'une l'autre, il n'y a pas de liberté pleinement retrouvée.

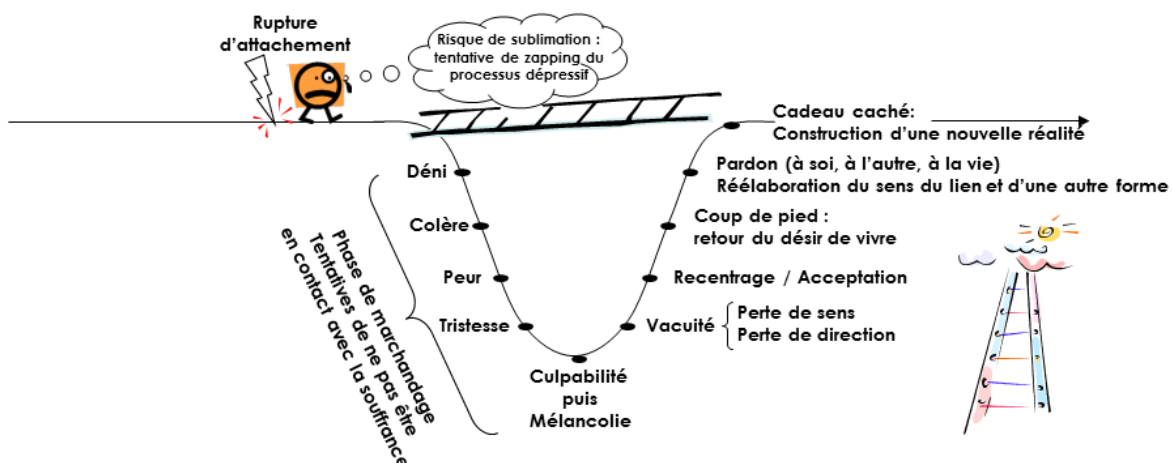
L'accompagnement du deuil dans la perspective de l'institut **maïeutis**

Je vais finir cet article par la description de la façon dont nous recommandons d'accompagner le deuil à l'institut **maïeutis**. Il ne s'agit pas de soustraire quoi que ce soit aux propos précédents mais d'ajouter quelques points auxquels nous sommes attachés.

Le premier point que je souhaite souligner encore une fois est que **le processus de perlaboration des émotions dans le deuil ne débute que lorsqu'il y a reconnaissance de la rupture d'attachement**. Deuxièmement le deuil consiste en la perlaboration des émotions douloureuses liées. Au cœur même du déni, il y a donc un risque important que la personne évite, comme en le sublimant, le processus dépressif incontournable causé par la rupture du lien. Elle tente de passer outre et de se retrouver de l'autre côté de la vallée du désespoir.

Le troisième point que m'a amené mon expérience, c'est qu'après la tristesse il y a souvent un double sentiment de **culpabilité** et de **mélancolie** qui s'installe. Culpabilité de n'avoir pas eu le temps de dire ce que l'on aurait voulu dire à la personne perdue ou de faire quelque chose qui aurait pu empêcher la rupture, de quelque nature qu'elle soit. La tentation est alors grande pour la personne de cultiver une certaine mélancolie qui est plus forte encore que la tristesse. C'est à ce moment-là que le divorce d'avec soi-même est susceptible d'advenir. Il convient donc d'être très vigilant.

Quatrième point : au-delà de cette mélancolie survient le vide, la **vacuité**, qui porte sur deux aspects : la perte du sens que la personne donne à la vie en général mais aussi et surtout la perte de direction à donner à sa propre vie. Les référents internes de la personne (figures d'autorité, de soins, valeurs, croyances, etc.) joueront alors le rôle de stabilisateur, pour peu que ces référents soient positifs et bien intégrés (et non pas de surface).



Cinquième point : j'ai aussi constaté que **l'acceptation passait immanquablement par un recentrage** de la personne aussi bien aux plans de sa pensée, de ses émotions qu'elle accepte et assume comme normales, mais aussi de son corps dans lequel se sont souvent enkystés les deuils mal digérés du passé. C'est là que les protocoles de traitement corporels sont très importants (par exemple ceux proposés par l'Emotional Freedom Technique, ou technique de rééquilibrage émotionnel par de l'acupuncture manuelle)

Or c'est au cœur de ce recentrage qui peut advenir par la méditation, voire la prière que le pied touche « le fond de la piscine » et qu'un désir de vivre ressurgit. Une **ré-alliance avec soi-même s'élabore** qui se cristallise par un désir de vivre retrouvé. C'est là le sixième point.

Ce n'est que lorsque ce désir a pris quelques racines dans le quotidien de cette personne que le **pardon** peut véritablement prendre sa place. Il faut entendre par ce mot la notion du don d'un oui à la vie, un par-don. Il commence par soi, parce que la personne peut s'en vouloir longtemps de ne pas avoir dépassé plus rapidement voire d'avoir refusé ses émotions douloureuses. Il y a pardon à l'autre qui est aussi impliqué dans les processus de rupture, puis enfin vis-à-vis de la Vie. Certains l'appellent Dieu, mais il s'agit d'un processus éminemment psychologique plus que spirituel dans ce cas précis.

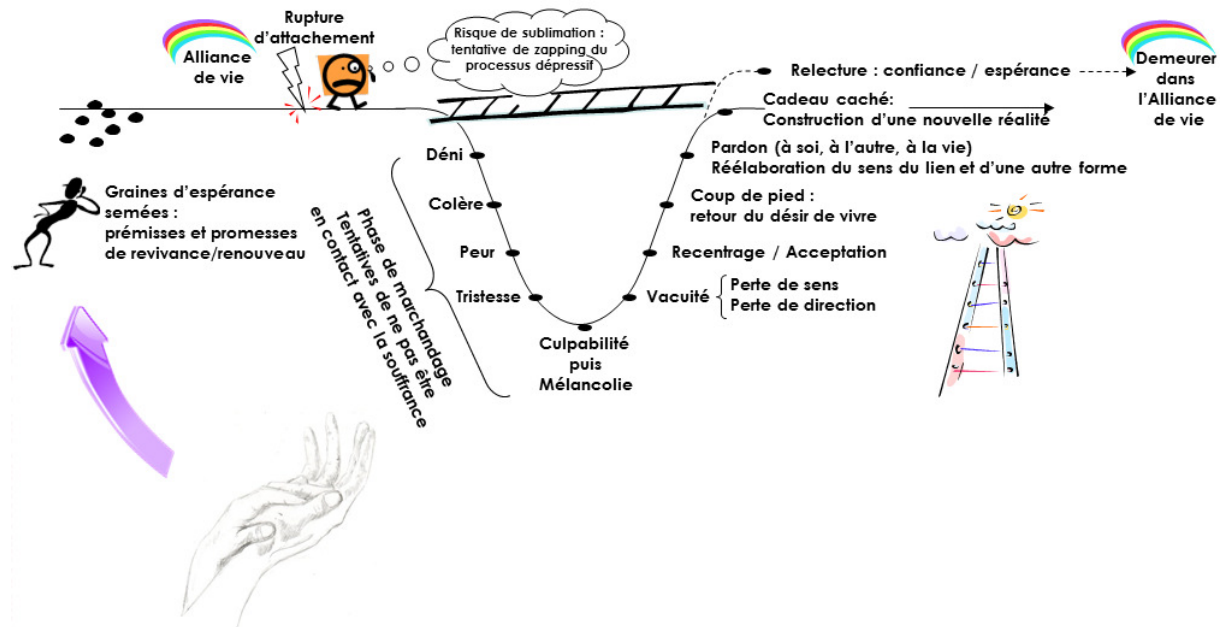
Septième point : le cadeau caché tel que formulé fréquemment, c'est la capacité à pouvoir refaire alliance avec les autres. Bien sûr la personne aura appris sur elle mais **c'est le goût retrouvé de la vie qui est le véritable cadeau, voire même la capacité à s'en émerveiller**. Comme s'il fallait avoir perdu quelque chose pour en connaître la valeur et du coup ne plus y être attaché ! Avant la rupture, l'attachement était souvent inconscient ou au mieux préconscient. Il devient alors possible pour la personne de construire une autre réalité, fondé sur de nouvelles prémisses, sur une compréhension plus intimes des cycles de vie.

Huitième point : l'observation de la vie montre à quel point elle se déploie au travers de cycles et d'alternance (par exemple le jour et la nuit, l'alternance des saisons, etc.). Pourquoi en serait-il autrement pour l'être humain ? Lorsque j'étais enfant, la lecture de l'épisode des disciples d'Emmaüs¹ dans l'Évangile de Saint Luc m'a beaucoup marqué puis adulte m'a vraiment interpellé. Le texte situe l'action le dimanche après la crucifixion du Christ qui s'était déroulé le vendredi. Deux disciples, vraisemblablement mari et femme, allaient vers Emmaüs à une journée de marche de Jérusalem, abattus, sans doute écrasés ou encore sidérés par l'événement dont ils avaient été les témoins impuissants. On imagine aisément leur besoin de parole pour mettre du sens mais aussi pour évacuer une forme de désespoir. Le texte signale qu'au cœur de cette conversation, voilà que le Christ vient faire route avec eux. Manifestement ils ne le reconnaissent pas, comme si leur cœur n'avait pas compris le sens de cette disparition brutale. Dans cette page d'Évangile, Jésus leur explique par le menu le mystère de la vie et ce qui Le concernait dans les Écritures et dont ils étaient familiers (diantre, j'aurais aimé bénéficier de cette exégèse-là !). J'aime à penser que cette relecture donne en fait à voir a posteriori (après la sidération et le désespoir causés par la mort ou la rupture d'attachement) que des signes avant-coureur d'un renouvellement de vie avaient été semés, voire qu'une promesse avait été faite à chacun.

Cette page m'a donc inspiré le fait de proposer à la personne qui a traversé le deuil et qui a commencé à se recentrer émotionnellement, corporellement, mentalement, voire spirituellement de rechercher dans les événements qui ont précédé la rupture d'attachement les prémisses voire la promesse d'un renouvellement de vie, d'une resuscitation du désir de vie et de la vie tout court. Il s'agit là d'un acte unique qui va conduire à renforcer la confiance et l'espérance dans l'existence, autrement dit sa résilience. Or cette espérance repose à la fois sur une expérience de renouveau qu'a faite la personne mais aussi sur une compréhension plus profonde des processus de

¹ Chapitre 24, versets 13 à 35

croissance, compréhension qu'elle a désormais acquise par son cheminement. C'est là un apport considérable pour la fortification intérieure de l'homme et pierre fondamentale pour demeurer dans l'alliance de vie plutôt que de sombrer à nouveau dans le divorce d'avec soi-même. C'est là que la douleur cesse véritablement de détruire mais qu'elle se mue en douleur qui guérit. Mystère qu'il convient sans doute de réinterroger régulièrement.



Le rôle de l'accompagnant est alors d'être une main qui soutient véritablement l'être endeillé et qui esquisse de concert une compréhension plus profonde du sens de la vie.

L'accompagnement maïeuticien vise donc :

1. À conduire initialement une prise en compte de la rupture d'attachement, en amenant la personne à la reconnaître et à la qualifier ;
2. À demeurer après de la personne, tout au long du marchandage en le repérant, puis en identifiant la mélancolie ;
3. À manifester sa présence soutenante au cœur de la vacuité, en refusant la folie de l'absence de sens (névrose noétique) ;
4. À cristalliser le coup de pied en le soulignant explicitement à la personne lorsqu'il advient afin d'en accélérer les bénéfices ;
5. À veiller à ce que la personne se pardonne ;
6. À fortifier son retour à la vie (contrer la culpabilité psychique) ;
7. À conduire la relecture en cherchant ensemble les prémisses et promesses de revivance et de renouveau données avant la rupture d'attachement en vue de construire l'espérance pour les deuils futurs, qui seront incontournables ;
8. À maintenir la personne dans l'alliance de vie en travaillant l'ontologie : L'Homme est en mouvement donc en mutation ;

9. Enfin à Aider en continu à la construction du sens en vertu de la triade fondamentale de Frankl

- ✓ La vie a un sens
- ✓ La personne a un besoin de sens (direction / signification) inaliénable. S'il n'est pas reconnu, elle tombe en dépression
- ✓ Chacun dispose d'une liberté de vouloir et du sens donné à sa propre vie.

Pour finir sur une note moins profonde et plus opérationnelle, remarquons que dans le processus de deuil :

- Les étapes telles que décrites par les différents modèles ne sont pas linéaires, qu'il y a souvent des allers et retours de la personne qui vit le processus ;
- Chaque étape a son utilité mais que certains ne les traversent pas toutes ;
- Le critère qui nous permet de savoir si la personne « a fait son deuil », c'est qu'elle parvient à parler de l'objet d'attachement perdu sans en être affectée et que cela ne remet pas en cause sa motivation existentielle.

Références bibliographiques

- Le métier de coach, F Delivré, Edition d'organisation
- Le déclic, Marie-Lise Labonté, Les Editions de l'Homme
- La mort intime, Marie de Hennezel, Robvert Laffond
- Petits deuil en entreprise, Jacques Antoine Malarewicz, Editions
- Un merveilleux malheur, Boris Cyrulnik, Odile Jacob
- Accueillir la mort, Elisabeth Kübler Ross, Pocket
- La mort, dernière étape de la croissance, Elisabeth Kübler Ross, Pocket
- Leçons de vie, Elisabeth Kübler Ross, Pocket
- Il n'y a ni mort ni peur, Thich Nhat Hanh
- Découvrir un sens à sa vie, Viktor Frankl, Les Editions de l'Homme
- Nos raisons de vivre, Viktor Frankl, InterEditions
- La guérison des souvenirs, Dennis et Matthew Linn, DDB

Deuxième thème : la voie de la mythologie et des symboles pour donner plus de vie à nos vies...



Les dieux du Management : aujourd'hui, l'Hydre de Lerne, par Marie-Rachel Jolivet, adhérente de l'institut

Aujourd'hui : l'Hydre de Lerne

« Les Dieux du Management – Parcours Dolomite » est le nom donné au cycle de formation que j'ai créé avec Michel Ganansia, inspiré par les travaux d'Hercule. Ce parcours de quatre fois six jours s'adresse à des managers jeunes et/ou déjà confirmés.

À l'image des acquis dont Hercule s'enrichit dans la confrontation et la résolution des situations difficiles qu'il doit surmonter, les douze travaux de ce programme symbolisent le parcours qui permettra au manager d'évoluer vers un management responsable et coopératif. Le programme est constitué de quatre modules, comportant chacun trois travaux. Dans la lettre « Transition » de septembre j'évoquais le premier travail d'Hercule qui consiste à confronter le Lion de Némée, ce travail appartient au cycle « les personnalités difficiles ». Passons à l'Hydre de Lerne, qui appartient au cycle « les situations conflictuelles ».

Pouvez-vous m'expliquer la différence entre le combat contre le Lion et le combat contre l'Hydre ? On a l'impression qu'Héraclès passe son temps à tuer des monstres terrifiants. C'est un peu lassant comme méthode, non ?



Ce n'est qu'une impression. N'oubliez pas notre parti pris, en quoi ces luttes vont-elles servir dans un parcours managérial ? Dans le combat contre le Lion, Hercule confronte une personnalité difficile, comme souvent de jeunes managers qui prennent leurs fonctions. En se mettant physiquement dans la peau du Lion il acquiert une légitimité qu'il n'aurait pas obtenue s'il s'était contenté de pavoiser en trainant la dépouille du vaincu. C'est si vrai que, grâce à la peau du Lion, il va pouvoir affronter l'Hydre sans crainte de ses morsures empoisonnées.

Mais je vais un peu vite. Il y a une différence fondamentale entre l'épisode de l'Hydre et celle du Lion. Héraclès n'agit pas seul...

Vous voulez dire qu'il est aidé ? Mais par qui ?

C'est son neveu Iolas qui insiste pour l'accompagner. Ce qui permet de classer cet épisode dans le groupe des situations résolues grâce à l'intelligence collective. Hercule est sensé agir seul mais nous verrons qu'il n'est pas toujours seul dans ses aventures.

Des compagnons d'armes le rejoignent. Parfois des Dieux lui donnent un coup de main. Quand ce n'est pas lui qui en appelle directement aux Dieux pour s'en sortir. Ce qui donne au héros son caractère indubitablement humain. Ce n'est pas un super héros qui résout toujours tout seul les pires situations. Il possède une grande intelligence situationnelle et il sait rapidement quoi faire ou à qui faire appel pour résoudre un problème. Ce qui ne l'empêche pas de commettre erreurs et maladresses. Mais revenons à notre Hydre, vous savez à quoi elle ressemble ?

Pas vraiment, j'imagine qu'elle vit dans l'eau avec un nom pareil...

A l'époque d'Hercule il y avait encore des marais sur la côte arcadienne, et l'assèchement des marais a longtemps constitué un objectif important pour l'homme. Notre Hydre, un monstre à 9 têtes serpentiformes, à la morsure fatale, vit dans les marais mais elle est invisible car elle se cache sous la vase. Et il va devoir la débusquer...

Excusez-moi mais je ne vois pas du tout de rapport avec une situation managériale !

De notre point de vue Hercule va devoir affronter un conflit larvé, ce qui est récurrent dans les organisations. Voyez-vous, l'Hydre se cache au fond de son marais fétide et il aura du mal à la débusquer. C'est comme dans une entreprise où les problèmes se sont accumulés depuis longtemps. Ils ont dégénéré en conflits mais on a laissé « pourrir » la situation. Ne dit-on pas d'une situation qu'elle « sent mauvais » ? Comme le marécage de l'Hydre... il faudra qu'Hercule la provoque en lui lançant des flèches enflammées pour la faire sortir de son borborygme. Exactement comme un manager courageux n'hésiterait pas à provoquer le conflit plutôt que de l'éviter.

C'est passionnant, alors il la provoque, que fait-elle ?

Elle l'attaque ! Et il lui coupe une tête, mais là, stupeur, non seulement la tête repousse, mais elle se dédouble, ce qui aggrave la situation ! S'il persiste à répondre à la violence par la violence, il va la rendre deux fois plus agressive et dangereuse. Belle métaphore, non ? Pour affronter l'Hydre, heureusement Hercule est aidé par son neveu. Grâce aux questions posées par Hercule, Iolas va résoudre le problème des têtes qui repoussent, des conflits « tranchés » sans chercher de solution. Ils ont l'idée de cautériser les plaies pour empêcher les têtes de repousser et ça fonctionne ! L'image est trop belle pour ne pas servir le thème, souvent abordé en management, de la gestion des conflits. On peut résumer la méthode de la façon suivante :



affronter (provoquer) décider (trancher) soigner (cautériser) autant de fois que cela est nécessaire pour arriver à vider le conflit.

Ça paraît un peu simple, tout compte fait...

Oui et non. Le combat est long et difficile. Hercule manque à plusieurs reprises de s'embourber... Ce qui nous semble intéressant dans cet épisode c'est l'interaction entre Hercule et Iolas, Hercule tranche pendant que Iolas cautérise. Il faut parfois être deux pour aborder des situations potentiellement aussi dangereuses. Mais Hercule va payer très cher cette aide de son neveu. Alors qu'il devait accomplir dix travaux à l'origine,

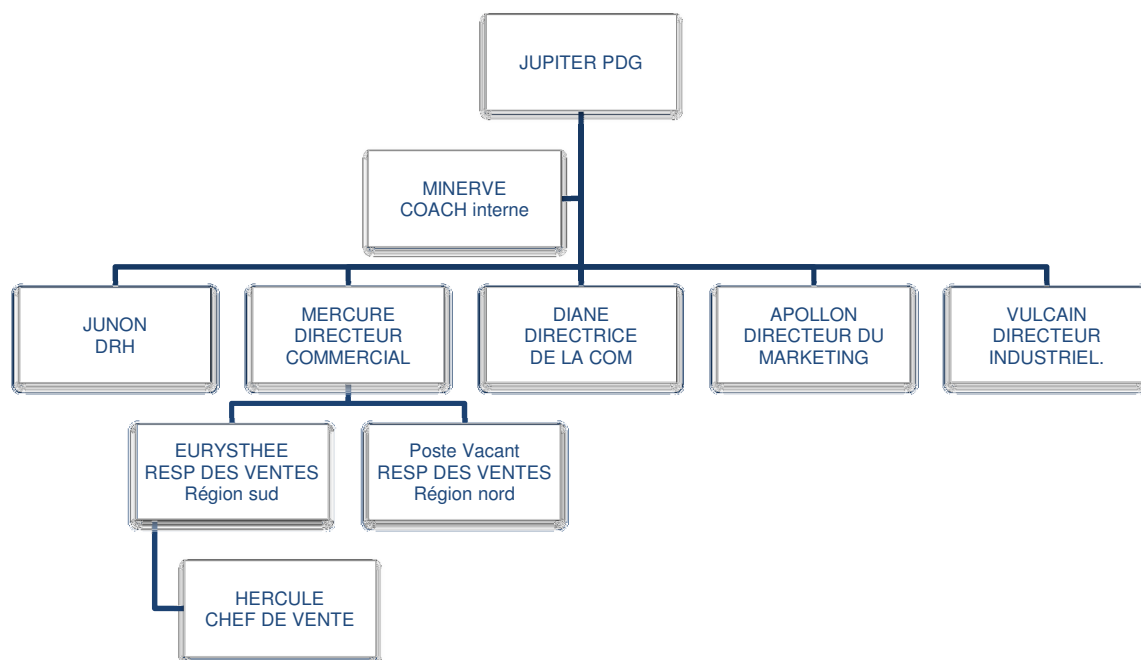
son combat contre l'Hydre de Lerne, malgré le succès, ne sera pas comptabilisé par Eurysthée¹ sous prétexte qu'il a été aidé.



Un autre travail effectué avec succès, nettoyer les écuries d'Augias, ne sera pas comptabilisé non plus, cette fois parce qu'Hercule reçoit un salaire. Toutes ces péripéties entrent en résonance dans le parcours managérial. Certaines actions managériales ne sont pas reconnues ou récompensées, pour des raisons qui peuvent sembler injustes.

Il ne s'agit pas de juger les raisons mais de voir qu'Hercule accepte les décisions et poursuit sa quête sans dévier de son chemin.

A la fin de l'histoire, il reste une tête immortelle, impuissante sans les autres têtes serpentiformes. Hercule la laisse donc au milieu du marais et sous la vase. Elle montre que le mal qui a été fait laisse des traces indélébiles, elle rappelle que les conflits doivent être réglés avant de dégénérer et de nourrir des « monstres ». Enfin, de même qu'Hercule a bénéficié de la protection de la peau du Lion pendant le combat (sans elle l'Hydre l'aurait tué du premier coup) il va se servir du poison de l'Hydre pour empoisonner ses flèches. C'est une des formes de l'intelligence du héros : la force de l'ennemi vaincu se met au service du vainqueur... Mais attention : ce poison se retournera un jour contre lui. Je n'en dis pas plus. De même qu'il n'existe pas de méthode infaillible, chaque avantage acquis a son revers...



Organigramme avec les noms latins (en septembre, les noms étaient grecs)

¹ Pour mémoire Eurysthée est le cousin d'Hercule, âme damnée de la déesse Junon, épouse de Jupiter, qui a juré la perte d'Hercule. Et c'est à lui que doit obéir notre héros.

Rappel des références bibliographiques

- « La Mythologie », Edith Hamilton, éditions Marabout.
- « Les douze travaux d'Hercule », Christian Grenier, éditions Pocket Jeunesse (j'insiste sur l'édition car c'est la plus intéressante. Qu'il s'agisse d'une collection pour lecteurs à partir de 11 ans ne doit pas rebuter le lecteur sensiblement plus âgé : c'est en achetant le livre pour un de mes neveux que j'ai découvert le potentiel de ce mythe pour les managers que je formais)
- « La Mythologie pour les nuls », Yves papin, Gilles Van Heems, Amy H. &, Christopher W. Blackwell, éditions FIRST (très bonne introduction à la mythologie que je recommande chaleureusement, au-delà du livre de référence d'Hamilton sur lequel on ne peut faire l'impasse)



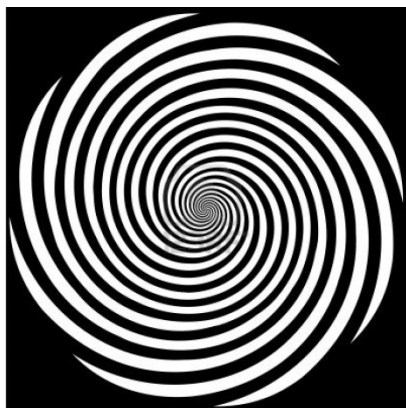
Le langage de l'inconscient – la voie royale du symbole pour l'ouverture de notre intériorité, par Nicolas Bornemisza

Nicolas Bornemisza : Originaire de Hongrie, il a émigré au Canada après la révolte de 1956 et vit désormais à Montréal. Cinéaste et réalisateur pour la télévision, il a en outre été formé à la psychologie analytique à l'institut C.G. Jung de Zurich (Suisse). Il consacre la majeure partie de son temps à l'interprétation des rêves au Québec et en Europe. Adepte de longue date du yoga, il est l'auteur de la méthode du yoga psychologique et co-auteur avec Marie Lise Labonté du livre *Se guérir grâce à ses images intérieures* paru aux Editions Albin Michel en 2006.

L'inconscient parle chinois !

Si vous aviez l'occasion de côtoyer un vieux sage chinois qui connaît bien des secrets de la vie, mais qui ne parle aucune langue occidentale, comment vous serait-il possible de bénéficier de sa clairvoyance ? Tout au plus pourriez-vous vous laisser imprégner de son rayonnement. Si, par contre, vous appreniez que les connaissances de cet homme pourraient vous sauver la vie, qu'elles pourraient vous guérir ou vous redonner le goût de vivre, vous vous mettriez peut-être à l'apprentissage du chinois.

Cet exemple illustre le genre de situation que nous rencontrons lorsque nous entrons en contact avec les réalités de notre monde intérieur. Car même si l'Inconscient nous parle tout le temps, le plus souvent nous n'y comprenons rien. En effet, pour nous les Occidentaux, le langage de l'Âme ressemble au chinois, c'est une langue qui n'est pas enracinée dans notre culture. En fait il s'agit d'un langage symbolique.



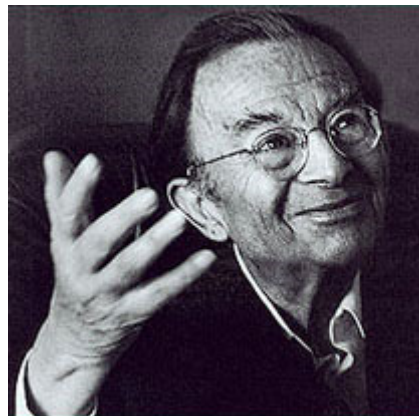
Pour bénéficier pleinement de cette source de sagesse ancestrale, il nous faut recevoir les messages qu'elle nous envoie. Si nous voulons comprendre nos rêves, les hasards significatifs (synchronicités), mais aussi le tarot, le Yi King à un haut niveau psychologique, nous devons nous familiariser avec le langage qu'ils utilisent. Voilà qui peut provoquer l'interrogation : « Pourquoi ce maudit inconscient parle donc le chinois¹ ? »

La réponse est simple. Nos « langues modernes » existent depuis à peine quelques siècles, alors que le monde à l'intérieur en nous est vertigineusement ancien. C'est pour cette raison que j'appelle le symbole la « **langue maternelle de l'Âme** ».

Et si on tient compte de l'idée que l'Âme, l'Inconscient, est aussi Dieu, on peut alors proposer que le langage symbolique, c'est la voix de Dieu, ou si l'on préfère la voix de la nature universelle.

Les dangers de ne pas comprendre le langage symbolique

Erich Fromm, psychothérapeute et auteur bien connu, a consacré tout un ouvrage au symbole, intitulé « *Le langage oublié*² ». Il va jusqu'à suggérer que le langage symbolique devrait être la langue seconde que toute personne devrait apprendre. Cette affirmation semble nettement exagérée. Et pourtant... Si nous ne comprenons pas le langage symbolique, nous risquons d'être coupés de la plus grande partie de notre être. Nous perdons ainsi des outils, des armes et des trésors qui pourtant nous appartiennent. Nous nous privons de l'information, de l'inspiration, des conseils, qui nous sont envoyés tout le temps par nos dimensions d'intelligence intérieure.



De plus, ne comprenant pas le langage antique des symboles, nous ne pouvons comprendre les messages des grandes traditions religieuses, mythologiques et artistiques de l'humanité. Le langage biblique par exemple est pétri de symboles : lorsque Jonas³ est avalé par la baleine – ce qui est impossible – c'est en fait dans le sein maternel sécurisant qu'il se réfugie pour fuir la mission que son Inconscient (par la voix de Dieu) lui impose, et c'est parce que son attitude de fuite devient oppressante qu'il se sent enfermé et implore sa délivrance. C'est même une réalité tout à fait tragique que, dans notre culture, nous sommes privés de la compréhension juste des idées fondamentales de notre civilisation. Est-il alors surprenant de voir que ce qui caractérise l'humanité au début du XXI^{ème} siècle, c'est la névrose, la violence et l'inconscience généralisée. Les statistiques le démontrent amplement.

¹ Marie-Louise Von Franz, *The way of the Dream*, 1998

² Erich Fromm, *Le langage oublié : Introduction à la compréhension des rêves, des contes et des mythes*, petite bibliothèque Payot

³ Livre de Jonas, Ancien Testament

Le mystère du symbole

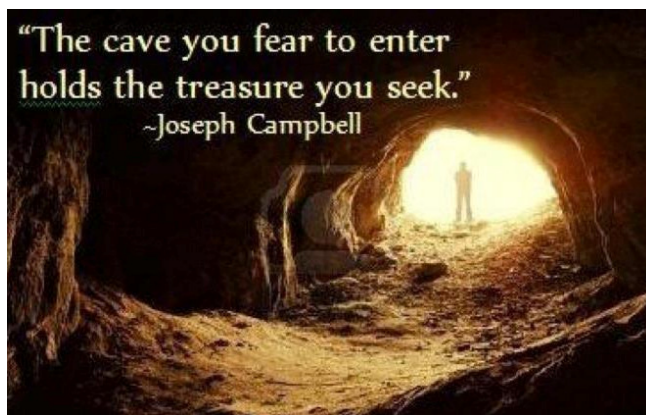


Le spécialiste Joseph Campbell, grand mythologue américain, rapporte une anecdote qu'il a entendue lui-même d'une de ses amies, une femme de science d'Israël. Cette dame se retrouve un jour au Guatemala, à l'occasion d'un congrès. A l'hôtel, elle entre en conversation avec la femme de chambre qui lui pose la question : « D'où venez-vous ? – De Jérusalem » répond-elle. La petite dame indienne, nous dit Campbell, qui ne connaît pas la géographie, mais qui connaît bien sa religion, en reste ébahie : « Mon Dieu ! Alors vous venez du ciel ! »

A travers cette histoire, Campbell attire notre attention sur le danger que représente la mauvaise compréhension du symbole. « Le symbole est une énergie qui informe le corps humain et qui informe l'univers », dit-il. Nos énergies personnelles vont suivre la direction que nous leur donnons. Si notre objectif de vie est une réalisation spirituelle, nous pouvons l'appeler Jérusalem Céleste. Nous pouvons nous dire que c'est un endroit au-dessus des nuages où nous aboutirons après notre mort : dans ce cas, nous vivons notre existence en conséquence. Mais si nous pensons que la Jérusalem céleste se trouve à l'intérieur de notre cœur, cela implique un plan de vie tout à fait différent.

Une autre idée de Campbell est relative à la compréhension de la naissance virginale. Si, selon lui, nous ne voyons là qu'une étape de la vie de Jésus, nous passons complètement à côté de ce qui est important. Car pour lui, « la naissance virginale se rapporte à la naissance de la conscience spirituelle dans notre cœur ». Il ajoute « Les vieux maîtres savaient ce qu'ils disaient. Lorsque nous aurons réappris à lire leur langage symbolique, il suffira d'une anthologie sérieusement établie pour que leur enseignement retrouve audience ».

Il dit encore « Le moindre des contes de nourrice est doté de ce pouvoir caractéristique de toucher et d'inspirer les centres créateurs profonds... Il ne serait pas exagéré de dire que le mythe est l'ouverture secrète par laquelle les énergies inépuisables du cosmos se déversent dans les activités créatrices de l'homme¹ »



Les concepteurs de nos systèmes d'éducation ne sont pas du même avis. Les mythes sont jugés inutiles et nuisibles par des politiciens et par des techniciens incultes et inconscients. Nous avons perdu ainsi une protection puissante contre le mal existentiel en même temps que contre la maladie. Il est bien possible, nous dit Campbell, que la grande fréquence de névroses que nous constatons autour de nous soit liée à cette carence : « Nous restons fixées aux images non exorcisées de notre petite enfance et peu disposés de ce fait à franchir les seuils indispensables pour parvenir à l'âge adulte. Aux Etats Unis, les valeurs ont même été inversées. Le but n'est pas d'atteindre l'âge

¹ Joseph Campbell, Les héros sont immortels, Seghers, 1987.

mûr mais de rester jeune, non pour devenir adulte, en se détachant de la mère mais de lui rester attaché¹. »

La mère symbolique, c'est la nourriture, le sucre, l'alcool, les drogues, l'armée, les sectes et même la télévision (« le téton électronique »). Peu de gens réalisent à quel point ils sont prisonniers de ces accoutumances.

L'interprétation du symbole



En redécouvrant les secrets et les subtilités du langage symbolique, nous accédons à une manière d'être jusque-là inimaginable. Mais comment s'y prendre pour retrouver une démarche découragée depuis des millénaires, comment réapprendre ce langage oublié ?

Il y a bien sûr des dictionnaires des symboles, que nous appelons parfois « clefs des songes ». Ils nous informent sur les aspects traditionnels occultes et banals du symbole : perdre une dent, par exemple, annonce la mort d'un proche du rêveur ou de la rêveuse. Ou encore : un chat noir représente le « mauvais œil ».

Mais, la plupart du temps, le symbole a une signification multidimensionnelle, dont seuls les dictionnaires valables tiennent compte. Ils nous éclairent sur les différentes interprétations possibles : encore faut-il savoir choisir parmi elles. Pour le débutant, c'est un travail long et quelquefois frustrant, mais celui qui s'intéresse sérieusement aux symboles finit par les reconnaître un peu partout : dans les rêves, dans les tarots, au cinéma, dans la peinture, dans les événements de la vie quotidienne. « Tout est signe, tout est symbole ». Il peut commencer à les déchiffrer, s'en amuser, s'en émerveiller, s'en enrichir ensuite. Ça prend du temps, d'apprendre le chinois... Mais c'est cela qui ouvre la porte de notre caverne d'Ali Baba intérieure. D'autant que « les symboles non compris deviennent si souvent des symptômes. Et même, la compréhension du sens symbolique du symptôme consacre la guérison.

Références bibliographiques

- Nicolas Bornemisza et Marie-Lise Labonté, « *Se guérir grâce à ses images intérieures* », Albin Michel
- Marie-Louise Von Franz, « *The way of the Dream* », 1998
- Erich Fromm, « *Le langage oublié : introduction à la compréhension des rêves, des contes et des mythes* », Petite bibliothèque Payot
- Joseph Campbell, « *Les héros sont immortels* », Seghers, 1987

¹ Ibid.