

Solitudes en nature

Regards sur les quêtes
contemporaines de vision

Serge Rochon



Presses
de l'Université
du Québec

Solitudes en nature

PRESSES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
Le Delta I, 2875, boulevard Laurier, bureau 450
Québec (Québec) G1V 2M2
Téléphone : 418-657-4399 • Télécopieur : 418-657-2096
Courriel : puq@puq.ca • Internet : www.puq.ca

Membre de
L'ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Diffusion / Distribution :

CANADA et autres pays

PROLOGUE INC.
1650, boulevard Lionel-Bertrand
Boisbriand (Québec) J7H 1N7
Téléphone : 450-434-0306 / 1 800 363-2864

FRANCE

SODIS
128, av. du Maréchal
de Lattre de Tassigny
77403 Lagny
France
Tél.: 01 60 07 82 99

BELGIQUE

PATRIMOINE SPRL
168, rue du Noyer
1030 Bruxelles
Belgique
Tél.: 02 7366847

SUISSE

SERVIDIS SA
Chemin des Chalets
1279 Chavannes-de-Bogis
Suisse
Tél.: 22 960.95.32



La Loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction des œuvres sans autorisation des titulaires de droits. Or, la photocopie non autorisée – le « photocopillage » – s'est généralisée, provoquant une baisse des ventes de livres et compromettant la rédaction et la production de nouveaux ouvrages par des professionnels. L'objet du logo apparaissant ci-contre est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit le développement massif du « photocopillage ».

Solitudes en nature

Regards sur les quêtes
contemporaines de vision

Serge Rochon

2011



Presses de l'Université du Québec

Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bur. 450
Québec (Québec) Canada G1V 2M2

*Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada*

Rochon, Serge, 1952-

Solitudes en nature : regards sur les quêtes de vision contemporaines

(Collection Communication)

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7605-2701-0

1. Quêtes de vision. 2. Vie spirituelle. 3. Vie - Philosophie. 4. Connaissance de soi.

I. Titre. II. Collection : Collection Communication (Presses de l'Université du Québec).

BL624.R622 2011

204'.4

C2010-942287-2

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada
pour nos activités d'édition.

La publication de cet ouvrage a été rendue possible
grâce à l'aide financière de la Société de développement
des entreprises culturelles (SODEC).

Intérieur

Mise en pages : INTERSCRIPT

Couverture

Conception : RICHARD HODGSON

1 2 3 4 5 6 7 8 9 PUQ 2011 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés

© 2011 Presses de l'Université du Québec

Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2011

Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

À Cécile.

Compagne de vie et première lectrice.

Merci pour tout.

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier Gilles Coutlée pour m'avoir permis de connaître les quêtes de vision en sa compagnie et pour l'amitié dont il m'honore. Les enseignements que nous avons préparés ensemble, l'expérience de deux semaines de formation avec la Canadian Outward Bound Wilderness School et les solos que nous avons partagés demeureront des souvenirs inoubliables.

Je voudrais également exprimer toute ma reconnaissance envers deux magnifiques personnes qui ont été des assistants hors pair dans l'accompagnement des groupes. D'abord à Sébastien Martineau, pour sa belle sensibilité d'homme moderne, et à Richard Lajeunesse, pour nos belles soirées passées à discuter et à rire de bon cœur de nos petits et grands travers. Merci à vous deux pour les solos où vous m'avez accompagné.

Un merci très sincère à Joseph Levy pour ses aimables et judicieux conseils lors de la rédaction des premières épreuves du livre. Je remercie également Raymonde Pilon pour ses suggestions très pertinentes et pour ses encouragements tout au long de la réalisation de ce projet.

Toute ma gratitude va à Gordon Robertson, cofondateur de Ho rites de passage, pour nous avoir transmis de précieux enseignements traditionnels sioux. Merci aussi de nous permettre d'utiliser la tente de sudation qu'il érige patiemment chaque année.

Merci également à tout le personnel de l'auberge La Huardière à Saint-Michel-des-Saints pour nous avoir accueillis chaleureusement durant toutes ces années. Je remercie spécialement Jean-Marc Fillion pour sa grande disponibilité toujours très appréciée.

Merci à tous ceux et celles qui ont mis leur confiance en nous pour vivre leur quête de vision. La liste serait trop longue pour vous nommer tous mais je tiens encore à vous exprimer ma plus profonde gratitude pour ce que vous avez apporté à ma vie. Je remercie tout particulièrement tous les participants et participantes qui ont si généreusement accepté de me confier leurs réflexions pour enrichir ce travail.

Je remercie enfin Danielle Maisonneuve, directrice de la collection « Communication », et l'équipe des Presses de l'Université du Québec pour leur aide bienveillante en ce qui concerne l'édition de ce livre.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	ix
----------------------------	----

Présentation	1
---------------------------	---

CHAPITRE 1

Vers une écologie des profondeurs	15
--	----

Vers la modernité	18
-------------------------	----

Genèse d'une science de l'écologie	22
--	----

Vers une « nouvelle science »	23
-------------------------------------	----

Voir le monde comme un système	25
--------------------------------------	----

Les principes de l'écologie des profondeurs	29
---	----

Le désenchantement du monde	32
-----------------------------------	----

La phénoménologie de l'existence	34
--	----

La technique	38
--------------------	----

Une écosophie « T »	44
---------------------------	----

L'identification avec tous les éléments naturels.....	45
---	----

La réalisation de soi	47
-----------------------------	----

Les autres sources de l'écologie des profondeurs.....	49
---	----

La tradition littéraire naturaliste	49
---	----

L'éco-féminisme.....	50
----------------------	----

La philosophie éternelle (<i>Philosophia Perennis</i>)	51
--	----

Les enseignements des sociétés traditionnelles.....	52
---	----

CHAPITRE 2

La quête de vision : un rite de passage amérindien	55
---	----

Les rituels pour rassembler.....	57
----------------------------------	----

L'attrait des rituels amérindiens.....	59
--	----

Les trois étapes d'un rite de passage	61
---	----

Le préliminaire (la préparation ou la séparation)	62
---	----

Le liminaire (le seuil ou la marge)	62
---	----

Le post-liminaire (la réincorporation).....	63
---	----

Qu'est-ce qu'une « vision » ?	70
Les épreuves d'une quête de vision	76
Le jeûne	76
La solitude	78
La nature sauvage	78
La quête de vision : un rituel pour les modernes.....	82

CHAPITRE 3

La quête de vision : apprivoiser le langage symbolique....	85
Rationalité scientifique et pensée mythique	86
Retrouver l'Âme du monde (<i>Anima mundi</i>)	91
Personnifier les images de l'âme	95
L'espace sacré du Cercle	97
Les quatre directions	103
Le Sud	104
L'Ouest	105
Le Nord	107
L'Est.....	108
Le rituel de la tente de sudation	110

CHAPITRE 4

La quête de vision : pour retrouver le sentiment religieux	115
Mais qu'entendons-nous par « religion » ?	117
Le sacré en nature	120
Le <i>mysterium tremendum</i> ou le mystère qui fait frissonner	122
La <i>majestas</i> ou la puissance absolue.....	123
L'énergie nouvelle.....	124
Le mysticisme en nature	126
Les prières d'un solo.....	130

CHAPITRE 5

La quête de vision : pour retrouver sa créativité 137

La formation en laboratoire..... 139

Développer le potentiel humain..... 141

La croissance personnelle en nature..... 143

Le processus créateur et la quête de vision..... 147

 La préparation 148

 L'incubation..... 149

 L'illumination..... 151

 La réalisation 152

Quelques caractéristiques de l'individu créateur..... 153

CHAPITRE 6

La quête de vision : une quête héroïque 159

Vers un nouvel héroïsme? 160

L'aventure héroïque de Campagnol 163

Interprétation de l'histoire de Campagnol..... 168

Le voyage héroïque : de l'enfance à la maturité 179

CHAPITRE 7

La quête de vision : une quête d'individuation 183

Distinguer l'individualisme de l'individuation 184

La suite des aventures de Campagnol..... 189

Quitter sa communauté..... 194

Première épreuve : la rencontre avec l'Ancêtre 199

Deuxième épreuve : la rencontre avec Grand Bison 202

Troisième épreuve : la rencontre avec Loup Gris 208

La liberté dans le Soi 210

CHAPITRE 8

La quête de vision : pour se préparer à la mort.....	215
La mort : perspective traditionnelle et moderne	217
Le déni contemporain de la mort	220
Les deuils d'une vie	227
Les phases du deuil	230
Phase 1. La dénéiation	231
Phase 2. La colère.....	232
Phase 3. Le marchandage	233
Phase 4. La résignation	234
Phase 5. L'acceptation	235
La quête de vision : une nouvelle ordalie?	236
Conclusion.....	243
Bibliographie	251

PRÉSENTATION

Ce dont on a besoin aujourd'hui, dans les institutions académiques, c'est d'une poignée de gens qui établissent des liens entre les catégories, jettent un coup d'œil dans chacune d'entre elles, pour voir ce qu'on peut y faire [...].

Aldous HUXLEY

Mon intérêt pour les quêtes de vision en nature a commencé alors que j'étais jeune adolescent et que j'accompagnais mes parents au chalet familial, au bord du lac Chapleau, près de La Minerve dans les Laurentides. Un bon matin, j'ai décidé d'emprunter un canot pour me promener sur le lac, sans même réfléchir au fait que je n'avais jamais appris à conduire une telle embarcation. Pourtant, ce fut comme si j'avais toujours eu une pagaie dans les mains et au cours des nombreuses excursions qui ont suivi, je n'ai jamais rencontré de difficultés à diriger mon canot. Je me rendais régulièrement à un lac voisin car j'appréciais son côté sauvage, plus retiré du monde. Pour atteindre ce lac qu'on aurait cru oublié des humains, je devais faire un très court portage qui me donnait la grisante impression de franchir une sorte de «porte magique», m'ouvrant un chemin qui ne semblait exister que pour moi. J'avais à chaque fois l'étrange sentiment de pénétrer dans un monde neuf qui n'attendait que ma visite. Je n'avais jamais peur d'être seul quand je faisais cette expédition bien que sans doute la pensée de rencontrer une bête sauvage m'excitait un peu. Je demeurais de longues heures sur un immense rocher plat qui formait comme une petite île au milieu de nulle part. Là, je goûtais la musique de la nature et je me perdis dans mes rêveries.

Un jour, vers la fin d'un bel après-midi, alors que je retournais au chalet, j'ai soudainement entendu un bruissement sur la berge. En toute innocence et plein de curiosité, je me dirigeai alors vers l'endroit d'où venait le bruit et je décidai d'y accoster. Mon cœur palpitait pendant que tout mon corps était aux aguets. C'est alors que je vis un magnifique spectacle. À quelques mètres du canot, sur une vieille souche, était posé un hibou gigantesque dont les grands yeux étaient tournés vers moi. Il demeurait là, immobile dans toute sa majesté. Ma surprise fut si grande que je n'osais plus bouger, craignant de perdre l'enchantement du moment. Nous sommes restés ainsi face à face de très longues minutes. J'étais fasciné par ce magnifique oiseau qui parfois déployait très lentement ses immenses ailes. J'avais l'impression de voir un ange sauvage.

Je ne sais pas combien de temps a duré cet enchantement. J'ai finalement salué mon nouvel ami et, reculant doucement mon canot, j'ai repris mon chemin, le cœur léger et rempli d'une profonde paix. Je savais que ces instants de bonheur demeureraient à jamais gravés dans ma mémoire. Mais j'étais loin de me douter qu'ils présageaient d'autres rencontres que j'allais faire plus tard. Une petite île déserte, la solitude, l'enchantement des bruits de la nature, l'apparition d'un animal sauvage, j'allais retrouver tout cela durant mes propres quêtes de vision.

Devenu adulte, j'ai entrepris des études en psychosociologie et en communication parce que je voulais mieux me connaître et en savoir davantage sur l'espèce humaine. C'est à cette époque que j'ai fait mon premier jeûne en nature sauvage. Dans un laboratoire d'apprentissage en écologie humaine dirigé par Gilles Coutlée, un solo d'une journée était prévu au programme. J'ai adoré l'expérience, la considérant comme une sorte de « retour aux sources », et je me fis la promesse de recommencer le plus tôt possible. L'année suivante, je suis devenu moniteur du cours et j'ai fait un premier solo de trois jours. La collaboration entre Gilles et moi fut couronnée de succès et nous avons continué à animer ensemble ces laboratoires tout en approfondissant nos quêtes personnelles et notre amitié.

Le fait que de telles expériences soient inscrites dans un programme universitaire et que des laboratoires y demeurent aussi longtemps est quelque chose qui m'a toujours beaucoup étonné. Il faut dire que Gilles a joué un rôle essentiel dans le maintien de ces expériences en nature, défendant à maintes reprises leur pertinence dans le cadre d'une institution qui transmet généralement des connaissances théoriques et techniques. La volonté d'approfondir la connaissance de soi en faisant l'expérience d'un rituel ancestral presque oublié apparaît encore aujourd'hui comme une aventure originale mais quelque peu incongrue dans une université même innovatrice comme l'Université du Québec à Montréal. Aussi a-t-il dû expliquer à maintes reprises ce que les participants pouvaient apprendre d'une telle expérience et justifier ses liens avec d'autres disciplines comme la psychologie, les sciences religieuses ou l'intervention sociale. Les étudiants ont manifesté un tel intérêt pour ce type d'apprentissage expérientiel que les laboratoires en écologie humaine sont offerts depuis maintenant plus de vingt-cinq ans.

Le cadre universitaire a permis que ces expériences en nature soient réalisées à un tarif beaucoup plus abordable que celui proposé par bien des organisations professionnelles qui offrent des quêtes de vision. Les participants ont ainsi eu la chance de vivre une aventure unique à laquelle ils n'auraient peut-être pas songé. Mais il y a un autre important avantage à réaliser des quêtes de vision dans le cadre d'un cours. L'exigence de produire un travail écrit nous a permis de recueillir les précieux témoignages des participants, des réflexions qu'ils n'auraient peut-être pas pris la peine de mettre par écrit si on ne leur avait pas demandé de produire un rapport sur les apprentissages qu'ils avaient réalisés. Certains puristes pourraient prétendre que dans un contexte

académique, la motivation à participer à une telle expérience repose surtout sur le désir d'obtenir des crédits « faciles », les quêtes de vision risquant ainsi d'y perdre leur crédibilité. La critique est pertinente car il est arrivé en effet que certaines personnes se soient inscrites à nos ateliers sans chercher à s'impliquer plus qu'il ne le fallait. Le choc fut d'ailleurs particulièrement éprouvant pour elles. Mais n'est-ce pas le propre des groupes d'apprentissage expérientiel d'accueillir des personnes qui, même si au départ elles sont animées de la meilleure volonté, hésitent en chemin à s'investir pleinement dans une démarche qu'elles ressentent trop bouleversante ? Heureusement, ce sont bien plus de exceptions que la règle et probablement que pour elles, les quêtes de vision sont demeurées de simples cours d'été un peu plus bizarres que les autres. Peut-être aussi que la quête en nature n'est tout simplement pas le chemin qui leur convient. Mais s'il faut en croire la grande majorité des témoignages recueillis chez ceux qui ont mené l'expérience jusqu'au bout, celle-ci leur a permis de faire d'importantes prises de conscience. Se sont-elles approfondies dans les mois ou les années suivantes ? Je ne saurais l'affirmer. Mais l'impossibilité de contrôler la rétention des acquis n'est-elle pas une critique récurrente des apprentissages réalisés dans les groupes éphémères de formation ? Au bout du compte, l'encadrement universitaire ne m'apparaît pas avoir été un facteur préjudiciable à la qualité des réflexions, pour autant qu'on puisse évaluer des démarches aussi personnelles.

Gilles et moi avons toujours préféré mettre l'accent sur le vécu de l'expérience sans encourager outre mesure les réflexions trop intellectuelles. C'est pourquoi nous avons privilégié la transmission orale des enseignements relatifs à la préparation au solo. Nous n'avons offert que relativement peu de supports documentaires – une bibliographie très sommaire, un rappel des caractéristiques des directions, quelques courts textes à méditer, une version écrite du conte de Campagnol Sauteur – et nous souhaitions que ceux qui voulaient vraiment en savoir davantage entreprennent eux-mêmes les recherches. Par contre, chacun était invité à noter ses impressions et ses commentaires dans un journal de bord auquel il pouvait se référer pour rédiger la synthèse finale. Ainsi, des témoignages plus « à vif » et un peu moins censurés se retrouvaient dans le travail écrit que les participants devaient nous remettre obligatoirement quelques semaines après le cours. Les réflexions intimes qui y étaient relatées, les intuitions qui avaient émergé durant leur solo nous ont toujours étonnés parce qu'elles allaient souvent beaucoup plus loin que ce que nous avions imaginé. À raison d'environ une cinquantaine de participants par année (certains étés, nous guidions deux et même trois groupes), nous avons finalement examiné près d'un millier de

documents. Même si durant les quelque quinze premières années, nombre de ces travaux ont été perdus ou retournés aux participants, j'ai pu au cours des dernières années en conserver une soixantaine que leurs auteurs m'ont permis d'utiliser. Leurs réflexions corroborent non seulement les témoignages déjà examinés mais ils permettent également de tracer un portrait assez juste des aspirations de l'ensemble des participants à entreprendre une quête de vision. En somme, ces milliers de pages constituent les fondements de ce livre et en ce sens, tous les participants à nos laboratoires y ont contribué. C'est pourquoi il leur est d'abord très chaleureusement dédié.

Un congé de perfectionnement professionnel m'a permis de lire un nombre important de volumes directement reliés au sujet ou traitant des questions qui hantent l'individu d'aujourd'hui en quête de sens. La bibliographie incluse à la fin de ce livre ne rend compte que d'une partie des sources qui ont été consultées. Ma principale difficulté a été de synthétiser suffisamment clairement certaines notions scientifiques ou philosophiques parfois complexes auxquelles je me réfère. N'étant pas moi-même un scientifique ni un philosophe de carrière, j'ai d'abord et surtout voulu comprendre les relations que j'établissais spontanément entre ces éléments théoriques et les quêtes de vision. J'ai entrepris de synthétiser certaines de ces lectures et d'en vulgariser le contenu parce que, comme pédagogue, je juge essentiel que ceux et celles qui ont participé à une quête de vision (ou qui espèrent un jour le faire) se reconnaissent dans mes interprétations. Il n'entre pas dans le cadre de ce livre d'approfondir outre mesure les liens théoriques mais ceux qui voudront le faire trouveront dans la bibliographie de quoi satisfaire leur curiosité.

Je souhaite simplement que ceux qui s'intéressent aux nombreuses préoccupations psychologiques, sociales et spirituelles du monde contemporain y trouvent matière à réflexion pour alimenter leur propre quête, qu'elle soit ou non faite en nature. Parmi ces références, certaines ont influencé de manière particulièrement significative les interprétations que je propose. Malheureusement, plusieurs de ces livres ne sont pas traduits en français ou sont tout simplement introuvables. C'est surtout pour ne pas que cet héritage soit perdu que j'aimerais souligner l'influence très importante que deux de ces livres ont eue sur mon travail.

Le premier, *The Book of the Vision Quest* de Steven Foster et Meredith Little, présente certaines bases anthropologiques des quêtes de vision que les auteurs ont guidées dans le désert du Nevada. On y apprend que plusieurs quêtes ont été réalisées dans une perspective de croissance personnelle encore très populaire durant les années 1980. L'intérêt du livre réside beaucoup dans les témoignages des participants

et dans la présentation de la quête de vision vue comme un rituel d'ouverture sur soi et sur le monde. Cette perspective m'est apparue encore bien vivante aujourd'hui alors que beaucoup d'individus choisissent de s'engager dans la quête d'une meilleure connaissance de soi.

Le second volume, *Seven Arrows* de l'auteur amérindien Hyemeyohsts Storm, contient une histoire si magnifique et pertinente qu'elle est vite devenue le mythe fondateur de tous nos ateliers conduits au Centre écologique de Saint-Michel-des-Saints. Le conte a été traduit par Gilles Coutlée et il est présenté en deux parties. Il décrit les aventures d'un héros, un campagnol des bois nommé Jumping Mouse. La quête de cet animal tout simple confronté aux mystères d'une quête en nature convenait bien aux étudiants qui étaient, tout comme lui, étonnés et impressionnés face à une nature plus grande qu'eux-mêmes. Campagnol est une figure archétypale dont j'interpréterai les aventures en lien avec certaines interprétations des quêtes de vision.

Plusieurs images ont émergé des témoignages des participants. Elles parlaient de préoccupations écologiques et du caractère sacré de la nature, de psychologie et de croissance personnelle, de traditions oubliées et de crises de la modernité, de rites de passage à réinventer, de religion et de Dieu, de philosophie et de mysticisme, de souffrance et de création, de mort et de renaissance. La diversité des thèmes a laissé peu à peu transparaître la réponse à une question que je me suis fréquemment posée comme guide de quêtes de vision en nature : pourquoi pratique-t-on encore de nos jours ce rituel ? N'est-il pas en effet étonnant de constater que tant d'individus choisissent de jeûner durant trois jours et trois nuits dans un environnement sauvage en laissant derrière eux le confort de la vie moderne ? Deux hypothèses se sont ainsi imposées pour expliquer ce phénomène.

La première, c'est qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'envisager une quête de vision. En réalité, la complexité humaine se déploie à travers les différentes aspirations qui commandent une quête en nature. D'une quête à l'autre – et j'en ai personnellement fait l'expérience –, un nouvel apprentissage se présente comme pour rappeler l'infinie profondeur de la conscience et l'incommensurable ignorance que l'on a de soi-même. Au-delà de l'habituelle curiosité pour la culture amérindienne que suscite une quête de vision – curiosité qui peut être satisfaite grâce aux abondantes recherches anthropologiques sur le sujet –, on découvre dans ces expériences en nature des dimensions psychologiques, sociologiques, écologiques et spirituelles qui méritent qu'on s'y arrête si la

connaissance de soi nous intéresse. On fait ce genre d'expérience pour satisfaire divers besoins qui, même s'ils ne sont pas clairement identifiés au début de la quête, se révèlent néanmoins au cours du processus. C'est pourquoi j'ai choisi d'inclure à chaque interprétation des quêtes de vision quelques témoignages tirés des journaux de bord des participants car ils décrivent bien mieux que je ne saurais le faire certains moments forts où d'importantes prises de conscience ont été réalisées.

La deuxième hypothèse prétend que si les quêtes de vision sont encore aujourd'hui pertinentes, c'est parce qu'elles représentent une saine réaction à une modernité difficilement compréhensible. En Occident – le phénomène est de plus en plus manifeste aussi en Orient –, on réalise que la vision du monde qu'on retrouve dans les sociétés industrielles et technologiques n'a pas fait disparaître les grandes questions existentielles que l'homme s'est toujours posées sur le sens de la vie: «Qui suis-je? Où vais-je? Quel sens puis-je donner à mon existence?» Ce sont pourtant là des questions qui n'ont rien perdu de leur pertinence, bien que la plupart d'entre nous ont préféré laisser aux spécialistes de la religion, de la science ou de la philosophie le soin d'y répondre à notre place. Il me semble évident que la quête de vision en nature offre un temps et un espace pour que chacun puisse renouer avec ces questions sur le sens non seulement de la vie mais aussi de sa propre vie.

Notre évolution psychologique est toujours quelque peu en retard sur la nécessaire adaptation au monde physique et ce n'est que lorsque nos besoins adaptatifs sont plutôt satisfaits que nous trouvons le temps de réfléchir aux impacts individuels et collectifs des conditions modernes de vie, ce qu'on appelle «philosopher». En ce sens, entreprendre une quête de vision peut apparaître comme un luxe que beaucoup de gens ne peuvent se payer parce qu'ils sont trop occupés à assurer leur survie. Pourtant, les difficultés à vivre avec les autres et les crises qui résultent de nos inadaptations aux trop rapides bouleversements sociaux créent une souffrance psychologique bien réelle qui affecte tous les échelons de la société. Cette souffrance exige d'être mieux comprise, notamment en réexaminant la place que nous avons dans le monde et celle qu'on souhaite y tenir. Pour peu que l'on s'intéresse à la situation de l'homme d'aujourd'hui, on constate aisément que de plus en plus d'individus ressentent une formidable envie de créer des rapports plus harmonieux avec le monde naturel et plusieurs ont l'intuition que cette harmonie doit d'abord être recherchée en eux. Une quête de vision représente une pertinente occasion de réfléchir à nos façons de vivre au sein de la modernité.

Mes propos laissent probablement transparaître une certaine critique des illusions de la modernité. J'assume pleinement cette position subjective que je partage d'ailleurs avec beaucoup de participants et avec quelques auteurs qui ont cherché tout comme moi à mieux comprendre les excès de notre civilisation. La littérature contemporaine n'a de cesse de rappeler et de dénoncer les profonds malaises de notre époque. On les retrouve exprimés dans l'urgence qui anime les militants écologistes, les hommes de sciences et les guides spirituels. Unaniment, ils déplorent les abus du monde moderne. Notre soumission aveugle à une vision trop technique du monde, souvent porteuse d'espoirs irréalistes, le culte presque religieux de la consommation et du progrès, le rythme démentiel de nos vies professionnelles qui empiètent dangereusement sur nos vies personnelles, tout cela nous éloigne de la simplicité de la nature et de l'amour de notre propre nature. Devant le spectacle désolant d'une modernité qui nous échappe, ce livre se veut une invitation à méditer sur nos rapports quotidiens avec le monde. Par conséquent, j'ai choisi de parsemer mes analyses de quelques citations provenant de différents auteurs (des philosophes, des écrivains, des hommes de sciences et des guides spirituels) qui ont également réfléchi aux difficultés que doit affronter l'homme moderne. L'idée m'est venue des participants qui m'ont proposé des lectures qui confirmaient ou approfondissaient leurs découvertes personnelles.

Ces citations tissent en quelque sorte des relations intemporelles et universelles avec des penseurs habités par le même désir de comprendre la nature de l'homme et de réfléchir sur sa juste place dans l'univers. Elles invitent aussi le lecteur à créer ses propres liens heuristiques à l'intérieur d'une communauté élargie. Grâce à elles, peut-être nous sentirons-nous moins seuls face aux difficultés du monde.

Pour interpréter les quêtes de vision, je me suis d'abord inspiré de la critique apportée par l'écologie des profondeurs et proposée par le philosophe Arne Naess¹. Cette approche de l'écologie – décrite dans le livre *Deep Ecology* de Bill Devall et George Session – questionne la

1. Deux remarques sont nécessaires en ce qui concerne la traduction de *deep ecology*. Le terme anglais est souvent traduit par *écologie des profondeurs* en référence à la *psychologie des profondeurs* associée à la psychanalyse de Freud, Adler et Jung. L'orientation de la psychologie de Jung m'est apparue avoir certaines affinités avec l'écologie des profondeurs et c'est pour maintenir ce lien que j'utiliserai cette traduction française. La deuxième remarque concerne ma volonté de respecter l'intention de Naess de proposer une réflexion susceptible de prendre en compte la diversité dans le monde. En ce sens, on devrait plus exactement parler *des* écologies des profondeurs que *d'une* écologie des profondeurs. Cependant et par simple commodité, nous parlerons au singulier de l'écologie des profondeurs.

vision moderne du monde et offre un ensemble diversifié mais très cohérent des références philosophiques, psychologiques et spirituelles qui sous-tendent une vision plus approfondie de l'écologie. Une critique de la méthode scientifique classique et du désengagement de l'homme de science face à la nature, la dénonciation de la surconsommation et de l'esprit technique qui ont envahi l'esprit moderne, et la revalorisation des enseignements traditionnels constituent les trois principales raisons qui ont influencé le choix de ce cadre de référence présenté dans le premier chapitre. Ces trois aspirations – vivre une relation plus directe et plus engagée avec la nature, faire l'expérience temporaire d'une sorte de « simplicité volontaire » et retrouver la sagesse transmise par les cultures traditionnelles – résument la relation très étroite qui existe entre l'écologie des profondeurs et les quêtes de vision.

Les principes et les influences philosophiques, scientifiques et spirituelles qui caractérisent l'écologie des profondeurs ne peuvent être pleinement compris qu'en présentant un bref aperçu historique de la naissance et du développement de la science dite classique. Un tel préambule est nécessaire pour comprendre la remise en question par l'écologie des profondeurs du scientisme qui a dominé une partie du XIX^e et du XX^e siècle et qui subsiste encore aujourd'hui.

Comme on le sait, la croyance en une science toute puissante et infaillible, même pulvérisée par les découvertes de ce qu'on a appelé la « nouvelle physique », est tenace. L'écologie des profondeurs s'est inspirée d'une compréhension nouvelle du monde physique pour dénoncer l'esprit trop étroit du scientisme tout en valorisant les connaissances des peuples dits « archaïques » qui ont pourtant acquis une compréhension du monde très proche des découvertes récentes de la science. Ce ressourcement, qui s'inspire largement de ce qu'on a convenu d'appeler « la philosophie éternelle » et qui privilégie une plus étroite identification avec les éléments naturels notamment par une immersion en nature et par l'usage de rituels, encourage le développement d'une psychologie et d'une spiritualité qui rejoignent les aspirations des participants à nos ateliers. D'un point de vue politique et économique, l'écologie des profondeurs offre aussi une réflexion particulièrement pertinente pour relever les nouveaux défis qui se présentent à nous en questionnant par exemple l'attitude fondamentalement égocentrique qui anime nos comportements envers la nature. La simple prise de conscience de cette attitude est un pas important vers une simplicité à retrouver.

Un plus profond sentiment d'appartenance au monde peut s'inspirer de la relation qu'entretenaient les cultures traditionnelles amérindiennes avec tous les êtres naturels, animés ou non². Le deuxième chapitre explique ce que signifiait une quête de vision pour ces peuples qui nous ont heureusement transmis leurs très précieuses connaissances pour nous aider dans la recherche d'un équilibre écologique et psychologique. Apprendre de ces peuples, c'est pénétrer plus profondément les secrets de la nature et de la vie en général. Les références amérindiennes sont celles qui ont été adoptées dans nos ateliers parce que ces peuples ont foulé le même sol que nous. En somme, nous partageons avec eux une certaine parenté. On examinera, pour éventuellement s'en inspirer, leur utilisation des rituels pour célébrer la nature et les nombreuses transitions d'une vie humaine. Les recherches anthropologiques ont en effet mis en lumière ce qu'elles ont appelé des « rites de passage », des rituels conçus expressément pour soutenir les étapes de maturation des individus. Le chapitre présente les trois étapes des rites de passage de même que les trois composantes essentielles d'une quête de vision : la nature sauvage, le jeûne et la solitude. La compréhension des rituels apparaît particulièrement importante alors qu'on constate aujourd'hui une évidente difficulté chez l'individu à accepter les nombreux et rapides changements sociaux qui l'affectent. La capacité d'intégrer ces changements de manière un peu plus consciente et harmonieuse dépend, à mon avis, de la réappropriation du sens de la ritualisation. Un rituel comme la quête de vision peut sans doute aider à redécouvrir la pertinence des rituels pour marquer les passages de la vie qu'on souhaite aborder de manière significative. On en profitera également pour clarifier le terme « vision », une expression qui génère beaucoup d'ambiguïtés.

Le troisième chapitre présente la dimension mythique des rituels en s'attardant plus particulièrement aux différents symboles utilisés dans nos ateliers pour préparer les participants à leur quête. Le langage symbolique est si intemporel et universel que notre humanité profonde en reconnaît rapidement le sens. En réalité, l'homme a toujours été un être créateur d'images et de symboles et c'est grâce à eux qu'il s'est expliqué le monde. En vivant au cœur de la nature, l'homme primitif semblait plus proche de « l'Âme du monde » et des archétypes qui l'habitent. Qu'en est-il aujourd'hui de cette fonction imaginative ? En

2. Le terme « traditionnelles » est utilisé ici pour qualifier les sociétés qui vivaient (et qui vivent encore) en contact direct avec la nature, qui en épousaient ses rythmes et qui s'adaptaient à ses exigences. Cette définition inclut les sociétés présocratiques et même prémodernes, les sociétés qu'on dit « primitives » ou « archaïques ». L'emploi de ces adjectifs ne cache aucun jugement péjoratif, bien au contraire.

mettant en valeur la symbolique des peuples traditionnels amérindiens, on pourra mieux comprendre la très étroite relation entretenue grâce à ce langage entre la nature et les individus en quête d'eux-mêmes. Le chapitre présente notamment la profonde sagesse qui imprègne la « Roue de médecine », cette très puissante figure holistique qui offre une vision globale, donc écologique, de l'interdépendance dans la nature. Nous ferons ensemble le tour de ce grand cercle de la vie en nous arrêtant à chacune des directions pour en présenter le contenu symbolique, car c'est grâce aux enseignements qu'on y retrouve que les participants peuvent enrichir leurs réflexions.

La quête de vision traditionnelle permettait de satisfaire le désir d'entrer en contact avec le sacré de la nature. De ce fait, elle rejoignait l'essence religieuse de l'homme. Aujourd'hui, les exigences de la modernité n'encouragent pas le contact avec ce que j'appelle « le sentiment religieux ». Le chapitre quatre se penche sur cette aspiration religieuse – et parfois même mystique – que l'individu moderne redécouvre dans une quête de vision. En effet, les conditions difficiles d'une telle quête conduisent certains participants à la prière. Mais le contraire est également vrai : le désir de prier conduit des participants à entreprendre une quête de vision. La prière, un outil de communication souvent fort décrié aujourd'hui, demeure très utilisée pendant les longues heures de solitude en nature. La question se pose : quelle importance donne-t-on aujourd'hui au sacré et à la transcendance ? La quête de vision est peut-être une façon moderne de répondre à cette question.

Au cinquième chapitre, les quêtes de vision sont examinées comme une expérience de croissance personnelle. Cette aspiration existe chez beaucoup de participants qui constatent en eux l'absence d'un « quelque chose » d'indéfinissable, une incomplétude qui les empêche de vivre une vie pleinement satisfaisante. Certains expriment ce désir en disant vouloir « mieux se connaître » et en cherchant à vivre des expériences susceptibles de « les faire grandir ». Ces expressions traduisent la volonté – inspirée de la psychologie humaniste des années 1950 et 1960 – d'actualiser un potentiel qu'on devine bien présent. Une quête de vision représenterait en quelque sorte un moyen d'exprimer son individualité, de reconquérir une authenticité réelle. N'est-ce pas là une ambition proprement humaine de « créer sa vie » afin d'éviter d'être englouti dans l'anonymat de nos sociétés ? Ce chapitre souligne les points communs entre les étapes du processus créateur et celles de la quête de vision en mettant en évidence les qualités communes des deux processus.

Au chapitre six, nous ferons la connaissance de Campagnol des bois³. Cet animal totémique revêt une très grande importance pour ceux qui s'apprentent à vivre une quête de vision sous un mode héroïque. Pour plusieurs, séjourner en nature sauvage en y jeûnant représente une aventure extraordinaire et bouleversante. C'est aussi ce qui émeut l'enfant qui explore l'inconnu. Campagnol est l'archétype du héros plutôt inconscient de ce qu'il s'apprête à découvrir mais enthousiaste comme l'enfant toujours capable de s'émerveiller. Le récit de sa première aventure loin des siens illustre bien les espoirs et les craintes qui animent les participants lors d'une première quête de vision. L'interprétation du conte que je propose nous permettra d'examiner la quête de vision à travers le regard du héros intérieur qui habite toujours en nous. La première partie de l'histoire de Campagnol nous rappelle qu'une quête de vision n'est qu'une simple étape d'un très long processus de conquête de soi.

Le chapitre sept approfondit l'aspiration à la croissance intérieure en présentant les quêtes de vision selon le « processus d'individuation » décrit par le grand psychanalyste Carl G. Jung.

On reconnaît aujourd'hui que la recherche effrénée d'un niveau sans cesse plus élevé de performance, que le désir obsessif d'une réussite sociale, que la surconsommation des biens matériels, que les désillusions envers les idéologies politiques, que les excès de la gouvernance bureaucratisée, que les espoirs mis dans une technique de plus en plus envahissante contribuent à une « perte de sens » dénoncée par beaucoup de penseurs existentialistes. Ce qui en réalité pose problème, c'est que ces illusions nous confrontent à l'impermanence des choses. La vie adulte nous conduit subtilement à réaliser l'absence en nous d'une identité plus profonde, libre et indépendante des succès ou des échecs du quotidien. Une quête de vision en nature offre ainsi l'opportunité de prendre un recul salutaire pour revoir et pour mettre un peu d'ordre dans les croyances et les valeurs si souvent emportées par l'impitoyable remous de la vie moderne. La question du sens à donner à sa vie est proche du processus d'individuation et, grâce à la seconde partie des aventures de Campagnol, nous pourrions examiner les trois éléments de ce processus, à savoir l'intégration de l'ombre, la prise de conscience des polarités et l'expérience du Soi. Pour Jung, les aspirations de l'âme exigent une régénération de l'individu, une renaissance dans ce qu'il appelle le Soi. Tous les grands mythes héroïques décrivent la quête intérieure d'une Conscience plus large qui permet de transcender les difficultés du

3. Les deux aventures de Campagnol (chapitres 6 et 7) sont tirées du magnifique livre de Hyemeyohsts Storm, *Seven Arrows*, New York, Ballantine Books, 1972, p. 68-85.

monde sans les nier ou les occulter. La suite des aventures de Campagnol décrit la longue conquête de la maturité et le lâcher prise nécessaire à la rencontre du Soi. Une quête de vision rappelle aux participants leur appartenance et leur participation à un inconscient collectif auquel ils appartiennent de naissance. Les aspects du processus d'individuation vécus au cours d'une quête de vision peuvent conduire à la redécouverte d'une spiritualité et d'une métaphysique qui enrichissent la dimension psychologique de la personne. Le silence et la solitude en nature nous rendent plus réceptifs et plus sensibles. Ce sont des conditions essentielles pour que les intuitions du Soi se manifestent à la conscience.

Finalement, le chapitre huit examine cette expérience en nature comme un rituel susceptible de nous aider à nous préparer à la mort. Traditionnellement, la quête de vision a toujours été considérée comme une mort symbolique. La mort – la nôtre comme celle d'un proche et les innombrables « petites morts » que représentent certains événements de la vie – exige d'être apprivoisée. Malheureusement, cette nécessité est aujourd'hui trop souvent niée dans nos sociétés modernes. Tous les enseignements traditionnels sans exception ont insisté sur l'importance de considérer la vie comme une longue préparation à la mort et un solo en nature peut sans doute contribuer à reconnaître nos craintes face à cette ultime étape et à mieux vivre nos deuils. On constate que les émotions vécues durant un solo en nature ressemblent à bien des égards à celles décrites par Elizabeth Kübler-Ross à chacune des cinq étapes du deuil. Son modèle nous servira à comprendre la quête de vision comme un exercice salutaire pour se rapprocher de ce qui demeure fondamentalement le plus grand défi des hommes : mourir sereinement.

Un retour au sein d'une nature reconnue comme un lieu d'appartenance, de guérison et d'enseignement nous aide à retrouver notre humanité au cœur de la modernité. La quête de vision est un très ancien rituel qui offre l'opportunité d'une ouverture de soi dans la simplicité de la nature. En ces temps troublés, il n'est pas excessif de s'arrêter quelques jours pour réfléchir aux valeurs et aux croyances qui nous gouvernent, pour faire le point sur les transitions à vivre. Ainsi, la compréhension et l'intégration d'un nouvel esprit écologique, d'une vision plus globale de l'homme, n'apparaissent plus seulement comme une question de survie mais comme une reconquête de notre profonde dignité humaine.

VERS UNE ÉCOLOGIE DES PROFONDEURS

*En examinant la nature et l'univers,
l'homme, au lieu de chercher et de découvrir
des qualités objectives, se rencontre lui-même.*

Werner HEISENBERG

Les mystères de la nature ont toujours représenté un immense défi pour l'homme et aujourd'hui encore, malgré toutes les connaissances scientifiques accumulées depuis des siècles, les secrets de la nature semblent toujours aussi bien gardés. Beaucoup de participants à nos ateliers découvrent cette réalité avec émerveillement, particulièrement ceux qui ont vécu dans les grands centres urbains sans avoir jamais vu un ciel rempli d'étoiles. Pour eux, une aurore boréale est un phénomène tout nouveau qui leur rappelle qu'ils n'ont connu la nature sauvage qu'à travers la fenêtre de leur téléviseur. En conséquence, plusieurs souhaitent établir une relation plus directe et plus profonde avec la nature avant qu'elle ne disparaisse totalement de leur horizon. Une jeune participante décrit ainsi sa découverte d'une nature qu'elle voudrait complice de ses aspirations :

C'est ainsi qu'au deuxième jour, je réalise que j'ai toujours qualifié la nature de merveilleuse et là, en quelques instants, j'ai l'impression « d'atterrir », de la voir comme elle est, c'est-à-dire toute simple, vraie, authentique (ce que je cherche à être de jour en jour moi-même). Instantanément je me sens plus en contact avec elle. Cette prise de conscience m'amène inévitablement à de profonds questionnements intérieurs, cette nature qui me manque dans mon quotidien, est-ce tellement d'elle dont j'ai besoin ou un peu plus de moi-même à l'état naturel ? Ce qui me ramène à dire que j'ai besoin d'elle pour me projeter pour découvrir qui je suis.

Ce qui se dégage parfois des innombrables rapports sur l'état désastreux de la planète et des discours pour une nécessaire préservation de la nature, c'est que l'écologie contemporaine semble être un sujet où règne une certaine confusion. L'écologie cache tant d'enjeux politiques, économiques et sociaux qu'il est devenu difficile pour le commun des mortels de distinguer le vrai du faux dans toute la propagande idéologique sur l'écologie. On peut déplorer que celle-ci soit devenue un prétexte à des combats qui font oublier le questionnement plus fondamental sur ce que signifie « une juste relation de l'homme avec la nature ». Devant le risque important de voir les problèmes écologiques banalisés par un trop fort traitement médiatique, n'est-il pas essentiel que chacun puisse se positionner quant à sa relation personnelle avec la nature ?

C'est pourquoi, parmi tous les mouvements écologistes qui ont émergés depuis un demi-siècle, le mouvement de l'écologie des profondeurs apparaît le plus approprié pour servir de cadre de référence aux quêtes de vision en nature. Créé par le philosophe norvégien Arne Naess en 1973, ce mouvement est né dans la mouvance du courant contre-culturel de l'époque. C'est une réaction qu'on peut associer au

mouvement « postmoderne », une réflexion critique qui s'est répandue en Amérique du Nord et en Europe depuis environ la seconde moitié du XX^e siècle. La critique postmoderne rejette le mythe de l'innovation systématique et du Progrès pour garantir l'atteinte du bonheur. Elle ne croit pas aux illusions des innombrables « ismes » (humanisme, capitalisme, socialisme, communisme, etc.) qui ont tous prétendu apporter la liberté dans le monde. Une réflexion postmoderne rejette tous les absolus, qu'ils soient issus de la science, de la technologie, de la philosophie ou de la religion. Elle nie également toute prétention à une connaissance universelle, c'est-à-dire valable pour tout le monde. S'inspirant du mysticisme oriental qui commençait à s'installer en Occident, de la remise en question des vérités scientifiques jusqu'alors incontestées et du féminisme qui cherchait à redéfinir les rapports entre le masculin et le féminin, l'écologie des profondeurs voyait dans les problèmes causés par l'industrie occidentale une occasion de revoir la vision dominante du monde.

Pour plusieurs, ce mouvement écologiste ne représente qu'une opposition de plus aux abus de la société de consommation. C'est en quelque sorte une autre forme d'activisme politique. Pour d'autres critiques, l'écologie des profondeurs apparaît d'une crédibilité douteuse parce qu'ils la considèrent porteuse d'une sentimentalité un peu trop proche du Nouvel Âge. Il y a sans doute un peu de vrai dans ces critiques. Mais pour moi, l'écologie des profondeurs participe à une indéniabla transition dans l'évolution du monde occidental moderne. Elle invite l'homme d'aujourd'hui à cultiver une nouvelle conscience de sa présence au monde en s'inspirant tout autant des traditions spirituelles qui ont guidé notre humanité depuis des siècles que des découvertes récentes dans le vaste domaine des sciences du vivant. En retrouvant les traces de ce changement de mentalité chez les participants à nos ateliers, il apparaît clairement que les sources d'inspiration de l'écologie des profondeurs rejoignent plusieurs de leurs préoccupations.

Mais avant de présenter ce que peut offrir l'écologie des profondeurs aux participants d'une quête de vision, il nous faut d'abord nous pencher sur l'influence de la raison moderne sur notre vision actuelle de la nature. Ce retour en arrière (nécessairement incomplet à cause des limites de ce livre) nous permettra d'examiner comment les progrès scientifiques et technologiques ont conduit non seulement à la naissance d'une science de l'écologie mais aussi à la nécessité de développer une éthique des comportements en nature. Ce préambule nous permettra de mieux saisir la critique de la modernité élaborée par l'écologie des profondeurs.

VERS LA MODERNITÉ

Puis Dieu dit :
Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance
et qu'il domine sur les poissons de la mer,
sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre,
et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre.
Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu,
il créa l'homme et la femme.
Dieu les bénit, et Dieu leur dit :
Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre,
et assujettissez-la ; et dominez sur les poissons de la mer,
sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.
Genèse, 1 : 26-28

L'homme s'est toujours intéressé aux phénomènes de la nature. Dans la Grèce antique, on procédait déjà au recensement minutieux des espèces animales et végétales et on peut considérer jusqu'à un certain point les chercheurs de cette époque comme les précurseurs de nos naturalistes contemporains. Bien que l'on conçoive généralement les philosophes de l'Antiquité comme des penseurs déconnectés de la réalité physique, ils étaient en réalité très préoccupés par leur présence dans le monde et par les phénomènes naturels dont ils étaient témoins et qui les affectaient. Tous les philosophes cherchaient à comprendre le *Cosmos* et les lois d'une harmonie qu'ils découvraient, émerveillés, dans les grandes et les infimes manifestations naturelles. Leur désir de comprendre le monde se portait tout autant vers ses manifestations physiques que vers les moyens pour acquérir cette connaissance, comme le dit le philosophe Luc Ferry :

Toute philosophie digne de ce nom part donc des sciences naturelles qui nous dévoilent la structure de l'univers – la physique, les mathématiques, la biologie, etc. – mais aussi des sciences historiques qui nous éclairent sur son histoire comme sur celle des hommes. « Nul n'entre ici s'il n'est géomètre », disait Platon à ses élèves en parlant de son école, l'Académie, et à sa suite aucune philosophie n'a jamais prétendu sérieusement faire l'économie des connaissances scientifiques¹.

C'est à ces penseurs et à ces premiers hommes de sciences que nous devons les fondements de notre vision du monde. Héraclite nous a légué sa vision du changement perpétuel dans la nature : « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve » disait-il, nous rappelant également la nécessité de nous méfier des illusions des sens. On doit à

1. Luc Ferry, *Apprendre à vivre : traité de philosophie à l'usage des jeunes générations*, Paris, Plon, 2006, p. 29.

Démocrite le concept d'atome et c'est grâce à l'intuition et aux réflexions du mathématicien Archimède que l'on peut aujourd'hui expliquer pourquoi nous flottons en prenant un bain. Mais graduellement, d'autres philosophes en sont venus à postuler la présence d'une force extérieure pour expliquer la perfection des lois naturelles. Le christianisme, qui aura une formidable expansion au cours des siècles suivants, consolidera le dualisme de l'esprit occidental en séparant l'esprit et la matière, l'âme et le corps, les sens et l'intellect. S'éloignant peu à peu de la nature, l'homme occidental devint peu à peu un exilé sur terre.

Jusqu'à la Renaissance, on croyait que le monde connu était animé par une force extérieure, par un créateur situé juste un peu à l'extérieur de sa propre création et intervenant parfois sur elle, selon de mystérieuses intentions. La connaissance du monde reposait sur un acte de foi et finit par se cristalliser en un certain nombre de vérités incontestables. Quelques moines comme François d'Assise ou certains mystiques comme Maître Eckhart ont poursuivi leur quête de transcendance mais ils furent plutôt des exceptions. Dans l'ensemble, c'est une rationalité inspirée d'Aristote et une morale influencée par les réflexions de Thomas d'Aquin qui ont caractérisé la quête métaphysique de l'Église. Préoccupée à maintenir son autorité sur les âmes et renforcée par son prestige, la philosophie rationaliste de l'Église chrétienne devint plus abstraite et doctrinale en dépouillant la pensée symbolique traditionnelle de toute crédibilité. Malgré cela, la population pauvre et analphabète, même soumise à ses dirigeants religieux, n'en continuait pas moins d'entretenir une pensée mythologique et une imagination très féconde.

Cette divergence entre l'élite intellectuelle et le peuple a son importance et nous verrons plus loin qu'elle a permis au langage symbolique de survivre à travers les contes et les légendes transmis de bouche à oreille. Parallèlement, un matérialisme très pratique s'installa grâce au capitalisme marchand. Le pouvoir intellectuel des philosophes fut ainsi graduellement remplacé par le pouvoir économique de la bourgeoisie.

Au XVII^e siècle, la science a cherché à développer une méthode de travail pour étudier plus méticuleusement la matière et ainsi éliminer les trop nombreuses superstitions. Une étude plus systématique de notre univers a pris forme, entraînant une révolution paradigmatique² qui allait définir notre conception moderne du monde. Avec Francis Bacon et René Descartes, la connaissance devait désormais être fondée sur une

2. J'emprunte à Fritjof Capra sa définition d'un paradigme : « Un paradigme devrait signifier la totalité des pensées, des perceptions et des valeurs qui forment une conception particulière de la réalité, conception qui est à la base de l'organisation d'une société », (*Sagesse des sages*, Paris, L'Âge du Verseau, 1988, p. 18).

observation objective des phénomènes naturels. Bacon considérait la connaissance scientifique comme une vertu qui permettrait à l'homme de vivre heureux plus longtemps et en meilleure santé. Son désir d'améliorer les conditions de vie humaine fut à l'origine d'une conception moderne du progrès qui allait fortement influencer les développements intellectuels et scientifiques à venir. Mais, comme le rapporte Fritjof Capra, il avait aussi une vision bien particulière d'une science empirique :

Dans notre civilisation occidentale, nul ne peut mieux personifier cette tendance que le « philosophe » Francis Bacon qui, dans l'Angleterre du XVII^e siècle, se fit le champion d'une nouvelle science empirique dont il défendit les méthodes avec une violence verbale chargée de fiel, de méchanceté, d'appels à la haine et à la discrimination. La nature doit être « pourchassée dans ses égarements », écrit Bacon, « réduite en servitude et traitée comme une esclave ». Il faut la (toujours la nature) « mettre à genoux, l'étriller rudement », et le but du savant est de « lui arracher ses secrets, par la torture si c'est nécessaire » ! Ces images cruelles parlent d'elles-mêmes : la nature est une femelle dangereuse et dissimulatrice ; l'homme civilisé, en état de légitime défense, doit lui arracher ses infâmes secrets par la torture, employant à cet effet des instruments mécaniques conçus par l'ingéniosité mâle³.

De son côté, le philosophe René Descartes élaborait une méthode de recherche basée sur ce qu'il a appelé le « doute méthodique ». Cette méthode consistait, pour l'essentiel, à observer les phénomènes de la nature et à en tirer des hypothèses explicatives. Celles-ci devaient ensuite être expérimentées pour en tirer des conclusions vraies, claires et évidentes. Sa méthode exigeait que l'homme de sciences appréhende tous les éléments naturels – y compris l'homme lui-même – comme des objets, en les considérant selon leur fonctionnement et leur utilité. L'élimination de la subjectivité, considérée comme un facteur trop imprécis et incontrôlable, était primordiale. Cette méthode scientifique a réussi à gagner les faveurs de l'Église, qui y voyait un renforcement de sa doctrine opposant le corps et l'esprit, le monde sensible et celui de la pensée. C'est ainsi que l'homme occidental dut apprendre à se désengager peu à peu d'une nature dorénavant considérée comme un lieu de désordre et de sensualité qu'il lui fallait maîtriser. Pour le philosophe Charles Taylor, Descartes voulait appréhender la nature « comme si elle était "désenchantée", comme pur et simple mécanisme, comme dépourvue de toute essence spirituelle ou de toute dimension expressive⁴ ». Face à

3. Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, Paris, Sand, 1985, p. 340.

4. Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Montréal, Boréal, 2003, p. 196.

l'autorité de l'Église, les hommes de sciences, qui se montrèrent d'abord prudents dans leur contestation des interprétations religieuses de la création, finirent par imposer la raison comme unique moyen d'atteindre la vérité. Selon l'historien Arnold Toynbee, la science à son tour se substitua à la religion et l'homme de sciences devint en quelque sorte un nouveau dieu dans une nature transformée en laboratoire.

Dépouillée depuis longtemps de sa divinité traditionnelle, la Nature gisait alors passive et sans défense, proie toute désignée d'un nouveau Zeus qui réussirait à usurper le trône vacant de Cronos. La Nature fut la proie de l'autodéification de l'Homme au XVII^e siècle; l'établissement de sa domination effective sur la Nature était le signe qu'il s'était érigé lui-même en un véritable dieu; et il donna la démonstration de sa divinité présumée en s'avérant un grand maître en Technologie⁵.

Les scientifiques s'appliquèrent à réfuter tout discours métaphysique, notamment en ce qui concernait la réalité d'un dieu créateur. Ne pouvant démontrer une telle affirmation, ils ne voyaient aucun intérêt à poursuivre une démarche en ce sens. Mais il fallut encore beaucoup de temps avant d'opérer le passage vers une science dénuée de toute intervention divine. Par exemple, la théorie d'Isaac Newton sur la force de gravitation entre les particules de la matière avait déjà au XVII^e siècle posé les bases d'une conception mécaniste du monde. Mais pour Newton, Dieu demeurerait toujours présent comme créateur de ces forces, n'intervenant que pour corriger les aspects qui ne pouvaient être expliqués par sa théorie.

Au XVIII^e siècle, le schisme entre la religion et la science fut consumé, comme l'illustre cette anecdote à propos du mathématicien français Pierre Simon Laplace. Celui-ci voulut démontrer à l'aide d'équations mathématiques – le seul langage reconnu par la science comme purement objectif – la parfaite stabilité du système solaire et la cohérence de la vision mécaniste du monde. Il présenta son livre, *La Mécanique céleste*, à l'empereur Napoléon, et ce dernier fut étonné que dans une étude aussi impressionnante (elle comportait tout de même cinq volumes), Laplace ne faisait aucune mention de Dieu. Le mathématicien lui répondit: «Sire, c'est parce que je n'ai pas besoin de cette hypothèse.»

5. Arnold Toynbee, cité dans Pierre Thuillier, *La Grande Implosion: rapport sur l'effondrement de l'Occident 1999-2002*, Paris, Fayard, 1995, p. 389.

GENÈSE D'UNE SCIENCE DE L'ÉCOLOGIE

Notre société repose grandement sur la science et la technologie, alors que la plupart d'entre nous n'y connaissent absolument rien.

Carl SAGAN

Durant les deux siècles suivants, le monde politique, scientifique et financier occidental fut animé d'un très puissant dynamisme et la technologie se développa rapidement pour inventorier et exploiter les ressources naturelles nécessaires à une industrialisation croissante. Au nom de la science et de la mission divine de l'homme chargé d'assumer sa domination sur la nature, un nombre de plus en plus important d'expéditions scientifiques vit le jour. Ces expéditions permirent notamment les développements rapides de la géologie, de la géographie et de la botanique. L'explorateur Alexander Humboldt fut le premier scientifique à établir une corrélation entre les facteurs climatiques et la vie des végétaux, conduisant Karl August Möbius à souligner en 1877 l'interdépendance des espèces. Une vision plus large des phénomènes naturels s'imposa d'elle-même. Grâce aux autres découvertes, notamment en chimie et en biologie, c'est toute une vision de la nature qui fut modifiée, la biosphère se présentant comme une sorte de gigantesque coquille où interagissaient de manière étonnamment complexe la flore, la faune et les minéraux.

C'est en cette fin de XIX^e siècle que le terme « écologie » apparut pour la première fois. Il combine le mot grec *oikos*, qui veut dire « habitat », à *logos*, qui signifie « connaissance ». L'écologie désigne depuis lors la connaissance de la nature considérée comme notre habitat. On a prédit à cette nouvelle science un avenir très prometteur car elle ravivait le profond désir d'une vision unificatrice et cohérente de l'univers, une conception qu'on retrouvait d'ailleurs dans de nombreux mythes et cosmogonies. Mais il fallut encore un certain temps avant qu'une telle vision rassembleuse puisse s'installer. En fait, ce n'est que dans les années 1930 que l'expression « écosystème » fut communément acceptée pour définir le champ des études portant sur l'interdépendance et l'équilibre des relations entre les êtres vivants et leur milieu de vie. Entre-temps, le monde industriel laissait transparaître la face cachée du progrès.

Au XIX^e siècle, on avait déjà observé les effets destructeurs de l'industrialisation sur l'environnement. Contrairement au dogme de la méthode scientifique qui avait toujours exigé le désengagement de l'homme face à la nature, celui-ci devait dorénavant être considéré comme un membre plutôt nuisible de l'écosystème. Les hommes de

sciences furent forcés de réagir pour protéger les lieux naturels où se déroulaient leurs recherches. Aux États-Unis par exemple, le naturaliste John Muir (une des figures les plus inspirantes pour l'écologie des profondeurs) milita pour la conservation des milieux sauvages de Californie et contribua à la création du parc de la vallée de Yosemite.

Les études sur l'impact des activités humaines sur le milieu naturel prirent beaucoup de vigueur au XX^e siècle. Les recherches se diversifièrent en fonction des intérêts des disciplines scientifiques. Par exemple, on transposa la notion d'écosystème aux milieux urbains en pleine expansion et les architectes, les urbanistes, les anthropologues et les démographes étudièrent les relations de l'homme dans un environnement de moins en moins naturel mais de plus en plus inévitable. En faisant de l'écologie une science pertinente à l'étude des phénomènes urbains, on réalisait du même coup que les problèmes sociaux pouvaient se montrer aussi complexes que ceux des milieux naturels.

VERS UNE « NOUVELLE SCIENCE »

*Placez un homme quelque part sur une île
et au bout d'un certain temps, il créera sa propre religion.
Elle est la réaction de l'homme face à l'inconnu.
Le scientifique, celui qui expérimente, peut s'extasier devant les lois de la nature.
L'homme sur son île s'extasiera devant la répétition des phénomènes
comme le coucher ou le lever du soleil.
Il comprendra qu'il est gouverné par des puissances
qui ne sont pas à l'échelle humaine.*

Georges CHARPAK

Il est plutôt ironique de constater que le développement accéléré de la technologie a entraîné vers le milieu du XX^e siècle une remise en question des fondements de la science classique. En fait, plus celle-ci s'est développée, plus les hommes de sciences furent confrontés aux limites de la méthode scientifique. Les progrès de la physique, surnommée parfois la « mère des sciences », illustrent bien cette idée. La théorie de la relativité d'Albert Einstein, en démontrant que le temps et l'espace ne sont pas des entités absolues et séparées comme on l'avait toujours cru mais des facteurs intimement liés qui influencent la perception des phénomènes, a bouleversé la présumée objectivité scientifique. Plus encore, la solidité du monde atomique à laquelle tout le monde croyait s'est révélée une autre illusion. Le monde atomique est apparu comme un flot d'énergie en transformation, comme un dynamisme perpétuellement actif. On découvrit que le monde subatomique n'est pas composé d'éléments solides comme on l'avait toujours cru et que

les noyaux atomiques (composés d'éléments de plus en plus difficiles à percevoir) sont composés surtout de vide. Si les lois de la physique et la vision mécaniste du monde héritée d'Isaac Newton – les lois explicatives de l'action et de la réaction, du mouvement précis des planètes, des forces gravitationnelles qui agissent sur le monde – continuent d'être valides et utiles pour expliquer la majorité des phénomènes quotidiennement perçus, elles demeurent incapables de résoudre les mystères de la vie subatomique.

L'arrivée de la « mécanique quantique » a mis fin aux espoirs de décrire un univers prévisible et stable, objectivement observable. Les recherches subatomiques se sont par exemple butées à l'impossibilité de prévoir la trajectoire des électrons autour du noyau atomique car ceux-ci apparaissaient parfois comme des particules, parfois comme des ondes. La nouvelle physique a dû reconnaître qu'elle ne pouvait prévoir que leur probabilité d'apparition.

Le physicien allemand Werner Heisenberg formula le « principe d'incertitude » pour démontrer l'incapacité de la physique à déterminer de façon précise les comportements de la matière. Le physicien Fritjof Capra résume ainsi la situation :

La nature est un réseau relationnel en perpétuel mouvement. Le chercheur – l'observateur – fait partie intégrante de ce réseau, et ne se situe nullement « en dehors » comme on l'a cru pendant si longtemps. Les parties de ce réseau, si l'on peut les appeler ainsi, sont simplement des formes relativement stables, ce qui permet de les observer entre deux processus de transformation. Aucun élément ne sert de base ou de fondations à ce réseau⁶.

Ajoutons à ces prises de conscience la cuisante blessure inscrite dans l'imaginaire collectif quand la puissance nucléaire détruisit Hiroshima et Nagasaki, et on comprendra aisément que plusieurs hommes de sciences ressentirent le besoin de prendre un recul face à la quête scientifique de la vérité. La science se révélant incapable de prévoir les conséquences désastreuses que ses découvertes engendraient, la communauté scientifique se fit un peu plus prudente. D'éminents scientifiques comme Albert Einstein, Gregory Bateson et Werner Heisenberg rendirent publiques leurs réflexions sur les impacts des actions humaines sur la nature. C'est toute une conception scientifique du monde qui a dû être révisée en tenant compte de l'interdépendance des éléments naturels.

6. Fritjof Capra (1985), *op. cit.*, p. 338.

VOIR LE MONDE COMME UN SYSTÈME

*On ne saurait trop le répéter: la vie est une.
C'est l'affirmation la plus profondément vraie en ce monde –
et sans doute pour toujours.*

Bill BRYSON, *Une histoire de tout, ou presque...*

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, chaque discipline scientifique avait étudié les phénomènes naturels selon son propre intérêt. Les sciences de la nature avaient parfois coopéré entre elles mais il n'existait pas encore une manière efficace de joindre ensemble les morceaux du gigantesque puzzle scientifique. La science avait besoin d'un langage unifiant, capable de décrire et d'expliquer le dynamisme du monde. Tout en admettant leurs limites intellectuelles et technologiques, les hommes de sciences ne renoncèrent pas à vouloir comprendre le dynamisme des phénomènes naturels. Quand apparurent la cybernétique et la théorie des systèmes, le monde scientifique découvrit un langage susceptible de mieux expliquer les processus de transformation de la matière. L'approche systémique a permis, nous dit le biochimiste Joël de Rosnay, «de rassembler et d'organiser les connaissances en vue d'une plus grande efficacité de l'action⁷». Grâce à la théorie générale des systèmes du biologiste Ludwig von Bertalanffy et à la cybernétique du mathématicien Norbert Wiener, on put se représenter les interactions entre les différents systèmes et les échanges entre un système donné et son environnement. Auparavant, la rationalité cartésienne caractéristique de la science classique proposait une fragmentation des éléments à l'étude et une vision linéaire du fonctionnement de la nature. L'approche systémique proposait au contraire une vision du monde où tout est relation, une vision plus globale et écologique. Le concept d'interdépendance y trouvait une place de choix car le monde est soudainement apparu comme un ensemble complexe de relations.

Un système se définit en effet comme un ensemble composé de différents éléments interdépendants et organisés dans un «tout» plus grand que la somme de ses parties. Quand on regarde un phénomène naturel comme un système, on constate qu'une simple variation d'un des éléments de l'ensemble a des effets sur les autres composantes et peut même mettre en cause la survie de tout le système. Par exemple, le corps humain est un système formé de sous-systèmes (nerveux, sanguin, respiratoire, etc.) dont la finalité évidente est d'assurer notre survie. Quand survient une hémorragie, les autres éléments de l'organisme

7. Joël de Rosnay, *Le macroscope: vers une vision globale*, Paris, Seuil, 1975, p. 83.

sont alertés et se mobilisent pour ne pas que l'ensemble disparaisse. La médecine intervient pour apporter les correctifs nécessaires afin d'éviter la catastrophe. Elle doit intervenir sur plusieurs sous-systèmes en même temps (maintien des palpitations cardiaques, de la respiration, etc.).

Dans les systèmes qu'on dit « ouverts » (l'homme est un de ces systèmes ouverts parce qu'en interaction constante avec son environnement), on appelle « entropie » l'énergie inévitablement perdue au cours des interactions. Cette énergie – qui peut être de l'information, de la nourriture, de l'argent, des idées ou des objets – créerait un désordre incommensurable si elle n'était récupérée grâce à un processus cyclique d'échanges avec le milieu.

La cybernétique complète la systémique en décrivant « l'auto-régulation » du système, c'est-à-dire comment celui-ci s'empêche de s'emballer (risquant ainsi de perdre trop d'énergie) ou de s'éteindre (en ne récupérant pas suffisamment d'énergie de son environnement). L'auto-régulation d'un système consiste donc à engendrer ses propres freins et ses propres accélérations dans ses rapports avec l'environnement pour maintenir un certain équilibre appelé « homéostasie ». C'est grâce aux boucles de rétroactions (ou *feedbacks*) que le système s'ajuste pour maintenir cet équilibre, un peu comme un funambule qui, détectant une inclinaison trop forte vers la droite opère un ajustement de son corps vers la gauche pour éviter de tomber. Le thermostat de nos systèmes de chauffage est un exemple technologique familier qui illustre ce dynamisme autorégulateur.

L'approche systémique et la cybernétique se sont révélées très commodées pour se représenter les problèmes de façon plus globale et pour décrire les relations entre les éléments des grands comme des petits ensembles. La médecine holistique est un exemple d'application à l'être humain de cette nouvelle vision globale.

C'est grâce à cette vision plus large qu'on peut mieux saisir l'interdépendance des dimensions physique, psychologique et environnementale sur le bien-être des individus et sur les soins les plus pertinents à leur prodiguer. Ce n'est donc pas un hasard qu'une telle approche globale soit devenue populaire à la même époque où notre magnifique planète bleue est devenue visible de l'espace. L'image de la Terre vue de l'espace a fortement impressionné les humains, qui ont soudainement pris conscience de leur habitat, et cette vision explique peut-être la grande popularité du livre de l'environnementaliste James Lovelock, *L'hypothèse Gaïa* paru au début des années 1970. Ses conclusions ont beaucoup influencé les personnes intéressées à mieux connaître leur planète. Lovelock proposait l'idée que la Terre est un organisme vivant

dont tous les habitants participent à l'autorégulation. Il ressuscitait ainsi une vieille conception animiste du monde, une vision partagée jadis par beaucoup de cultures anciennes. Sa théorie fut évidemment très largement contestée par les milieux scientifiques encore prisonniers de leur trop grande rationalité cartésienne mais elle finit tout de même par obtenir une reconnaissance certaine dès lors qu'elle fut appuyée par d'autres études. L'hypothèse de Lovelock a été à l'époque un très important cri d'alarme pour prévenir les hommes des catastrophes écologiques qui les attendaient si leurs comportements destructeurs ne cessaient pas.

L'hypothèse Gaïa rappelle que l'homme, bien qu'il soit partie intégrante d'un monde vivant, est malheureusement de plus en plus son habitant le plus destructeur. Aveuglé par son désir de conquêtes, il a oublié de considérer sa dépendance envers Gaïa (la Terre) et ce, jusqu'à mettre sa survie en péril. Grâce à l'hypothèse Gaïa, l'homme moderne a été averti de procéder rapidement à un important changement culturel et éthique.

Il est possible que nous soyons également programmés pour reconnaître instinctivement notre rôle optimal par rapport aux autres formes de vie qui nous entourent. Lorsque nous agissons en accord avec cet instinct dans nos contacts avec nos partenaires en Gaïa, nous avons la joie de découvrir que ce qui est bien est aussi agréable et éveille en nous ces sentiments plaisants qui englobent notre sens de la beauté. Quand notre relation avec notre environnement est négative ou maladroite, nous souffrons d'un sentiment de vide et de privation⁸.

L'hypothèse Gaïa a encouragé le développement d'une attitude « biocentrique⁹ » chez certains écologistes. Pour l'écologie des profondeurs, l'homme en nature doit être considéré comme un être vivant au même titre que tout ce qui l'entoure. Ainsi, contrairement aux approches scientifiques plus classiques, l'écologie des profondeurs se préoccupe d'étudier le « vivant » plutôt que de se limiter à la protection de ce qu'on appelle couramment les « espèces ». Nous verrons plus loin les impacts de cette vision biocentrique sur les principes de l'écologie des profondeurs. Pour l'instant, résumons les principaux points de la critique du paradigme scientifique qui permet à l'écologie des profondeurs d'articuler sa vision du monde.

8. James E. Lovelock, *La terre est un être vivant : l'hypothèse Gaïa*, Paris, Flammarion, 1993, p. 165.

9. Le biocentrisme est un mouvement philosophique fondé sur la sacralité de la vie et qui ne tient pas compte du dualisme discriminatoire entre les êtres vivants et non vivants. L'homme est considéré comme responsable de réconcilier les communautés humaine et non humaine.

1. La science est partie du mauvais pied en cherchant à dominer la nature pour mieux la connaître. Le désir de contrôle ne devrait pas être aussi naïvement confondu avec la recherche de la connaissance. On constate aisément aujourd'hui qu'un tel désir de domination est pathologique et qu'il doit être reconnu comme tel.
2. La vision progressiste moderne exige de toujours aller plus loin au détriment d'un conservatisme qu'il n'est pas toujours nécessaire de rejeter. Une telle conception du progrès crée un esprit compétitif qui occulte une coopération souhaitable avec la nature.
3. Le développement scientifique réalisé au détriment d'une conscience religieuse et la quête d'une rationalité absolue au détriment d'une sagesse intuitive nous ont fait perdre de vue notre sensibilité profonde aux beautés de la nature. La raison et la sensibilité ne sont pas des réalités humaines qui s'excluent mutuellement.
4. Un esprit scientifique trop analytique qui exige de séparer les éléments de leur ensemble pour mieux les comprendre a été sans doute très utile au développement de la science. Il est cependant devenu nuisible dans la mesure où nous nous sommes éloignés d'une vision d'ensemble qui nous permettrait un échange de connaissances entre toutes les disciplines. L'unité du monde est une réalité que la sagesse traditionnelle, les philosophies orientales et présocratiques avaient déjà perçue bien avant l'arrivée de la science moderne.
5. Nous avons perdu le sens d'une relation directe avec la réalité elle-même. C'est ce qu'a voulu dire le physicien Alfred Korzybski par sa célèbre formule : « La carte n'est pas le territoire ». Les hommes de sciences (et nous aussi) en sont venus à confondre les mots avec la réalité. Le mot n'est pourtant pas la chose nommée. Il nous faut apprendre à renouer contact avec la réalité en utilisant des moyens différents mais tout aussi valables que ceux imposés par la rationalité moderne. Les mythes, le totémisme, l'animisme et même le silence peuvent tout aussi bien rendre compte de la réalité vécue.

On aurait cependant tort de croire que l'écologie des profondeurs ne reconnaît pas l'apport essentiel des chercheurs en sciences naturelles. Mais pour elle, une véritable science de l'écologie ne devrait pas demeurer confinée aux laboratoires. L'écologie des profondeurs préfère sans doute une approche plus « organique » de la nature, à l'exemple de John Muir qui se couchait sur les glaciers pour « penser comme un

glacier¹⁰». Un écologiste devrait aussi posséder une expérience du terrain et développer une profonde sensibilité dans ses rapports avec lui-même et avec le monde non humain qui l'entoure. Cette sensibilité se retrouve dans la formulation des principes de ce mouvement écologiste.

LES PRINCIPES DE L'ÉCOLOGIE DES PROFONDEURS

*Dans l'envolée frénétique pour toucher à tout dans la vie,
nous finissons par nous sentir comme des touristes harassés,
photographiant tout et ne voyant rien.*

Joseph ZINKER

L'écologie des profondeurs s'oppose au dogme presque religieux du progrès technologique et industriel qui anime notre civilisation et propose un réexamen de nos modes de vie comme citoyens de la modernité. Elle suggère l'adoption de nouvelles valeurs éthiques susceptibles d'engendrer des comportements plus responsables. Les principes que l'écologie des profondeurs offre à notre réflexion sont remarquablement proches de ceux contenus dans le message présenté en 1970 devant le Sénat américain par l'anthropologue Gregory Bateson, certainement un des penseurs les plus respectés du monde scientifique et philosophique du XX^e siècle :

Toutes les menaces actuelles qui pèsent sur la survie de l'homme peuvent être ramenées à trois causes premières : *a*) le progrès technologique, *b*) l'accroissement de la population, *c*) certaines erreurs de pensée et d'attitudes propres à la culture occidentale, dont les « valeurs » sont fausses. [...] Nous estimons que l'association de ces trois facteurs fondamentaux réunit les conditions nécessaires à la destruction de notre monde. En d'autres termes, nous avons l'optimisme de croire que la modification d'un seul de ces facteurs pourrait nous sauver d'une telle destruction¹¹.

Je commenterai brièvement ces principes en les regroupant. Cette synthèse devrait nous permettre de comprendre rapidement les défis posés à la culture occidentale moderne et les résistances qu'ils ont soulevées.

1. La croissance de la vie humaine et non humaine a une valeur intrinsèque. La valeur de la vie non humaine est indépendante de l'usage que l'homme en fait.

10. Bill Devall et George Sessions, *Deep Ecology*, Salt Lake City, Peregrine, Smith Books, 1985, p. 89.

11. Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, tome 2, Paris, Seuil, 1977, p. 248.

2. La richesse et la diversité des formes de vie sont valables par elles-mêmes et contribuent à la croissance tout autant de la vie humaine que de la vie non humaine.

Ces deux premiers points sont directement liés à la reconnaissance de la valeur intrinsèque de chaque espèce naturelle, qu'elle soit animée ou non. Cette valeur implique que chacune des autres espèces possède le même droit fondamental d'exister que l'homme. Dans une telle position ontologique, il n'appartient pas à l'homme de définir la valeur des autres êtres vivants. La vision occidentale qui considère l'humain comme un être à part, chargé de la gestion de la nature, n'est que le reflet illusoire d'une volonté dominatrice qu'il faut dépasser car elle empêche de reconnaître l'interdépendance active au sein de la biosphère.

3. Les humains n'ont pas le droit de réduire cette richesse et cette diversité sauf pour satisfaire leurs besoins vitaux.
4. L'interférence présente des humains avec la vie non humaine est excessive et la situation se détériore rapidement.

Ces principes font référence aux interventions industrielles et technologiques et aux abus commis en exploitant sauvagement les ressources naturelles et en créant des réserves pour assurer une sécurité économique stratégique. Les sociétés industrielles sont devenues des monstres insatiables, prisonniers des gigantesques demandes d'énergie des milieux urbains. Tout en reconnaissant que les développements technologiques ont contribué à dégager l'homme des tâches pénibles imposées par la nécessité de survivre, il faut aussi reconnaître que la production des biens et des services entraîne une surexploitation et un stockage des ressources qui vont bien au-delà de nos besoins réels. L'écologie des profondeurs condamne la surconsommation qui empêche la nature de se régénérer adéquatement.

5. La croissance de la vie humaine et des cultures est compatible avec une substantielle diminution de la population humaine. La croissance de la vie non humaine requiert cette diminution.

Ce principe a toujours soulevé les plus virulentes critiques. On l'a interprété comme une volonté d'imposer aux pays du tiers-monde un contrôle des naissances qui ferait surgir une autre forme d'impérialisme. Il faut dire qu'au lendemain de la Deuxième Guerre mondiale, plusieurs se sont élevés contre la répétition d'un autre holocauste auquel on a vite associé cette proposition. Pourtant, la question de la surpopulation du globe demeure un problème crucial pour l'avenir de notre planète et il faudra certainement un jour se pencher sérieusement sur

le problème. En fait, il s'agit peut-être moins de contrôler directement la population du tiers-monde que de dénoncer le développement industriel anarchique qui se fait justement au détriment des pays moins développés que l'Occident prétend vouloir protéger. On n'a qu'à se rappeler la dévastation systématique de la forêt amazonienne pour satisfaire les demandes en bois de construction et en production de papier de l'Occident et les conséquences désastreuses que la déforestation entraîne. Le monde industriel occidental n'est pas vraiment intéressé au contrôle des naissances dans les pays surpeuplés du tiers-monde parce qu'il profite (sans le dire ouvertement) de la main d'œuvre bon marché qui assure sa croissance. On n'a qu'à penser aux pays asiatiques et africains qui recueillent les déchets technologiques (ordinateurs, imprimantes, etc.) pour que les individus les plus pauvres (notamment les enfants) en recueillent à notre place les éléments contaminants. En somme, l'écologie des profondeurs dénonce l'attitude irresponsable du monde industrialisé qui détruit de la main gauche ce qu'il offre de la main droite.

6. Un changement significatif des conditions de vie requiert des politiques nouvelles. Elles affectent l'économie, la technologie et les structures idéologiques.
7. Le changement idéologique exige une amélioration du principe de la qualité de vie plutôt que la recherche d'un plus haut standard de vie. Il doit y avoir une meilleure compréhension de la différence entre ce qui est « gros » et ce qui est « grand ».
8. Les personnes concernées par ces aspects ont la responsabilité et l'obligation directe et indirecte d'apporter les changements nécessaires.

Ces trois derniers points nous amènent sur le terrain des décisions politiques et économiques que les habitants des sociétés industrielles et technologiques doivent maintenant assumer. Certaines critiques de l'écologie des profondeurs réduisent cette approche à une simple contestation du capitalisme des pays industrialisés comme les États-Unis. Mais l'opposition à la surconsommation ne se limite pas à une idéologie politique, comme le marxisme, ou à un lieu géographique particulier. On ne peut se contenter de critiquer les aspects politiques des interventions humaines sans étudier également les impacts de nos actions personnelles sur l'écosystème. Il n'y a pas de grande « cause écologique » mais plutôt une foule de petits gestes quotidiens qui exigent une vigilance certaine à chaque instant. Chacun devrait apprendre à questionner les fondements de son existence comme être vivant, la culture dans laquelle il baigne et les croyances et valeurs qu'il a assimilées sans en avoir toujours pleinement eu conscience. C'est un processus

méditatif qui devient à la longue une manière de vivre. Fritjof Capra, qui a lui aussi fortement influencé les adeptes de l'écologie des profondeurs, offre à ce propos une définition intéressante de l'écologiste :

Être véritablement sensibilisé aux problèmes de l'écologie, c'est reconnaître l'interdépendance fondamentale de tous les phénomènes de l'univers et comprendre que l'homme, et par extension les sociétés humaines, font intimement partie des processus cycliques naturels. En ce sens élargi, de plus en plus de gens, dans toutes les couches de la société, familiarisés ou non avec la recherche scientifique, sont d'authentiques « écologistes »¹².

Une immersion dans la nature sauvage pour analyser sa vision de la nature et notamment ses préjugés envers les autres êtres de la création s'avère un exercice pertinent parce qu'il conduit à un réenchancement de notre regard sur le monde.

LE DÉSENCHANTEMENT DU MONDE

*Nous devons concevoir la possibilité
que l'ego humain devienne plus large et plus profond
afin qu'il n'y ait aucun clivage entre lui et le monde.*

Arne Næss

On comprend peut-être mieux maintenant pourquoi le désengagement de l'homme face à son habitat naturel s'est avéré une entreprise inconséquente qui a inévitablement conduit le monde occidental moderne à une désespérante perte de sens. L'usage de la nature à des fins d'exploitation a éloigné l'homme de son aptitude à apprécier la dimension sacrée du monde. S'infiltrant subtilement dans les esprits modernes, le sentiment d'être séparé du grand Tout, l'angoisse de ne devoir se fier qu'à ses propres ressources et la déconstruction amorcée par le philosophe Friedrich Nietzsche de tous les absolus et de toutes les métaphysiques (incluant les idéaux humanistes) ont conduit l'homme à ce que le sociologue Max Weber a appelé le « désenchantement du monde ». Comme le souligne le philosophe Charles Taylor, ce désenchantement a rendu nos cadres de référence problématiques :

Ce que Weber a appelé le « désenchantement », la disparition de notre sentiment du cosmos en tant qu'ordre signifiant, a ruiné les horizons à l'intérieur desquels les gens vivaient auparavant leur vie spirituelle. C'est le terme qu'emploie Nietzsche dans sa fameuse déclaration sur la « mort de Dieu » : « Comment avons-nous pu vider la mer ? Qui nous a donné l'éponge pour effacer tout l'horizon ? » Sans doute cette façon de dire les choses plaît-elle surtout

12. Fritjof Capra (1985), *op. cit.*, p. 330.

aux intellectuels, qui accordent beaucoup d'importance aux doctrines explicites auxquelles les gens souscrivent, et qui tendent de toute manière à l'incroyance. Mais la perte d'horizon décrite par le fou de Nietzsche correspond indubitablement à quelque chose que nous ressentons très vivement dans notre culture¹³.

On a vu que depuis les débuts de l'ère moderne, la science (et avec elle la raison cartésienne, l'empirisme et le langage expérimental codifié par les mathématiques) avait graduellement pris ses distances face à la philosophie. Cette dernière réfutait l'approche scientifique qu'elle considérait incapable de réfléchir sur elle-même. De son côté, la science en était venue à mépriser la philosophie qu'elle jugeait trop préoccupée par une métaphysique impossible à démontrer.

Le schisme a atteint un paroxysme au XIX^e siècle quand les progrès scientifiques et technologiques ont (presque) fait oublier la philosophie. Il faut comprendre que chaque époque révèle ses luttes de pouvoir sur la vision du monde à adopter. « Au XVII^e siècle, écrit le généticien Albert Jacquard, le pouvoir appartenait à la noblesse, aux philosophes en ce qui concerne le XVIII^e siècle, aux hommes politiques et aux industriels au XIX^e siècle, et aujourd'hui il est aux mains des financiers et des économistes¹⁴. » Les remises en questions du paradigme scientifique ont permis à la philosophie de reprendre dans une certaine mesure l'avant-scène. Comme l'écrivait Morris Berman : « La technologie n'est pas le problème. C'est d'élever le désir de contrôle à un niveau philosophique d'une façon aussi sophistiquée [qui l'est]¹⁵ ».

Contrairement aux sociétés traditionnelles où les actions de la vie sociale avaient un caractère plus affectif, l'obsession rationaliste a développé une culture de la performance et de l'efficacité en imposant l'idée que les actions humaines peuvent être mesurées. Jusqu'au milieu du XX^e siècle, la démarche scientifique qui s'était proposée d'expliquer le « comment des choses » prétendait aussi répondre au « pourquoi c'est ainsi ». Les philosophes ont réagi à ce qui leur apparaissait comme un abus de la science et de sa fille, la technologie. Influencée par la pensée du philosophe Martin Heidegger, l'écologie des profondeurs a trouvé dans l'école phénoménologique allemande une inspiration qui a alimenté sa critique de la raison moderne et sa dénonciation d'un esprit « technique » porteur d'illusions. Pour répondre à l'angoisse de vivre dans un monde dont la compréhension lui échappe, l'homme moderne

13. Charles Taylor (2003), *op. cit.*, p. 32.

14. Albert Jacquard, *De l'angoisse à l'espoir : leçons d'écologie humaine*, Paris, Calmann-Lévy, 2002, p. 37-39.

15. Morris Berman, *The Reenchantment of the World*, Ithaca, Cornell University Press, 1981, p. 28-31 (traduction de l'auteur).

est appelé à redéfinir la qualité de ses relations avec le monde sensible, à trouver un sens à son existence tout en n'étant pas dupe de la superficialité d'une civilisation dominée par la technique. C'est aussi ce qu'a compris cette participante :

Un projet d'existence, même la plus petite des existences, ne peut pas s'inventer dans l'insignifiance du monde. Il faut toujours du sens pour accrocher sa vie dans le monde. Personne n'existe pour rien. Ce rien, tout autant que le plein sens du monde, nous en sommes les créateurs. C'est avec ce rien que nous pouvons demeurer des inventeurs de projets d'existence. Et si tu n'es rien, c'est qu'il te reste encore la possibilité d'être le tout.

Pour se créer une vie en harmonie avec la nature et avec les autres hommes, l'individu est invité à entreprendre une sorte de quête philosophique pour approfondir sa propre opinion de l'existence et des attitudes à adopter avec les êtres différents de lui. Pour cela, l'homme d'aujourd'hui doit reconnaître les filtres qui l'empêchent d'être pleinement conscient de son existence. Pour Gregory Bateson, cette quête passe par un examen de la nature de son esprit :

Si, à tort, nous faisons de l'esprit rationnel le moteur de tout, nous en viendrons à ne voir aucun esprit dans le monde et, par conséquent, à être incapables de toute considération morale ou éthique. Si c'est ainsi que vous concevez votre rapport à la nature et que vous disposez d'une technologie de pointe, votre probabilité de survie est à peu près celle d'une boule de neige en enfer¹⁶.

LA PHÉNOMÉNOLOGIE DE L'EXISTENCE

Les principaux problèmes du monde résultent de la différence qui existe entre le fonctionnement de la nature et la manière dont l'homme pense.

Gregory BATESON

Le fondateur de la phénoménologie, Edmund Husserl, cherchait à résoudre le très ancien problème philosophique et scientifique qui consiste à faire surgir la vérité des apparences. Il considérait la connaissance intellectuelle comme un savoir déchiré entre le *logicisme*, qui consiste à donner aux théories mathématiques les qualités de la logique, et l'*empirisme*, qui fait de l'expérience des sens le fondement de toute connaissance. Aussi rigoureux qu'il puisse se présenter, le logicisme s'est montré trop abstrait, alors que l'empirisme s'est révélé trop dépendant de ce qui se

16. Gregory Bateson, cité par Erving Laszlo, *Science et champ akashique : une théorie intégrale du Tout*, Montréal, Ariane, 2005, p. 18.

produit à l'extérieur de l'homme. Ces deux méthodes ne peuvent donc offrir à l'homme « une connaissance vivante, qui fasse sens¹⁷ ». En d'autres termes, la connaissance du monde n'est pas intérieure et subjective (comme l'a toujours proposé la psychologie), ni extérieure et objective (comme l'a toujours prétendu la science). Les phénomènes qui parviennent à la conscience existent « dans » et « par » les relations que l'homme a avec ce qu'il vit. Les phénomènes de l'existence entraînent les diverses significations que l'homme donne à la vie, à la liberté, à l'autonomie et de la responsabilité d'être au monde.

La conscience existe pour donner une signification aux phénomènes. Sans cette intention, la conscience n'existe pas. Mais l'homme étant un être inachevé, seule une conscience vivante peut donner du sens à son vécu. Pour accéder à la pleine conscience de la réalité, l'homme doit donc d'abord épurer sa pensée des multiples opinions reçues et des croyances plus ou moins intégrées qu'il a fait siennes, sous peine de n'avoir qu'une expérience indirecte du monde.

Martin Heidegger, qui fut le principal disciple de Husserl, a eu une importante influence sur l'écologie des profondeurs en présentant une réflexion majeure sur ce que signifie « être au monde ». La position existentialiste de Heidegger repose sur l'idée que l'homme est en quelque sorte « jeté dans le monde ». Il y naît, y vit et y meurt, sans prendre la mesure de son existence. Il est dans le monde, entouré de tout ce qui, comme lui, est « là ». L'homme est un de ce que Heidegger appelle les « étants ». Il est dans sa condition d'homme comme le chien est dans sa condition de chien et comme un arbre est dans sa condition d'arbre. Pour Heidegger, tout ce qui existe est une manifestation de « l'être » essentiel, de « l'être » avant toute manifestation. Rien ne peut exister qui ne vienne de cette existence fondamentale. Il s'en suit que cet « être » est indescriptible puisque le « fini » (c'est-à-dire l'étant manifesté et nécessairement limité) ne peut cerner « l'infini » (obligatoirement illimité). L'être ne fait qu'être. Tous les étants qui en sont issus partagent la même condition essentielle mais sous des formes particulières d'existence. L'homme peut cependant être conscient de sa condition car il possède le privilège de « penser » (de philosopher) et c'est ce qui le distingue des autres étants. Il est né pour penser, non pas en utilisant uniquement ses facultés intellectuelles mais en « habitant » vraiment le monde, en s'ouvrant davantage et en se laissant « toucher » par lui.

17. Bertrand Vergely, *Heidegger ou l'exigence de la pensée*, Toulouse, Éditions Milan, coll. « Les Essentiels Milan », 2001, p. 7.

Ainsi, au lieu d'être dans l'angoisse de ne pas trouver un sens à la vie, l'homme peut entreprendre la grande aventure existentielle en prenant en charge son existence, en s'engageant dans la vie.

Être, c'est affirmer sa différence et en même temps l'interdépendance fondamentale qui relie l'homme à tout ce qui est « là » et à son « destin ». Ce concept ne doit cependant pas être compris comme un déterminisme. L'homme n'est pas programmé d'avance sans possibilité d'exercer sa liberté. Son destin est bien plus une « destination ». Pour Heidegger, l'homme est appelé à faire grandir sa conscience d'être dans le monde, à retrouver en quelque sorte son origine avant que sa personnalité n'accapare sa conscience et le maintienne séparé de l'être-là.

On notera au passage que la phénoménologie de Heidegger possède certaines affinités avec les philosophies orientales, particulièrement bouddhistes. Les approches traditionnelles orientales ont en effet fortement influencé l'écologie des profondeurs. Même s'il est toujours hasardeux de comparer la pensée d'un philosophe occidental à celle d'un sage oriental, je prends le risque de faire un rapprochement avec ce que disait le grand sage Ramana Maharshi à propos de la recherche du Soi :

Le Soi est comme un puissant aimant dissimulé à l'intérieur de nous. Il nous attire peu à peu vers lui mais nous nous imaginons que c'est nous qui faisons l'effort d'aller vers lui. Quand nous sommes suffisamment proche, il met fin à nos autres activités, nous immobilise, et absorbe notre énergie individuelle ; il tue notre personnalité. Il submerge l'intellect et engloutit notre être tout entier. [...] Ainsi, la quête du Soi est une sorte de magnétisme divin. On parle de progrès quand il s'agit d'atteindre quelque chose. Tandis qu'ici (dans une recherche du Soi), il s'agit d'éliminer l'ignorance et d'obtenir la révélation de la connaissance¹⁸.

Malheureusement, l'homme est très rarement présent à ce qu'il vit. Son inconscience et l'angoisse qu'il ressent face à tout ce qui lui est étranger lui font même croire qu'il ne s'y passe rien, et cela même au milieu des incessantes transformations de l'existence. Pour meubler ce « rien », il s'invente des jouets de toutes sortes et des activités matérielles, intellectuelles ou spirituelles qui ne font que l'éloigner de son essence. Pourtant, s'il se montrait moins distrait, il verrait qu'à chaque instant quelque chose est là, au cœur même des événements. Il n'y a jamais de « rien » mais seulement une difficulté de voir ce qui est. Ne pas réaliser cela – littéralement, ne pas prendre conscience de cette réalité – conduit l'homme à ne considérer l'existence que comme du néant, une futilité

18. Ramana Maharshi (propos recueillis par Paul Brunton), *Immortelle conscience*, Paris, Les Deux Océans, 1989, p. 95.

ou une absurdité. C'est le nihilisme désespérant de l'homme qui ne trouve pas de sens à l'existence qui lui est offerte, de l'homme perdu dans le monde. « Aujourd'hui, écrivait Heidegger, l'homme précisément ne se rencontre plus lui-même en vérité nulle part, c'est-à-dire qu'il ne rencontre plus nulle part son *être*¹⁹. » L'homme est amnésique de son être-là. Mais ce trou de mémoire (que d'autres appellent « malentendu ») n'est pas irrémédiable et il est toujours possible d'émerger de cet aveulement pour connaître ce que veut dire être simplement au monde.

Cette conscience d'exister est la clé vers un perpétuel étonnement, vers l'émerveillement d'être présent dans tous les phénomènes perçus par la conscience. Ainsi, comme dans les exercices de méditation qu'on retrouve dans toutes les grandes disciplines religieuses, qu'elles soient taoïstes, islamistes, chrétiennes, hindouistes ou bouddhistes, la recherche phénoménologique d'une conscience de la réalité existentielle insiste sur l'importance de l'attention à l'instant présent.

Celui qui se questionne en allant au-devant de l'être-là retrouve dans la solitude de la nature des aptitudes fondamentales à nouer des liens authentiques avec le monde du vivant, qu'il soit animé ou inanimé. L'attention vigilante qu'il s'impose le conduit à développer une plus grande considération envers tout ce qui se manifeste. Il est appelé à dépasser son souci d'exister pour devenir responsable, c'est-à-dire « capable de répondre » aux autres étants. C'est à une communication nouvelle avec sa propre nature et à une nouvelle éthique de l'existence qu'il est convié. Ce commentaire d'un philosophe de l'écologie des profondeurs, Michael Zimmerman, résume bien la vision écologiste de Martin Heidegger :

Heidegger approuvait plusieurs aspects de la nouvelle conscience écologique, incluant le désir d'arrêter le pillage insensé de la nature pour le profit. Mais il était plus radical que la plupart des penseurs écologistes, qui continuent de voir l'homme comme le « gérant » (*husbander*) de la nature, en ce sens qu'il s'arroge le « droit » de manipuler la nature en autant qu'il ne lui cause pas trop de dommages dans le processus. Il ne voit pas que la plus importante menace de la vision technologique n'est pas physique mais spirituelle²⁰.

Cette citation nous conduit à une autre dimension importante de l'influence de Martin Heidegger sur l'écologie des profondeurs, celle qui concerne sa critique de la présence technique. L'homme moderne

19. Martin Heidegger, *Essais et conférences*, Paris, Gallimard, 1980 [1958], p. 36.

20. Michael Zimmerman, cité dans Bill Devall et George Sessions (1985), *op. cit.*, p. 100 (traduction de l'auteur).

est en effet immergé dans un monde où règne «la technique», considérée par Heidegger comme dangereusement aliénante. Voulant faire partie d'un monde matériel qu'il croit être la seule réalité, l'homme est de plus en plus esclave des règles dictées par un «nous» impersonnel qui apparemment le protège mais qui en réalité lui enlève son authenticité et sa spontanéité. Il y a dans la technique quelque chose qui fausse la relation naturelle que l'homme pourrait entretenir avec le monde. Voyons en quoi consiste cette critique de la technique.

LA TECHNIQUE

*La dictature technicienne abstraite et bienfaitrice
sera beaucoup plus autoritaire que les précédentes.*

Jacques ELLUL, *Le système technicien*

Une technique, c'est d'abord un moyen pour atteindre un but et une technique maîtrisée conduit inévitablement vers les objectifs qui ont été fixés au départ. L'histoire de l'homme est jalonnée de découvertes, d'inventions et d'outils toujours plus efficaces pour survivre, faciliter son adaptation et renforcer son contrôle sur le monde. La technologie (les vêtements, les maisons, les instruments pour cultiver la terre, les armes de chasse et de guerre, les médiums de création artistique et de communication, etc.) a servi de médiation entre l'homme et la réalité physique. Elle est une concrétisation de cette éternelle quête de réussite et un prolongement du désir bien humain de se faciliter l'existence. Il ne s'agit donc pas pour nous de dénoncer la technologie moderne ni d'en nier les évidents bienfaits. La technologie est une évidente preuve du génie créatif humain.

Malgré tout, on peut facilement s'apercevoir que si les objectifs premiers de la technologie visaient l'amélioration du sort de l'humanité, ils ont été graduellement remplacés par une intention de plus en plus souveraine qu'on a appelée le «Progrès». La volonté de soumettre la nature à la Raison a rendue cette dernière «instrumentale», c'est-à-dire qu'au lieu de libérer l'homme des superstitions comme au temps des Lumières, la Raison est devenue un instrument pour asservir les masses et pour uniformiser les comportements, comme le souligne Jean-François Dortier: «L'idée de raison universelle, dont l'Occident a fait l'un de ses fondements, dissimule en fait une idéologie aliénante: celle de la technoscience, de la rationalisation des tâches, de l'efficacité, de l'expertise,

qui expriment en fait les intérêts de la technocratie, du capitalisme, de la bureaucratie totalitaire²¹. » L'homme moderne en est même arrivé à penser « qu'on ne peut arrêter le progrès ». Il ne se rend pas compte qu'il avoue ainsi son incapacité à contrôler un processus qui le dépasse.

Heidegger explique ainsi « l'arraisonement » de la nature par la technique : « La technique arraisonne la nature, elle l'arrête et l'inspecte, et elle l'ar-raisonne, c'est-à-dire la met à la raison, en la mettant au régime de la raison, qui exige de toute chose qu'elle rende raison, qu'elle donne sa raison²². » L'héritage cartésien et scientifique a façonné notre esprit de telle sorte que tout ce qui parvient à notre conscience doit immédiatement être expliqué. C'est une sorte de « dictature de la raison » dénoncée par tous les critiques postmodernes. Les autres modes d'appréhension de la réalité (comme l'intuition et le sentiment) sont par le fait même déconsidérés. La critique de Heidegger porte sur l'essence de la technique et sur les effets aliénants de la raison technicienne devenue universelle et irréversible. Pour lui, ce qu'il y a de surnoisement dangereux dans la technique, c'est que « l'essence de la technique n'est absolument rien de technique ». Nous ne percevons jamais notre rapport à l'essence de la technique « aussi longtemps que nous nous bornerons à nous représenter la technique ou à la pratiquer, à nous en accommoder ou à la fuir²³ ». En somme, il ne s'agit pas de simplement critiquer la présence de la technique dans la modernité mais de réexaminer notre rapport de dépendance qui nous éloigne de la conscience de l'existence et qui nous plonge dans la béate satisfaction de notre adaptation au monde. Le défi qui se pose aujourd'hui à l'homme moderne, c'est de vivre dans un monde où la présence technique qu'on retrouve dans tous les aspects de la modernité – la religion, la science, la politique, l'économie, les relations sociales – ne l'emprisonne pas dans un « esprit technique », c'est-à-dire dans un idéal qui lui laisse croire que la technique permettra un jour aux hommes d'accéder à un bien-être définitif. La recherche effrénée d'amélioration de nos conditions de vie a été aveuglée par une avidité qui s'est transformée en obsession du plus pour le plus, du progrès pour le progrès, de l'avenir pour l'avenir, comme le dit si bien Luc Ferry :

21. Jean-François Dortier, « L'école de Francfort : une théorie critique du monde moderne », dans *Philosophies de notre temps*, Auxerre, Éditions Sciences humaines, 2000, p. 109.

22. Martin Heidegger (1980), *op. cit.*, p. 26 (note en bas de page). Bertrand Vergely utilise l'image d'un « navire qui s'empare en mer d'un autre navire » pour expliquer la domination de la technique (voir Bertrand Vergely (2001), *op. cit.*, p. 22).

23. *Ibid.*, p. 9.

[...] dans le monde de la technique, c'est-à-dire, dans le monde tout entier puisque la technique est un phénomène sans limites, planétaire, il ne s'agit plus de dominer la nature ou la société pour être plus libre ou plus heureux, mais de maîtriser pour maîtriser, de dominer pour dominer. Pourquoi ?

Pour rien justement, ou plutôt, parce qu'il est tout simplement impossible de faire autrement étant donné la nature de sociétés de part en part animées par la compétition, par l'obligation absolue de « progresser ou de périr²⁴. »

Dans cette dynamique inflationniste et imprégnée d'un très fort esprit de compétition, nous ne parvenons pas très bien à évaluer les répercussions de nos actions sur l'environnement et sur nous-mêmes. L'industrialisation rapide associée à la prolifération des villes, le développement des moyens de transport, la création de gigantesques bureaucraties, la présence incontournable de la publicité pour soutenir la volonté économique de faire rapidement des profits ont de toute évidence consolidé la présence de la technique et de la technologie dans les systèmes humains organisés. C'est sans doute ce qui explique que beaucoup de gens associent la critique de la technique à la critique de la surproduction et de la surconsommation. Bien que ce dernier phénomène soit évidemment devenu très alarmant, le sociologue Jacques Ellul signale cependant que « notre société est autant caractérisée par le travail et la production que par la consommation²⁵ ». Il ne s'agit pas de simplement dénoncer « la société de consommation » (qui n'est qu'une des manifestations de la technique) mais de prendre conscience de l'omniprésence technique dans tout le système social et de notre dépendance face à elle. C'est ainsi que nous inventons et améliorons toutes sortes de techniques pour résoudre la moindre difficulté : techniques d'écriture ou de lecture rapide, techniques d'écoute, techniques de sécurité (en ville, en nature, en situation de crise), techniques de vente et de marketing, techniques de traitement de texte, techniques de comptabilité, techniques de communication interpersonnelle ou dans les groupes, techniques de séduction, techniques de gestion (des bureaucraties comme des impôts, des déchets, du recyclage), techniques médicales, etc. La liste paraît s'allonger indéfiniment. Certaines critiques de la modernité comparent le phénomène technique à une « mégamachine » dont l'homme serait finalement devenu l'esclave. L'analogie

24. Luc Ferry (2006), *op. cit.*, p. 243.

25. Jacques Ellul, *Le système technicien*, Paris, Le Cherche midi, 2004, p. 19.

illustre bien, comme le fait ici Pierre Thuillier, le spectre d'une normalisation déshumanisante où l'homme est projeté toujours un peu plus à l'extérieur de lui-même en se condamnant à vivre une vie impersonnelle, une vie sans authenticité :

Comment les Occidentaux n'ont-ils pas compris que partout, sous mille formes différentes, s'instauraient des procédures de « normalisation » technique ? Les conséquences de ce mouvement général étaient pourtant claires : plus la Machine progressait, plus devenaient vaines les questions portant sur le Sens. Comme l'écrivait Pierre Girardin, la technologie « ne peut plus symboliser autre chose qu'elle-même tout en détruisant les symboliques plus anciennes ». La modernité pointait donc inéluctablement vers cet « idéal » effrayant : un système complètement bouclé sur lui-même dans lequel les techniques constitueraient autant de contrôles sociaux. Au sens strict, les Valeurs seraient ignorées. Régnerait alors une mégamachine programmée pour assurer rationnellement l'ordre, le profit, le rendement, l'efficacité, etc. [...] Où donc les héritiers de Descartes auraient-ils pu trouver un meilleur symbole de l'antinature ? Matériaux synthétiques, structures strictement mécaniques, automatisation omniprésente, élimination radicale de toute flore et de toute faune « naturelles », tout, dans un tel microcosme, célébrait la puissance créatrice des sciences et des techniques. Et les poètes l'avaient immédiatement compris : les hommes, une fois que leur environnement aurait été « artificialisé », seraient eux-mêmes transformés en robots²⁶.

Jacques Ellul considère que la technique « joue comme un énorme facteur d'abstraction de toutes les activités, de tous les travaux, de tous les conflits situés dans une actualité sans profondeur [...]. La technique efface le principe même de réalité (sociale) rendant très difficile à l'homme la tâche de distinguer le réel de l'illusion²⁷ ». Sa remarque rejoint celle du philosophe Alan Watts, qui note que nous ne sommes même pas de véritables matérialistes puisque être matérialiste implique un certain amour pour le matériel, un amour qui demande à « se consacrer au plaisir du présent immédiat et physique ». En consommant pour consommer, sans vraiment profiter de ce qui nous entoure, nous sommes devenus des « abstractionnistes », davantage intéressés à convertir ce matériel « en détritiques et en nuages de gaz empoisonné ». Watts ajoute que « l'idéal de notre peuple (américain et bien entendu par extension tout le monde atteint par notre civilisation occidentale),

26. Pierre Thuillier (1995), *op. cit.*, p. 386.

27. Jacques Ellul (2004), *op. cit.*, p. 27.

c'est d'avoir un avenir. Tant que cela sera, nous n'aurons jamais de présent²⁸». C'est en effet ce qui menace l'individu moderne pris dans une course folle vers un avenir qui n'offre pas de sens profond.

Mais ce qu'il y a encore de plus insidieux dans le phénomène de la technique, c'est qu'elle se présente comme une réponse rassurante à celui qui est effrayé par l'imprévisibilité du monde. Ellul explique en effet que «la Technique (avec une majuscule pour en souligner la suprématie) est univoque, superficielle mais stable, elle implique une médiation claire et ordonnée, mais sans jeu, sans évocation, sans souvenir et sans projet²⁹». La technique n'a qu'un seul critère, son efficacité. Et c'est justement à cause de son caractère absolument autonome qu'elle ne peut être soumise à aucune détermination par l'homme, malgré ce que celui-ci peut en penser. La technique est un «organisme qui tend à se clore, à s'autodéterminer: elle est un but par elle-même³⁰», écrit Ellul. Comment pourrait-elle d'ailleurs être contrôlée puisque l'homme est né et a été formé dans le système technicien? La politique, l'économie et même l'écologie dépendent de la technique pour répondre à la nécessité de progresser.

Pour illustrer cette idée, voici un exemple significatif raconté par l'écologiste George Sessions. L'anecdote se veut une réponse aux écologistes qui croient que toutes les interventions humaines sont bénéfiques pour la stabilité des écosystèmes. L'histoire se passe à la fin des années 1970 et concerne une expérience de préservation des condors en Californie. Les écologistes étaient alors confrontés à d'importantes questions d'éthique qui n'ont pas vraiment été résolues: jusqu'où peuvent aller les interventions humaines en ce qui concerne la survie des espèces? Les recherches sur les autres espèces vivantes ne devaient-elles servir que les desseins de l'homme? Pour sauver cette espèce en voie de disparition, des équipes de chercheurs de diverses organisations importantes aux États-Unis, appuyées notamment par la Société nationale Audubon (réputée pour son expertise des oiseaux), ont mis en place un programme consistant à attraper les condors, à les enfermer temporairement, puis à les relâcher pour les suivre à distance grâce à de minuscules radio-transmetteurs. Bien que ce programme possédât toutes les caractéristiques d'une intervention scientifique modèle supportée par la technologie la plus sophistiquée de l'époque, un scandale éclata en juin 1980 quand quelques oiseaux moururent des traumatismes causés par les diverses manipulations auxquelles ils avaient été soumis. À l'époque,

28. Alan Watts, *Matière à réflexion. Essais sur la relation de l'homme avec la matérialité*, Paris, Denoël/Gonthier, 1972, p. 48.

29. Jacques Ellul (2004), *op. cit.*, p. 47-48.

30. *Ibid.*, p. 133.

le grand spécialiste des condors Robert Reid eut cette amère réflexion : « Nous avons en réalité perdu deux choses [dans cette expérience] : la confiance en notre habileté à gérer les affaires du monde, et les condors³¹. »

La foi inébranlable dans les solutions humaines et techniques nous conduit à une démesure que les Grecs anciens associaient à un orgueil et à une irresponsabilité (*hubris*) qui ne pouvaient que provoquer la vengeance (*némésis*) des dieux (ou de la nature) :

Les Grecs croyaient que la *hubris* (orgueil) était toujours suivie d'une *némésis* (vengeance), – que si l'on allait trop loin, l'on recevrait un coup asséné sur la tête, pour rappeler aux hommes mortels que les dieux ne tolèrent pas d'insolence de leur part. Dans le domaine des rapports humains, l'esprit moderne comprend la doctrine de la *hubris*, et la considère comme exacte en général. Nous désirons que l'orgueil fasse une chute, et nous constatons que, bien souvent, il choit en effet³².

D'un point de vue philosophique, la technique n'a donc pas de sens à produire ou à offrir à l'homme. En échange d'un illusoire bien-être, l'homme moderne abandonne à la technique sa capacité d'établir avec le monde naturel des rapports différents, plus poétiques, magiques, mythiques et symboliques. À quoi pourraient bien d'ailleurs lui servir de tels archaïsmes puisque la création de sens et la conquête de l'autonomie exigent un engagement personnel qui a perdu de son attrait ? Les rapports sensibles avec la nature paraissent trop hasardeux alors que l'individu moderne préfère remettre son destin entre les mains des experts techniques, ces nouveaux grands prêtres qui, dans leur idolâtrie de la technique, se chargent de lui fournir des réponses rassurantes et normatives.

L'homme en vient à se rapporter au travail par le médium de la technologie, à son désir par le médium de la sexologie, à la nourriture par celui de la diététique, à l'enfant ou au nourrisson par celui de la pédagogie ou de l'élevage rationnel, à la nourriture par celui de l'écologie, d'une façon générale à son corps, sa vie et les autres par mille petits modèles scientifiques-psychologiques ou sociologiques. Un fantastique projet d'intimidation soutient ce discours de connaissance qui contraint le grand nombre à se soumettre aux représentations de l'expert, mieux ; à les intérioriser sous peine soit de n'être rien, soit de se percevoir soi-même comme a-social ou déviant ou déchet³³.

31. Cette expérience, ici résumée et librement traduite, est rapportée par George Sessions dans son article « Ecological consciousness and paradigm change », dans Michael Tobias (dir.), *Deep Ecology*, San Diego, Avanti Books, 1985, p. 30.

32. Aldous Huxley, *La philosophie éternelle : Philosophia Perennis*, Paris, Seuil, 1977, p. 98.

33. Claude Lefort, cité par Gilbert Renaud, « L'inversion tranquille. Le social québécois et ses métamorphoses », dans Yvon Desrosiers (dir.), *Religion et culture au Québec : figures contemporaines du sacré*, Montréal, Fides, 1986, p. 110-111.

L'homme moderne se trouve engagé dans un conflit intérieur où une part de lui exige de s'adapter rapidement et inconditionnellement à un esprit technique alors qu'une autre part craint d'avoir à renoncer à son autonomie. Les modèles techniques sont « à la fois haïs et désirés³⁴ ». Mais pour Heidegger, la technique fait si bien partie du destin de l'homme qu'il serait parfaitement illusoire de la combattre. Il est tout à fait impossible de revenir en arrière pour effacer les traces de son engagement technique. D'ailleurs, peut-être est-ce justement la technique qui peut conduire l'homme à se tourner vers l'Être. La dénaturalisation de l'homme, la perte de sa créativité et de sa spontanéité et son incapacité à formuler des jugements moraux autonomes et différents de la logique technicienne peuvent paradoxalement éveiller son aspiration à une présence authentique dans le monde. C'est ce que Arne Naess a proposé de développer avec ce qu'il a appelé une « écosophie ».

UNE ÉCOSOPHIE « T »

*Dès que nous nous accordons le droit de considérer le monde
comme un organisme vivant,
il nous apparaît qu'une partie de nous connaissait cette vérité de tout temps.*

Rupert SHELDRAKE, *L'âme de la nature*

L'écosophie « T »³⁵, comme Arne Naess l'appelait lui-même, est ce qui fait la singularité de l'écologie des profondeurs. Pour Naess, l'homme doit retrouver une unité fondamentale avec le monde, un sentiment de communion et de participation respectueuse avec tous les éléments de la nature. C'est ce qui décrit le mieux la sagesse que nous ont léguée les traditions anciennes et dont s'inspire l'écologie des profondeurs. Une telle sagesse peut être retrouvée en entreprenant une quête vers une plus grande maturité psychologique. Les facilités du monde moderne maintiennent l'homme dans une immaturité flagrante, voire dans un infantilisme qui le fait douter de lui et de sa vocation qui l'appelle à transcender son identité sociale et culturelle. Oubliant ses plus profondes aspirations, il se contente de profiter des petites joies que lui offre le monde en se croyant libre face à la multitude de choix qui s'offrent quotidiennement à lui. Mais l'abondance matérielle ne

34. Jacques Ellul (2004), *op. cit.*, p. 202.

35. Arne Naess a appelé cette philosophie *ecosophy* « T » pour marquer son intention de ne pas imposer sa philosophie mais d'offrir plutôt une plate-forme diversifiée de réflexions complémentaires aux autres façons d'« éco-philosopher ». Le « T » ne signifie rien de particulier et l'écosophie pourrait tout aussi bien s'appeler « A » ou « W ».

peut être confondue avec la profonde liberté existentielle et l'homme d'aujourd'hui le réalise de plus en plus. Un jour ou l'autre, il devra chercher à mieux maîtriser sa vie.

La création d'une écosophie personnelle passe donc par la quête d'une conscience plus intérieure que celle que l'homme utilise pour s'adapter et survivre. L'écosophie implique une spontanéité ontologique qui reflète une véritable présence dans le monde. Elle est fondée sur deux importantes attitudes à développer : la capacité de s'identifier avec tous les éléments naturels – animés et non animés – et le souci de la réalisation de soi (*self-realization*).

1. L'IDENTIFICATION AVEC TOUS LES ÉLÉMENTS NATURELS

*Apprends à aimer l'univers, de l'insecte minuscule jusqu'aux étoiles du ciel,
avec une véritable émotion humaine,
comme s'il s'agissait de personnes qui te sont proches.
Alors tu éprouveras l'intensité de l'amour libéré de ses contraintes
et l'éternité descendra sur toi et te couvrira de ses ailes d'or.*

Jean-Paul BOURRE, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*

En psychologie, l'identification consiste à opérer un ajustement pour éliminer, au moins temporairement, la frustration de la séparation d'avec un autre que soi. Naess souligne que c'est « un processus spontané, non rationnel, mais pas irrationnel, par lequel les intérêts d'un autre être sont perçus (*reacted*) comme s'ils étaient nos propres intérêts³⁶ ». L'identification aux éléments de la nature permet de reconnaître une commune appartenance avec eux. Ne faire qu'un avec la nature signifie alors qu'on réussit à éliminer ce qui distingue notre individualité de « l'autre ». Par exemple, en examinant de plus près les frontières physiques et psychologiques qui se dressent entre un individu et son environnement, on constate que la séparation n'est pas si définitive qu'elle paraît. Même l'épiderme qui, croyons-nous, sépare l'air ambiant de notre personne représente en réalité une zone de contact permanent avec l'atmosphère. Notre transpiration s'évapore dans l'air en même temps que sa chaleur nous pénètre. Le corps apparaît comme le lieu d'une interaction constante entre nous et l'atmosphère. En nous persuadant que l'épiderme n'est qu'un simple moyen pour nous protéger, nous oublions que c'est grâce à lui si nous sommes en contact permanent avec l'extérieur. Une interprétation incomplète nous conduit donc

36. Arne Naess, « Identification as a source of deep ecological attitudes », dans Michael Tobias (dir.) (1985), *op. cit.*, p. 261 (traduction de l'auteur).

à des réactions défensives qui se manifestent souvent par la volonté de repousser tout ce qui apparaît comme une dangereuse agression. En nature sauvage, ce genre de prise de conscience peut être plus facilement réalisée car les distractions habituelles sont absentes. Voici un exemple :

Au cours d'une de mes quêtes de vision, alors que j'étais devant un lac à laisser mon esprit vagabonder dans tous les sens, mon regard fut attiré par un moustique qui s'était déposé sur ma main. En temps normal, j'aurais eu le réflexe de l'écraser avant qu'il ne me pique. Curieusement, j'étais plutôt fasciné par sa manœuvre. Peut-être par ennui ou par simple curiosité, je décidai de le laisser s'avancer lentement sur ma main. Je pouvais même sentir ses pattes sur ma peau. Il faut dire qu'à ma deuxième journée de jeûne, j'étais plongé dans un état de très grande sensibilité physique et psychologique. Je demeurai très attentif quand il planta son aiguillon dans ma peau pour en retirer le sang. J'ai alors vu ce moustique d'une façon inhabituelle. Il n'était pas l'ennemi que j'avais appris à redouter mais simplement une petite bestiole qui comme moi, cherchait à vivre. J'ai soudainement compris que j'étais, comme lui, une proie et un prédateur. Ce moustique respirait le même air que moi. Lui aussi vivait ce qu'il avait à vivre et lui aussi devrait un jour mourir. En cet instant, j'avais conscience que nous partagions le même destin, celui d'être en vie. Cette expérience m'a permis de réaliser que je pouvais avoir d'autres comportements que celui de l'écraser. J'appartenais à une famille naturelle élargie. À cet instant, une certaine compassion est montée en moi, me signalant un apprentissage significatif. Il n'appartenait qu'à moi d'étendre cette compassion aux autres êtres de la création. Il est toujours possible d'étendre de plus en plus largement cette identification : à partir des êtres plus proches de nous, des unions supérieures peuvent être créées avec les cercles d'amis, les communautés locales, l'humanité entière et toutes les manifestations de la vie. Mon expérience m'oblige cependant à reconnaître tout le chemin qu'il me reste à parcourir pour vivre spontanément une constante union avec le monde.

L'identification aux éléments naturels est une conscience qui se distingue de la solidarité prêchée dans les habituels discours écologiques. En réalité, on reconnaît une identification profonde par le silence qui s'installe et il ne s'agit pas d'intellectualiser notre appartenance au monde naturel. La pensée qui fait son chemin jusqu'à notre esprit est de l'ordre de l'intuition et elle se caractérise par sa soudaineté et son évanescence. L'identification spontanée ne conduit pas non plus à imposer une doctrine écologiquement correcte qui interdirait par exemple de tuer les insectes. Elle peut cependant mener à réexaminer les réflexes défensifs qu'on adopte en nature. On peut choisir de chasser avec une éthique

différente, en se rappelant que manger et être mangé est une réalité fondamentale que nous partageons avec tous les êtres vivants. C'est en cela que les rituels et les prières des peuples anciens pour réparer l'offense de la mise à mort d'un animal peuvent nous aider à restaurer notre identification au vivant.

2. LA RÉALISATION DE SOI

Dans ce vieil adage grec, « connais-toi toi-même », on peut voir des niveaux mystiques de conscience, mais outre ces aspects-là, il en est un de très simple, universel et, en fait, pragmatique : c'est que toute consistance extérieure, quelle qu'elle soit, doit trouver partiellement son origine dans ce qu'on appelle la connaissance de soi.

Gregory BATESON, *La nature et la pensée*

Le développement de la conscience invite à exister d'une façon plus large et plus inclusive, et à dépasser l'égoïsme qu'on refuse de reconnaître et qui est fondé sur l'insécurité profonde d'être au monde. Comme l'ont révélé les découvertes de la psychologie moderne et bien avant elles toutes les grandes disciplines spirituelles, dès la naissance nous sommes plongés dans une peur profonde, créatrice d'une souffrance dont nous n'arrivons pas à nous extirper. Cette peur existentielle nous fait adopter des attitudes compétitives et dominatrices qui mettent en évidence notre faible confiance en nous. Il nous faut donc apprendre à nous libérer de cette angoisse existentielle en examinant notamment les croyances et les valeurs acquises au cours des processus de socialisation et d'apprentissage. Un tel processus de croissance est souvent très long et il ne peut se réaliser intellectuellement, car un réel changement de vision exige que la conscience opère un saut qualitatif qui lui permette de voir plus clairement les valeurs et les croyances intégrées qui demandent à être révisées. L'expérience personnelle est non seulement nécessaire mais elle est conditionnelle à une intégration profonde des nouvelles connaissances. De même, le sentiment fondamental d'une appartenance à la vie ne peut apparaître qu'après avoir laissé s'évanouir les innombrables filtres qui obstruent notre esprit. Un ménage doit donc être fait dans notre esprit et la tâche est loin d'être facile car nous ne sommes que rarement conscients de tout ce que nous avons pu ingérer. « Là où une chose croît, elle prend racine, c'est à partir de là qu'elle se développe. L'un et l'autre processus échappent au regard, il a lieu dans le silence et en son temps³⁷ », nous dit Martin Heidegger. Ainsi,

37. Martin Heidegger (1980), *op. cit.*, p. 38.

en s'éloignant d'un rythme de vie trop trépidant et en aménageant un espace de silence comme durant une quête de vision, l'expérience de soi en nature fournit toutes sortes d'occasions pour acquérir une nouvelle compréhension du sentiment d'être au monde. C'est ce que rapporte cette participante :

Tout au cours du solo, j'ai apprécié les moments à lézarder sous les chauds rayons du soleil, les instants de douceur et d'abandon ressentis après avoir fait des étirements, l'oiseau-mouche qui a dansé tout près de moi, le chant du vent dans les feuilles, le feu qui s'allume le deuxième soir après une préparation méticuleuse suite à l'échec rencontré le premier soir et, summum, les concerts de huardes. Toutes ces choses simples, que je n'apprécie pas toujours à leur juste valeur dans le quotidien, prennent un autre sens. Ils deviennent des moments magiques chargés d'émotions intenses qui bousculent mes valeurs. Je prends soudain une plus grande valeur à mes yeux et suis surprise des traitements de rudesse que je m'impose souvent.

La maturité qui résulte d'une plus profonde connaissance de soi se traduit souvent par la reconnaissance des limites de notre condition humaine et par une acceptation plus humble de la profonde ignorance de notre nature véritable. Cette humilité – le mot vient du latin *humus* et décrit la composition du sol formé grâce aux déchets organiques – nous empêche ainsi de tomber dans les excès orgueilleux qui attisent si souvent notre esprit. L'humilité conduit à la terre d'où nous venons et où nous irons. Une quête de vision en nature est une entreprise plutôt terre-à-terre.

L'identification consciente aux éléments naturels et la prise de conscience de notre double réalité, relative et transcendante, favorisent une plus vaste ouverture au monde et à la vie qui s'offre à chaque instant. Ces expériences constituent les bases pour développer une écologie personnelle. Cette vision personnelle ne signifie cependant pas une autre forme de désengagement envers les hommes. Pour Naess, « [une écologie personnelle] ne doit pas éviter les recommandations concrètes mais les baser fondamentalement et prioritairement sur des valeurs et des perspectives reliées au développement de nos sociétés³⁸ ». Ces perspectives nous ont été transmises à travers un très large éventail de réflexions philosophiques et spirituelles, anciennes et modernes, littéraires et scientifiques, orientales et occidentales auxquelles l'écologie des profondeurs s'est abreuvée.

38. Arne Naess (1985), *op. cit.*, p. 258 (traduction de l'auteur).

LES AUTRES SOURCES DE L'ÉCOLOGIE DES PROFONDEURS

*Même si l'écologie peut être abordée comme une science,
sa principale et plus grande sagesse est universelle.
Cette sagesse peut être approchée par les mathématiques, la chimie,
mais elle peut aussi être dansée ou racontée comme un mythe.*

Paul SHEPARD, *The Subversive Science*

L'écologie des profondeurs a puisé à des sources très diversifiées pour enrichir sa conception d'une plus efficace participation au monde. On lui a d'ailleurs souvent reproché l'éclectisme de ses influences, l'accusant de trop s'éloigner d'une vision plus traditionnelle de l'écologie. C'est pourtant dans la diversité de ces influences que réside son indéniable originalité. Les adeptes de l'écologie des profondeurs n'y voient certes pas un problème, un tel éclectisme étant tout à fait cohérent avec la volonté d'élargir la réflexion sur la place de l'homme dans le monde, et il n'y a aucune raison pour que des poètes, des psychologues, des hommes de sciences et des religieux, des militantes féministes ou des anthropologues ne se prononcent pas sur la question. D'ailleurs et à bien des égards, quand ils sont réunis autour des véritables préoccupations humaines, philosophes et scientifiques, écrivains et guides spirituels finissent par se rejoindre. Ces autres sources ne seront que brièvement commentées en attendant de les retrouver tout au long de cet essai.

LA TRADITION LITTÉRAIRE NATURALISTE

*Voir un monde dans un grain de sable et le ciel dans une fleur sauvage.
Saisir l'Infini dans la paume de sa main et l'Éternité dans l'heure qui passe.*

William BLAKE

Le mouvement romantique a ses origines au XVIII^e siècle et a exalté la libre expression de la sensibilité individuelle. Il a manifesté un très grand intérêt pour la sensibilité qui trouvait son inspiration dans les mystères de la nature. Certains écrivains et poètes célèbres comme Rousseau, Hugo, Blake et Wordsworth ont influencé les interprètes de l'écologie des profondeurs en valorisant l'importance des expériences spirituelles en nature, comme l'explique Marilyn Ferguson :

À son apogée, le mouvement romantique célébrait la famille, l'amitié, la nature, l'art, la musique, la littérature, encourageant ce qu'un historien a appelé « le mystère de l'esprit, le soi plus vaste, le sens de la quête ». Dans un sens très réel, le romantisme

était identique à ce que nous appelons maintenant le spirituel. Il invitait à avoir confiance dans l'expérience directe, à chercher un sens aux choses³⁹.

Mouvement intellectuel tout autant qu'artistique, le romantisme européen a présenté jusqu'à la fin du XIX^e siècle une critique féroce de la révolution industrielle en croissance. Il a sensibilisé les consciences à la destruction de la nature et aux torts causés par les développements accélérés du monde industriel. Aux États-Unis, un mouvement littéraire et philosophique tout aussi imprégné d'idéalisme, le transcendantalisme, a mis de l'avant l'essence spirituelle de l'homme. Le poète Whitman et des écrivains comme Emerson et Thoreau ont été les plus célèbres représentants de ce mouvement qui a profondément influencé la génération *beat* et les hippies des années 1950 à 1970. Nombre d'intellectuels de l'époque se sont d'ailleurs inspirés des poèmes de Ralph Waldo Emerson sur la gratuité de la beauté des fleurs pour réfléchir à la valeur intrinsèque de tout être vivant. La vision d'une nature considérée comme un lieu d'apprentissage et de recueillement a aussi été fort bien décrite par Henry David Thoreau, qui se retira un peu plus de deux ans dans une cabane dans les bois. Sa méditation sur le sens de la vie est résumée dans ce passage de *Walden ou la vie dans les bois*, un classique de la littérature américaine : « Je gagnai les bois parce que je voulais vivre suivant mûre réflexion, n'affronter que les actes essentiels de la vie, et voir si je ne pourrais apprendre ce qu'elle avait à enseigner, non pas, quand je viendrais à mourir, découvrir que je n'avais pas vécu⁴⁰. »

L'ÉCO-FÉMINISME

C'est un grand malheur que la science se soit pourvue de si terribles armes et qu'en les tournant vers les insectes, elle les ait aussi tournées vers la terre.

Rachel CARSON

Parallèlement à la naissance de l'écologie des profondeurs, le mouvement féministe des années 1960 a offert au monde occidental une version très articulée des intuitions féminines sur la nature. Parmi ses plus célèbres représentantes, la philosophe Carolyn Merchant a souligné la contribution historique des femmes à la science et au mouvement environnemental et Dolores LaChapelle a rappelé l'importance des rituels pour communiquer avec la nature. La biologiste Rachel Carson, grâce

39. Marilyn Ferguson, *Les enfants du Verseau : pour un nouveau paradigme*, Paris, Calmann-Lévy, 1981, p. 296-297.

40. Henry David Thoreau, *Walden ou la vie dans les bois*, Paris, Gallimard, 1922, p. 90.

à son livre *Silent Spring*, est aujourd'hui considérée comme une pionnière des actions de défense contre l'exploitation abusive des océans. Elle fut également la première écologiste à intervenir pour contester ouvertement l'utilisation des herbicides et des pesticides en mettant en évidence les conséquences désastreuses des technologies comme le DDT sur le monde vivant. L'environnementaliste et généticien David Suzuki dit de Rachel Carson :

Le point de vue de Carson sur les pesticides avait des implications d'une portée incalculable pour l'ensemble des technologies. Malgré les avantages énormes de toute technologie, notre compréhension du fonctionnement de la nature est si limitée que nous pouvons rarement prévoir toutes les conséquences d'une technologie sur le monde. Le livre de Carson fit vibrer une corde sensible du public et souleva un tollé qui marqua les débuts de ce que nous appelons maintenant le mouvement environnementaliste moderne⁴¹.

La contribution des femmes au développement d'une plus grande sensibilité à la nature s'est appuyée sur une critique très articulée des méthodes scientifiques et technologiques et a renforcé l'influence du féminisme sur une science écologique en pleine mutation. On doit également à l'éco-féminisme la remise en question de la mentalité conquérante de la nature en obligeant le monde scientifique à reconnaître les impacts destructeurs des attitudes masculines orientées vers la domination du monde. Les femmes écologistes ont proposé un nouvel équilibre écologique où seraient cultivées, pour utiliser la terminologie taoïste, les valeurs *yin* complémentaires aux valeurs *yang* présentes dans le monde.

LA PHILOSOPHIE ÉTERNELLE (*PHILOSOPHIA PERENNIS*)⁴²

*Tant que je suis ceci ou cela, ou que j'ai ceci ou cela,
je ne suis pas toutes choses et je n'ai pas toutes choses.
Devenez purs, jusqu'à ce que vous ne soyez ni n'ayez ceci ni cela;
vous serez alors omniprésents, et, n'étant ni ceci ni cela, vous serez toutes choses.*

Maître ECKHART

À n'en pas douter, ce qui donne une couleur très particulière à l'écologie des profondeurs tient de l'inspiration qu'elle puise dans ce qu'il est convenu d'appeler « la philosophie éternelle » ou *Philosophia Perennis*. Le monde moderne a oublié que la philosophie a d'abord été une quête de

41. David Suzuki, *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature*, Montréal, Fides, 2001, p. 15.

42. J'utiliserai de préférence le terme latin *Philosophia Perennis* pour en souligner son caractère universel.

la sagesse, une inlassable recherche de l'harmonie de l'homme avec le monde naturel. Cette quête s'est poursuivie à toutes les époques, dans toutes les traditions et toutes les cultures. Les intuitions contenues dans la *Philosophia Perennis* forment la base de toutes les religions. La *Philosophia Perennis*, qu'on a souvent considérée comme la mère de toutes les philosophies, offre de nombreuses réflexions métaphysiques, éthiques et psychologiques pour nous permettre d'approfondir notre vision du monde. Aldous Huxley, un de ses principaux interprètes, la définit ainsi :

Philosophia Perennis, la formule a été créée par Leibniz ; mais la chose, – la métaphysique qui reconnaît une Réalité divine substantielle au monde des choses, des vies et des esprits ; la psychologie qui trouve dans l'âme quelque chose d'analogue, ou même d'identique, à la Réalité divine, l'éthique qui place la fin dernière de l'homme dans la connaissance du Fondement immanent et transcendant de tout ce qui est –, la chose est immémoriale et universelle. On trouve des rudiments de la *Philosophia Perennis* parmi le savoir traditionnel des peuples primitifs, dans toutes les régions de la terre, et, sous ses formes les plus pleinement développées, elle trouve une place dans chacune des religions supérieures⁴³.

Ainsi, la *Philosophia Perennis* puise ses méditations dans les écrits chrétiens comme ceux de saint François d'Assises – généralement considéré comme le patron de l'écologie – comme chez les maîtres orientaux. Le bouddhisme semble d'ailleurs être la religion (ou la philosophie si on préfère) qui attire le plus les adeptes de l'écologie des profondeurs, peut-être parce que le bouddhisme est manifestement très proche de la nature. Quoi qu'il en soit, retenons pour l'instant que la *Philosophia Perennis* est une métaphysique de la transcendance et de l'immanence, une psychologie de l'âme et une éthique susceptible de guider l'homme dans son cheminement sur terre et dans son retour à une nature sacralisée.

LES ENSEIGNEMENTS DES SOCIÉTÉS TRADITIONNELLES

*L'homme regarde toujours la nature dans un cadre :
celui du peintre, celui des mythes, celui de la science ;
ou les yeux mi-clos, ou l'œil collé à un microscope.*

Arthur KOESTLER

L'écologie des profondeurs s'est beaucoup inspirée des enseignements des peuples amérindiens, de leur vision cosmologique, philosophique et religieuse et de leur éthique très respectueuse de la nature. Leur profonde connaissance des lois naturelles et de l'équilibre à maintenir dans l'univers a clairement et abondamment été démontrée dans beaucoup

43. Aldous Huxley (1977), *op. cit.*, p. 7.

d'études anthropologiques. Celui qui veut approfondir sa compréhension de l'écologie, même si ses racines ne sont pas amérindiennes, peut découvrir dans les traditions de ces sociétés la vision d'un univers ordonné et juste, où tout est à sa place. La recherche d'une philosophie et d'une éthique nouvelles en nature peut s'inspirer du souci des Amérindiens de maintenir un équilibre afin de ne pas heurter la nature et mettre leur existence en danger. Joseph Epes Brown décrit la vision écologiste des Amérindiens :

Une autre caractéristique fondamentale des peuples primitifs est la qualité toute particulière des relations avec les formes et les forces de leur environnement naturel. En tant que chasseurs nomades, agriculteurs ou peuples pratiquant la cueillette, leur dépendance à l'égard des ressources naturelles a nécessité de leur part une compréhension approfondie de tous les aspects de leur environnement immédiat. Cette connaissance pratique qu'ils ont développée a cependant toujours été liée à une connaissance sacrée, ces deux composantes associées formant ce que l'on pourrait appeler une métaphysique de la nature. [...] De nos jours, les nations indiennes se tournent à nouveau vers la sagesse de ces traditions, ce qui n'est pas sans avoir une grande répercussion sur certains groupes non-indiens qui se sentent concernés par la dégradation de l'environnement dans nos sociétés industrialisées⁴⁴.

La pensée mythique qui caractérise les sociétés traditionnelles amérindiennes est particulièrement pertinente pour interpréter les quêtes de vision. Cette pensée mythique était non seulement fort cohérente mais donnait aussi un sens à la réalité vécue. Pour ces peuples, le mythe contenait une vérité profonde parce qu'il venait de la nuit des temps, d'une époque où les dieux et les hommes étaient en étroite relation. Leur pensée mythique permettait de relier le passé au présent, le sacré au profane, le macrocosme au microcosme. Ainsi, l'Amérindien savait qu'il faisait partie d'un Tout, d'un ordre cosmique plus grand que lui. Ce lien maintenait vivante la relation entre l'invisible et le visible, entre la nature physique de l'homme et sa dimension spirituelle. La « magie » que l'Amérindien percevait dans la mystérieuse et fascinante beauté de la nature était une source perpétuelle d'émerveillement susceptible de se dévoiler à celui qui se montre capable de s'y abandonner. Pour celui qui veut entreprendre une quête de vision, la pensée mythique des peuples amérindiens qui nous ont légué ce grand rituel s'avère particulièrement signifiante. Il est d'ailleurs intéressant de noter le lien que

44. Joseph Epes Brown, *L'héritage spirituel des Indiens d'Amérique*, Paris, Le Mail, 1990, p. 20-21.

le grand mythologue américain Joseph Campbell fait entre les mythes (et le langage symbolique qui soutenait ces sociétés traditionnelles) et la *Philosophia Perennis* :

J'emploie l'expression philosophie perpétuelle dans le sens que lui a donné Ananda K. Coormaraswamy et qu'a repris Aldous Huxley dans son ouvrage intitulé *The Perennial Philosophy* : la traduction du sens du mythe en discours. Voilà pourquoi les mêmes idées traverseront toutes les philosophies mystiques du monde. Le fil conducteur du mythe est transposé dans la philosophie. C'est cela la philosophie perpétuelle⁴⁵.

Le rituel de la quête de vision permet de prendre un recul temporaire face à l'aveuglement du monde technique en retournant à une sagesse que les peuples anciens nous ont léguée. Là, au cœur de la nature sauvage, se trouvent une simplicité et un enchantement qui manquent cruellement à l'individu moderne.

45. Joseph Campbell, *Les mythes à travers les âges*, Montréal, Le Jour, 1993, p. 100.

LA QUÊTE DE VISION :
UN RITE DE PASSAGE
AMÉRINDIEN

*« Qui es-tu ? » demanda la chenille.
« Je... je ne sais pas vraiment à présent, Monsieur »,
répondit Alice assez timidement.
« Je sais qui j'étais ce matin quand je me suis levée,
mais je crois que j'ai dû changer plusieurs fois
de peau depuis. »*

Lewis CARROLL

L'écologie des profondeurs reproche à la civilisation occidentale l'orgueil qu'elle retire de son développement en croyant n'avoir plus rien à apprendre des cultures traditionnelles qu'elle juge trop arriérées. Obnubilé par ses réalisations, l'Occident a tendance à mesurer son évolution à l'aune des développements technologiques et du confort indéniable de ses habitudes de vie. La présente crise écologique nous rappelle cruellement cette évidence et du point de vue d'une écologie humaine, nous n'arrivons plus très bien à saisir la complexité des relations que nous avons avec nous-mêmes et avec nos semblables. Dans les cultures primitives basées sur la chasse et la cueillette, un environnement plus stable offrait les informations suffisantes à la survie. C'est un lieu commun d'affirmer que nous vivons à une époque qui exige une adaptation rapide aux changements, ce qui a comme effet de nous plonger dans un bain d'informations éparses et souvent contradictoires. La tentation est grande de se laisser emporter par la superficialité qui en découle. C'est une perspective que redoute celui qui veut participer de façon plus « organique » avec la nature en cherchant à donner sens à sa vie. Peut-être faut-il voir dans la résurgence des rituels le désir d'acquérir les connaissances nécessaires à une vie harmonieuse ou le simple goût de partager avec ses semblables l'expérience de vivre. Des interprètes de l'écologie des profondeurs comme Dolores LaChapelle ont pris conscience des caractéristiques communes aux sociétés traditionnelles pour assurer un équilibre écologique à l'intérieur des communautés humaines : une stabilité sociale capable de soutenir des valeurs culturelles durant des milliers d'années, la nécessité de maintenir consciemment une relation intime avec l'univers et l'usage de rituels et de cérémonies propres à soutenir cette relation. Ces trois caractéristiques étaient intimement liées¹. Dans ce chapitre, nous verrons la place importante qu'elles prennent dans la préparation d'une quête de vision envisagée comme un rite de passage.

1. Dolores LaChapelle, « Ritual is essential », dans Bill Devall et George Sessions (1985), *op. cit.*, p. 247.

LES RITUELS POUR RASSEMBLER

*Qu'est-ce qu'un rite ? dit le petit prince.
C'est aussi quelque chose de trop oublié, dit le renard.
C'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours,
une heure, des autres heures.*

Antoine de SAINT-EXUPÉRY, *Le Petit Prince*

La ritualisation est comme l'élégance, une façon de charmer l'angoisse.

Edmond ORTIGUES

Dans un monde aussi sécularisé que le nôtre, les rituels font l'objet d'une méfiance certaine. Plusieurs s'en scandalisent et refusent de voir dans les rituels autre chose qu'un vestige des institutions religieuses qu'ils rejettent en bloc. On voudrait les voir disparaître définitivement, emportant avec eux leurs croyances inadaptées au monde moderne. D'autres ne voient dans les rituels qu'inutilité et perte de temps. Au mieux, les rites sont des cérémonies divertissantes qui ajoutent un peu d'originalité dans une vie qui semble parfois bien terne. Certains ressentent parfois un malaise, une gêne indicible devant des cérémonies qui les confrontent à une profondeur qu'ils ne se sentent pas intéressés à explorer. L'utilisation des rituels peut être dérangement pour ceux qui n'en comprennent pas clairement leurs significations. L'anthropologue Irving Goffman a étudié les rituels contemporains en mettant en évidence leur utilité sociale, notamment comme outils de communication : « Le rituel est un acte formel et conventionnalisé par lequel un individu manifeste son respect et sa considération envers un objet de valeur absolue, à cet objet ou à son représentant². » Le rituel est en quelque sorte une démonstration organisée et publique des croyances et des aspirations pour signifier notre désir de participer à un ensemble social avec lequel nous avons certaines affinités. Les rituels ont été inventés pour réunir les gens dans un partage de significations. Pour Gregory Bateson, il se dégage des rituels une structure qui relie les humains les uns aux autres, mais aussi et de façon plus large, les humains à leur écosystème³. La prise de conscience des rapports écologiques plus vastes qui résulte d'une participation aux rituels contribue à la formation de ce qu'on pourrait appeler un « écosystème identitaire » à une « éco-identité ». Les rituels confortent le sentiment d'appartenance en permettant aux individus de communiquer aux autres le (ou les) sens qu'ils trouvent à leurs expériences.

2. Irving Goffman, *La mise en scène de la vie quotidienne : les relations en public*, Paris, Éditions de Minuit, 1973, p. 73.

3. Gregory Bateson, *La nature et la pensée*, Paris, Seuil, 1984, p. 19.

Les rituels rassemblent des hommes autour d'un projet significatif auquel ils appartiennent, mais ils représentent aussi des occasions où chacun « se rassemble » autour du projet individuel que constitue son identité dans le monde. De l'avis de Dolores LaChapelle, les rituels en nature devraient être particulièrement encouragés à cause de cette fonction unificatrice de l'homme avec tous les éléments : l'eau si essentielle à la survie et à la fertilisation de la terre, les vents des quatre directions et les changements qu'ils annoncent, la nuit sombre ou la pleine lune qui cachent leurs mystères, les animaux qui vivent tout autour, le sol qui porte les pas. Cette grande « famille reconstituée » reflète les petits et les grands changements que chacun doit vivre de la naissance à la mort.

Le rituel est essentiel parce que c'est véritablement une structure qui relie. Il permet une communication à tous les niveaux – une communication entre tous les systèmes internes de l'individu humain ; entre les personnes d'un groupe ; entre un groupe et un autre dans une ville et entre tous les humains et les non-humains d'un environnement naturel. Le rituel nous procure un outil pour apprendre à penser logiquement, analogiquement et écologiquement pendant que nous vivons dans une culture qui le supporte. Plus important encore, durant les rituels nous avons une expérience, unique dans notre culture, non pas de nous opposer à la nature ou d'essayer d'être en communion avec elle ; mais de nous trouver nous-mêmes dans cette nature et cela, c'est la clé d'une culture qui soutient notre développement⁴.

Les rites représentent un facteur important d'unification dans nos ateliers. Pour des personnes d'âges et de cultures différents avec des objectifs personnels et des attentes plus ou moins bien identifiés, appartenir même temporairement à une vie commune structurée par des responsables qui leur sont inconnus présente un inconfort réel parce que l'expérience pose un nouveau défi adaptatif. Le groupe est un microcosme où chacun se reflète et c'est en partie ce qui explique l'anxiété si présente durant les premières rencontres de préparation à la quête de vision. Cette microsociété transitoire reflète les craintes et les espoirs, l'insécurité et les attentes que chacun y apporte. Des premiers instants de la naissance d'un groupe émerge toujours ce curieux paradoxe : chacun se questionne sur la place qui sera accordée à ses aspirations individuelles en même temps qu'on cherche à transcender les différences pour se fusionner au groupe. Il y a, si je puis m'exprimer ainsi, une « religion séculière » que le rituel met en évidence au moment de la naissance des « nouvelles tribus » comme les appelle le sociologue Michel Maffesoli.

4. Dolores LaChapelle (1985), *op. cit.*, p. 250 (traduction de l'auteur).

[...] le rite est une technique efficace qui constitue au mieux la religiosité (*religare*) ambiante de nos mégapoles. On peut même dire que l'aspect éphémère de ces tribus et le tragique qui leur est propre accentuent délibérément l'exercice des rituels ; en effet ceux-ci, de par leur aspect répétitif et de par leur attention au minuscule, atténuent l'angoisse propre au « présentement ». En même temps, comme le projet, le futur, l'idéal ne servent plus de ciment à la société, le rituel en confortant le sentiment d'appartenance peut jouer ce rôle et permettre ainsi aux groupes d'exister⁵.

Le participant qui trouve difficile de faire sa place dans les ensembles plus vastes espère retrouver dans ces groupes une acceptation plus inconditionnelle de ce qu'il est, ou du moins une appartenance nouvelle. Quand il y trouve une sécurité suffisante parce que son individualité est respectée dans des rituels qui se déroulent avec simplicité, les participants se permettent d'être plus ouverts et de participer à une relation significative à l'intérieur de leur nouvelle tribu.

L'ATTRAIT DES RITUELS AMÉRINDIENS

Ce qui fait la force singulière de la philosophie amérindienne, est la capacité de toutes les nations amérindiennes de s'entendre quant à l'idée de l'unité et la dignité de tous les êtres.

Georges E. SIOUI

Si les motivations pour entreprendre une quête de vision sont nombreuses et nécessairement fort différentes d'un individu à l'autre, un intérêt commun pour les rituels amérindiens les rassemble rapidement. Les images de l'Amérindien vivant en harmonie avec la nature ont sans doute de quoi faire rêver ceux qui aspirent à retrouver un tel idéal. C'est pourquoi il est important de faire une mise au point en prenant garde de verser dans le culte trop simpliste du « bon sauvage » en oubliant notre indéniable enracinement dans la modernité. Bien que nous partagions depuis des siècles le même environnement naturel, il serait tout à fait illusoire de croire que nous puissions aisément adopter un mode de vie auquel nous sommes demeurés étrangers.

Nous aurions en réalité beaucoup de difficultés à nous adapter aux traditions amérindiennes. Même pour beaucoup d'Amérindiens d'aujourd'hui, les attraits de la modernité sont plus forts que le désir de comprendre et de vivre selon leur propre sagesse ancestrale. Adopter

5. Michel Maffesoli, *Le temps des tribus : le déclin de l'individualisme dans les sociétés post-modernes* (3^e éd.), Paris, La Table ronde, 1988, p. 248-249.

le point de vue amérindien pour s'inscrire dans « l'air du temps » est une attitude superficielle qui ne fait que révéler l'esprit consumériste dans lequel nous baignons.

Malgré l'aspect tout d'abord séduisant des traditions indiennes, dû au fait qu'elles sont profondément ancrées dans ce pays et qu'elles recèlent des qualités soi-disant « mystiques », celles-ci n'en demeurent généralement pas moins inaccessibles au non-Indien. Cependant, si quelqu'un qui n'est affilié à aucune véritable tradition se donne le mal d'apprendre ce qu'il peut de l'héritage indien, cela l'aidera à savoir ce qu'est une tradition dans toute sa complexité, sa profondeur et la richesse de ses expressions culturelles. Il pourra alors redécouvrir les racines de ce qui normalement, ou historiquement, devrait être son propre héritage spirituel, et se réclamer de lui avec cette nouvelle vision que permet souvent le recul. Il s'agit là d'un chemin qui, comme toutes les voies spirituelles, demande un sacrifice ; mais un chemin qui n'est pas une fuite, et dont l'honnêteté et la rigueur doivent toujours apporter l'espoir⁶.

Grâce à une observation soutenue des modèles et des lois qu'offre la nature, les sociétés traditionnelles amérindiennes ont acquis une connaissance très profonde de la dynamique du changement et des difficultés qui y sont reliées. Elles y ont puisé une sagesse qui leur a permis de comprendre le fonctionnement du monde et le cheminement des hommes. Cette connaissance était transmise dans des rituels qu'on a appelés des « rites de passage ». Les découvertes anthropologiques et les enseignements qui nous sont parvenus de plusieurs guides spirituels amérindiens permettent de saisir un peu la richesse des connaissances nécessaires pour mieux intégrer les leçons inhérentes aux différents passages d'une vie. L'identification à une nature qui se transforme constamment à travers les cycles de la naissance et de la mort acquerrait, comme le remarquait l'anthropologue Arnold van Gennep, un caractère plus acceptable parce que naturel :

En outre, ni l'individu, ni la société ne sont indépendants de la nature, de l'univers, lequel est aussi soumis à des rythmes qui ont leur contrecoup sur la vie humaine. Dans l'univers aussi, il y a des étapes et des moments de passage, des marches en avant et des stades d'arrêt relatif, de suspension. Aussi doit-on rattacher aux cérémonies de passage humaines, celles qui se rapportent aux passages cosmiques : d'un mois à l'autre (cérémonies de la pleine lune, par exemple) d'une saison à l'autre (solstices, équinoxes), d'une année à l'autre (Jour de l'An, etc.)⁷.

6. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 152-153.

7. Arnold van Gennep, *Les rites de passage*, Paris, Picard, 1981, p. 4-5.

Les rituels remplissaient également une autre fonction, celle de permettre aux membres de s'inscrire pleinement dans l'histoire de la communauté. Chaque cérémonie était élaborée en fonction des traditions et des représentations particulières du sacré du groupe, qui étaient transmises de génération en génération. C'est ce qui explique la diversité des cérémonies d'une tribu à l'autre. En reprenant ce que lui enseignaient les parents et les sages qui le guidaient, l'individu transcendait le temps puisqu'il répétait les gestes et les paroles d'une histoire humaine plus grande que lui. Comme le souligne si bien Françoise Héritier-Auger : « Le rite instaure le social en reliant les hommes du passé à ceux du présent et en reliant ceux du passé entre eux, en un perpétuel recommencement qui implique un savoir partagé, des enjeux communs et une mystique englobante⁸. » Les recherches de van Gennep sur les rituels d'initiation ont permis d'identifier trois séquences communes à tous les rites de passage, quelle que soit la culture à laquelle ils appartiennent. L'enchaînement de ces trois étapes constitue une structure cohérente, présente dans chacune des transitions que traverse un individu de son enfance à la mort.

LES TROIS ÉTAPES D'UN RITE DE PASSAGE

*À travers ces crises de la vie, chaque individu apporte sa pierre
à l'édification et à la persistance de son groupe social.*

*Ces rites de passage, spécifiques mais premiers,
jouent à l'envie la maxime célèbre des mousquetaires d'Alexandre Dumas ;
« Un pour tous. Tous pour un ».*

*Ainsi, le rite de passage, même dans ses versions
les plus individuelles, travaille pour le collectif.*

Thierry Goguel D'ALLONDANS

Comme le suggèrent la racine sanscrite du mot *rita* (qui signifie ordre, structure) et l'origine latine du mot « initiation » (*in-iter* qui évoque l'idée de passer d'un état à un autre), le rituel initiatique constitue une mise en forme d'une « allure », la concrétisation de quelque chose qui est en route. Ainsi, le rituel se présente comme un mouvement, un voyage. Une initiation permet de franchir une porte (symbolique) sur un monde radicalement différent de ce qui est déjà connu. Un initié est celui qui est invité à pénétrer dans les mystères. Dans les années 1980, l'anthropologue Victor Turner a proposé le terme « liminarité »

8. Françoise Héritier-Auger (1991), citée dans *Les rites de passage*, documentaire de Jacques Renard, coproduction Cineteve, La Sept/Arte, France 2, RFO, 1993.

(ou « liminaire », qui veut dire seuil) pour souligner la différence qualitative qui existe dans le passage d'une identité à une autre. Les trois phases de la structure proposée par van Gennep se présentent ainsi :

LE PRÉLIMINAIRE (LA PRÉPARATION OU LA SÉPARATION)

La première partie du rituel consiste à se préparer à l'expérience de l'initiation elle-même. Pour franchir le seuil de la transformation souhaitée, le futur initié doit accomplir un nécessaire délestage, un abandon de tout ce qui a jusque-là revêtu une certaine importance. Les personnes chargées de le préparer à l'épreuve, les parents et les sages de la tribu, l'informent des acquis et des certitudes que le futur initié devra perdre quand il franchira le seuil. Le délestage signifie notamment l'abandon de tout apitoiement sur soi, la perte d'une conception du monde fondée sur la dépendance et l'irresponsabilité. Dans les cultures traditionnelles, l'individu devait un jour faire le deuil de la sécurité et du confort de l'enfance car demeurer plus longtemps dans cet état aurait pu s'avérer nuisible à la survie de la tribu. Les parents et les autres membres de la communauté adoptaient alors divers comportements (allusions, rejets, insultes, etc.) pour exercer une certaine pression en indiquant clairement au futur initié que le temps était venu de se préparer à quitter l'enfance. Le jeune devait se montrer capable de supporter l'épreuve préparée à son intention, d'aller jusqu'au bout du sacrifice demandé pour affirmer son courage.

LE LIMINAIRE (LE SEUIL OU LA MARGE)

Comme son nom l'indique, la marge est l'étape où l'initié est temporairement placé en dehors de sa société pour affronter, seul, l'épreuve qui lui est réservée. Cette étape est empreinte de mystère car nul ne sait exactement ce qui va advenir de lui. Certains rituels exigent aussi de l'initié qu'il conserve une part des secrets de l'initiation. La marge signifie que l'initié doit quitter le monde profane pour pénétrer dans un monde inconnu où ses habituels points de repères n'existeront plus. C'est justement à cette étape que l'épreuve s'avère transformatrice. Pour les alchimistes, le liminaire correspondait à l'étape où le plomb était transformé en or quand il était plongé dans le creuset. C'est dire que de tout temps, l'étape du liminaire implique un changement qualitatif qui est espéré en même temps que redouté car toute transformation suppose la présence de la peur de changer. La chrysalide doit briser son cocon pour devenir papillon et tout enfantement est douloureux. Tout changement conduit vers un « ailleurs » qui doit être affronté seul. Dans les cultures anciennes, la marge était considérée comme un espace et

un temps sacrés, radicalement différent du monde profane qui était abandonné. Selon Arnold van Gennep, on retrouvait dans la marge ce qu'il a appelé « le pivotement de la notion de sacré », c'est-à-dire que dans la dimension archétypique que prenaient alors l'espace et le temps, le mystère se révélait.

Étant donné le pivotement de la notion de sacré, les deux territoires appropriés sont sacrés pour qui se trouve dans la zone, mais la zone est sacrée pour les habitants des deux territoires. Qui-conque passe de l'un à l'autre se trouve ainsi matériellement et magico-religieusement, pendant un temps plus ou moins long, dans une situation spéciale : il flotte entre deux mondes. C'est cette situation que je désigne du nom de marge, et l'un des objets du présent livre est de démontrer que cette marge idéale et matérielle à la fois se retrouve, plus ou moins prononcée, dans toutes les cérémonies qui accompagnent le passage d'une situation magico-religieuse ou sociale à une autre⁹.

LE POST-LIMINAIRE (LA RÉINCORPORATION)

La dernière étape du rituel marque le retour de l'initié dans sa communauté. Pour lui, il y a bel et bien eu une « fin du monde » puisque son ancienne conception a dû disparaître pour qu'il accède à une conscience élargie. Chez les Amérindiens, l'initié était accueilli comme un être nouveau et toute la tribu était curieuse d'entendre le récit de sa quête. Son histoire devait enrichir toute la collectivité. Les chamans ou les guides spirituels interprétaient alors les signes et les visions qu'il rapportait et qui demeuraient encore trop mystérieuses pour lui. L'individu lui-même se percevait différemment. Avec un regard neuf sur ce qu'il espérait offrir dorénavant au monde, il se trouvait animé d'une plus grande confiance dans ses capacités adaptatives évidemment renforcées par l'épreuve. Il revenait très fier du courage qu'il avait puisé au fond de lui. Ainsi, l'épreuve avait du sens pour lui et cela le rassurait sans doute. Toute la tribu participait ensuite aux célébrations qui marquaient le début de cette nouvelle naissance. Pour un écrivain romantique comme Jean-Jacques Rousseau, l'homme devrait être capable d'affronter la mort de son enfance pour conquérir son autonomie adulte :

Nous naissons pour ainsi dire deux fois. L'une pour exister et l'autre pour vivre. Jusqu'à l'âge nubile, les enfants des deux sexes n'ont rien d'apparent qui les distingue, le même nom suffit à des êtres si semblables. Mais l'homme en général n'est pas fait pour rester toujours dans l'enfance. Il en sort au temps prescrit par la nature et ce moment de crise, bien qu'assez court a de longues

9. Arnold van Gennep (1981), *op. cit.*, p. 23-24.

influences. C'est ici la seconde naissance dont j'ai parlé. C'est ici que l'homme naît véritablement à la vie et que rien d'humain n'est étranger à lui¹⁰.

Il est intéressant d'examiner la comparaison que le théoricien des systèmes Ervin Laszlo a faite entre la structure en trois temps du rite de passage et le processus d'évolution sociale et individuelle. Laszlo remarque que tout changement évolutif passe par un certain chaos alors que le système vivant est en déséquilibre. Le rétablissement de cet équilibre passe par un saut qualitatif qui succède à cette période dépressive. L'individu (le modèle de Laszlo s'applique aussi aux grands ensembles sociaux et aux civilisations) cherche à consolider par ses interactions avec l'environnement ce qu'il conçoit comme son identité. Quand l'équilibre relatif qu'il veut maintenir est interrompu par toutes sortes d'incidents, l'individu est obligé de rechercher de nouvelles façons de retrouver sa stabilité. Sa recherche lui semble chaotique parce qu'il n'est plus tout à fait comme avant et pas encore celui qu'il est appelé à devenir. Il se trouve dans un «entre-deux» où il ne se reconnaît plus. À cause du désarroi dans lequel il se retrouve, le déséquilibre psychique est difficile à vivre. Mais quand l'individu émerge de cet entre-deux, il est généralement plus sensible à sa complexité et faisant un meilleur usage de l'information qu'il reçoit de l'environnement, il se montre plus efficace dans son adaptation au monde. On peut dire que le processus dynamique de l'évolution transforme l'individu en un être qui a une vision plus claire, plus profonde et plus nuancée de la réalité. Il va sans dire que le processus se répète tout au long de la vie, en tendant toujours vers un élargissement de la conscience.

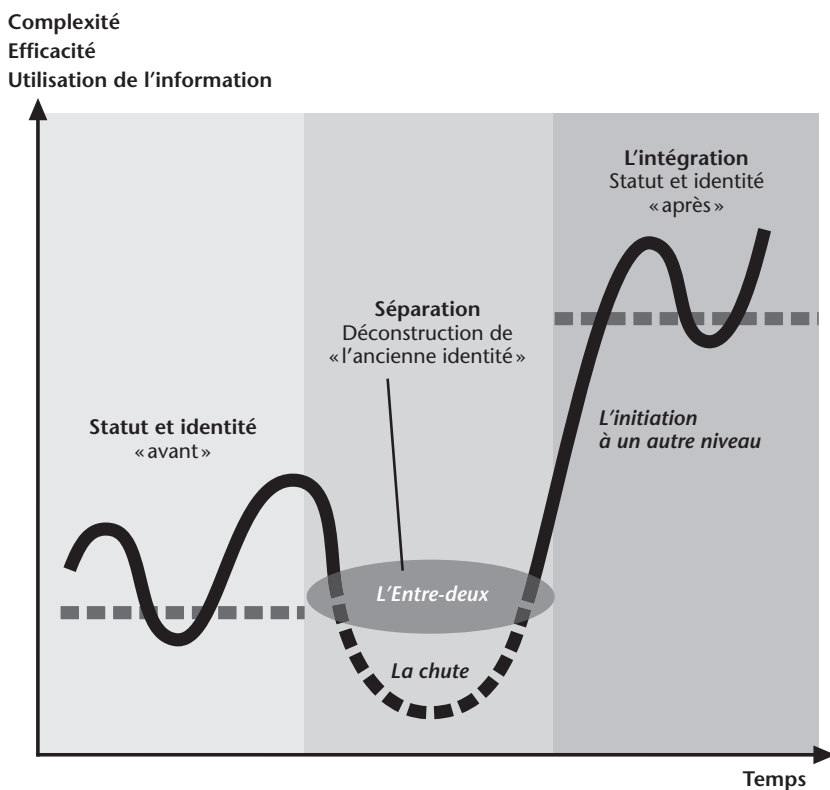
La figure suivante¹¹ illustre le processus d'évolution de Laszlo en le comparant aux trois phases du rite de passage. Je résumerai ici ces trois étapes en soulignant les liens avec ce que les participants traversent durant leur quête en nature.

L'étape préparatoire est illustrée par une courbe ondulatoire et représente les variations d'humeur du participant qui s'apprête à franchir le seuil. Il se montre souvent instable tout au long de cette étape alors que plusieurs contradictions intérieures surgissent. Par exemple, il peut très sincèrement reconnaître la nécessité d'évoluer et de changer tout en souhaitant conserver intacte son identité telle qu'il la conçoit. Pendant un temps plus ou moins long, il est en conflit avec la part de

10. Jean-Jacques Rousseau, cité par Jacques Renard dans *Les rites de passage*, op. cit.

11. La figure du modèle de Laszlo provient du livre de Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson, *L'émergence des créatifs culturels : enquête sur les acteurs d'un changement de société*, Barret-le-Bas, Yves Michel, 2001, p. 372-379.

Les rites de passage comme illustration particulière de la théorie générale de l'évolution de Laszlo



lui qui refuse les implications du changement. Sa préparation implique certains exercices pour s'alléger psychologiquement avant de partir car une réflexion plus profonde sur les véritables motifs qui poussent l'individu à faire une telle quête s'impose. Les premières raisons qui sont évoquées sont souvent conventionnelles car ce qu'on vient chercher n'est pas encore très clairement identifié. Mais peu à peu, le paysage s'éclaircit et ce qui est significatif se dévoile, comme l'indique cette participante :

La décision d'accepter le défi reposait surtout sur la réflexion rationnelle du besoin que j'avais d'un outil pour compléter les différents passages qui se présentaient à moi à ce moment précis. Le passage à la vie adulte, l'adieu à l'étudiante, le deuil des études de premier cycle, le début des études supérieures et l'entrée sur le marché du travail... J'ai pensé abandonner l'expérience tout au long de l'été, cependant. Plus le temps passait, plus je prenais conscience que je n'arriverais pas à prendre le temps, seule, de vivre mes deuils, de vivre mes passages, d'assumer les

transitions dans ma vie. Ce cours est donc devenu pour moi un outil, un moyen de vivre le passage entre les études et le marché du travail, réalité très simple qui pourtant provoquait beaucoup d'angoisses et de questionnements chez mes connaissances et moi-même.

Une partie de la préparation consiste non seulement à abandonner des habitudes confortables et rassurantes mais aussi à se délester des objets de toutes sortes auxquels on s'attache sans en être toujours conscients. Le contenu de ce délestage varie selon chaque individu et la réalisation du bagage minimal devient en soi une méditation sur le nécessaire et le superflu. Pour quiconque redoute l'ennui, des résistances très puissantes se lèvent.

Le lendemain, j'ai dû faire face à deux difficultés. La première concernait le délestage des objets à apporter, ou plutôt à ne pas apporter sur notre île. Dans un premier temps, faire mon bagage, puis le refaire en en laissant la moitié m'a mis dans tout un état. J'ai réalisé à quel point je vivais de l'insécurité. À ce moment, la seule question que j'avais en tête était : est-ce que je cherche une fuite en apportant cet objet ? Connaissant mon corps, je savais que j'aurais des maux de tête. Devais-je apporter ou laisser les Tylenol ? Qu'en était-il de mes crayons de couleurs et de l'aquarelle ? De ma deuxième lampe de poche, au cas ou... de ma montre et ainsi de suite. J'ai donc joué à « mettre et enlever l'objet » une bonne partie de l'après-midi.

Le délestage affectif est tout aussi important si on veut rendre notre esprit disponible à la solitude qu'on s'apprête à vivre. Les rapports avec les nôtres, avec notre famille et avec nos amis, contribuent à affermir notre identité sociale et il est donc essentiel de reconnaître la qualité de nos liens. Le délestage concerne aussi bien les rapports avec les personnes aimées qu'avec celles qui sont détestées, ces dernières occupant souvent beaucoup plus notre esprit. Nous sommes effectivement très attachés psychologiquement à nos ennemis et la colère, le ressentiment, la tristesse qui teintent ces relations difficiles pèsent très lourdement sur le cœur. Il s'agit de reconnaître la réalité des difficiles sentiments qui nous habitent. Parfois, il arrive que la préparation mette en lumière une habitude si bien ancrée qu'elle passe inaperçue. C'est ainsi qu'une dame d'un certain âge me confiait que pour elle, la grande difficulté de cette épreuve consistait à dormir seule pendant trois jours et trois nuits sans son mari qui ne l'avait jamais quittée en quarante ans de mariage. Elle prenait soudainement conscience de cette réalité et on peut imaginer ce que pouvait représenter une telle séparation, tant pour elle que pour son conjoint. Une préparation sérieuse facilite grandement l'ouverture à l'expérience malgré l'anxiété qui grandit au fur et à mesure qu'on se rapproche du seuil.

La figure révèle les modulations qui apparaissent dans l'exercice de « la ligne de vie » que les participants doivent réaliser avant d'entreprendre leur quête de vision. Il s'agit pour eux de repérer les moments significatifs (« positifs » comme « négatifs ») de leur vie, les événements souffrants ou joyeux qui ont été des passages méconnus. Il s'agit en somme de jeter un regard rétrospectif sur une vie qu'ils s'apprentent symboliquement à quitter. Quand ces épisodes sont reliés entre eux, le graphique présente une vision subjective de ce qu'a été leur vie jusqu'à ce jour et les participants sont surpris du nombre de changements qui ont jalonné leur vie.

Le fait d'avoir fait les exercices préparatoires durant l'été m'a fait beaucoup réfléchir et m'a également beaucoup aidé autant en ce qui concerne ma vie personnelle que durant le solo. Ces quelques activités m'ont fait prendre conscience de plusieurs choses qu'on a malheureusement trop tendance à oublier, que ce soit des souvenirs ou l'importance des gens qui nous entourent. Grâce à ces activités, j'ai donc pris le temps de réfléchir à tout ce que j'ai vécu et avec qui je l'ai vécu. Quelles étaient ces personnes près de nous et comment faire pour les remercier ?

La seconde étape du rite de passage, la marge, est représentée dans la figure par un creux symbolisant les états dépressifs quelquefois vécus durant la solitude. Le creuset de cet entre-deux n'est cependant pas qu'une figure de style puisque, par exemple, les Sioux préparaient le lieu de solitude de l'implorant en creusant un trou dans le sol. Cette cavité favorisait le contact direct avec la Terre Mère et symbolisait donc le retour aux origines. C'est une phase du rituel où l'inconfort, la lassitude, la gêne sont cruellement présents pour rappeler à l'individu l'exigence de les affronter avec courage. Tout changement nous confronte à nos limites, à nos doutes et à nos incertitudes. Toute transformation signifie également une perte. La réaction habituelle consiste à fuir le plus loin possible d'un tel inconfort pour retrouver ce qui nous est plus familier. Mais pendant la solitude d'un rite de passage, on n'a plus le choix. Les vieux réflexes qui nous poussent à chercher une main secourable sont inutiles et la fuite n'est plus une option. Il s'agit en somme d'aller à l'inverse de la « normalité », par exemple en ne faisant tout simplement rien. Pour plusieurs, c'est justement ce qui est le plus pénible dans l'expérience.

J'ai été élevée dans une famille où il faut faire. Rester assis et prendre le temps a une connotation négative. Je me rends compte que je passe à côté de plein de belles choses à m'étourdir ainsi. Ça m'a amenée à réfléchir sur ce que les autres en pensent. Je réalise combien j'accorde de l'importance aux qu'en dira-t-on ! Ce que les autres vont penser et comment dans ma vie j'ai accepté les réussites qu'on a bien voulu me reconnaître et inversement, laisser les gens me blesser par leurs commentaires. À croire que tous déterraient la vérité sauf moi !

Habitué d'être ballottés par le flot des événements quotidiens et d'y réagir automatiquement, nous nous sommes identifiés à nos réactions. L'immobilité est menaçante pour cette identité que l'on croit posséder. L'interruption de la course aveugle à la performance et l'absence du regard des autres mettent en lumière notre fragilité et notre manque d'autonomie. Parce qu'on ne peut plus se fier aux repères familiers qui marquent nos journées, le temps et l'espace sont différemment vécus. Les repas disparus de l'horaire habituel, le sommeil souvent perturbé prennent une autre signification. Ces anormalités obligent à vivre différemment et à développer une plus vive curiosité pour la personnalité différente qui s'éveille. Avec un regard moins accaparé par l'extérieur, on peut reconnaître d'autres aptitudes à vivre avec soi-même. Avec la patience qui s'installe, on en arrive à identifier de nouvelles ressources et même à expérimenter une certaine tendresse.

Je désirais ralentir mon corps, puis réduire la course folle de mon esprit. J'étais émue en admirant celle que j'ai appelée la Grenouille immobile. Moi qui avais si peur de ne pouvoir trouver la paix, voilà que je vivais le « moment grenouille » et que j'étais bien. C'est alors que j'ai réfléchi à ce que j'abandonnerais pendant mon solo. C'était mon besoin de performer et d'être adéquate. Je m'impose bien des contraintes pour faire les choses le mieux possible pour, entre autres choses, m'éviter les critiques. Je me suis donc libérée du besoin d'être comme ceci ou comme cela, me demandant de m'être le plus fidèle possible, avec le risque de non-reconnaissance et de non-performance que ça entraîne. Je me suis donc autorisée à avoir peur, mal, à ne pas nécessairement plaire aux autres, etc. J'acceptais de vivre ce qui arriverait en m'accordant le droit de ne pas être parfaite. [...]. En définitive, j'ai compris que j'alimente mon stress en évitant consciemment les moments de repos et en m'imposant la performance.

Pendant l'entre-deux, plusieurs facteurs contribuent à déstabiliser la personnalité. L'ennui ne peut être écarté en ouvrant le téléviseur ou en téléphonant à quelqu'un. La course du soleil semble parfois interminable et la forêt perd beaucoup de son charme quand trop de bruits insolites se font entendre. Dans la marge, il est rare qu'on puisse échapper à un quelconque épisode dépressif. Peu importe la durée et l'intensité des moments difficiles, ils offrent néanmoins l'occasion de regarder en face ce qu'on appelle nos « démons ». Comme une aide providentielle, les rêves sont alors particulièrement significatifs durant un solo.

J'ai fait un drôle de rêve qui m'a aidée à faire des liens avec certaines choses bien actuelles que je vis. Des fleurs fanées étaient disposées dans plusieurs pots au-dessus de mon comptoir de cuisine. Elles m'empêchaient de voir à l'extérieur. J'ai réalisé que jamais personne ne m'avait obligée à conserver ces pots de fleurs fanées et que je m'empêchais moi-même d'en disposer autrement. À partir du moment où j'ai jeté les contenants et les fleurs, j'ai eu le sentiment d'avoir une cuisine bien à

moi. Quel rêve étrange par rapport au contexte que je vis en ce moment. J'ai toujours cru en la vie onirique. Cette fois-ci encore, le message est clair. Je m'empêtré moi-même dans des situations où le manque de ménage m'empêche d'avancer. Mais qui donc m'empêche d'avancer sinon moi-même?

Finalement, la figure illustre l'étape du post-liminaire (ou l'incorporation) en situant celle-ci à un niveau supérieur aux deux premiers. On qualifie cette phase de « supérieure » parce qu'il résulte du passage une perspective plus vaste, un peu comme lorsqu'on atteint le sommet d'une montagne et que l'on voit avec satisfaction la vallée d'où l'on vient. Il y a toujours quelque chose de neuf dans le regard de celui qui revient d'un solo. L'individu qui affronte une épreuve, qui se relève après être tombé à genoux, qui se dresse avec dignité pour vivre plus libre et plus conscient prend contact avec une force intérieure et un courage qui l'accompagneront le reste de ses jours. Ce sont là des qualités qui lui seront utiles pour affronter de nouvelles transformations. Pour celui qui a choisi de ritualiser un passage, le souvenir d'une étrange et profonde rencontre avec lui-même demeure gravé à jamais.

Il arrive couramment que certains participants rencontrent des difficultés quand vient le temps de témoigner à leurs proches de ce qui a été vécu. Pour eux, la réincorporation est la plus difficile des trois phases. Il faut comprendre qu'on n'abandonne pas un contact aussi intense avec soi et avec la nature de gaieté de cœur. L'esprit encore plein d'images bouleversantes, c'est au retour que se dévoile encore plus pleinement l'extraordinaire de l'expérience. Des participants sont confrontés à la difficulté de décrire une aventure intérieure qui se situe à un niveau d'intimité que les mots sont impuissants à décrire. La réincorporation fait parfois émerger une solitude plus difficile à vivre que celle du solo lui-même. Le groupe des participants prend alors toute son importance en offrant la compréhension et le soutien que chacun espère retrouver plus tard chez ses proches. Le groupe sert en quelque sorte de tampon à un retour que plusieurs appréhendent. Le rituel du partage des expériences prend tout son sens en permettant aux individus une première exploration des enseignements reçus et chacun devient nourriture pour les autres.

Le rituel du « give-away » (partage) a été un moment magique de cette expérience. Tous ceux qui me disaient ne pas avoir eu de révélation spéciale m'ont surpris par la profondeur des témoignages qu'ils ont émis. J'y ai entendu, dans un langage humble et simple, des aveux d'une richesse divine. Des récits sans prétention, témoignant de la vérité universelle, celle qui embrasse tout à la fois. J'ai eu l'impression un court moment de me retrouver assis là, entouré d'une vingtaine d'âmes porteuses d'une sagesse ancestrale.

Les rites de passages aident l'individu à conscientiser les changements qu'il doit affronter. C'est une occasion de devenir le témoin privilégié de sa propre évolution et du mécanisme naturel qui s'opère quand il sait s'y abandonner avec lucidité et confiance. Le rite de passage permet d'inscrire le changement dans une normalité naturelle qui lui offre une conscience élargie du monde, une « vision » dont on doit maintenant clarifier le sens.

QU'EST-CE QU'UNE « VISION » ?

Lorsque vous portez sur des situations ordinaires un regard extraordinaire, c'est comme si vous découvriez une pierre précieuse dans un tas d'ordures.

Chögyam TRUNGPA, *Le mythe de la liberté*

L'origine de la quête de vision remonte probablement aux premières expériences contemplatives de l'homme. C'est un archétype, qui puise son inspiration dans l'histoire collective de l'humanité. On la retrouve évoquée dans toutes les cultures, notamment dans l'Ancien Testament (les retraits d'Abraham) comme dans le Nouveau (les quarante jours de Jésus dans le désert). Les mystiques des premiers temps du catholicisme, ceux qu'on a nommés « les Pères du désert », ont aussi pratiqué cette ascèse très particulière. Sur notre continent, la quête de vision est un rite commun à tous les peuples autochtones d'Amérique, du Sud au Nord, de l'Est à l'Ouest. Ce rituel est encore aujourd'hui pratiqué sur tout le continent nord-américain par beaucoup de non-Amérindiens à la recherche d'inspiration pour affronter les difficultés de la vie moderne. Ce qu'on a coutume d'appeler dans toutes les traditions « le Chemin de la Connaissance » présente deux perspectives sur les visions : une vision « transcendante » et une vision « immanente ».

Le guide spirituel Jack Kornfield¹² explique que ces perspectives sont en fait deux expressions d'une même voie de connaissance. La voie de la transcendance apparaît inspirante et souvent plus solennelle à cause du cérémonial qui l'accompagne habituellement. Elle produit des états de conscience modifiée grâce à certaines pratiques chamaniques, à des postures très particulières de yoga ou au cours de retraites très longues conduisant par exemple au satori des ascètes bouddhistes. Certains Occidentaux ont recherché de telles visions en utilisant par exemple des hallucinogènes puissants, voulant ainsi imiter le célèbre

12. Jack Kornfield, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, Paris, La Table ronde, 1998, p. 216-245.

anthropologue Carlos Castaneda en consommant du *peyolt* pour obtenir des « états de réalité non ordinaire ». Peut-être cela explique-t-il que beaucoup ont continué à assimiler les visions des quêtes à des états spectaculaires de conscience, voire même à des hallucinations. Il faut donc réaliser que ces états de conscience modifiée ne se produisent qu'après un long travail de préparation sous la conduite de personnes qui (on le souhaite) ne sont pas des charlatans mais des maîtres soucieux d'un véritable développement spirituel. Mais malgré les mises en garde, beaucoup de participants s'accrochent à des attentes irréalistes et quelque peu naïves en rêvant d'une quête « planante ». La perspective transcendante cache le danger d'un trop fort attachement au spectaculaire de la vision et à la croyance que celle-ci est capable de totalement changer notre vie. Certains se croient même en droit d'avoir les mêmes expériences que les grands mystiques sans avoir à entreprendre une discipline particulière pour approfondir leur rapport à eux-mêmes et au monde. Comme le souligne fort justement Kornfield, « l'attachement à ces expériences peut aisément engendrer la suffisance et l'aveuglement ».

La vision immanente s'attache au contraire à vivre pleinement « l'ici et maintenant », la réalité de chaque instant en y voyant la Vie (ou le divin) qui l'illumine. « Elle imprègne, comme le dit Kornfield, toute notre vie du sens du sacré. » La vision immanente est le fruit d'un long processus d'observation des mécanismes de la pensée et de nos rapports avec la réalité intérieure et extérieure qu'on perçoit longtemps comme des réalités séparées et même antagonistes. L'intégration est le fruit d'un long processus de maturation. Bien entendu, la voie de l'immanence comporte aussi ses dangers, et non les moindres. On peut aisément s'aveugler en se faisant accroire que « tout est sacré » ou bien que « tout est parfait » afin de ne pas tenter de résoudre les conflits intérieurs et les problèmes personnels qui nous habitent. C'est le danger de la suffisance.

Il va sans dire que ni Gilles ni moi ne possédons une compétence particulière en matière de spiritualité et pour cette raison, nous ne tentons même pas d'enseigner une quelconque technique pour atteindre l'une ou l'autre vision. La nature elle-même et les conditions physiques d'une quête de vision sont à notre avis suffisamment puissantes pour permettre certains états de conscience modifiée si on comprend cette notion comme des prises de conscience soudaines qui affectent nos dimensions psychologique et spirituelle. Pour Gilles et moi, la « grande vision » consiste à voir la réalité et telle qu'elle est à chaque instant. En ce sens, peut-être sommes-nous plus proches de la voie de l'immanence.

Le professeur Joseph Epes Brown rapporte qu'une vision n'était pas automatiquement accordée à l'Amérindien du simple fait qu'il entreprenait une quête. On pouvait même acquérir les pouvoirs d'une vision autrement que par les voies habituelles de la prière et de la méditation, en ayant par exemple recours au troc pour bénéficier des faveurs spirituelles espérées¹³. Mais plus souvent qu'autrement, on devait recommencer la démarche. Contrairement à la culture consommatrice occidentale, il s'agissait moins pour l'implorant d'obtenir une vision que de l'incarner. Une quête de vision se situait d'abord au plan de l'être et la quête de pouvoirs spirituels s'accompagnait toujours d'une grande responsabilité morale. Les visions se manifestaient parfois quand une attitude juste et une disposition d'esprit particulière étaient présentes chez l'implorant. Le rituel d'une quête de vision, comme également celui de la Danse du Soleil, proclamait la sincérité de l'engagement de l'individu envers sa tribu et démontrait ouvertement le courage et la détermination qu'il était prêt à investir. Le rite renforçait le désir d'apporter sa contribution personnelle à la communauté. Nul ne faisait une quête de vision pour son simple bénéfice. C'est pourquoi la préparation de l'implorant était si rigoureuse.

Certaines quêtes duraient plus de dix jours et le rite de certaines tribus exigeait de s'y préparer par de nombreuses cérémonies de purification. On comprendra aisément que ceux qui traversaient une aussi difficile étape de préparation puissent avoir des hallucinations. Quelques-unes de ces visions ont d'ailleurs été assez significatives pour transformer la vie des individus et en faire des saints hommes qu'on appelait *medecine men* ou chamans. Ces individus, grâce aux pouvoirs spécifiques qu'ils se découvraient et développaient peu à peu, devenaient alors des guides aptes à interpréter les visions d'un autre. Le chef spirituel sioux Hehaka Sapa (*Black Elk*) explique l'importance de ces saints hommes :

Chaque homme peut implorer une vision ; dans les anciens jours, hommes et femmes imploraient constamment. Ce qui est obtenu ainsi dépend en partie du caractère de celui qui implore ; ce ne sont, en effet, que les hommes vraiment qualifiés qui reçoivent les grandes visions, et celles-ci sont alors interprétées par nos saints hommes ; elles donnent la force et la santé à notre tribu. Quand quelqu'un désire implorer, il est très important qu'il sollicite aide et conseils auprès d'un saint homme – *wichasha wakan* – afin que tout soit accompli d'une manière correcte [...]¹⁴.

13. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 115.

14. Hehaka Sapa (textes recueillis et annotés par Joseph Epes Brown), *Les rites secrets des Indiens Sioux*, Paris, Petite bibliothèque Payot, 1975, p. 79-80.

On ne s'improvise donc pas chaman du jour au lendemain et il faut toujours se méfier des voies faciles qui promettent une si importante réalisation. L'ego est toujours tenté de se renforcer grâce à une nouvelle étiquette, surtout lorsque celle-ci est un tant soit peu pittoresque. Ceux qui s'autoproclament chamans et qui abusent de la sincérité des naïfs ne cherchent souvent qu'à compenser pour leurs faiblesses inavouées. Comme le rappelle le chef spirituel sioux Tahca Ushte, les véritables chamans (appelés aussi « voyants-guérisseurs ») ne font pas de publicité et ne se glorifient pas de leur savoir :

Je crois qu'être voyant-guérisseur, c'est d'abord un état d'esprit, une façon de regarder la terre et de la comprendre, une prise de conscience de ce qui compte. Suis-je un *wicasa wakan* ? Je suppose que oui. Quoi d'autre puis-je être ou serais-je ? [...] Vous savez que je ne suis pas meilleur ou plus sage que les autres hommes. Mais j'ai gravi la cime, j'ai connu ma vision et le pouvoir m'a été donné ; le reste n'est que fioritures¹⁵.

Pour ces véritables mystiques, la séparation entre le monde profane et le monde sacré était considérée comme une souffrance bien pire que les sacrifices consentis. L'aspiration profonde à « n'être plus rien pour devenir tout et à comprendre sa parenté fondamentale avec toute forme vivante, à saisir (par expérience) que sa vie est de même nature que le centre ou la vie de tout ce qui existe¹⁶ » prévalait sur toutes les souffrances physiques et psychologiques.

Parvenir à s'oublier dans une telle union avec l'Essence même de la création et s'inclure dans une Conscience plus vaste (qu'on appelle « Grand-Esprit » pour la distinguer du « petit esprit » ou de la conscience humaine incarnée) était considéré, selon Tahca Ushte, comme la suprême récompense au don de soi que signifie une quête de vision.

La différence entre vous (les Blancs) et nous est celle-ci : vous croyez au pouvoir de rédemption de la souffrance quand cette souffrance a été subie par un autre, loin de vous, il y a deux mille ans. Nous croyons que c'est à chacun de nous de venir en aide à autrui, même si pour cela, nous devons souffrir dans nos corps. La souffrance pour nous n'est pas abstraite mais très réelle. Nous n'en remettons pas le fardeau à notre dieu, de même que nous ne voulons pas manquer de nous trouver en face à face avec le pouvoir de l'esprit. C'est quand nous jeûnons sur la montagne, ou que nous meurtrissons notre chair à la danse du soleil, que l'intuition soudaine nous visite, que nous approchons le plus près

15. Tahca Ushte et Richard Erdoes, *De mémoire indienne*, Paris, Plon, 1977, p. 205.

16. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 64.

du Grand Esprit. La révélation ne s'obtient pas facilement, et nous ne voulons pas qu'un ange ou un saint intercède pour nous, et nous le procure d'occasion¹⁷.

Une telle ascèse n'était pas réservée aux seuls chamans. C'était un rituel pratiqué à tous les âges et pour diverses raisons. Les jeunes marquaient leur passage de l'enfance à l'âge adulte, les adultes y recherchaient les inspirations susceptibles de les guider dans leurs décisions et les personnes plus âgées effectuaient parfois une telle quête pour se préparer à la mort, comme le souligne ici Hehaka Sapa :

De nombreuses raisons peuvent inciter l'homme à se retirer sur le sommet d'une montagne pour implorer. Certains ont obtenu des visions alors qu'ils étaient encore enfants et sans s'y attendre ; dans ce cas ils vont implorer pour mieux les comprendre. Nous implorons aussi quand nous désirons augmenter notre courage en vue d'une grande épreuve telle que la danse du soleil, ou pour nous préparer à partir sur le sentier de la guerre. Parfois on implore pour demander quelque faveur du Grand-Esprit, comme la guérison d'un parent ; nous implorons aussi pour remercier le Grand-Esprit de quelque don qu'Il nous a accordé. Mais la raison la plus importante pour implorer est sans doute que cela nous aide à réaliser notre unité avec toutes choses, à comprendre que toutes les choses sont nos parents ; et alors, en leur nom, nous prions le Grand-Esprit de nous donner la connaissance de Lui-même, Lui qui est la source de tout et qui est plus grand que tout¹⁸.

Dans les termes de Joseph Epes Brown, la quête de vision offre la possibilité de redécouvrir et de réunir la vie en soi et autour de soi. La pratique de ce rituel sous-tend l'aspiration mystique à unir l'esprit de l'homme à celui de la nature en transcendant la dualité de la vision ordinaire :

Dans les cultures indiennes, l'expérience particulièrement forte de la vision servait à rendre transparent à l'individu un des aspects du monde phénoménal – à lui révéler, dans toute sa réalité, un ordre spirituel sous-jacent à cet univers d'apparences. Par la qualité de l'expérience et grâce à elle, les barrières ayant contribué à écarter ce qui est vécu comme faisant partie du monde extérieur sont effacées, consciemment ou non ; l'expérience de la vision intègre et réunit en un seul ces mondes « intérieur » et « extérieur »¹⁹.

Chez les Amérindiens, la quête de vision servait aussi à trouver son nom, notamment en s'identifiant spirituellement à un « Pouvoir » naturel, à une qualité cosmique qui était incarnée ou reflétée dans un rêve, par un animal ou par tout autre objet de la création. Il arrivait

17. Tahca Ushte et Richard Erdoes (1977), *op. cit.*, p. 270.

18. Hehaka Sapa (1975), *op. cit.*, p. 80-81.

19. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 115.

aussi qu'un incident survenu pendant la quête serve à cerner une caractéristique particulière à l'individu. C'est durant une quête de vision qu'on pouvait par exemple être visité par un animal totémique dont les qualités servaient d'inspiration pour la vie entière. L'identification à un animal ou à un événement rendait ainsi plus significatif le nom issu d'une telle expérience. C'est sans doute ce qui a inspiré le scoutisme.

La parenté avec la nature est soulignée par le don d'un nom qui souligne la nouvelle naissance. De telles images sont dynamiques et permettent de comprendre les qualités qui se sont manifestées durant la quête. Elles facilitent aussi la mémorisation car le nom reçu marque une réelle différence entre les individus. Par exemple, je me remémore plus facilement certains participants en utilisant des images comme «celle-qui-a-passé-une-nuit-avec-la-mouffette», ou «celui-qui-a-été-visité-par-les-loups» ou encore «celle-qui-a-grimpé-dans-l'arbre» qu'en essayant de retrouver le nom usuel. L'exemple du chef spirituel Cheval Fougueux (*Crazy Horse*) est célèbre : il a reçu son nom d'un rêve où un cheval sauvage lui est apparu. Cette image onirique reflétait le caractère rebelle du personnage qui est devenu une des grandes figures de la résistance amérindienne. Une identité ainsi «corroborée» par les pouvoirs du monde enrichit de manière significative toute la tribu.

Bref, une quête de vision ne demande pas nécessairement d'entrer en transe ou de perdre le contrôle de son esprit. Pour peu qu'on soit dans un état psychique relativement stable et fonctionnel, l'expérience ne risque pas de nous faire sombrer dans la folie. Au fond, il n'y a rien de très attirant dans cette expérience pour ceux qui sont en quête d'émotions fortes de ce genre. On rencontre parfois même une certaine déception chez ceux qui veulent absolument obtenir LA révélation. Ces participants ne réalisent pas tout de suite la portée des découvertes bien réelles qu'ils réalisent. Si ces prises de conscience sont moins spectaculaires, elles sont néanmoins, comme le signale Tom Brown Jr., de vraies visions auxquelles on devrait accorder la plus grande importance :

Les plus grandes visions concernent d'abord la connaissance de soi. La plus puissante vision vient toute en nuances, rarement dans une grande dimension. La Quête de vision n'est par un événement déclencheur mais un processus continu. Bien sûr, si la première quête a été le commencement et la fin de toutes vos quêtes, ce serait certainement très puissant et une force conductrice pour le reste de votre vie, mais vous devez vous rappeler que ce n'est qu'un début et non une fin²⁰.

20. Tom Brown Jr., *The Vision*, New York, Berkley Books, 1988, p. 136 (traduction de l'auteur).

Notre esprit moderne, habitué au « service rapide » qu'on lui promet un peu partout, accepte difficilement qu'il faille patienter avant d'acquérir une compréhension plus large des choses. Une quête de vision est un miroir qui ne cache rien pour peu que l'on ait la patience de laisser mûrir l'expérience. On dit qu'une quête de vision nécessite environ une année complète pour révéler ses apprentissages. Plusieurs participants choisissent ainsi de clore leur rituel en venant, un an plus tard, séjourner quelques heures sur le lieu de leur solo. C'est leur façon de souligner l'enracinement des connaissances reçues. Mais outre la patience requise, c'est une expérience difficile à vivre à plusieurs égards.

LES ÉPREUVES D'UNE QUÊTE DE VISION

Pour vous former le caractère, faites des choses dont l'unique intérêt réside dans leur difficulté.

William JAMES

Les rites de passage ont toujours été associés à une forme quelconque d'ascèse et la quête de vision était traditionnellement considérée comme une épreuve qui devait être affrontée avec courage et dignité. Les exigences peuvent s'avérer difficiles à accepter par ceux qui refusent l'idée même de perdre ou d'abandonner quelque chose. Dans notre société, nous sommes si éloignés de la notion même de sacrifice que la quête de vision constitue un véritable choc quand on en apprend les caractéristiques. Il y a trois conditions de base : le jeûne, la solitude et la nature sauvage. Chacun de ces ingrédients représente un défi plus ou moins grand selon ses expériences personnelles. Certains participants ont une grande habitude de la vie en forêt mais ils n'ont jamais jeûné. D'autres entreprennent régulièrement des cures de santé qui impliquent parfois un jeûne mais qui sont toujours suivies dans un contexte privilégié et rarement dans la solitude. D'autres apprécient particulièrement la solitude mais n'ont aucune expérience de la nature sauvage. C'est l'interdépendance de ces trois éléments qui rend difficile l'expérience d'une quête de vision. Nous examinerons un par un leurs impacts sur ceux qui entreprennent cette forme de quête.

LE JEÛNE

Ce qui m'animait, me motivait et m'impressionnait le plus à cette époque, c'était le jeûne que depuis plusieurs années je souhaitais découvrir. Cependant, j'attendais le bon moment pour tester ma dépendance à la nourriture tellement je suis gourmande et je ne cacherai pas que cette nourriture comble certains manques inaccessibles. Alors je savais

pertinemment que j'allais toucher à un terrain inconnu, profond et qui allait me bousculer. En fait je focalisais tellement sur le jeûne que je ne réalisais pas pleinement que le solo se vivait en nature sauvage et dans la solitude.

Le jeûne est un aspect de la quête qui soulève toujours beaucoup d'appréhensions. Nous sommes tellement habitués à l'abondance et à la régularité des repas que nous imaginons difficilement devoir vivre sans eux durant trois jours. En fait, nous oublions leur importance tant ils nous sont familiers. Alors, la simple idée de ne pas manger terrifie beaucoup de participants qui oublient trop facilement qu'ils mangent souvent beaucoup plus que leurs besoins réels ne le requièrent. Ce qu'il y a d'intéressant avec le jeûne, c'est qu'il met en lumière des réflexes rarement conscientisés, comme par exemple celui de recourir à la nourriture dès qu'on perd le contrôle sur les événements.

Dans une société d'abondance comme la nôtre, se nourrir représente un important substitut aux difficultés affectives. Les émotions qui surgissent durant une quête ne peuvent pas être atténuées en allant simplement cueillir quelque chose dans le réfrigérateur. Quand nos manques apparaissent et qu'aucun substitut n'est disponible, les émotions prennent alors beaucoup d'importance. L'épreuve du jeûne fait prendre conscience des innombrables automatismes qui construisent notre quotidien, notamment celui de manger à des heures fixes même si la faim n'est pas au rendez-vous. Les repas sont porteurs de significations psychosociales importantes parce que ce sont aussi des occasions de nous relier aux autres. Alors quand l'horaire des repas est disparu, les émotions du mental s'activent et se transforment en véritables délires. C'est le cas d'un participant qui s'imaginait qu'un avion passant par hasard dans le ciel était là pour lui livrer un grassouillet poulet frit ! Ce fantasme a duré quelques longues heures.

Durant mes premières quêtes, l'absence de cigarettes me rendait suffisamment agressif pour en oublier la beauté d'une nature que j'étais pourtant venu contempler. Le jeûne développe aussi une plus grande conscience du corps comme en témoignage cette participante :

J'ai alors ressenti mes organes vitaux en alerte. Mon cœur, mon foie, mon tube digestif, mon pancréas tous étaient bien vivants et hurlaient leur présence à l'intérieur de moi. Je ne sais comment décrire la déception et la colère que j'ai ressentie de prendre contact de cette manière avec mon humanité. J'ai toujours été très attirée par la spiritualité, la métaphysique, toutes ces choses qui dépassent le cadre matériel de la vie. Et j'ai compris comment ces champs d'intérêts m'ont éloigné de la base de ma vie, mon corps, ses forces et ses blessures. Là, je n'avais pas le choix d'admettre que ma vie dépend aussi de toutes ces viscères.

LA SOLITUDE

L'ennui est une sorte de faim qu'exacerbe la solitude en nature. L'environnement urbain étant particulièrement réfractaire au silence, il y a toujours un bruit de fond partout où l'on va, dans le métro, au boulot, à la maison. Cet omniprésent concert crée une sorte de bulle à laquelle nous nous habituons insensiblement. La solitude et le silence qui l'accompagne sont aujourd'hui si rares que plusieurs considèrent comme un véritable privilège de pouvoir un peu y goûter en se réfugiant dans la nature. Ils perçoivent celle-ci comme un havre de paix enfin disponible, un oasis dans la cacophonie technologique moderne.

La solitude m'a fait du bien. Généralement, j'ai de la difficulté à rester seul ; je m'organise pour être entouré. J'écoute de la musique sans cesse et je trouve toujours un moyen de combler le silence. Le silence expérimenté a été très reposant. Je n'ai pas parlé une seule fois. Bien sûr, j'ai souvent entendu la voix de ma conscience, mais je n'ai pas verbalisé avec des mots. J'ai passé de longs moments de contemplation, sans réfléchir ni me questionner, en étant simplement là.

On retourne aussi à la nature pour reprendre son souffle. Mais une fois que les bruits familiers sont disparus, quand se sont apaisées les agitations coutumières du mental, la solitude surprend et parfois même elle effraie. Elle oblige à réexaminer ce qu'elle signifie vraiment pour nous car nous sommes des êtres grégaires et nous avons tous besoin de communiquer. Quand cette possibilité disparaît, il arrive que la nostalgie des liens sociaux prenne une place plus importante dans l'esprit. La solitude en nature met en évidence la multitude des moyens que nous inventons pour meubler le vide, pour « tuer le temps ». L'ennui permet de comprendre toute la pertinence de l'expression « implorer une vision ».

Plus je pleurais, moins je tremblais, plus mon malaise disparaissait. J'avais alors un grand besoin de réconfort. J'aurais aimé avoir un câlin. Puis, profondément, les gens importants de ma vie me manquaient. J'admettais qu'ils avaient leur place dans ma vie. Je devais me rendre à l'évidence qu'il fallait que je laisse enfin tomber mes murs protecteurs dans lesquels je m'étais isolée toute l'année, pendant que ces gens étaient encore là, avec moi. Je réalisais que le sentiment d'isolement pouvait être plus terrible que celui de l'abandon, que je n'avais donc plus besoin de m'imposer cet isolement par peur d'avoir mal.

LA NATURE SAUVAGE

La nature sauvage est très riche d'enseignements, notamment en offrant l'occasion de renouer avec nos instincts primitifs ce qui, avons-le, n'est pas quelque chose de très familier. Le développement de notre civilisation est une fuite en avant pour s'éloigner de la vie sauvage. Nos sociétés

modernes tentent d'éviter tout contact avec ce qui n'est pas déjà domestiqué, avec ce qui reste encore d'animalité indomptée en nous. Ce qui effraie les gens dans une quête de vision, c'est qu'elle nous plonge dans le monde oublié de nos instincts. Hors d'une sécurité matérielle que nous ne remarquons plus, nous redevenons un peu animal. Par exemple, l'imprévisibilité des conditions atmosphériques oblige à admettre notre ignorance à « lire » la nature comme les animaux le font si bien. Confrontés à l'atrophie de nos sens, nous nous découvrons impuissants devant ce qu'on ne peut pas contrôler. Au cours d'un orage violent, la nature perd alors tout son charme et le romantisme qui est projeté sur elle est vite remplacé par le désarroi. Pourtant, on peut réaliser beaucoup d'apprentissages significatifs sous une pluie abondante et froide, comme ces participants qui avaient dû passer trois jours et trois nuits sous la pluie. Ils sont revenus avec un abondant bagage d'anecdotes amusantes. Cette situation les avait obligés à voir d'un autre œil ce qu'ils considéraient avant comme du mauvais temps. Les leçons seront forcément différentes de celles qu'on retiendra de trois jours vécus dans une chaleur torride mais je peux témoigner que la seconde situation n'est pas forcément préférable à la première. On peut trouver difficiles les journées de soleil qu'on a tant souhaitées.

Aux conditions climatiques s'ajoutent l'inconfort de devoir dormir en nature et les inévitables douleurs physiques qui accompagnent l'expérience. Notre seuil d'endurance à la douleur est souvent mis à l'épreuve quand la configuration du terrain n'est pas comme on l'avait imaginée. Puisqu'il n'y a pas de faux-fuyants dans un solo en nature, on doit affronter une foule de situations irritantes qui n'avaient pas été prévues. Ce sont autant d'occasions de reconnaître les besoins qu'on n'ose ordinairement pas formuler, les peurs inavouées profondément enfouies, le désir secret d'une main secourable.

Une quête de vision est un rite de passage difficile parce que rien n'est acquis d'avance. C'est l'environnement qui prend en charge notre éducation. La nature est une bien meilleure enseignante que tous les guides réunis et l'apprentissage de la prudence en nature est sans doute le premier enseignement qu'il faut retenir. La solitude, le jeûne et le milieu naturel sauvage nous obligent à être attentifs à chacun de nos gestes en gardant tous nos sens en alerte. Retrouver notre instinct animal, c'est reconquérir une prudence essentielle surtout parce que, plus le temps s'écoule, plus notre corps s'affaiblit. Chaque petite maladie, chaque étourderie nous rappelle la nécessité de rester vigilant. Il est alors bon de méditer ces paroles de Hehaka Sapa : « Chaque pas sur la Terre Mère devrait être posé comme une prière. » Mais quand l'esprit se

calme et qu'on parvient à dépasser les appréhensions de la séparation et de l'isolement, quand on accepte de s'abandonner à ce qui doit être vécu, alors le cœur s'ouvre pour se remplir d'un profond sentiment de plénitude et de fraternité avec tous les êtres de la nature. On fait ainsi l'expérience de vivre dans l'instant présent.

Ce message « Sois attentif ! » exprime fort bien un état d'esprit qui est caractéristique des Indiens ; il implique que dans chaque acte, dans chaque chose, et à tout moment, le Grand-Esprit est présent, et qu'on doit être continuellement et intensément « attentif » à la Présence divine. Cette présence de Wakan-Tanka – et la conscience qu'on en a – est ce que les saints chrétiens ont appelé « la vie dans le moment », l'« éternel maintenant » ou ce qui, dans le Soufisme, est désigné par le mot *waqt*, « instant », c'est-à-dire « instantanéité spirituelle »²¹.

Dans le silence de l'entre-deux se dévoilent les plus profonds enseignements. Chaque arbre, chaque pierre, chaque animal, chaque insecte devient comme un proche parent qu'on retrouve après une longue absence.

Je ressens la beauté et la douceur du sentiment d'appartenance qui s'est installé dans mon cœur. Je sens que je l'ai mérité. Oui, j'aurais pu en faire plus, être plus généreux, plus attentif... Mais pour une fois, je veux être satisfait de moi, satisfait d'avoir été ce que je suis et satisfait de croire vraiment que nous sommes tous de la même famille.

Pour les esprits très rationnels, il est difficile d'admettre la présence d'une conscience vivante dans chaque être de la création et de répondre à l'invitation de Tahca Ushte de « parler aux rivières, aux lacs, aux vents, tout comme nous nous parlons²² ». Expérimenter une façon différente de voir la nature demande beaucoup plus de courage qu'on ne le croit car il nous faut abandonner notre prétention à dominer la nature et nous ouvrir à une nouvelle réalité. Pour qu'une quête de vision devienne véritablement « un chemin qui a du cœur », la rationalité doit apprendre à s'effacer pour mieux entendre ce que la nature peut nous dire. Chaque instant est susceptible d'enseigner quelque chose d'unique et de précieux.

21. Hehaka Sapa (1975), *op. cit.*, p. 102.

22. Tahca Ushte et Richard Erdoes (1977), *op. cit.*, p. 152.

C'est ce que Martin Heidegger voulait peut-être exprimer quand il parlait de la disponibilité d'esprit qu'il faut apprendre à cultiver pour retrouver l'enchantement du monde :

L'aube originelle ne se montre à l'homme qu'en dernier lieu. Aussi s'efforcer, dans le domaine de la pensée, de pénétrer d'une façon encore plus initiale ce qui a été pensé au commencement n'est pas l'effet d'une volonté absurde de ranimer le passé, mais le fait d'une disposition calme, où l'on est prêt à s'étonner de ce qui vient à nous de l'aube première²³.

Les Amérindiens ont beaucoup d'exemples à offrir pour illustrer ce que peut représenter un véritable dialogue entre la nature et l'homme. Au fond, c'est une communication très simple, si simple en fait qu'elle risque d'échapper aux esprits avides d'étrangetés qui ne regardent pas dans la direction juste, celle de l'instant présent. Voici un extrait d'une entrevue du chef Fools Crow avec Thomas Mails. Le dialogue est révélateur de la simplicité à cultiver en nature :

- | | |
|------------|---|
| Mails | Que faites-vous pour devenir quelque chose comme une pierre ? |
| Fools Crow | Je lui parle comme à une personne, et je laisse la pierre parler. Elle me dit d'où elle vient, ce qu'elle a vu, ce qu'elle a entendu et ce qu'elle ressent. Nous devenons amis. Quand nous avons fini, j'ai une image toute neuve de cette pierre. Ce processus élargit mon comportement envers les pierres et envers les autres créatures, et mon esprit croît. Plus je pratique ce « devenir », plus ma sagesse sur toute chose augmente. |
| Mails | Pensez-vous qu'une pierre ou la terre aient des sensations ? |
| Fools Crow | Si tout ce qui a été créé est essentiel pour la vie, l'équilibre et l'harmonie, alors elles en ont. Cela dépend de votre manière de penser et de définir la vie. Si vous croyez qu'une chose a de la vie, alors elle a de la vie ²⁴ . |

C'est en abandonnant nos prétentions de civilisés, nos mécanismes défensifs rigides et notre peur du ridicule que nous pouvons entrer en contact avec notre sensibilité profonde et naturelle. On ne peut prétendre se réconcilier avec la nature si on ne cherche pas d'abord à se réconcilier avec soi-même et avec la part de nous qui cherche à s'émerveiller. C'est là une condition essentielle à une participation plus

23. Martin Heidegger (1980), *op. cit.*, p. 30.

24. Thomas E. Mails (1990), *Fools Crow : sagesse et pouvoir*, Paris, Éditions du Rocher, 1994, p. 83.

spontanée au monde. Comme nous le rappelle Joseph Epes Brown, les conditions d'une quête de vision favorisent l'union de la vie en nous et autour de nous :

Dans les cultures indiennes, l'expérience particulièrement forte de la vision servait à rendre transparent à l'individu un des aspects du monde phénoménal – à lui révéler, dans toute sa réalité, un ordre spirituel sous-jacent à cet univers d'apparences. Par la qualité de l'expérience et grâce à elle, les barrières ayant contribué à écarter ce qui est vécu comme faisant partie du monde extérieur sont effacées, consciemment ou non ; l'expérience de la vision intègre et réunit en un seul ces mondes « intérieur » et « extérieur »²⁵.

LA QUÊTE DE VISION: UN RITUEL POUR LES MODERNES

La course folle qui caractérise notre civilisation et la rationalité qui prévaut dans notre modernité désenchantée ont-elles vraiment eu raison des traditions ancestrales ? La méfiance grandissante envers tout ce qui se rapporte au sacré annonce-t-elle la disparition des rituels ? Sommes-nous encore désireux de souligner les grandes étapes de la vie humaine ou nous contentons-nous de les franchir aveuglément, sans comprendre l'importance de marquer notre relation avec elles ? Nous sommes nombreux à nous poser ces questions.

Malheureusement, on dirait que les changements que nous sommes appelés à vivre soient beaucoup plus difficiles à intégrer dans un contexte qui a perdu le sens de la ritualisation. Quand on songe au taux élevé de suicide chez les jeunes, au nombre de divorces qui croît chaque année, à la violence de plus en plus présente et à la difficulté d'appréhender et d'accepter la mort, on peut à juste titre s'inquiéter de la disparition des rituels qui enrichissaient une vie en permettant une compréhension plus large et plus significative du passage à traverser. Pour le poète américain Robert Bly, nous avons perdu l'imagination que nous offraient anciennement les rites de passage :

Nous ne valorisons pas l'initiation des jeunes hommes et des jeunes femmes, parce que nous ne pouvons plus imaginer leurs avantages intangibles. Au lieu d'être à l'écoute des passions des dieux, nous observons les banales causeries télévisées nous racontant les brutalités dégradantes et répétées que nous nous infligeons. Ces causeries télévisées encouragent une régression de masse vers un état primitif qui aurait dû être dépassé depuis longtemps²⁶.

25. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 115.

26. Robert Bly, *The Sibling Society*, New York, Addison-Wesley Publishing, 1996, p. 81 (traduction de l'auteur).

Mais on assiste aujourd'hui à un retour aux pratiques rituelles dont on souhaite retrouver l'essence. Plusieurs veulent renouer avec les rituels pour y puiser la force de traverser les vicissitudes de la vie moderne. Certaines personnes qui ne s'intéressaient même pas à l'existence des rituels s'interrogent sur ce que les rituels peuvent apporter à l'individu et à la communauté. En réaction devant les incertitudes modernes, un phénomène social émerge. De nouveaux rituels, mieux adaptés à la laïcité contemporaine, sont inventés. Comme le remarque Françoise Héritier-Auger, les rituels prouvent ainsi leur immortalité : « Quand le savoir partagé, les croyances, les enjeux cessent de compter ou d'exister pour les individus, alors les rituels peuvent mourir et d'autres prennent sa place car c'est un acte vital et non un geste purement liturgique²⁷. » Les rituels d'aujourd'hui ne sont plus exclusivement réservés aux institutions religieuses. Ils viennent de plus en plus de communautés restreintes et d'individus qui cherchent à marquer de manière peut-être plus simple et plus directe une juste relation avec la vie.

Si le sujet moderne est, suggère Michèle Fellous, à la recherche de nouveaux rites, nous formulons l'hypothèse que cela reste moins parce qu'ils seraient de nouveaux marqueurs de différences, que parce qu'ils proposent de marquer de nouvelles différences. Nous éviterons ainsi deux pièges ethnocentriques : la nostalgie de l'archaïque, d'un archaïque transposable (nous ne sommes pas des Indiens !) et l'illusion d'un imaginaire circonscrit et bridable (nous changeons parce que les temps changent !). Les rites, en fait, s'inspirent de l'imaginaire d'une époque, c'est-à-dire le mettent en actes suivant différentes logiques du moment. Les rites contemporains apparaissent donc plus comme des transformations (des changements de formes) que comme des transmutations (des changements structurels)²⁸.

Les rituels, même sous de nouvelles apparences, servent à donner du sens à la vie que l'on traverse. Mais « avoir du sens », ce n'est pas seulement avoir une direction et savoir où l'on va. C'est aussi interpréter ce qui est vécu en fonction de valeurs et de croyances bien personnelles. Quand quelque chose « a du sens », cela veut aussi dire que cette chose résonne en nous. Un rituel propose donc de marquer, et même de célébrer l'harmonie entre l'événement extérieur – heureux ou malheureux – et ce que nous sommes à cette étape particulière de notre vie.

27. Françoise Héritier-Auger (1991), dans *Les rites de passage*, op. cit.

28. Thierry Goguel d'Allondans, *Rites de passages, rites d'initiation*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2002, p. 57-58.

L'aspiration du cœur à retrouver l'unité originelle dont nous ressentons peut-être la nostalgie passe par une communication symbolique avec la nature. Les Amérindiens nous ont heureusement laissé un héritage extraordinairement riche pour communier avec l'Âme du monde et avec notre propre imagination. La perspective symbolique et mythique participe au ré-enchantement du monde et dans une modernité où plusieurs regrettent le sens de la poésie que contenaient les mythes anciens, un retour à la nature est aussi un retour à la poésie de l'âme.

LA QUÊTE DE VISION : APPRIVOISER LE LANGAGE SYMBOLIQUE

*Car l'homme est un animal symbolisant.
Il construit dans son cerveau un modèle symbolique
de la réalité extérieure,
et l'exprime par d'autres symboles en mots,
en équations, en couleurs, en marbre.*

Arthur KOESTLER, *Le cri d'Archimède*

*La vie a besoin de la coexistence du visible et de l'invisible.
Mais nous ne découvrons l'importance de l'invisible
que lorsqu'il n'est plus là.*

James HILLMAN, *La force du caractère*

*Science sans poésie, intelligence pure
sans compréhension symbolique des fins humaines,
connaissance objective sans expression du sujet humain,
objet sans bonheur appropriatif, n'est qu'aliénation
de l'homme.*

Gaston BACHELARD

Arrivés sur les lieux pour entreprendre l'étape préparatoire à leur solo, les participants sont quelque peu déstabilisés par le langage symbolique omniprésent dans les rituels préparés pour eux. Leur étonnement est évident lorsque, par exemple, un cercle est formé pour écouter un conte ou pour entendre les significations des directions de la roue de médecine amérindienne. C'est alors qu'ils réalisent ce que signifie concrètement un rite de passage et la symbolique qui l'accompagne. Ils se retrouvent sur un territoire où leur mode de communication habituel fait place à une imagination mythique cohérente. En participant aux rituels de préparation, ils apprivoisent le langage de l'entre-deux car, comme le souligne Raoul Berteaux, « les symboles se situent à l'interface entre le conscient et l'inconscient, entre le dextre et le senestre, entre le monde et l'autre monde, entre l'en deçà et l'au-delà, entre la lumière et les ténèbres, entre l'ordre et le chaos, entre le jour et la nuit, entre la raison et l'instinct¹ ».

Voyons comment le langage mythique et l'imagination symbolique préparent les participants aux enseignements de leur quête de vision en nature.

RATIONALITÉ SCIENTIFIQUE ET PENSÉE MYTHIQUE

Le langage symbolique des mythes, des contes, des légendes, des rêves et plus généralement de toutes les fantaisies de l'imagination est un monde plus concret qu'on le pense, car il permet de décrire une réalité bien présente à celui qui y est plongé. Un cauchemar est vrai tant que l'individu qui le fait a peur et qu'il tremble devant les fantaisies oniriques. Le bonheur ressenti durant les rêves lumineux est une vérité pendant tout le temps qu'ils durent. Les grands mythes qui racontent comment la mort est apparue aux hommes sont vrais parce que la mort nous affecte encore aujourd'hui. Peu nous importe comment l'année fut mythologiquement divisée en saisons, nous connaissons la vérité de traverser toutes les saisons. Bref, le langage du mythe est vrai tant que le mythe est vivant.

Mais pour nos esprits modernes, le mythe est surtout considéré comme porteur d'abus et de faussetés. Pour la plupart d'entre nous, ce ne sont que des histoires. La double nature du mythe – comme vérité et comme mensonge – n'échappait d'ailleurs pas aux cultures anciennes. Elles savaient que les mythes n'étaient que des histoires, mais des

1. Raoul Berteaux, cité dans Louis Lacam, *Symbolisme de l'initiation : mourir pour naître*, Nîmes, Lacour, 1999, p. 15.

histoires bien particulières parce qu'elles renfermaient des enseignements plus profonds que ce qui était raconté. C'est le langage symbolique, toujours ambigu, qui permettait aux hommes de se situer dans une autre sorte de marge et d'aller « au-delà » du monde physique.

La science et la rationalité cartésienne ont effacé l'importance qui avait toujours été reconnue aux mythes depuis la nuit des temps. La recherche d'une pure objectivité a été préférée à une imagination jugée trop dangereuse parce que non objectivable et incontrôlable. Le mythe est devenu une parole obsolète et inefficace pour expliquer clairement les phénomènes du monde. Les mythes étaient racontés dans un langage vivant où il était toujours possible de transformer les histoires et même de les travestir pour leur donner un certain effet. On s'émerveillait beaucoup devant l'art des conteurs. Avec le développement de l'esprit logique et raisonnable, les explications se sont voulues définitives et maîtrisables. L'écriture a renforcé cette tendance en scellant la parole dans des codes bien définis. Le langage mathématique de la science illustre bien le glissement de la pensée mythique et imaginative vers la raison.

On comprend que, tout naturellement, *muthos* ait été opposé à *logos*, « parole qui explique, théorie ». À la magie de la parole, au pouvoir séducteur du verbe qui agit comme une incantation s'oppose peu à peu le *logos*, l'écrit qui avec une rigueur nouvelle « se propose d'établir le vrai après une enquête minutieuse et de l'énoncer suivant un mode d'exposition qui, au moins en droit, ne fait appel qu'à l'intelligence du lecteur [...]. Le discours devient chose commune, message déposé au milieu de la communauté, position qui doit rendre des comptes »².

L'homme rationnel est aujourd'hui étranger à la dimension imaginative et intuitive de sa nature. Quand il la reconnaît, il s'empresse presque aussitôt de l'enfermer dans des dictionnaires de symboles et dans des interprétations normatives. La logique a pris la place du mythe et relégué le langage de l'imaginaire à l'arrière-plan du psychisme. Les images demeurent toujours suspectes à ceux qui craignent d'être entraînés dans un monde trop subjectif. C'est cette aura d'incertitude et de mystère que les rationalistes religieux, philosophiques et scientifiques abhorrent. Les figures symboliques dérangent l'esprit moderne parce qu'elles portent en elles, comme le souligne Gilbert Durand, « scandaleusement, le message immanent d'une transcendance, jamais explicite mais toujours ambigu »³.

2. Jacques Desautels, *Dieux et mythes de la Grèce ancienne*, Québec, Presses de l'Université Laval, 1988, p. 51.

3. Gilbert Durand, *L'imagination symbolique* (4^e éd.), Paris, Quadrige/Presses universitaires de France, 1984, p. 18.

À travers le développement de la modernité, l'homme a appris à garder ses distances face aux affects que son imagination éveillait. Mais il n'a pu échapper entièrement au besoin fondamental de partager avec les autres hommes les interprétations qu'il se faisait du monde, car l'homme aime avant tout raconter des histoires en replongeant dans son imaginaire. Bien qu'elle ait été discréditée et confinée au monde des poètes et des fous, sa faculté imaginative n'est certainement pas éteinte et c'est grâce à elle qu'aujourd'hui, on peut ressentir une profonde filiation avec les peuples anciens qui cherchaient eux aussi à donner un sens aux phénomènes naturels. D'ailleurs, quand on y pense, on réalise que la modernité n'a fait que remplacer les interprétations primitives par de nouvelles histoires et le langage mythique par le langage scientifique. Les scientifiques ne s'aperçoivent pas toujours qu'ils sont eux-mêmes plongés dans la quête d'un nouveau Graal scientifique. En effet, d'autres mythes se sont élaborés au cœur même du monde moderne, des mythes qui expriment par exemple l'avidité de l'homme et son sentiment de séparation d'avec la nature. Il y a aussi le mythe du matérialisme sensé apporter le bonheur, le mythe de l'individualisme qui ne voit que compétition et liberté superficielle, le mythe du progrès et de la réussite dans un Eldorado futur, le mythe de l'éternelle jeunesse et de la mort à jamais vaincue. Le mythe représente sans doute, comme le souligne Charles Taylor, une solution alternative à une raison qui s'avère incapable de décrire toutes les subtilités des expériences humaines :

La prémisse du réalisme, naguère comme aujourd'hui, est que nous ne réussissons pas d'une façon ou d'une autre, dans le cours normal des choses, à saisir correctement le réel, que nous ne l'entre-voyons qu'à travers un voile d'illusions, tissé par nos peurs et notre complaisance, qui lui confère une signification et un relief faux. Il faut du courage et de la pénétration pour voir les choses telles qu'elles sont ; mais plus encore, il faut les ressources de l'art.

Nous vivons entourés par cette réalité, mais nous ne la voyons pas vraiment parce que notre vision est formée – et obscurcie – par des modes de représentation faussement consolants. Il faut une nouvelle représentation rude et véridique pour déchirer ce voile⁴.

L'individu qui veut retrouver une telle pensée mythique doit se dégager du temps historique et linéaire qui limite son esprit. Il doit chercher à retrouver un temps qualitativement différent, un temps « hors du temps ». Les rituels comme une quête de vision en nature représentent un des moyens à sa portée pour réapprendre à vivre dans le temps des mythes. Mais il lui faut d'abord apprivoiser le langage symbolique qui parle des mystères du monde. Pour laisser les symboles vibrer en lui, il

4. Charles Taylor (2003), *op. cit.*, p. 540.

doit renouer avec son innocence originelle et apprendre à voir avec des yeux neufs. L'imagination peut l'aider à saisir l'enchantement du monde pourvu qu'il accepte une aptitude foncièrement humaine qui consiste à vivre avec les images. Comme la psychologie des profondeurs l'a expliqué, il lui est possible d'avoir lucidement accès au vaste réservoir de représentations primitives que Carl G. Jung a nommé « l'inconscient collectif » :

Ce terme se justifie par le fait que les images de l'inconscient profond, à la différence de l'inconscient personnel et de ses représentations purement personnelles, ont un caractère nettement mythologique. Cela veut dire que, selon leur forme et leur contenu, elles coïncident avec les représentations primitives, répandues dans le monde entier, et qui sont à la base des mythes. Elles ne sont plus personnelles mais purement suprapersonnelles ; c'est pourquoi elles sont communes à tous les hommes⁵.

Les images que l'inconscient collectif recèle nous viennent des expériences vécues et transmises depuis le commencement des temps humains. Les figures originelles qui personnifient ces expériences sont dites « archétypales » (ou archétypiques) parce que, étant immortelles, elles ont acquise une puissance plus grande que nature. De ce fait, les figures archétypales ont une force d'évocation métaphysique, surréelle comme celle de la poésie. Le langage de l'imagination s'oppose ainsi au discours positiviste, rationaliste et technocratique de notre civilisation et de notre temps.

Toutes les civilisations anciennes ont reconnu la présence des archétypes dans la nature et elles ont toutes inventé des histoires pour expliquer leurs manifestations. Ainsi sont nés, par exemple, les mythes cosmogoniques qui décrivent l'apparition des phénomènes naturels (la naissance du jour et de la nuit, le cycle des saisons, la manifestation de phénomènes naturels comme les orages ou les inondations, etc.). D'autres mythes sont apparus pour « exprimer, rehausser et codifier les croyances », comme l'explique Mircea Eliade. Ces mythes ont figuré les grandes lois d'un univers en équilibre et les codes moraux qu'il serait important de respecter pour maintenir l'harmonie du monde. Ils ont servi de modèles aux hommes.

Le mythe est donc un élément essentiel de la civilisation humaine ; loin d'être une vaine affabulation, il est au contraire une réalité vivante, à laquelle on ne cesse de recourir ; non point une théorie abstraite ou un déploiement d'images, mais une véritable codification de la religion primitive et de la sagesse pratique⁶.

5. Carl G. Jung, *Psychologie et orientalisme*, Paris, Albin Michel, 1985, p. 235.

6. Mircea Eliade, *Aspects du mythe*, Paris, Gallimard, 1963, p. 32.

Les archétypes de ces histoires sont parvenus jusqu'à nous. La psychologie traditionnelle les appelle des « complexes dynamiques pulsionnels ». Ce sont des puissances jadis reconnues par les civilisations archaïques qui sont liées au monde des émotions et qui agissent sur les pensées et les actions, que nous en soyons conscients ou non. Le chef-d'œuvre de Tolkien, *Le Seigneur des anneaux*, nous fait revivre les mêmes nobles qualités épiques que celles présentes dans le mythe de la quête du Graal. Des personnages aux qualités héroïques comme Ulysse ou Hercule sont remplacés aujourd'hui par des héros comme Superman, Neil Armstrong ou Maurice Richard. D'autres figures comme celles du Sage, du Roi ou de la Mère évoquent des vertus humaines que l'homme est invité à intégrer.

Chaque individu, nonobstant sa culture et sa tradition, peut reconnaître les qualités archétypales qui se présentent à lui car il possède, dans une mémoire plus vaste que sa mémoire personnelle, cette connaissance ancestrale. Comme le note Arthur Koestler, « lorsque se présente un motif archétypal la réponse est beaucoup plus forte que ne l'expliquerait son apparence : l'esprit répond comme un diapason à une note pure⁷ ». Peu importe la forme que l'archétype revêt, l'individu sait spontanément qu'il est devant une image qui lui parle personnellement :

J'ai déposé l'écorce de bouleau que j'ai ramassée pour m'en servir pour mon feu et je l'ai déposée près de ma tente. Alors que j'étais assis près de mon rond à feu, mon regard s'arrêta sur ce morceau d'écorce de bouleau et je vis un visage prendre forme à travers quelque chose qui ressemblait à un nez. Alors je me suis dit : « Je vais y faire deux yeux et une bouche qui sourit et le suspendre. » Je trouve mon bonhomme très sympathique et je vais l'appeler le Vieux Sage parce qu'il vient de l'île des Ancêtres et qu'il me rappelle une vision que j'ai eue lorsque j'avais huit ou neuf ans. Ça ressemblait à une face de clown qui me regardait et qui souriait.

L'homme moderne cherche à retrouver un certain état d'innocence, la pureté et la liberté de l'enfance quand son regard n'était pas terni par les obligations de ne croire que ce qui est admissible et démontrable. L'imagination qu'il peut retrouver en nature loin des contraintes normatives est une imagination primitive, qualitativement comparable à celle des premiers temps humains, à celle des mythes. Le langage symbolique a toujours servi le désir de l'homme de parler de ses expériences et de ses aspirations, de ses terreurs et de ses espoirs, de ses

7. Arthur Koestler, *Le cri d'Archimède : génie et folie de l'homme*, Paris, Calmann-Lévy, 1965, p. 334.

succès et de ses échecs. Les histoires mythiques sont les réponses de son esprit qui questionnait le monde. Les images que l'Âme du monde (*Anima mundi*) sont les réponses issues de sa relation avec la nature.

RETROUVER L'ÂME DU MONDE (*ANIMA MUNDI*)

La psychologie archétypale du psychanalyste américain James Hillman prend sa source dans les travaux de Carl G. Jung. Elle affirme l'autonomie de l'âme (qu'il appelle aussi *psyche* ou *anima*), distincte de l'esprit (*mind*). Hillman s'inspire de ces lignes du poète romantique John Keats pour comparer l'esprit aux sommets des montagnes et l'âme aux vallées : « Appelez le monde, si vous le désirez, la vallée où se fait l'âme. Vous découvrirez alors la raison d'être au monde⁸. » Les quêtes philosophiques et scientifiques sont comparées à l'escalade d'une montagne et les idées qu'elles ont produites tout au long de leur ascension ont fini par devenir si abstraites (et si froides) qu'elles ne reflètent plus la réalité des émotions de l'âme et du monde. L'âme a été en quelque sorte oubliée tout en bas, dans la vallée, là où les mythes continuent de vivre. Ils forment l'histoire du monde. Une psychologie qui s'occupe de l'âme doit redescendre dans la vallée pour y séjourner et pour apprivoiser l'imagination archaïque. Car le point de vue de l'âme, c'est le point de vue des images du cœur. Pour Thomas Moore, c'est un polythéisme susceptible de nous aider à réconcilier les contraires :

Le polythéisme psychologique, par conséquent, n'est pas seulement une question de quantités – plusieurs dieux et plusieurs impulsions, mais aussi de qualité. Il suppose une vie pouvant embrasser des directions conflictuelles, une vie n'ayant pas recours aux hiérarchies et aux principes englobant pour imposer l'ordre. L'environnement psychologique de la vision polythéiste est dans la réceptivité et le consentement aux voies divergentes qui engendrent parfois des conflits.

L'anxiété résultant des efforts héroïques vers l'intégration est apaisée lorsqu'on adopte le point de vue polythéiste. Le principe directeur du polythéisme consiste aussi à donner à chaque figure divine l'attention qu'elle requiert⁹.

Pour Hillman, nous sommes inclus dans une conscience imaginaire que nous pouvons tous reconnaître parce que nous possédons tous une âme. Cette âme est plus immatérielle que matérielle, plus

8. John Keats, cité dans James Hillman, *Le polythéisme de l'âme*, Paris, Mercure de France, 1971, p. 138.

9. Thomas Moore, cité dans James Hillman, *La beauté de Psyché : l'âme et ses symboles*, Montréal, Le Jour, 1993, p. 269.

mystérieuse que définie objectivement. Elle n'est pas de même nature que la réalité quotidienne bien qu'elle puisse être perçue par nos sens. Elle est insaisissable tout en étant partout présente. On peut l'imaginer vivant en nous et on peut aussi accepter que les objets extérieurs possèdent également une âme. Elle est intemporelle et pourtant aussi réelle aujourd'hui qu'elle l'était dans les temps anciens alors qu'elle était considérée comme une présence active animant le monde naturel. L'âme était jadis reconnue comme un guide dont les avis devaient être respectés. Certains peuples, comme les Égyptiens (avec le *ka*) et les Amérindiens (avec l'animal totémique), considéraient l'âme comme une protection. Hillman propose ainsi d'autres appellations pour désigner ce qui est propre à chacun de nous et qui nous appelle de l'intérieur :

J'utiliserai de nombreux termes presque interchangeables pour me référer à cet akène – images, personnalité, sort, génie, vocation, *daïmon*, âme, destin, destinée –, préférant l'un ou l'autre en fonction du contexte. Ce mode de caractérisation délibérément laxiste s'inspire du style d'autres cultures, généralement plus anciennes, qui savent mieux appréhender cette force énigmatique de la vie que les définitions étroites et sans équivoque de la psychologie contemporaine. Nous ne devrions pas avoir peur des grands mots ; ils ne sont pas creux. Ils sont simplement devenus tabous et il faut les réhabiliter¹⁰.

Mais peu importe le terme choisi puisque tous ces mots cherchent à décrire une force directrice indéfinissable dont on peut entendre la voix dans la solitude et le silence. Une chose demeure néanmoins certaine : l'âme a besoin de nous pour être reconnue. Pour James Hillman, nous sommes existentiellement engagés dans une relation psychique avec le monde et cela engendre un profond sentiment d'angoisse face à l'incertitude de la vie et à notre inévitable mort. Chacun est habité par la terreur de devoir faire ses propres choix sans savoir d'avance quels en seront les résultats. Mais les images qui apparaissent dans les rêves, les phantasmes, les projections et toutes les expériences qui nous relient au monde sont aussi des invitations à reconnaître et à dialoguer avec l'âme. Il s'agit de se servir de ces images pour nous guider sur le chemin de la vie.

Par « âme » je désigne tout d'abord un point de vue beaucoup plus qu'une essence, une perspective d'où regarder les choses beaucoup plus que la chose elle-même. [...] J'ai utilisé ce mot librement le plus souvent en alternance avec le mot grec « psyché » et le mot latin « anima ». Je veux apporter trois modifications nécessaires. Premièrement, le mot « âme » se rapporte à « l'approfondissement » des événements en expériences. Deuxièmement, le mot « âme »

10. James Hillman, *Le code caché de votre destin*, Paris, Robert Laffont, 1999, p. 22.

donne à l'amour et à l'inquiétude spirituelle un éclairage particulier qui provient de « son lien privilégié avec la mort ». Et troisièmement, j'entends par « âme » l'aptitude à imaginer propre à la nature humaine, le fait de faire des expériences par réflexion spéculative, par le rêve, la rêverie et le « fantasme » – ce mode de reconnaissance de toutes les réalités comme fondamentalement symboliques ou métaphoriques¹¹.

Une expérience de solitude en nature se présente alors comme une occasion de renouer avec une forme très ancienne de travail psychologique car s'intéresser à la présence des images dans le monde – à l'immanence de l'âme dans tous les phénomènes – peut être compris comme une volonté d'aller à la rencontre de la psyché. On ne peut apprendre de la nature qu'en allant vers elle, en se mettant en quête de ses enseignements. La nature est une bonne enseignante.

Au bord du désastre écologique, notre civilisation prend aujourd'hui conscience de l'importance de l'environnement. Or, le premier pas vers la nature consiste à échapper au monde familial pour affronter le monde lui-même, autrement plus vaste. Tout ce qui nous entoure fait fonction de parents, si la tâche de parents consiste à veiller sur nous, à nous instruire, nous encourager et nous punir. Croyez-vous vraiment que les humains ont inventé la roue, le feu, les paniers et les outils grâce à leur seul gros cerveau ? Les pierres savaient rouler sur les pentes des collines, le feu venait du ciel ou sortait de terre ; les oiseaux savaient tisser, fouiller la terre, concasser des cailloux, tout comme les singes et les éléphants. C'est la nature qui a enseigné aux hommes la façon de s'y prendre pour la maîtriser¹².

Comprendre l'immanence de l'âme dans la nature, c'est la reconnaître vivante et lui redonner l'importance qu'elle n'aurait jamais dû perdre. En considérant les choses comme inanimées et nécessairement dépourvues de sentiments ou de souvenirs, la psychologie a considéré que les choses extérieures ne pouvaient être animées que par nos projections et que les représenter par des personnages dotés de sentiments n'était que de la pensée magique. Elle s'est donc concentrée à étudier l'univers intérieur de l'homme à la recherche de son âme. Le travail psychologique ne consiste cependant pas toujours à se tourner vers l'intérieur dans une introspection douloureuse et souvent mal comprise. « En rentrant en nous-mêmes, nous dit Hillman, nous conservons le point de vue cartésien selon lequel le monde extérieur est mort et le

11. James Hillman (1993), *op. cit.*, p. 249-250.

12. James Hillman (1999), *op. cit.*, p. 96.

monde intérieur vivant¹³. » Nous ne nous situons alors plus sur le territoire d'une psychologie scientifique limitée mais sur celui, beaucoup plus vaste, d'une religion, c'est-à-dire d'une relation qui réunit le corps, l'esprit et l'âme. Un travail psychologique qui se veut intégrateur du corps, de l'esprit et de l'âme est un travail religieux : « Si tout ce qui se passe dans la psyché exprime le divin, les archétypes reflètent les dieux et la psychologie reproduit la théologie¹⁴. » Se servir de l'imagination et du langage symbolique, c'est rendre une sorte de culte à l'Âme du monde pour qu'elle soit reconnue dans son essence. La tradition amérindienne a beaucoup à nous apprendre sur l'animation et sur la présence de l'âme dans le monde. Pour les Amérindiens, qui se considèrent reliés à tous les éléments naturels par une même origine, par une même « religion », les symboles sont bien plus qu'une simple « représentation de la réalité ». En marquant la relation fondamentale de l'homme avec la création, ils sont LA réalité, comme le souligne Joseph Epes Brown :

[...] les Indiens des Plaines ne voient pas dans la forme matérielle du symbole la représentation d'une *autre* réalité plus grande, mais *cette* réalité elle-même dans une image. Par conséquent, le pouvoir et la qualité inhérents à telle forme particulière peuvent être directement transmis à celui qui entre en contact avec elle, sans pour cela qu'il y ait besoin, comme dans la société occidentale moderne, d'une quelconque « reconstruction » mentale ou artificielle¹⁵.

Pour illustrer ses propos, il explique que « le soleil n'est pas une représentation du Principe créateur mais [qu'il] *est* ce Principe. L'arbre situé au centre de la loge ne représente pas l'axe du monde. Il *est* cet axe central du monde¹⁶ ». C'est une expérience plus spontanée du monde qui est transmise par la vision et nous pouvons nous aussi faire cette expérience en contemplant le monde où l'âme se meut. On peut ainsi dire que c'est la voix de la nature qui s'est fait entendre à cette participante qui a su se rendre disponible à l'écouter :

Dans la forêt tout est calme le vent est tombé, il y a aucun bruit. Tout à coup j'entends une symphonie de sons qui vient je ne sais d'où. Jamais je n'ai entendu de tels sons, vraiment ils ne peuvent être que célestes. Ils sont d'une telle pureté. Soudainement je me souviens d'avoir écouté une émission « télé » où il y avait un indien qui parlait du chant de la forêt. Vraiment je peux dire qu'à ce moment là, je n'y croyais pas beaucoup. Mais là je le vivais et je l'entendais, tout mon être en est encore imprégné. Ce chant majestueux a duré assez longtemps, le temps

13. James Hillman et Michael Ventura, *Malgré un siècle de psychothérapie, le monde va de plus en plus mal*, Londres, Ulmus Company, 1998, p. 58.

14. James Hillman, *Le mythe de la psychanalyse*, Paris, Imago, 1977, p. 131.

15. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 68-69.

16. *Ibid.*, p. 105.

s'était comme arrêté. Puis lentement, la pénombre s'est installée, le bois peu à peu s'obscurcissait et bientôt il fut le temps d'éteindre mon feu pour regagner mon campement. Jamais je n'oublierai ce moment unique de magie.

Les questions psychologiques qui cherchent réponses, les doutes et les douleurs qui demandent à être regardées en face, les fantasmes et les désirs secrets qui hantent et qui excitent, les ambitions qui nous tirent vers le bas comme vers les sommets, voilà ce que l'âme individuelle, prisonnière d'un monde désenchanté qui la renie, cherche malgré tout à exprimer. Ce n'est pas le désir ni le phantasme ni l'ambition en eux-mêmes qui sont importants mais l'énergie qui les anime, l'Âme du monde qui se manifeste à travers l'imagination.

PERSONNIFIER LES IMAGES DE L'ÂME

*Une bonne manière de se mettre à penser à la nature, c'est d'en parler.
Ou bien plutôt de lui parler,
de parler aux rivières, aux lacs, aux vents, tout comme nous nous parlons.*

Tahca USHTE

L'identification de plus en plus marquée de l'individu moderne à son intellect l'a éloigné d'une relation sensible et spontanée avec les images de son âme. L'immersion dans la nature ne peut alors que le déstabiliser et le confondre. Tout en cherchant à comprendre ce qui lui arrive, il redoute ce qu'il ne parvient pas à faire entrer dans ses catégories et ses préjugés. La réalité est ce qu'il attend d'elle plutôt que ce qui se présente à lui. Devant l'effritement de ses certitudes et la vulnérabilité qui le submerge, la colère l'envahit souvent, le rendant encore plus aveugle à ce qui est justement là, sous ses yeux. Certaines réactions sont parfois très vives quand le moi objectivant est confronté à l'incompréhensible :

Je me sens seul, je me questionne. Je ne comprends pas pourquoi il n'émerge pas d'image de mon subconscient. Pourquoi mes angoisses inexpliquées, qui me gâchent souvent la vie, ne se manifestent-elles pas ici ? La nature, l'isolement devraient à mon sens me faire évoluer, trouver des réponses. Je deviens négatif. J'en veux aux organisateurs de ce cours qui déclamaient toute la richesse de cette expérience. Ce n'est pas mon idée à ce moment : je me sens plutôt comme un cobaye.

Les sentiments, aussi bien positifs que négatifs, qui sont exprimés quand un individu est confronté à l'inconnu révèlent les limites d'une raison qui ne parvient pas à « saisir la réalité » autant qu'elle le voudrait. Le réflexe de passer outre aux impressions et d'expliquer logiquement le mystère appréhendé est un mécanisme de défense bien connu. L'individu moderne doit apprendre à se méfier d'un intellect trop actif qui

risque de détruire la vie contenue dans les images qui se présentent à lui. Il doit apprendre à porter plus attention aux images intérieures en se plaçant au diapason d'un univers où tout est contenu et rien n'est exclu. Quand les images ne sont pas enfermées dans des rationalisations trop rigides, elles se déploient avec plus de liberté. La psychanalyste Marie-Louise von Franz rappelle qu'une interprétation trop rigide de ces images empêche de se mouvoir dans le vaste monde de l'imagination symbolique :

Un symbole encore vivant ne peut jamais être « résolu » (c'est-à-dire analysé, compris) par une interprétation rationnelle, mais peut seulement être circonscrit et amplifié par des associations conscientes ; ses éléments de base, qui sont lourds de sens, restent inconscients tant qu'il est vivant et ne peuvent qu'être pressentis. Si l'on interprète le symbole intellectuellement, on le « tue », empêchant ainsi toute compréhension ultérieure de son contenu¹⁷.

Pour communiquer avec les images de l'âme, il faut les laisser révéler ce qu'elles ont à nous dire. On ne parle alors plus de projections mais d'animation, comme on dit d'un film. C'est l'Âme du monde qui se manifeste quand « telle ou telle chose prend spontanément vie, qu'elle attire notre attention et qu'elle nous conduit à elle¹⁸ ». On parle alors d'une « communication imaginale ». Dans tout ce qui se présente au cours d'une quête de vision –, les pleurs et les plaintes, la peur et la colère, la révolte et la soumission –, on peut voir (ou entendre, ou toucher, ou sentir) l'âme qui s'exprime. La psychologie archétypale de James Hillman et l'expérience d'une quête de vision se rejoignent quand une expérience de solitude en nature permet de renouer avec l'imagination pour construire notre mythe.

Un travail psychologique est déjà commencé quand on cesse de craindre sa propre imagination pour aller au devant de ses histoires personnelles. Il nous faut « inventer un témoin intérieur, un expérimentateur au centre de la subjectivité [car] c'est la seule façon qui nous reste pour imaginer¹⁹ ». Quand les images sont personnifiées et amplifiées par l'imagination, les forces inconscientes perdent la puissance que le refoulement leur a donnée et nos modes habituels de défense n'opèrent plus.

17. Marie-Louise von Franz, « Projection and re-collection in jungian psychology. Reflections of the soul », citée dans Paul Steinmetz, *Les Sioux Lakota*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1992, p. 16.

18. James Hillman (1993), *op. cit.*, p. 152.

19. *Ibid.*, p. 153.

Comme je n'attendais plus rien, c'est sans doute pour cela que la Grenouille immobile, ou sa cousine, est venue me visiter le jeudi matin. Quand je l'ai vu bien installée sur ma tente, je lui ai dit bonjour, sans plus. J'avais beau marcher près d'elle, elle restait là, sans bouger. J'ai alors compris qu'elle avait un message pour moi et qu'il était temps que j'arrête de m'activer. Je me suis assise et l'ai regardée, moi qui éprouve une certaine aversion pour les amphibiens. C'est alors qu'un flot de paroles est sorti de ma bouche. Je ne me souviens plus très bien de ce qu'elles étaient. J'ai pleuré. Pas de peine. De soulagement. Je me sentais libérée de certaines des contraintes que je m'impose depuis longtemps. Je sentais un vent nouveau me pénétrer et s'installer en moi. J'avais envie de m'accorder plus de liberté sur la terre ferme. C'était un moment de grâce d'une rare intensité.

Pour Hillman, « la personnification est la réponse de l'âme à l'égocentrisme, à la centration du moi sur lui-même²⁰ ». Si l'égocentrisme semble inévitable, il n'en demeure pas moins qu'un travail psychologique s'effectue intérieurement pour sortir de soi et pour « se reconnaître » dans les manifestations naturelles. Alors, la communication peut devenir une communion. Les rituels amérindiens proposent une très riche symbolique qui stimule l'imagination tout en permettant une ouverture à une dimension plus grande que soi. La symbolique amérindienne favorise l'émergence d'un plus vif sentiment de participation au monde. Pour illustrer l'importance du langage symbolique dans la préparation d'une quête de vision, voici quelques-uns des grands symboles utilisés dans nos ateliers.

L'ESPACE SACRÉ DU CERCLE²¹

Le fait d'affirmer que le temps et le lieu sont sacrés, et d'en faire l'expérience, tend à libérer l'humanité des limites oppressantes d'un temps et d'un lieu profanes.

Parce qu'il vit cette contrainte et, inévitablement, ressent de la nostalgie pour ce qui a été perdu, le monde contemporain en est venu à rechercher l'illusion de la libération par l'exploration de l'espace.

Joseph Epes BROWN, *L'héritage spirituel des Indiens d'Amérique*

Le cercle est une figure symbolique très importante du rituel de la quête de vision car il marque la participation effective (et affective) de l'individu non seulement à sa communauté mais à tout le monde naturel. Le cercle modèle les sentiments de solidarité et de sécurité qu'il offre

20. *Ibid.*, p. 279 et 281.

21. Le mot « cercle » débutera par une majuscule pour souligner son caractère sacré dans le rituel. Il commencera par une lettre minuscule quand il désignera la figure géométrique.

l'appartenance à l'univers. En garantissant une participation égalitaire – chaque personne est située à égale distance du centre, ce qui confère à chacun un droit de parole égal à celui des autres –, le cercle distingue aussi chaque individu tout en l'incluant. Chaque enseignement s'adresse à lui personnellement même si tous sont instruits en même temps. Pour Gaston Pineau²², du point de vue de l'apprentissage, le cercle révèle la conception tripolaire amérindienne de la formation « par soi » (auto-formation), « par les autres » (co-formation) et « dans le monde » (éco-formation). Par cette structure participative, l'individu s'inscrit dans une dimension symbolique universelle et les traditions amérindiennes ont magnifiquement représenté la relation de l'homme avec l'Univers par de gigantesques « roues de médecine » (*medicine wheel*). On en a trouvé aux quatre coins de l'Amérique du Nord, certaines de ces roues de pierres datant de 3000 avant Jésus-Christ. Ces gigantesques assemblages de pierres étaient très précisément configurés pour identifier les étoiles et les constellations tout en permettant de prévoir notamment les migrations propices à la chasse. Ces roues de pierres nous laissent entrevoir les surprenantes connaissances astrologiques de ces peuples soi-disant « primitifs ».

Les cercles de pierres avaient une importante fonction rituelle. Ils étaient comme une porte d'entrée sur le monde mythique, sur le monde des commencements. On sait que les mythes cosmogoniques racontaient les origines du monde et que pour avoir accès à cette connaissance primordiale, les rituels étaient institués pour animer les histoires mythiques qu'on y racontait. Quand les mythes, forts de la réalité originelle d'où ils viennent, sont ainsi réactualisés, ils acquièrent une réalité « concrète » et « vivante ». En s'incarnant parmi les hommes, ils redeviennent contemporains. La participation aux rituels permet ainsi de « vivre le mythe » en sortant du temps profane pour entrer dans un temps sacré, « le Temps où l'événement a eu lieu pour la première fois²³ ». Les cercles figuraient un « microcosme dans un macrocosme », un monde en lui-même inclus dans un ensemble plus vaste. Le rituel de la « Roue de médecine » est la représentation concrète et archétypale du Cercle de la vie.

22. Gaston Pineau, *Temps et contre temps en formation permanente*, Maurecourt, Mesonance, Université Paris VIII, 1986, 165 pages, cité dans Pascal Galvani, « Le silence dans l'éducation et dans la formation spirituelle de la personne chez les Indiens d'Amérique du Nord », Communication au Groupe de recherche en anthropologie poétique des pratiques éducatives, 1994.

23. Mircea Eliade (1963), *op. cit.*, p. 31.



Richard Lajeunesse, 2010.

Le grand Cercle

La figure circulaire sans commencement ni fin est ce qui symbolise le mieux le grand cycle du monde où tout naît, se développe, meurt et renaît. On retrouve dans toutes les cultures anciennes des mandalas, ces dessins inscrits dans des cercles qui représentent, nous dit Eliade, «à la fois le Cosmos en miniature et le panthéon²⁴». Les rituels qui se déroulent dans la Roue de médecine réitèrent l'apparition du monde (sa cosmogonie) en incluant les histoires individuelles et collectives qui se sont ajoutées au fil des ans. Les rituels répétés à chaque année renouvellent le monde selon le modèle originel transmis aux hommes dans les temps immémoriaux.

Dans nos ateliers, le rituel de création du Cercle souligne la relation spatio-temporelle qui relie chaque participant au passé, au présent et au futur. À chaque fois que le rituel est reproduit, il est important de rappeler que d'autres personnes ont construit un cercle semblable au cours des années passées. C'est pourquoi la même pierre indique le centre du Cercle depuis le début de nos ateliers. Elle marque la pérennité des enseignements et la filiation entre tous les groupes. La construction du Cercle devient une invitation à s'inscrire dans l'histoire mythique d'un monde où tant d'autres roues de médecine ont été créées.

24. *Ibid.*, p. 37.

Nous formions une communauté d'expériences communes. Nous étions humains, humains dans et avec la nature. Nous formions un cercle social auquel, à mon propre étonnement, j'étais heureux d'appartenir. La Nature tout autour omniprésente et omnipotente, j'avais le sentiment que le Cosmos a peu à faire de nos petites individualités et que mon appartenance à ce cercle d'humains devenait pour moi une aspiration juste et souhaitable. Ce deuxième solo n'en fut donc pas vraiment un pour moi. Il fut une expérience sociale. De l'être sauvage, à l'être familial lors du premier solo il y a douze ans, le passage cette fois-ci, fut du familial au social; le passage à un cercle plus vaste encore.

Même s'ils sont reproduits depuis de nombreuses années, les gestes posés au cours du rituel sont régénérés, c'est-à-dire qu'ils retrouvent leur pouvoir à chaque fois qu'ils sont accomplis. « Tout acte situé dans un temps mythique est réitérable », explique Louis Lacam. « Lorsqu'il se produit, il a le même sens que s'il se produisait pour la première fois²⁵. » Le langage symbolique et le partage des histoires permettent au groupe de célébrer la création de la communauté de ceux et celles qui ont appartenu, appartiennent et appartiendront au grand Cercle du monde. C'est ce que nous dit Françoise Zonabend :

Ces rites, comme tous les rites, introduisent une rupture dans le temps. Dans son déroulement quotidien, ils en brisent la monotonie, interrompent son déroulement normal. Par ces gestes, ces comportements rituels, on renoue avec un autre temps. Ils marquent le recommencement d'une histoire propre au groupe. Ces bribes de rites, ces usages reproduisent une histoire qu'on a déjà vécue et qui doit éternellement se poursuivre. Les pratiquer, c'est donc se rattacher à une histoire propre, à un temps hors du temps²⁶.

Pour Georges Sioui, la figure du cercle marque significativement l'interdépendance présente dans la nature et les rapports pacifiques et égalitaires que l'humain doit entretenir avec ses parents naturels : « C'est le Cercle sacré de la vie qui s'oppose à la conception évolutionniste du monde selon laquelle les êtres sont inégaux, souvent méconnus, constamment bousculés et remplacés par d'autres qui semblent adaptés à "l'évolution"²⁷. » Le Cercle possède un caractère sacré parce qu'il est partout présent dans la nature. Manquer de dévouement à ce qui existe, c'est pour un Amérindien se montrer « moins qu'humain²⁸ ». Pour Black Elk, le maintien d'une relation harmonieuse avec le monde vient de l'observation des formes circulaires dans la nature :

25. Louis Lacam (1999), *op. cit.*, p. 24.

26. Françoise Zonabend (1981), citée dans *Les rites de passage*, *op. cit.*

27. Georges E. Sioui, *Pour une histoire amérindienne de l'Amérique*, Québec, Presses de l'Université Laval, 1999, p. 3.

28. *Ibid.*, p. 60.

Toute chose faite par un Indien est faite dans un cercle, et il en est ainsi parce que le Pouvoir de l'Univers agit toujours moyennant des cercles, et toute chose tend à être ronde. Dans les anciens jours, lorsque nous étions un peuple fort et heureux, toute notre puissance nous venait du cercle sacré de la nation, et aussi longtemps que le cercle demeurait entier, le peuple florissait. L'arbre fleuri était le centre vivant du cercle, et le cercle des quatre quartiers le nourrissait. L'Est donnait la paix et la lumière, le Sud la chaleur, l'Ouest la pluie, et le Nord, avec son vent froid et puissant, donnait la force et l'endurance. Cette connaissance vint à nous du Monde extérieur, avec notre religion. Toute chose que fait le Pouvoir de l'Univers, il le fait en forme de cercle. Le ciel est circulaire, et j'ai entendu que la terre est ronde comme une boule, et les étoiles, elles aussi sont rondes. Le vent, dans sa plus grande force, tourbillonne. Les oiseaux font leurs nids en forme de cercles, car ils ont la même religion que nous... Nos tentes étaient circulaires comme les nids des oiseaux, et elles étaient toujours disposées en cercle – le cercle de la nation, un nid fait de beaucoup de nids, où le Grand Esprit voulait que nous couvions nos enfants²⁹.

Le Cercle existe par son centre. L'arbre fleuri dont parle Black Elk est un archétype important qui représente l'axe fondateur du monde, l'*Axis mundi*, le pivot autour duquel le monde se construit. Ainsi en est-il de la relation de l'homme avec l'univers dont il est responsable. Le centre marque la condition existentielle de l'homme et la reconnaissance de sa nature fondamentalement sacrée qui demande à irradier autour de lui. Le centre de la Roue de médecine invite l'homme à vivre consciemment et à chaque instant le sens de son éternité et de sa place dans le monde. Parfois, une telle prise de conscience s'opère au cœur de la solitude en nature, quand ces explications prennent soudainement tout leur sens :

On nous a à plusieurs reprises démontré l'importance du cercle chez les Amérindiens, mais c'est seulement lorsque je contemplais mon feu, que j'ai compris. J'observais comment, contenu dans son cercle de pierres, il pouvait être libre de flotter et de danser dans les airs. Il suivait le rythme du vent tantôt en saccades, tantôt au ralenti, mais jamais il ne s'arrêtait de danser en m'invitant à chaque mouvement, à me laisser aller moi aussi. De par mon cercle de pierres, j'ai compris l'importance spirituelle qu'il avait pour les Amérindiens. Il représente les forces du monde qui opèrent par des mouvements circulaires, tout comme mon feu qui prenait sa force en son centre et la répartissait vers l'extérieur.

Pour Joseph Epes Brown, le développement d'un esprit trop exclusivement linéaire a fait de l'homme moderne un être tendu entre un point A qu'il ne connaît pas et un indéfini point B. Il est prisonnier de

29. Hehaka Sapa (1975), *op. cit.*, p. 26.

cet esprit linéaire et ne voit la vie que comme une incessante succession d'événements dont il ignore qu'il en est le centre. En se projetant aveuglément vers l'avant, il s'éloigne de lui-même.

Dans le concept du déroulement temporel linéaire, une des notions essentielles allant de pair avec le problème humain est que la ligne de temps, d'extension infinie, n'admet pas l'existence – et *a fortiori* l'expérimentation – d'un centre. La forme linéaire suggère plutôt une continuité de mouvement et de changement à partir de et vers des extrémités incertaines, privant ainsi l'homme de la possibilité d'établir et de se rallier à un vrai centre de permanence qui, seul, peut donner un sens et une direction au changement. Comme on l'a déjà dit, oublier cette vérité conduit à s'éloigner de plus en plus de la nature³⁰.

Par contre, en se tenant consciemment au milieu de lui-même (et du cercle), l'homme qui se conçoit comme «axe du monde» peut mieux comprendre son rôle d'intermédiaire entre le ciel et la terre. Se situant en même temps sur les plans vertical et horizontal, il forme une croix qui relie la nature spirituelle à la nature physique du monde. Il est alors celui qui en rassemble toutes les images et toutes les manifestations. «De ce fait, portant en lui l'univers et ayant, grâce à son intellect, la *capacité latente de vivre en permanence* en pleine conscience de cette réalité, il forme un tout par lui-même», nous dit Joseph Epes Brown³¹.

La prise de conscience de sa double nature rappelle à l'homme sa responsabilité quant au juste équilibre à maintenir. Une aspiration trop grande vers le haut – des désirs exagérés de puissance, une trop forte identification aux dieux qu'il admire, des conquêtes qu'il souhaite illimitées – et voici que surviennent la chute et l'humiliation. Trop tournés vers le sol – à cause d'un manque de confiance en la vie qui le porte ou en raison d'une vision trop limitée – et on le retrouve recroquevillé sur lui-même et craignant l'irréversible catastrophe. Faire une quête de vision, ce n'est pas seulement répondre à une aspiration plus élevée en refusant sa condition terrestre. C'est aussi s'enraciner dans une nature qui, où que l'on aille, soutient cette aspiration. Le cercle et les directions qui sont partout présentes rassemblent symboliquement les trois mondes (physique, psychique et spirituel) de la cosmologie amérindienne. Dans cette symbolique, les totems des directions sont bien plus que des représentations culturelles. Ils rappellent le monde physique et bien concret dans lequel les esprits se manifestent, le monde psychique qui permet de maintenir le contact avec les archétypes et les images de l'âme, et le monde spirituel d'où proviennent les mythes

30. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 158-159.

31. *Ibid.*, p. 64.

originels et les grands enseignements. Comme le souligne Arthur Versluis, « le totem existe hors du temps mais il s'y manifeste à la fois dans le monde humain et dans celui de la nature³² ».

Sept directions sont représentées dans la Roue de médecine. Les deux premières – le zénith et le nadir, le haut et le bas – se rapportent à la position verticale de l'homme qui relie le ciel et la terre. Le centre rappelle le lieu et le temps – le ici et maintenant – où la conscience se situe. On retrouve en effet dans la culture amérindienne la préoccupation commune à toutes les spiritualités d'apprendre à conserver la conscience dans le présent. C'est cette conscience de soi dans le monde qui est considérée essentielle à une vie profondément harmonieuse.

Selon la conception navajo, le présent est essentiel parce qu'il n'existe dans un cercle ni commencement ni fin, et que le point le plus important est celui où vous vous tenez dans l'instant. Les Navajos ne se préoccupent pas de la vie après la mort, pas plus qu'ils ne passent leur temps à se préparer à l'après-vie. Et s'ils se sentent concernés par les lois et les rituels, c'est parce qu'ils ne veulent pas être responsables d'aucune perturbation dans l'harmonie du moment³³.

Les quatre autres directions – l'Est, le Sud, l'Ouest et le Nord – se rattachent à l'horizontalité et aux apprentissages à réaliser pendant le voyage de toute une vie autour du grand Cercle. Voici la symbolique qui peut être associée à chacune.

LES QUATRE DIRECTIONS

*De la naissance à la mort, nous Indiens sommes pris dans les plis des symboles
comme dans une couverture.*

John Lame DEER

L'apprentissage des directions renferme un premier objectif pédagogique évident pour ceux qui ne sont pas habitués à vivre en nature : on doit d'abord apprendre à s'orienter pour ne pas s'y perdre. Mais apprendre la sagesse des directions implique d'en comprendre la dimension symbolique pour se situer intérieurement tout au long du cheminement autour du grand Cercle de la vie. Chaque direction offre de précieux enseignements sur chacune des grandes étapes à traverser : l'insouciance et l'enthousiasme de l'enfance, l'âge adulte et les responsabilités qui viennent avec, la mort et les façons de s'y préparer. Toutes les cultures

32. Arthur Versluis, *Amérindiens, qui êtes-vous ? Les fondements des cultures et traditions amérindiennes*, Saint-Martin-le-Vinoux, L'Or du Temps, 1994, p. 76.

33. Gérard Hausman, *Les Navajos*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1992, p. 103.

amérindiennes s'entendent sur la nécessité de vivre en profondeur chaque direction pour que l'odyssée de l'homme autour de la Roue de médecine soit le plus profitable possible. Le Cercle de la vie est un sentier rempli d'enseignements.

Le symbolisme des directions peut varier d'une culture amérindienne à l'autre et certains pourront sans doute modifier quelques correspondances présentées ici. Pour moi, le regroupement autour d'une même direction de certains aspects particuliers, – les couleurs, les parties du corps, les animaux totémiques et les saisons – forment un ensemble suffisamment cohérent pour aider le participant à reconnaître les caractéristiques propres à la direction dans laquelle il se situe.

En engageant une communication imaginaire avec les symboles qui s'offrent à lui, chacun peut approfondir ses méditations et les aspirations de sa quête. Voici quelques-uns des enseignements reliés aux quatre directions.

LE SUD

Les rêves de l'adulte sont les rêves de l'enfant jamais réalisés.

Jean-Paul BOURRE, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*

On associe la direction du Sud à l'enfance où règne l'innocence et où la vie invite à la découverte du monde. L'enfant est un être neuf qui explore en jouant. C'est l'âge des expériences, des essais et des erreurs et des émotions spontanément exprimées. L'enfant est très proche de ses affects et il est capable de passer d'une émotion à une autre en y étant entièrement plongé. Une profonde nostalgie peut nous envahir à l'évocation d'une richesse perdue quand on cesse de s'émerveiller comme un enfant.

J'ai perdu le Sud. Certains d'entre nous perdent parfois le Nord, moi j'ai quitté le Sud il y a longtemps. Le besoin de contrôle m'enlève beaucoup de spontanéité et ne laisse pas libre cours à l'enfance, à la créativité. Ma capacité d'émerveillement est rouillée et je ne m'étonne plus devant la beauté et la complexité d'une toile d'araignée ou sur le butinage successif d'une abeille en quête d'or blond. Mon cœur ne palpite plus comme avant, lorsque, par un matin à l'aube, j'embarque les pieds dans la rivière. Je ne fais plus un avec moi-même, ni avec ce qui est, mon tambour... ne résonne plus.

Retrouver la spontanéité de l'enfance, c'est être capable de revivre l'émerveillement et la tristesse, la surprise et la colère, la joie et la frayeur en plongeant entièrement dans chaque émotion sans s'accrocher à aucune. Être sensible et réceptif à l'enfant en nous, ce n'est pas demeurer infantile

mais vouloir plutôt conserver vivante une partie de nous fondamentalement libre et disponible à tout ce qui se présente. Au cours d'une quête de vision en nature, cette attitude d'ouverture à la découverte est particulièrement sollicitée. Cette participante témoigne de l'émerveillement possible et de la simplicité de l'enfant intérieur :

En arrivant sur mon île, j'ai cherché un coin pour dresser ma tente. J'ai finalement décidé de m'installer sur la plage, à l'abri du vent. J'ai eu de la difficulté à monter ma tente. Je n'ai pas paniqué. Et j'ai été très fière lorsque j'ai réussi. Par la suite, je me suis promenée sur mon île. C'était facile d'y marcher à l'intérieur et j'y ai vu des suisses, des papillons, des oiseaux. J'ai remarqué que lorsque j'étais triste, il y avait toujours un animal qui était là.

On demeure ouvert aux possibilités infinies de la vie quand on conserve son cœur d'enfant. Le cœur est par conséquent la partie du corps associée à cette direction. Les couleurs du Sud sont le rouge qui rappelle le sang qui circule dans les veines et qui transporte l'énergie vitale et le vert qui symbolise la jeune végétation de l'été. L'eau est l'élément naturel qui symbolise bien l'enfance parce qu'elle peut s'infiltrer partout et qu'elle coule dans les mains sans qu'on puisse la retenir. L'animal totémique du Sud est le petit campagnol des bois, un animal minuscule, très vif et très rapide, capable de se faufiler partout... comme l'enfant actif que les adultes doivent surveiller. Le petit campagnol est un animal nerveux dont le cœur bat à une vitesse fabuleuse. Un rien le fait s'enfuir car à son échelle, au ras du sol, il vit dans un univers de géants. Mais ce monde lui offre tant de choses à explorer. L'enfant campagnol en nous est capable de prendre des risques et de s'abandonner en toute confiance aux forces de la vie.

L'OUEST

Celui qui rêve ne dort pas, il regarde à l'intérieur de lui-même.

Jean-Paul BOURRE, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*

Comme dans la course du soleil, l'Ouest est l'étape qui suit le matin et qui s'étire inexorablement vers le déclin du jour. C'est l'âge adulte, la période où chacun doit apprendre à assumer la responsabilité de sa vie.

Chez les peuples amérindiens traditionnels, l'adolescence comme telle n'était pas célébrée et l'enfant devait passer directement à l'âge adulte pour contribuer à la survie de sa tribu. C'est pourquoi la puberté était soulignée par une initiation qui le forçait à abandonner le confort de sa condition pour assumer de nouveaux rôles. Le rite de passage le faisait passer du Sud à l'Ouest, de l'enfance à l'âge adulte, pour prendre

sa place dans le groupe et fonder par exemple sa propre famille. L'Ouest est la direction où la maturité doit s'acquérir. Un rite comme la quête de vision marquait la séparation entre les deux âges.

L'âge adulte est une longue étape car la maturation est le travail de toute une vie. Une grande part du chemin à l'Ouest consiste à développer une vision claire de son identité dans le monde. C'est pourquoi la quête à l'Ouest exige plusieurs réflexions en profondeur. L'individu y fait l'apprentissage de la solitude et celle-ci devient même une condition essentielle à sa quête intérieure. C'est avec elle qu'il apprend à abandonner ses attentes illusoire, ses faux idéaux et ses visions trop naïves du monde. Se situer à l'Ouest, c'est souvent être confronté à des choix difficiles qui obligent à redéfinir ses besoins, ses valeurs, ses croyances. On associe symboliquement l'ours à cette direction parce que cet animal totémique hiberne de longs mois. Il est l'archétype de la solitude assumée quand on se retire temporairement du monde. On apprend à l'Ouest que nous sommes tous fondamentalement seuls.

Mais à l'Ouest, on apprend aussi à devenir ses propres parents et à prendre soin de soi. L'ours n'est pas seulement un symbole d'introspection et la figure maternelle de l'ourse enseigne également la tendresse qu'il faut savoir se donner dans les moments d'incertitude. La terre est donc l'élément naturel qui symbolise le mieux la direction de l'Ouest à cause de l'abondance et de la sécurité qu'elle offre. L'enfant apeuré et dépassé par les événements se tourne vers la terre comme il se tourne spontanément vers sa mère.

Le soir venu, j'ai fait un « bad trip » digne de mention. J'imaginai l'aubergiste saoul mort qui débarquait sur mon île et qui me traquait comme une proie. Je me demandais ce que je pourrais faire si la foudre allumait un incendie sur mon île: je n'avais aucun moyen de me sauver, soit je brûlais vive sur la terre ou électrocutée dans l'eau. Quand le parent a repris le dessus en moi, j'ai décidé d'aller marcher en dehors de ma tente: ma lampe de poche m'a fait faux bond. En voulant changer les piles, je l'ai brisée!!! Je me suis retrouvée debout, dehors, en pleine noirceur, serrant je ne sais plus trop quoi contre moi et pleurant comme une enfant désemparée. Je me suis alors déchaussée et accroupie pour toucher le sol de mes mains et de mes pieds. Je me parlais tout doucement en me rassurant. Je suis ensuite entrée dans ma tente et j'ai fait l'exercice que je n'avais pas réussi à faire dans la tente de sudation: j'ai laissé sortir mon angoisse au moyen de sons de plus en plus forts. J'ai alors réussi à me rendormir.

Physiquement, le ventre, comme lieu physique de la lente digestion des choses, est associé à la maturation car c'est dans le ventre que fermente tout ce qui est ingéré. Le noir de l'Ouest rappelle le caractère sombre des cavernes intérieures où le travail introspectif se fait. L'automne

qui suit l'été de la jeunesse est la saison où l'on récolte ce qu'on a semé, les leçons bien mûries qui construisent l'adulte intérieur. C'est pourquoi les couchers du soleil à l'Ouest favorisent l'attitude méditative de ceux qui s'abandonnent à la quiétude des profondeurs.

LE NORD

*Une pensée sincère et lucide, orientée vers tes frères,
ira à leur rencontre plus facilement.
Il n'est pas nécessaire d'accomplir de grandes actions pour aider les autres.*
Jean-Paul BOURRE, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*

Nous associons la direction du Nord au grand âge, à cette importante étape de la vie où les expériences accumulées demandent une dernière mise en ordre avant de s'évanouir dans la mort. L'élément naturel qui symbolise le Nord, ce sont les grands vents qui soufflent en mettant de l'ordre dans un ciel nuageux. L'air froid et vif du Nord endurent en défiant notre endurance mais il enseigne aussi la nécessité de développer son courage avant d'affronter notre dernier sommeil. L'hiver blanc est la saison et la couleur du Nord quand la terre se repose sous la neige.

La vieillesse est une étape où nous avons la chance d'acquérir une plus profonde compréhension de ce qu'a été notre vie en jetant un regard rétrospectif sur elle. À l'âge de la vieillesse, ce regard en arrière peut nous faire réaliser que tout est arrivé à point et que tout a servi à construire ce que nous sommes devenus. Cette sagesse vient de la compréhension juste de ce qu'est une vie humaine. Les personnes âgées qui vivent psychologiquement au Nord souhaitent transmettre leurs connaissances aux générations futures. L'original suggère la générosité qui se manifeste dans le partage de ces expériences. Chez les Amérindiens, lorsqu'un orignal était tué à la chasse, rien de son corps n'était gaspillé ; ses tendons et ses bois étaient utilisés pour fabriquer des instruments et des outils, sa chair était consommée et sa peau servait à faire des couvertures et des tentes. Cet animal était vénéré parce qu'il faisait le plus grand des dons, celui d'offrir sa vie pour que vivent ses frères humains. Le Nord enseigne ainsi la reconnaissance pour tout être qui offre ainsi sa vie afin que d'autres survivent.

Au Nord, la perspective de la mort nous force également à nous débarrasser de l'inutile. Il n'y a plus de temps à perdre avec les insignifiances et les futilités de l'existence. Dans le contexte d'une quête de vision tournée vers cette direction, l'expression populaire « ne pas perdre le Nord » signifie qu'il faut chercher à garder le cap sur l'essentiel pour ne pas se perdre dans la confusion du monde. Cet enseignement est

particulièrement utile quand on est en nature sauvage et qu'il nous faut cultiver notre jugement, «se servir de sa tête» comme on dit. Le panache de l'original (ou les cornes du bison pour les Indiens des Plaines) complète la symbolique du Nord.

L'EST

*Voyez, mes frères, le printemps est venu; la terre a reçu l'étreinte du soleil,
et nous verrons bientôt les fruits de cet amour!*

Jean-Paul BOURRE, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*

Le soleil qui se lève chaque matin à l'Est symbolise les cycles naturels qui se répètent éternellement, jour après jour, année après année. Les levers du soleil ont partout et toujours été vénéérés joyeusement parce que c'est le sentiment qui nous habite et nous transporte en voyant la vie renaître. Le jaune (ou l'or) du soleil est la couleur associée à l'Est, la couleur de la lumière qui éclaire le monde. L'Est, c'est l'éternelle fascination devant le miracle de la naissance, devant la créativité naturelle qui nous habite et qui nous encercle. Vivre le regard tourné dans cette direction, c'est reconnaître qu'une attitude créative est une façon toute naturelle d'être au monde.

Le loup est un des deux animaux symboliquement associés à l'Est. Le loup dont on entend parfois les hurlements au loin communique sa présence aux autres. Sa voix exprime ce qu'il est et la place qu'il occupe dans le monde. Comme les hurlements des loups servent à rassembler la meute, nos voix servent à dire ce que nous sommes à la communauté des hommes. Une bonne façon de s'associer à cet animal est de se réunir autour d'un feu pour chanter. Le feu (du soleil) est l'élément naturel spontanément associé à l'Est.

Dans plusieurs légendes amérindiennes, c'est le coyote qui symbolise cette direction. Il y apparaît comme un animal un peu magique qui sème régulièrement le chaos dans l'ordre des choses. C'est un animal qui oblige la création à se produire car il commet toujours l'erreur, la gaffe qui s'avère finalement profitable à la naissance d'une nouveauté. Quelle platitude aurait la vie si un certain désordre ne la rendait pas plus palpitante! C'est pourquoi on parle du chaos indissociable du processus de création. L'humour qui accompagne les aventures du coyote nous rappelle aussi la nécessité de développer une certaine légèreté devant ce qui dérange notre vision trop rigide des choses. Le coyote est ennemi de ceux qui se prennent trop au sérieux.

Coyote joue le même rôle dans les histoires Navajo que dans les contes des autres tribus d'Amérique. Tricheur et fauteur de trouble, c'est un bouffon impénitent, bien qu'en même temps plein de

vie, de perspicacité et de sagesse durement acquise. La liberté de ses bouffonneries lui permet d'exprimer et de mener à bien des actions que ne peuvent pas accomplir des êtres plus conventionnels.

Il représente le chœur grec, le fou du roi, le joueur plein de sous-entendus, la conscience douloureuse de l'homme. Il est le commentateur qui force action, qui empêche les autres de retomber dans l'obscurité d'un monde plus simple et donc plus confortable³⁴.

Le second animal associé à l'Est est l'aigle majestueux. À cause de son regard pénétrant, il figure le rôle important que joue l'intuition dans le processus créateur. C'est en observant les comportements de cet oiseau qu'on comprend mieux son rapport avec la faculté intuitive. Quand un aigle chasse, il prend d'abord un certain temps à tourner en rond dans le ciel pour repérer sa proie. Quand il la voit, il s'immobilise quelques instants puis il plonge vers elle à la vitesse de l'éclair. Lorsque nous sommes préoccupés par un problème, nous tournons en rond comme lui, à la recherche d'une solution. Le temps nous semble long quand rien ne se produit. Puis, une réponse vraiment originale et semblant venir de nulle part « fond sur nous ». La solution se présente toujours à notre esprit comme un cadeau inattendu, un « Euréka ! » qui révèle une évidence juste parce que nous sommes devenus plus disponibles pour « voir ». La soudaineté de l'intuition est très manifeste chez ceux qui exercent leur créativité. Comme pour cette participante, le regard est renouvelé quand on s'abandonne à l'intuition créatrice :

À un certain moment sur mon île, je me suis surprise à dessiner une oreille. Vous savez ce genre de dessin où l'on commence à faire quelques traits abstraits et qu'à la fin on se rend compte que notre dessin forme quelque chose de plutôt concret ? Bien installée sur la plage de la Luciole, je me suis mise à dessiner et en même temps je me sentais éveillée à tout ce qui m'entourait, un peu comme un animal qui guette sa proie. Par contre, loin de me sentir en danger, je me sentais plutôt bien. Après avoir jeté un long regard devant moi, j'ai regardé ma feuille et j'y ai trouvé une oreille. Pour moi, ce dessin explique l'état d'esprit dans lequel je me trouvais c'est-à-dire éveillée, ouverte et disponible.

Puisque tout dans la nature est changement, notre propre nature ne demeure jamais vraiment immobile dans le grand Cercle de la vie. Marcher autour de la Roue de médecine et en explorer toutes les directions, c'est se relier à une très profonde et très ancienne sagesse que la nature offre à notre entendement. L'individu qui vit consciemment son voyage autour du grand Cercle cherche (et trouve parfois) dans chacune

34. Gérald Hausman (1992), *op. cit.*, p. 37.

des directions les apprentissages qui conviennent à ses aspirations. C'est pourquoi on peut faire plusieurs quêtes de vision et méditer à chaque fois sur des enseignements différents.

Un autre rituel important qui complète la préparation à l'épreuve d'une quête de vision est celui de la tente de sudation (*sweat lodge* en anglais, *onikaghe* en langue sioux). Il était souvent pratiqué à la veille du départ pour le solo pour concrétiser un dernier délestage. Il est chargé d'une très puissante symbolique.

LE RITUEL DE LA TENTE DE SUDATION

*Avant de naître, nous étions dans le ventre de notre mère.
Chaque personne est sortie du ventre d'une mère.
Nous appelons la terre notre Terre Mère et quand la porte de la tente est fermée,
nous nous sentons renaître dans le ventre de notre Mère la Terre.
Nous sommes là, la chaleur, l'eau, les pierres, le début des temps et la fin des temps.*

Peter CATCHES Sr.

Pour passer du monde profane au monde sacré, une purification est nécessaire. Il ne faut cependant pas comprendre cette purification dans un sens judéo-chrétien, comme la recherche d'une absolution de nos péchés. Ce qu'il s'agit de purifier, ce sont les empreintes de notre condition existentielle dans le monde profane, des empreintes faites d'émotions négatives, de prétentions absurdes et de peurs irraisonnées dues à l'oubli de notre condition sacrée originelle.

Joseph Epes Brown présente ce rituel comme «une pratique de renouveau ou de renaissance spirituelle dans laquelle chacun des quatre éléments – terre, air, feu, eau – intervient pour purifier le corps physique et le psychisme³⁵». Pour lui, le rituel de la tente de sudation illustre clairement le sens de ce rituel dans le contexte d'une quête de vision : «Ce modèle universel propose d'abord la purification, ensuite le processus expansif lié à la réalisation de la totalité, ou à l'état de perfection humaine, pour conduire enfin à l'ultime possibilité de contact et d'identité avec le principe suprême transcendant³⁶.»

Le thème de la purification est commun à toutes les traditions spirituelles. Il souligne l'aspiration à retrouver le lien essentiel avec la Nature, la Vie, la Divinité, le Pouvoir, Dieu. Quand un aspirant cherche

35. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 67.

36. *Ibid.*, p. 91.

à dépasser sa condition humaine, il accepte humblement de délaisser son identité dans le monde. La *Philosophia Perennis* explique la difficulté de s'abandonner à une telle union :

La Divinité est impassible ; car là où il y a perfection et unité, il ne peut y avoir souffrance. L'aptitude à souffrir naît là où il y a imperfection, désunion et séparation d'avec la totalité embrassant toutes choses ; et cette aptitude s'actualise dans la mesure où l'imperfection, la désunion et la séparation sont accompagnées d'une tendance à l'intensification de ces conditions propres aux créatures. Pour l'individu qui parvient à l'unité à l'intérieur de son propre organisme et à l'union avec le Fondement divin, la souffrance prend fin. Le but de la création est le retour de tous les êtres sentants – hors de l'état de séparation et de cette affolante tendance à la séparation qui a pour résultat la souffrance – par la connaissance unitive, dans l'intégralité de la Réalité éternelle³⁷.

Physiquement, la tente de sudation est un dôme formé de jeunes arbres flexibles sur lequel sont disposées des peaux ou des toiles très épaisses qui rendent l'endroit complètement opaque. La tente symbolise le ventre de la Terre Mère, la matrice originelle que l'initié doit réintégrer avant de renaître. Il y pénètre en rampant pour signifier son humble condition humaine. Tous les éléments naturels (appelés aussi « Pouvoirs ») sont présents à l'intérieur de la tente de sudation. Des pierres préalablement chauffées à blanc sont introduites et disposées au centre de la tente. Elles représentent le Pouvoir de la terre et le Pouvoir du feu qui les habitent. Durant la cérémonie, le Pouvoir de l'eau est répandu sur les pierres à intervalles réguliers, laissant ainsi la vapeur s'élever dans l'espace sacré et fermé au monde extérieur profane. À cette eau s'ajoute des herbes aux vertus purificatrices. L'air acquiert du Pouvoir en se remplissant de vapeur, des sueurs des participants et des paroles prononcées durant la cérémonie. Voici ce que dit Black Elk à propos du rituel de la tente de sudation :

L'eau représente les Êtres-Tonnerre qui apparaissent d'une manière terrible, mais apportent des bienfaits : car la vapeur qui sort des rochers dans lesquels gît le feu, est effrayante, mais elle nous purifie et nous permet ainsi de vivre comme le veut le Grand-Esprit. Si nous devenons réellement purs, il se peut même que le Grand-Esprit nous envoie une vision.

37. Aldous Huxley (1977), *op. cit.*, p. 270.



Richard Lajeunesse, 2010.

Tente de sudation

En utilisant l'eau dans la loge à transpirer, nous devons fixer notre pensée sur le Grand-Esprit qui se répand sans cesse, communiquant son Pouvoir et sa Vie à toute chose ; nous devons d'ailleurs toujours nous efforcer d'être semblables à l'eau qui est plus basse que toute chose, et cependant plus forte même que le roc³⁸.

La porte de la tente de sudation est à l'Est et s'ouvre à quelques occasions pour laisser s'échapper la vapeur qui porte les prières et les vœux des implorants. Quand la cérémonie est terminée, le participant sort en rampant dans cette direction, suivant ainsi les implorations et les souhaits qui ont été exprimés. Accompagné des quatre Pouvoirs de

38. Hehaka Sapa (1975), *op. cit.*, p. 65.

l'univers, il affirme son appartenance à la même famille que les éléments naturels qui ont été présents dans la tente. En sortant de la matrice de la Terre Mère, l'individu renaît.

En sortant du Sweat, j'étais étourdie, je me sentais à fleur de peau. C'est comme si tout à coup, je me retrouvais en lien avec la nature mais aussi avec les gens qui m'entourent. Je me sentais comme une éponge qui ressent et qui est à l'affût de tout, j'étais en connexion avec l'univers. Ça fait gros à dire pour des gens qui n'ont pas vécu l'expérience mais sincèrement, je me sentais comme un enfant qui vient au monde. Mes sens étaient aiguisés, j'étais énormément dans mon ressenti. J'en retiens que la médecine du Sweat Lodge est puissante et que c'est une excellente préparation pour le solo.

L'immersion dans un monde de symboles invite l'individu à se détacher temporairement de sa vie profane pour pénétrer courageusement dans le temps mythique du solo. En plongeant dans le langage mythique, il redécouvre, comme le dit Louis Lacam, « ce qui a été perdu par la naissance de l'homme dans le monde relatif, l'identité originelle et absolue, le *mot* perdu (comme la Parole et le Verbe créateur), le *lieu* perdu (comme le jardin d'Éden) ou encore l'*objet* perdu (comme le Graal) que nous racontent toutes les mythologies³⁹ ». L'expérience de la tente de sudation offre la possibilité de ritualiser son appartenance à la nature, source de son existence, et de retrouver une sensibilité qui le relie au monde. C'est cette importante prise de conscience de nos origines qui fait aujourd'hui défaut dans nos sociétés modernes, comme nous le rappelle Joseph Campbell :

La première expérience de tout être vivant est celle du corps de la mère. [...] La terre mère et l'univers entier transposent cette expérience jusque dans la sphère plus vaste de notre vie adulte. Quand notre lien à l'univers nous semble aussi complet et naturel que celui qui rattache l'enfant à sa mère, nous sommes en accord, en harmonie avec tout l'univers. La tâche première de la mythologie est justement de susciter cette harmonie et cet accord, et de les préserver. Lorsque l'évolution des sociétés conduit ces dernières à s'affranchir de leurs conditions de vie primitives, tout le problème réside dans la préservation de la *participation mystique* de l'individu dans la collectivité. Il est aisé de constater combien cela nous est difficile de nos jours, surtout dans les grandes villes⁴⁰.

Grâce à une meilleure compréhension des rituels et à une plus grande ouverture à la dimension symbolique et archétypale, il arrive couramment que des participants inventent leurs propres rituels pour souligner certaines prises de conscience ou pour marquer le caractère

39. Louis Lacam (1999), *op. cit.*, p. 21-22.

40. Joseph Campbell (1993), *op. cit.*, p. 7-8.

unique de certains moments du solo. Raconter une histoire, danser et chanter la création, dessiner ses rêves, sculpter un phantasme, parler aux plantes, aux arbres, aux pierres et aux animaux qui sont les témoins vivants de leur affirmation existentielle, c'est rendre un culte à l'âme. C'est ce que nous suggère James Hillman pour aider l'homme à sortir de la vision trop technique de son environnement :

Nous vagabondons parmi ces réalités psychiques qui nous influencent. C'est pourquoi il nous faut élargir la notion d'environnement en se référant à « l'écologie profonde », qui pose comme principe que la planète est un organisme vivant qui respire et s'auto-régule. Et dans la mesure où l'imagination se nourrit de tout ce qui l'entoure, l'environnement a également une dimension spirituelle. Aussi, pourquoi ne pas admettre, comme le fait l'écologie profonde, que l'environnement a lui-même une âme, qu'il entretient avec nous des rapports intimes qu'il est vain de vouloir démêler, et que nous partageons fondamentalement le même univers⁴¹.

Pour celui qui déplore le désenchantement du monde, une quête de vision est une occasion de s'éveiller aux images qui peuplent le monde et renouer en toute confiance avec elles. « Les débuts du "connais le monde" et du "connais-toi toi-même" convergent sur un "connais l'âme du monde et tu connaîtras ton âme, connais ton âme et tu connaîtras l'âme du monde" », rappelle Edgar Morin. « Pour les présocratiques, pour les taoïstes comme pour les brahmanistes, le moteur du monde est de même nature que le moteur de l'homme⁴². »

Le rituel d'une quête de vision aide à nous ancrer non seulement dans la réalité physique de la nature mais elle nous permet également de reconnaître notre monde psychologique et subjectif et notre profondeur spirituelle et métaphysique. Ainsi, avant d'aborder quelques-unes des interprétations psychologiques de la quête de vision, examinons certaines expériences de jeûne et de solitude en nature sauvage dans leur dimension spirituelle. La quête de vision offre en effet l'occasion de vivre et d'approfondir un sentiment religieux qui cherche à s'exprimer dans un monde qui souvent le refuse.

41. James Hillman (1999), *op. cit.*, p. 121.

42. Edgar Morin, *L'homme et la mort*, Paris, Seuil, 1970, p. 242.

LA QUÊTE DE VISION :
POUR RETROUVER
LE SENTIMENT RELIGIEUX

*Qu'est-ce qui pourrait commencer à nier le moi,
s'il n'y avait pas, dans l'homme, quelque chose
de différent du moi ?*

William LAW

Chez les Amérindiens, une quête de vision était considérée comme un rituel religieux au sens où il permettait de marquer la relation profonde qui existe entre l'individu et la dimension sacrée de l'univers. Dans un monde laïcisé comme le nôtre, où il existe un certain ressentiment envers la dimension religieuse, ses rites et ses institutions, la seule mention du mot peut choquer. Pourtant, beaucoup de personnes ressentent le désarroi que leur cause la disparition du religieux dans leur monde et cherchent à préserver un peu de leur sensibilité religieuse. C'est sans doute parce que cette dimension bien humaine est en même temps si intemporelle et universelle que nul discours ne parviendra jamais à éteindre l'aspiration à ce qu'on appelle « la transcendance », c'est-à-dire le désir de connaître ce qui est au-delà de la condition physique et matérielle.

D'autres hypothèses peuvent aussi expliquer la résilience du sentiment religieux. Peut-être cherchons-nous aujourd'hui à maintenir un équilibre (toujours fragile) entre le pragmatisme de la vie moderne et les intuitions spirituelles qui se manifestent à certaines occasions ? Peut-être sommes-nous également las d'un cynisme qui préfère se moquer des sentiments, religieux ou autres, plutôt que de chercher à en comprendre le sens ? Peut-être enfin recherchons-nous des façons nouvelles de ritualiser les passages de la vie si souvent occultés par une modernité qui nous échappe ? Quoi qu'il en soit, certaines personnes aspirent à remettre dans leur vie une dimension sacrée cruellement absente de leur quotidien et la nature sauvage, parce qu'elle se démarque radicalement du monde civilisé et profane, facilite l'intimité avec le sacré. Un sentiment religieux, compris comme une écologie de l'esprit en ce qu'il nous relie au monde naturel, peut alors s'éveiller.

L'aspiration religieuse, parfois même teintée de mysticisme, est plus répandue qu'on ne le croit. Elle explique les touchantes prières qui s'élèvent durant une quête de vision. Ainsi, pour peu que l'on veuille sortir d'un débat souvent stérile entre laïcité et religion, une quête de vision apparaît comme une expérience où se manifeste l'aspiration à vivre un authentique sentiment religieux.

MAIS QU'ENTENDONS-NOUS PAR « RELIGION » ?

*Les hommes sont les uns pour les autres un îlot inconnu
qui se rattache aux autres îlots par des ponts symboliques.
Ces ponts renvoient, entre autres, aux rituels d'initiation, d'accueil,
d'hospitalité et de rencontre.*

Denis JEFFREY

*Les êtres qui dorment encore vivent dans deux mondes en même temps ;
ceux qui se sont éveillés vivent dans un seul monde.*

HÉRACLITE

De nos jours, plusieurs ressentent une certaine ambiguïté face à tout ce qui touche à la religion. On dit croire en Dieu mais on admet s'en désintéresser la plupart du temps. Les croyances religieuses sont figées dans une « habitude de croire » qui n'est à peu près jamais remise en question et qui ressemble davantage à un apprentissage culturel qu'à une conviction personnelle. On veut bien reconnaître l'importance de certaines valeurs transmises par les institutions religieuses mais on redoute – non sans raison – le retour à un désolant obscurantisme inacceptable aujourd'hui. Au Québec, il existe une réelle difficulté de couper harmonieusement les ponts avec ce qui a longtemps forgé notre identité collective. En partie pour faciliter la coupure entre le monde ancien dominé par l'Église et le monde nouveau et en partie pour justifier leur révolte existentielle, certains préfèrent ne considérer que les excès d'une institution qui a trop manifestement contredit les enseignements évangéliques. Mais si pareille révolte marque une volonté résolue de se dégager d'une dépendance psychologique et morale pour atteindre un plus haut niveau de maturité collective, elle ne signifie pas nécessairement un passage à l'incroyance.

L'incroyance qu'on affirme, du moins celle qu'on affiche présentement ou publiquement, est moins l'incroyance en Dieu que l'incroyance en l'Église. Il s'agit d'une mise en question de l'Église, d'un scepticisme à l'endroit de l'Église en tant qu'institution humaine (ses écoles, ses hôpitaux, son clergé, sa hiérarchie, ses interventions publiques), et aussi de l'Église en tant que réalité mystique, en tant qu'elle est solidaire du Christ et solidaire de la fraternité issue du Christ. L'incroyance se présente parmi nous à l'heure actuelle comme une mise en question ou même un refus de l'Église comme voix de Dieu ou voie vers Dieu¹.

1. Guy Rocher, « L'incroyance comme phénomène sociologique », dans *L'incroyance au Québec. Approches phénoménologiques, théologiques et pastorales*, document de l'Office national pour le dialogue avec les non-croyants (version numérique produite par Jean-Marie Tremblay), Montréal, Fides, coll. « Héritage et projet », 1973, p. 19.

Il faut distinguer la colère dirigée vers les institutions religieuses de l'athéisme qui s'est propagé partout en Occident depuis le XIX^e siècle. Le radical refus des institutions religieuses ressemble beaucoup aux révoltes caractéristiques de l'adolescence. Cette rébellion contre l'autorité apparaît comme un rejet sans nuance d'une ignorance qu'on devine et qui nous fait peut-être un peu honte. Pour Éric Cornellier, la réaction qui consiste à « jeter le bébé avec l'eau du bain » n'a pas que des conséquences heureuses :

Cette attitude de refus, qui peut prendre divers masques, mais qui le plus souvent prend la forme d'une dévalorisation de la tradition religieuse dont nous sommes les héritiers, ne saurait se confondre avec une véritable libération en matière religieuse et morale. Car nul être humain, à moins d'accepter par avance de s'enfermer dans une insignifiance déplorable, ne peut se permettre de vivre en faisant fi des valeurs religieuses et morales qui, de lui à ses ancêtres, plongent leurs racines dans le terreau complexe d'une histoire particulière².

Il est clair qu'une véritable pensée autonome ne peut se bâtir sur l'ignorance et on ne peut raisonnablement fuir un obscurantisme obsolète pour le remplacer par un autre aveuglement. Il nous faut donc nous pencher sur ce que signifie le terme « religion » si l'on veut parvenir à une connaissance plus personnelle et plus profondément mature du sentiment religieux que tout homme porte en lui. La tâche n'est pas facile quand on considère les ambiguïtés historiques que le terme véhicule depuis la nuit des temps et qu'on n'arrive toujours pas à s'entendre sur l'étymologie du mot. Plusieurs linguistes l'associent au terme latin *religare*, qui signifie « rejoindre » ou « relier », en faisant aussi référence au mot *religio*, qui désigne tout autant le lien qui relie l'homme au divin que les liens d'appartenance que les hommes tissent entre eux. Le mot religion a ainsi servi à décrire les pratiques rituelles bien concrètes qui soulignaient le respect à porter aux divinités en même temps que les sentiments d'appartenance que ces mêmes rites permettaient de consolider. La religion a donc été porteuse d'un double engagement de la part des pratiquants : un premier engagement qui traduit la vénération mêlée de crainte envers les forces surnaturelles et divines et un second engagement, orienté celui-là vers la pratique scrupuleuse des rites pour maintenir la cohésion sociale.

Si l'étude de la fonction sociale des religions a mis en évidence une de ses qualités essentielles, celle de rassembler les hommes, elle a également permis d'expliquer le désir de transcendance que la religion

2. Éric Cornellier, « S'affranchir du règne de l'insignifiance sur mesure », dossier « Les rites de passage », *Le Devoir*, cahier IDÉES, 25 août 2003, p. A6.

évoque. L'anthropologue Mircea Eliade a souligné les racines complexes du phénomène religieux ainsi que le lien entre la religion et le sacré. Pour lui, la religion dépasse, et de loin, l'institutionnalisation et même la nécessité d'un théisme : « religion peut encore être un terme utile pourvu qu'on se rappelle qu'il n'implique pas nécessairement une croyance en Dieu, en des dieux ou en des esprits, mais se réfère à l'expérience du sacré et, par conséquent, est lié aux idées d'être, de signification et de vérité³ ». Voilà une clarification qui convient à notre propos et qui devrait nous permettre de nous dégager d'une définition trop étroite de la religion. Dans notre monde sécularisé, on voit d'ailleurs de plus en plus d'individus préférer se considérer comme des « chercheurs spirituels » plutôt que comme des croyants. Redoutant tout dogmatisme et aspirant à une expérience plus directe et plus intime avec la part de sacré qui les habite, ils préfèrent trouver eux-mêmes les réponses à leurs questions en explorant plus ou moins profondément d'autres voies apparemment plus innovatrices. D'autres choisissent de demeurer à l'intérieur d'une institution traditionnelle tout en donnant à leur sentiment religieux une perspective plus large. Mais peu importe la voie choisie, ces individus désirent mettre un peu plus de profondeur dans leur vie en se reliant à une dimension impersonnelle qu'ils cherchent à mieux connaître. Comme le soulignait le psychologue américain William James, la religion est une façon parmi d'autres de « dépasser l'éphémère tout en réalisant notre appartenance au monde, de réaliser une certaine unification psychologique en comblant un manque intérieur⁴ ». Le sociologue Denis Jeffrey reconnaît aussi cette volonté de renouer avec le sentiment religieux pour contrer le désarroi causé par l'actuelle vision du monde :

La religion de la postmodernité renvoie à l'expression d'une sensibilité qui compose avec le désir de croire et d'espérer, de donner sens à une souffrance, à une perte ou à un moment exaltant, d'arrimer le fil fragile de la vie à une quête spirituelle sans cesse renouvelée, de vitaliser l'existence, de ritualiser une période difficile.

Cette sensibilité n'est pas sans lien avec l'imaginaire religieux des mythes anciens, des systèmes de croyances organisés, des idées magiques de l'enfance, des récits merveilleux des civilisations disparues, des symboles initiatiques et mystérieux, des rituels complexes des sociétés traditionnelles, des fêtes à caractère orgiasique, des cérémonies funéraires et des rites de passage qui rythment le déroulement de la vie. La religion postmoderne, en fait, prend ses distances à l'égard du christianisme et s'inspire des religions

3. Mircea Eliade, cité dans Annick Barrau, *Mort à jouer. Mort à déjouer : socio-anthropologie du mal de mort*, Paris, Presses universitaires de France, 1994, p. 25.

4. William James, cité dans Anthony Storr, *Solitude : les vertus du retour à soi-même*, Paris, Robert Laffont, 1991, p. 280.

du monde entier. On doit souligner que cette distanciation n'est pas un rejet du christianisme, mais un questionnement radical. Il est nécessaire de prendre un recul vis-à-vis de la modernité afin de comprendre la tension entre modernité et religion⁵.

Jeûner pendant trois jours et trois nuits en nature sauvage pour implorer une vision – l'expression anglaise « *crying for a vision* » souligne pertinemment la souffrance sous-jacente à cette aspiration – marque la volonté de sacraliser à nouveau nos liens avec la nature et avec une dimension intérieure difficilement reconnue dans le monde profane moderne.

LE SACRÉ EN NATURE

*Quand nous nous déplaçons avec nos sens aiguisés, écoutant, regardant,
respirant à l'unisson avec le monde autour de nous,
reconnaissant sa priorité et le fait que nous sommes ses invités,
témoignant que le monde est un « don de Dieu »,
alors nous venons de créer un lieu ou un moment de nature sauvage.
La restauration du primitif commence avec cette nouvelle attitude
à l'égard de tout ce qui est, et où que ce soit...*

James HILLMAN, *La beauté de Psyché*

Arnold van Gennep a remarqué que l'homme avait toujours eu tendance à opposer le monde sacré au monde profane, chaque culture considérant un des mondes préférable à l'autre. Dans les sociétés archaïques par exemple, il existait une dominance du sacré sur le monde profane alors qu'inversement, nos sociétés modernes privilégient le profane au détriment du sacré. C'est aussi une différence que l'on peut observer entre l'Orient, davantage tourné vers la réalisation intérieure, et l'Occident, surtout préoccupé par la réalisation extérieure. Mais les temps changent et l'Orient semble aujourd'hui de plus en plus fasciné par les attraits du monde occidental alors que de plus en plus d'Occidentaux se tournent vers la spiritualité orientale. Quoi qu'il en soit, l'homme doit pleinement assumer sa double nature pour être pleinement lui-même et la participation à un rituel comme la quête de vision peut induire un tel changement du niveau de conscience en permettant ce que van Gennep a appelé le « pivotement de la notion du sacré ». Ainsi, nous pourrions être plus à même de saisir ce qu'on ne peut pas voir à cause de notre immersion aveugle dans le monde profane. Favoriser un va-et-vient

5. Denis Jeffrey, *Jouissance du sacré: religion et postmodernité*, Paris, Armand Collin, 1998, p. 9.

entre le monde sacré et le monde profane nous permettrait aussi de nous rapprocher de notre vie intérieure tout en acquérant une meilleure compréhension de notre vie extérieure grâce au recul pris sur elle.

Cette représentation (et les rites qui lui correspondent) a ceci de caractéristique qu'elle est alternative. Le sacré n'est pas, en fait, une valeur absolue, mais une valeur qui indique des situations respectives. [...] Celui qui passe, au cours de sa vie, par ces alternatives, se trouve, par le jeu même des conceptions et des classements, pivoter sur lui-même et regarder le sacré au lieu du profane, ou inversement. De tels changements d'état ne vont pas sans troubler la vie sociale et la vie individuelle ; et c'est à en amoindrir les effets nuisibles que sont destinés un certain nombre de rites de passage⁶.

Toutes les grandes traditions religieuses ont convenu de la nécessité pour l'homme d'examiner de plus près son identité « relative », son moi (ou son ego) inscrit dans le monde. Cette identité que l'on qualifie parfois d'illusoire ne signifie pas que l'individu n'est pas réel. Elle est plutôt fondée sur un puissant malentendu à propos de la conscience de l'homme. Celui-ci ne voit généralement pas que l'identification à une personnalité qui naît, grandit et meurt dans le monde est une réalité instable, perpétuellement en changement et impermanente. L'aveuglement vient de la conviction sincère que ce personnage est la seule réalité possible. Son ego (et le mental qui gouverne sa conscience ordinaire) cherche par tous les moyens à maintenir l'illusion de cette réalité en refusant tout ce qui peut menacer cette croyance. Chaque individu est appelé à dépasser cette illusion créatrice de souffrance et à prendre conscience de sa nature relative et limitée et à réaliser son appartenance à une réalité plus grande que celle qui s'offre à ses sens. L'homme est appelé à reconnaître son appartenance à une conscience plus vaste et plus profonde et à abandonner la croyance d'en être séparé.

Au début du XX^e siècle, l'historien des religions Rudolf Otto a apporté un éclairage intéressant à l'expression « dieu vivant » en soulignant notamment la dimension quelque peu fantastique d'une rencontre avec le sacré. Pour lui, une telle expérience revêt un caractère à la fois fascinant et terrifiant d'où se dégage un sentiment d'infériorité écrasante.

6. Arnold van Gennep, *op. cit.*, p. 16-17.

Pour Otto, le terme « numineux » désigne « le sentiment de la créature qui s'abîme dans son propre néant et disparaît devant ce qui est au-dessus de toute créature⁷ ». Il a décrit le sentiment de profonde humilité qui accompagne toujours une authentique vision du sacré tel que l'explique Eliade : « Le numineux se singularise comme quelque chose de *ganz andere*, de radicalement et totalement différent : il ne ressemble à rien d'humain ou de cosmique ; à son égard, l'homme éprouve le sentiment de sa nullité, celui de "n'être qu'une créature" et, pour emprunter les paroles d'Abraham s'adressant au Seigneur, "que cendre et poussière"⁸. »

Une telle prise de conscience heurte les esprits modernes imprégnés de rationalité qui refusent d'accepter un phénomène aussi difficile à décrire. Pourtant, n'existe-il pas une conscience plus fondamentale que celle à laquelle l'individu s'est toujours identifié ? N'est-ce pas de cet état originel, absolu, innommable et indescriptible, qu'est née sa conscience relative ? Par conséquent, n'est-il pas compréhensible qu'il soit si effrayé de réaliser l'abîme de son ignorance et son impuissance à décrire le sentiment qui l'envahit ? En nature, loin des distractions habituelles, il est possible de faire l'expérience du numineux quand, à un moment donné, l'esprit cesse de tout expliquer. On peut atteindre une sorte d'état végétatif où les délires de l'esprit se taisent et où toute pensée est absente. Comme plusieurs participants l'ont partagé avec moi, il est même difficile d'écrire une seule petite phrase dans un journal de bord. Rien ne vient à l'esprit. Pour Otto, la rencontre du sacré procède par trois étapes caractéristiques que plusieurs pourront aisément reconnaître.

LE MYSTERIUM TREMENDUM OU LE MYSTÈRE QUI FAIT FRISSONNER

Une rencontre avec le sacré sous-entend la présence d'un mystère car une part du sacré demeure toujours inaccessible tant que l'individu ne s'y est pas totalement abandonné. « Le concept de mystère, selon Otto, ne désigne que ce qui est caché, c'est-à-dire ce qui n'est pas manifeste, ce qui n'est ni conçu ni compris, l'extraordinaire et l'étrange, sans en indiquer avec précision la qualité⁹. » Devant le mystère, l'individu ressent toujours une certaine tension qui l'empêche de s'abandonner au non identifiable. Le mystère lui apparaît effrayant parce qu'il n'existe dans son esprit aucun point de comparaison, aucune référence. Cette peur ancestrale de l'inconnu est possiblement à l'origine des images

7. Rudolf Otto, *Le sacré* (4^e éd.), Paris, Petite bibliothèque Payot, 2001, p. 31.

8. Mircea Eliade, *Le sacré et le profane*, Paris, Gallimard, 1965, p. 14.

9. Rudolf Otto, *op. cit.*, p. 37.

démoniaques qui ont fait l'objet de tant de contes et de légendes. Celles-ci ont justifié sans doute la peur d'être en nature sauvage et la volonté de la dompter. Rudolf Otto précise cependant que cette peur peut être positive dans la mesure où se manifeste une attention jusqu'alors insoupçonnée :

Cela suppose chez l'homme l'éveil d'une disposition particulière, nettement différente des facultés naturelles de l'âme. Ses premières manifestations sont violentes et brutales, mais déjà sous ces formes elle révèle une capacité de sentir et d'évaluer totalement nouvelle dans l'esprit humain¹⁰.

La personne est alors invitée à manifester beaucoup plus de vigilance et à être plus présente à ce qui l'entoure. En même temps que l'étonnement et la peur montent en elle, il lui faut découvrir le courage de demeurer alerte et réceptive. C'est là une attitude importante qu'on retrouve dans tous les exercices de méditation alors qu'il s'agit de demeurer conscient de ce qui se passe en soi et autour de soi.

LA MAJESTAS OU LA PUISSANCE ABSOLUE

Grâce à la vigilance, l'appréhension du mystère se transforme peu à peu en apprivoisement. La grandeur et la puissance d'une compréhension nouvelle, d'un monde inconnu, obligent l'individu à prendre conscience de ses limites et de la profonde vulnérabilité de sa condition humaine. De cette prise de conscience naît une humilité authentique qui lui fait reconnaître la relativité de sa condition dans le grand Tout qui l'enveloppe. Alors, il arrive que l'obsessif besoin de fuir la réalité ne fasse plus le poids devant l'évidente perfection de ce qui se révèle.

Ce sentiment numineux forme pour ainsi dire la matière brute de l'« humilité » religieuse pour Maître Eckhart. Le contraste de la *majestas* et de la conscience de n'être « que poudre et que cendre », mène, dès que la spéculation s'en empare, à un ordre d'idées qui n'ont aucun rapport avec celles de création et de conservation. Il conduit plutôt d'une part à l'« annihilation » du moi, et d'autre part à l'affirmation de l'absolue et unique réalité du transcendant ; c'est là le propre de certaines formes de mysticisme¹¹.

Le numineux représente pour celui qui y est plongé une découverte bouleversante, qualitativement très différente des autres expériences vécues et qui va au-delà d'une quelconque compréhension intellectuelle. C'est une expérience qui s'imprime dans tout l'être mais qui demeure impossible à décrire.

10. *Ibid.*, p. 40.

11. *Ibid.*, p. 47.

L'ÉNERGIE NOUVELLE

Quand un individu rencontre le numineux, il ressent infailliblement une force nouvelle s'emparer de lui. Cette nouvelle énergie pourrait être assimilée à une forte excitation, mais cette comparaison ne lui rendrait pas totalement justice car elle est bien plus qu'une simple réaction du système nerveux. L'individualité elle-même est en quelque sorte temporairement disparue, comme subjuguée et transportée « au-delà d'elle-même ». Une sensibilité nouvelle prend place, permettant de voir le monde différemment. Comment décrire cette expérience qui se présente comme une véritable ouverture du cœur ? C'est un bonheur si profond qu'il est très difficile de le décrire. J'essaierai pourtant de le faire en puisant dans une expérience personnelle.

C'était à la fin de ma première expérience de solo en nature. Au sommet d'un monticule de sable, j'avais entrepris de passer la dernière nuit à veiller en attendant le lever du jour. On m'avait dit que cette dernière nuit était une expérience à vivre mais personne n'avait pu me décrire ce qu'elle avait de si spécial. Mes sens éveillés et à l'affût de tous les bruits qui se manifestaient, je m'assoupissais quelques fois devant le petit feu que j'entretenais avec zèle en maugréant contre les moustiques qui venaient régulièrement me visiter. J'étais parvenu à ne pas m'endormir complètement et, enveloppé dans ma couverture, je regardais le feu s'éteindre lentement pendant que les premières lueurs du soleil éclairaient l'horizon. J'avais très hâte que le jour se lève et je passais le temps à regarder les étoiles disparaître une à une. Mon esprit s'était calmé depuis un bon bout de temps et je me sentais physiquement un peu engourdi. Puis, une douce impression m'enveloppa, profonde et rassurante. C'était comme si ma couverture de laine était devenue le monde et que celui-ci s'était déposé très légèrement sur moi. Tout était exactement à sa juste place. Il n'y avait rien à ajouter ni rien à retrancher. Le feu, le ciel, l'air ambiant, le sable, le silence, tout était parfait, y compris moi-même dans ce vaste tableau. J'avais le sentiment que le monde entier me faisait une chaleureuse accolade. Je ressentais le bonheur de simplement exister.

Mais ces impressions ne durent jamais bien longtemps, les forces du mental étant très efficaces pour restreindre aussitôt la conscience élargie. Ce n'est pourtant pas un phénomène si extraordinaire qu'il ne soit réservé qu'à quelques rares individus. Tout le monde a déjà eu ou est susceptible d'avoir un tel moment de grâce, par exemple au cours d'une expérience artistique où la beauté se révèle d'une manière particulièrement vive ou quand on réussit un exploit sportif ou même lors d'une expérience sexuelle.



Richard Lajeunesse, 2010.

Le miroir

Dans de tels moments, l'esprit prend conscience de la perfection de l'instant que l'on sait rempli d'une douce présence. On est saisi et on se sent porté par elle. Même disparue, cette « vibrante qualité de l'instant » laisse un souvenir qui demeure en mémoire comme pour inviter à rechercher encore plus profondément ce bonheur inconditionné. « L'expérience religieuse, nous dit Denis Jeffrey, ne dépend pas tant du lieu que de la sensibilité d'une personne qui profite d'un lieu, d'un moment ou d'un événement pour éprouver et exprimer ce qui la rattache au destin de l'ensemble des humains. Peut-être ces lieux ne sont-ils pas sacrés, mais ils sont certainement des lieux propices pour le sacré¹². » Une quête de vision plonge le participant dans des conditions particulières où le jeûne, la solitude et l'absence de maîtrise de l'environnement favorisent l'émergence d'une sensibilité inhabituelle. Quand l'homme, redevenu primitif, accepte de s'abandonner au « sacré sauvage », comme l'appelle Roger Bastide, il se rapproche de l'expérience mystique.

12. Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 94.

LE MYSTICISME EN NATURE

*Le mystique croit en un Dieu inconnu; le penseur, le savant en un ordre inconnu;
il est difficile de dire lequel surpasse l'autre en dévotion non rationnelle.*

L.L. WHYTE

*L'homme religieux n'est pas donné: il se fait lui-même,
en s'approchant des modèles divins.*

Mircea ELIADE

La recherche contemplative et le mysticisme sont des dimensions humaines qui ont toujours été reconnues par les grandes traditions. Mais dans les sociétés matérialistes comme la nôtre, on tend plutôt à dévaloriser les expériences qui ne peuvent être expliquées. Associé à la sainteté, le mysticisme est aujourd'hui un concept suspect parce qu'associé à des principes moraux que notre civilisation laïque tend à rejeter avec la religion. Pourtant, le mysticisme ne se limite pas aux expériences vécues par les saints. Il peut être compris comme une tentative d'élargissement de la conscience quand un individu commence à percevoir les limites évidentes de la raison. En ce sens, le mysticisme religieux est une attitude beaucoup plus répandue qu'on ne le croit généralement. Aldous Huxley souligne que «la connaissance directe de la "conscience éternellement complète" qui est le fondement du monde matériel, est une possibilité parfois actualisée par quelques êtres humains presque à tout stade de leur propre développement personnel, depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse, et à toute période de l'histoire de la race¹³». En somme, s'il n'y avait pas autour du mysticisme une aura de silence, on découvrirait que les expériences mystiques sont plus fréquentes qu'on ne le croit. Selon Huxley, l'intérêt pour la mystique a toujours été présent chez les individus insatisfaits des réponses obtenues de la science, des arts ou de la politique: «L'intérêt négatif (pour la mystique) est devenu positif au début des années 1930, non point tant en raison d'un événement isolé que parce que tout le reste – arts, science, littérature, plaisirs de la pensée et des sens – m'est apparu "insuffisant". On atteint un certain point où l'on se dit: Beethoven, Shakespeare, bien sûr; mais est-ce vraiment tout¹⁴?»

Le mysticisme se distingue néanmoins d'une démarche romantique comme celle de l'écrivain Jean-Jacques Rousseau quand il se retrouvait entièrement plongé dans l'admiration de la nature. Les rêves éveillés en nature sont sans doute fort pertinents pour celui qui veut se rapprocher d'elle, mais ils ne représentent finalement qu'une sorte d'abandon

13. Aldous Huxley (1977), *op. cit.*, p. 34.

14. Aldous Huxley, *Dieu et moi: essais sur la mystique, la religion et la spiritualité*, Paris, Seuil, 1994, p. 17.

joyeux de l'esprit à la beauté, à la paix et à la joie car en réalité, le mental y est toujours actif. La quête mystique s'avère plus difficile car c'est une attitude qui exige la persévérance et une certaine discipline contemplative qui vise justement le sacrifice du mental. Roger Bastide la décrit comme « une transformation de la personnalité qui se vide de son être propre, de ses instincts, de ses tendances distinctives, pour sortir en quelque sorte d'elle-même et communier avec l'objet de son adoration¹⁵ ». On peut comprendre que dans une modernité obsédée par l'idéal d'une vie facile et qui aspire au maximum sans avoir à faire d'efforts, la quête mystique apparaît plutôt incongrue.

Pourtant, si on fait abstraction de nos préjugés, on s'aperçoit qu'une attitude mystique n'est pas une question exclusivement religieuse comme l'entend le sens commun. Elle se manifeste tout aussi bien dans les quêtes artistiques, philosophiques et même scientifiques. Comme le soulignait Albert Einstein, la recherche scientifique peut révéler un profond sentiment religieux si l'aspiration qui l'anime possède une dimension cosmique :

Je soutiens que la religiosité cosmique est la plus puissante et la plus noble force agissante de la pensée scientifique. Seul l'homme capable de concevoir l'effort gigantesque et surtout le dévouement sans lesquels la pensée scientifique ne saurait réussir, peut mesurer la force du sentiment qui seul fera fructifier ce travail. Quelle foi en l'intelligence de la Création et quel désir de comprendre, ne serait-ce qu'un pâle reflet de l'intelligence révélée de ce monde durent animer Kepler et Newton pour leur permettre, seuls comme ils étaient, de dévoiler en des années de travail le mécanisme de la mécanique céleste !... Seul l'homme qui consacre sa vie à de pareils buts conçoit vraiment ce qui inspirera ces hommes et leur donna la force de poursuivre fermement leurs carrières malgré d'innombrables échecs. C'est la religiosité cosmique qui confère cette force. Un contemporain a dit, non sans raison, qu'à notre époque généralement matérialiste le chercheur sérieux est le seul être profondément religieux¹⁶.

La quête de vision pour approfondir le sentiment religieux est proche de la quête mystique car les mêmes conditions s'y retrouvent. La première, c'est le retrait du monde profane. Il ne s'agit pas de se faire ermite et de refuser tout contact avec le monde mais d'oser s'éloigner des bruits inutiles pour mieux se consacrer à une quête qu'on juge importante, voire essentielle. La seconde condition, c'est la pratique régulière de certains exercices de réflexion, de contemplation et de méditation. La pratique persévérante de ces exercices consolide une

15. Roger Bastide, *Le sacré sauvage*, Paris, Stock, 1997, p. 13.

16. Arthur Koestler (1965), *op. cit.*, p. 245.

discipline intérieure nécessaire à la pleine réalisation de l'aspiration. Enfin, un certain ascétisme, plus ou moins radical, est nécessaire parce qu'il contraint l'esprit à renoncer à tout ce qui est étranger à la quête, à éliminer le superflu. Ainsi, un homme de science dédié à ses recherches ou un musicien qui aspire à une parfaite virtuosité sont animés par une même soif d'absolu qui leur fait oublier les épreuves auxquelles ils se soumettent et qui peuvent paraître terribles vues de l'extérieur. On retrouve dans certaines quêtes artistiques, scientifiques et religieuses un désir commun de transcender la condition humaine. C'est un désir profondément humain de chercher à dépasser les limites du monde profane quand celles-ci semblent trop frustrantes. C'est en partie ce qui explique l'intérêt grandissant pour une mystique de la nature.

Des amoureux de la nature, méconnaissant leur propre tradition religieuse, croient que leur aspiration à la transcendance peut se réaliser plus facilement en pratiquant une spiritualité inspirée des Amérindiens. Ils cherchent peut-être à voir la nature comme une divine manifestation d'un ordre divin, un peu comme la voyait le philosophe Spinoza. Mais pour Joseph Epes Brown, l'intérêt pour les traditions amérindiennes est quelquefois suspect car trop souvent alimenté par une naïveté qui devient alors un obstacle sérieux au développement spirituel. La crédulité peut cacher un certain nombre de conflits intérieurs qui mériteraient d'abord d'être éclaircis :

- un désir inconscient de se servir de la tradition amérindienne comme écran pour projeter les frustrations vécues dans le monde moderne ;
- une paresse pour chercher à comprendre la complexité et la profondeur de la culture qui sous-tend la vision amérindienne du monde ;
- une sentimentalité non résolue en attente d'une expérience surnaturelle qui permettrait d'échapper au monde concret ;
- un manque de préparation sous tendu par un ego qui considère que même le mysticisme est une chose qui lui est due¹⁷.

Mais au-delà d'une superficialité qui finalement se lasse rapidement des efforts qui sont demandés, la volonté intime de conserver et d'entretenir un authentique sentiment religieux s'avère particulièrement importante pour bien des gens. Une quête de vision apparaît comme une occasion pour l'esprit de saisir intuitivement les relations entre les éléments naturels, ce que Georges Sioui appelle la recherche

17. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 149.

d'une « métaphysique de la nature¹⁸ ». Il nous faut renouveler notre regard pour mieux reconnaître notre parenté entre tous les éléments naturels et mieux déceler la réalité permanente qui sous-tend leur manifestation. Une vision globale et profondément ressentie de sa participation à l'interdépendance naturelle permettrait à l'homme de mieux comprendre ses responsabilités d'être vivant doué de conscience. C'est le sentiment religieux que Joseph Epes Brown décrit en parlant de voir les changements et les cycles de la vie sur un fond éternellement immuable :

Quels messages nous parviennent de ces traditions ? Ces peuples célèbrent les grands mystères du cosmos par des cérémonies et des rites saisonniers, donc cycliques, accompagnés d'une grande variété de formes artistiques, architecturales, musicales et théâtrales. C'est à travers ces modes d'expression et ces activités de re-création qu'on reconnaît le changement et qu'on lui rend hommage, bien qu'en même temps on affirme clairement que ce changement n'est possible et significatif que par rapport à l'immuable, qui est au centre de tout cercle et cycle¹⁹.

Renouer avec un sentiment religieux authentique est un long processus qui insiste sur la nécessité d'apprendre à vivre simplement dans la réalité de chaque instant qui se présente. Une quête de vision en nature permet en ce sens de prendre conscience que la transcendance ne se trouve pas dans un ailleurs quelconque mais au cœur même de l'ici et maintenant, pour peu que les défenses égotistes s'épuisent et que le mental s'efface par l'acceptation de la réalité de l'instant qui passe. Comme l'explique Tom Brown Jr., c'est dans l'acquiescement joyeux que l'esprit contemplatif trouve sa paix parce que chacun des gestes posés participe à une communion profonde avec ce qui est :

À mesure que nous pénétrons plus profondément dans les nuances de notre intimité avec la terre, nous commençons à comprendre les lois de la création. Nous joignons notre existence dans une parfaite harmonie et un équilibre avec la nature sauvage dont nous devenons un élément essentiel, finalement « un » avec le pouvoir de la nature et l'esprit-qui-se-meut-en-toutes-choses. Nous apprenons à marcher en silence et chaque pas est une prière pour bénir la terre²⁰.

Mais l'oubli de soi ne peut se réaliser sans difficultés et on a vu précédemment que la deuxième phase du rite de passage implique une forme de dépression. L'entre-deux du solo n'est pas sans rappeler ce que

18. Georges E. Sioui (1999), *op. cit.*, p. 103.

19. Joseph Epes Brown (1990), *op. cit.*, p. 159-160.

20. Tom Brown Jr. (1988), *op. cit.*, p. 36-37 (traduction de l'auteur).

saint Jean de la Croix appelait « la nuit obscure de l'âme ». L'expression traduit bien les difficultés ressenties devant les sentiments négatifs qui envahissent notre esprit.

C'est, nous dit Jack Kornfield, « une période d'incertitude, de deuil et de désespoir que tout chercheur spirituel doit traverser afin de devenir suffisamment humble et vide pour recevoir l'inspiration divine²¹ ». Dans ces moments où un pont se construit entre notre nature profane et notre véritable nature sacrée, la prière s'avère un outil essentiel pour communiquer notre aspiration bien humaine à la transcendance.

LES PRIÈRES D'UN SOLO

*Si vous dites une longue prière,
vous ne comprenez plus vous-même ce que vous dites.*

Tahca USHTE

Qu'elle soit solitaire et secrète ou partagée avec la communauté, qu'elle soit silencieuse et recueillie ou chantée avec exubérance, la prière a toujours été l'outil privilégié pour rejoindre la dimension sacrée et pour ainsi se rapprocher de soi. Prier est un acte créateur car il fait cohabiter, l'espace de quelques instants, les dualités qui s'opposent en nous. La prière, comme l'explique le psychologue Anthony Storr, nous rassemble :

La prière et la méditation facilitent l'intégration en donnant à des pensées et sentiments sans rapports préalables entre eux le temps d'agir les uns sur les autres. Être capable d'entrer en contact avec ses pensées et sentiments les plus profonds et leur donner le temps de se regrouper selon de nouvelles formations, de nouvelles combinaisons, voilà deux aspects importants du processus créateur, ainsi qu'un moyen de soulager la tension et de favoriser la santé mentale²².

Mais toutes les prières ne sont pas de même nature et n'ont pas les mêmes significations. Si on se fie aux explications proposées par Aldous Huxley, dans la *Philosophia Perennis*, il y a plusieurs sortes de prières et des degrés dans leur approfondissement. Il y a un processus de maturation de la piété. Il débute par les requêtes que tout un chacun adresse quand il rencontre des difficultés et se poursuit jusqu'à la contemplation mystique. Le processus met en lumière la profondeur de l'aspiration religieuse. Voyons comment Huxley définit ces niveaux qu'on peut retrouver dans divers épisodes des quêtes de vision.

21. Jack Kornfield (1998), *op. cit.*, p. 270.

22. Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 54-55.

Le mot « prière » s'applique à quatre processus distincts au moins – la pétition, l'intercession, l'adoration, la contemplation. La pétition est le fait de demander quelque chose pour soi-même. L'intercession est le fait de demander quelque chose pour autrui. L'adoration est l'usage de l'intellect, du sentiment, de la volonté et de l'imagination, pour accomplir des actes de dévotion dirigés vers Dieu sous un aspect personnel ou incarné sous forme humaine. La contemplation est cet état de passivité vigilante dans lequel l'âme s'offre, ouverte, au Fondement divin à l'intérieur et à l'extérieur, à la Divinité immanente et transcendante²³.

Les prières peuvent tout aussi bien exprimer notre dépendance infantile que la maturité spirituelle qui nous habite, mais il est clair qu'on ne peut s'absorber dans la contemplation pure sans avoir déjà connu et exercé les autres types de prières. L'homme apprend à s'ouvrir graduellement avant de pouvoir s'abandonner spontanément et en toute confiance. La pétition est sans doute la forme de prière la plus spontanément utilisée.

Pour acquérir le tour de main propre à faire exaucer ses pétitions, point n'est besoin qu'un homme connaisse ou aime Dieu, ni même qu'il connaisse ou aime l'image de Dieu dans son propre esprit. Tout ce qui lui est nécessaire, c'est un sentiment ardent de l'importance de son propre moi et de ses désirs, joint à une ferme conviction qu'il existe, là-bas, dans l'univers, quelque chose, qui n'est pas lui-même, et qui peut être amené, par la cajolerie ou la coercition, à satisfaire ses désirs²⁴.

C'est la forme de prière qu'on pourrait qualifier d'« instinctive », celle à laquelle on recourt le plus souvent quand, par exemple, on se sent trop vulnérable devant une situation difficile. Elle traduit notre fragilité fondamentale et la secrète quête d'un amour inconditionnel qui serait parfaitement rassurant. Comme pour cette participante, la prière peut prendre la forme d'une question lancée quand le silence d'un solo nous y invite :

J'ai vécu le vide. Le vide comme jamais. Il y a eu l'appel à Dieu et il y a eu le silence. Je ne pouvais entendre, je sais. Alors que je lui demandais de ne pas mourir, je me répétais : « Dieu ne peut répondre à une telle demande. Tu te sais mortelle. Tu connais la finitude de la vie. Alors pourquoi lui demander de ne pas mourir ? » Cela tourbillonnait dans ma tête. Je me sentais une inconnue de Dieu. J'étais étrangère à Dieu.

23. Aldous Huxley (1977), *op. cit.*, p. 261.

24. *Ibid.*, p. 261-262.

Parfois, des déceptions accumulées se cristallisent chez quelqu'un qui ne retient finalement de la vie que son absurde cruauté et son absence de sens. Une méfiance s'installe au fond du cœur et la révolte existentielle trouve dans un solo une occasion de s'affirmer. La pétition traduit un amour qui rappelle le cri d'un enfant face à la souffrance. Elle traduit une vulnérabilité commune à tous les humains.

À bien y penser, j'en ai toujours voulu à l'auteur de cette vie (s'il en est un) d'avoir créé l'humanité si imparfaite et si pleine de souffrances... En ce sens, cette façon de porter la mort en moi, notamment par mon refus d'avoir des enfants, par ma révolte contre « la création » et par la fatalité de mon discours constitue-t-elle en quelque sorte un défi lancé contre « l'autorité divine »... peu importe la forme qu'elle pourrait revêtir.

L'intercession est une forme de prière apparemment moins égocentrique puisqu'il s'agit après tout de demander que soient accordés à quelqu'un d'autre, avec ou sans son consentement, des bienfaits qu'on juge importants pour lui. Mais le soulagement qu'on souhaite pour les autres ne trouve-t-il pas ses racines dans nos propres craintes ? Comme le rappelle Huxley, avec l'intercession, on pénètre dans ce qu'on a coutume d'appeler « l'amour du prochain », l'amour qui nous relie à la communauté des vivants. Toute personne quelque peu soucieuse du bien-être des autres, de ses proches, des humains et de tous les êtres de la création pratique ce genre de prière. En un sens, l'intercession manifeste un amour expansif. Comme toutes les prières, elle ne nécessite pas de longues formules. Une simple pensée pour les proches laissés derrière soi représente par exemple une intercession fréquemment faite durant un solo.

Un exemple d'intercession particulièrement émouvant nous vient des réflexions qu'une participante a faites durant sa quête de vision quand elle pensait à sa mère. Celle-ci, gravement malade, avait besoin d'une transplantation rénale. La jeune femme, enfant adoptée, ne pouvait donner le sien car sa mère avait refusé que le rein provienne d'un membre de sa famille. Voici ce que cette participante, ébranlée dans sa confiance en la vie, a écrit dans son journal de bord :

Mais là, sa santé se dégrade trop rapidement. Il y a une attente de 4 à 5 ans pour une greffe de rein. Je ne veux pas attendre toutes ces années, c'est trop de souffrance pour ma mère et pour moi. Alors, s'il y a compatibilité, je vais aller sur la table d'opération pour sauver ma mère. J'espère de tout mon cœur que je peux lui offrir ce rein, je veux lui rendre son sourire et la joie de vivre. J'ai peur. J'ai très peur car je sais qu'il y a des risques et le corps de ma mère pourrait rejeter mon rein. Je ne veux pas que ça arrive. Il faut que j'y croie très fort à cette greffe pour qu'elle fonctionne. Je demeure confiante. Je suis prête.

L'adoration est une troisième forme de prière qui met encore plus en évidence la dualité de la nature humaine. L'adoration est une prière pour exprimer l'aspiration du moi relatif à honorer une divinité perçue comme extérieure et inatteignable. L'adorateur aime, cela est certain, mais c'est un amour vécu dans la douleur car il se considère trop loin de l'objet de son adoration. L'adoration souligne la distance entre la condition profane et le sacré. Les images symboliques que l'implorant invente pour personnaliser l'objet de son adoration lui permettent de communier avec cet autre tout en entretenant la nostalgie de la séparation. La prière adoratrice cherche à diminuer la douleur de vivre dans le monde profane tout en entretenant l'espoir d'éventuelles retrouvailles. Quand je pense à l'adoration, je pense à une participante qui a laissé un souvenir inoubliable de son passage.

Lucille était une religieuse qui a eu le bonheur de vivre son solo sur une île qu'elle a elle-même baptisée « La Luciole » parce que le premier soir où elle est arrivée sur cette île, des lucioles virevoltaient autour d'elle. Elle a remarqué que la nature la saluait de façon particulièrement significative puisque des êtres vivants et lumineux, portant même son nom, l'accueillaient pour son solo. Au dernier matin, juste avant son retour, je la vois encore se promener autour de son île minuscule en réchant à haute voix des psaumes. C'était sa façon bien personnelle de fêter ce jour-là ses quarante ans d'enseignement. Quand le cœur adore, la prière peut aussi se manifester par un ardent sentiment de gratitude. C'est ce que n'a pu s'empêcher d'exprimer une autre participante en écrivant : *« Je me sens forte, capable, en pleine possession de mes capacités et je crie merci au ciel, à Dieu pour cette rencontre avec ma nature à moi. »*

Enfin, la quatrième forme de prière est la contemplation. Elle consiste en un abandon total de la personnalité profane à ce que certains appellent « la volonté de Dieu ». C'est une soumission complète et joyeuse à ce qui est, à la réalité de l'instant présent. C'est une forme de prière qui est « activement passive » parce qu'elle se caractérise par une immobilité silencieuse (dans sa dimension passive) et une grande vigilance à soi et à ce qui se présente à la conscience (dans sa dimension active). Il y a dans la prière contemplative un effacement de la pensée discursive, un abandon de la personnalité raisonnante qui ouvre la porte au consentement du cœur.

Les yeux fermés, le visage pointant vers le ciel, ma première larme de mon solo s'écoula alors doucement sur ma joue. Le soleil venait de percer les nuages, finalement, il allait faire beau. Il n'y a pas de mots pour exprimer la gratitude que je ressentais. Ce rayon de soleil m'amenait un réconfort immense. Spontanément, je joins mes mains ensemble et

dans un souffle, énonçai dans un murmure un « Merci ! » Je me demande encore aujourd'hui à qui ce chuchotement était adressé. En réalité, la réponse ne m'amènerait rien de plus que la pureté du moment que j'ai vécu, alors pourquoi me questionner et ne pas garder intact un souvenir unique et précieux ?

La contemplation rappelle un autre rituel amérindien, très semblable à une quête de vision. C'est un rituel où il s'agit moins de demander que d'exprimer sa reconnaissance pour ce que la vie offre en expériences aussi bien agréables que difficiles. On remercie simplement la vie, la nature ou le dieu de notre cœur des bienfaits reçus et du miracle d'être vivant. Voici comment Tom Brown Jr. décrit le rituel de la quête de prière :

Une Quête de prière est très semblable à la Quête de vision sauf en ce qui concerne l'objectif. Comme la Quête de vision, la Quête de prière possède la même structure où on est confiné dans un cercle sans aucun confort et avec seulement une petite réserve d'eau. Le but est de ne rien demander de personnel mais de remercier pour tout. Un pratiquant peut demander certaines choses pour ceux qu'il aime mais jamais pour lui-même. Tout ce qu'il pourrait recevoir tient en des dimensions spirituelles et une certaine direction. Le pratiquant est en constante prière, jour et nuit, sans récupérer. Cette période est offerte en sacrifice aux esprits et au Créateur. L'implorant doit croire et les prières sont exaucées. Là où la Quête de vision donne des visions, la quête de prière répond par des prières²⁵.

Mais malgré l'intensité du sentiment religieux qui nous habite, il faut se détacher des impressions vécues au cours d'une quête de vision et cela constitue une épreuve très difficile à surmonter. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que dans toutes les traditions monastiques, on accorde une si grande importance à l'exécution de travaux manuels pour contrebalancer l'immersion dans le sacré. Le travail parfois très exigeant au plan physique oblige l'individu de nature contemplative à mettre de côté sa recherche de béatitude parce qu'elle pourrait menacer de le faire dévier de ses autres obligations profanes. C'est dans un tel renoncement aux plaisirs de la vie spirituelle qu'on peut reconnaître une aspiration mystique dénuée d'avidité. Au bout du compte, ne s'agit-il pas d'apprendre à perdre même le désir du spirituel ? Le difficile renoncement aux impressions vécues au cours d'un solo explique possiblement les difficiles retours à la vie ordinaire.

25. Tom Brown Jr., *The Quest*, New York, Berkeley Books, 1991, p. 164-165 (traduction de l'auteur).

Mais une pratique spirituelle soutenue, au cœur de notre quotidien, aide à cultiver le sentiment religieux redécouvert. C'est ce que souligne William James :

Les états mystiques ne peuvent être longtemps soutenus. Sauf dans des cas très rares, une demi-heure, ou une heure ou deux tout au plus, semble être la limite au-delà de laquelle ils pâlisent devant la lumière du jour ordinaire. Bien souvent, une fois estompés, leur qualité n'est qu'imparfaitement reproduite dans le souvenir ; mais lorsqu'ils reviennent, elle est reconnue ; et d'une réapparition à la suivante, elle est susceptible d'un développement continu dans ce que l'on ressent comme une richesse et une importance intérieures²⁶.

Le désir de vivre le sentiment religieux est une donnée universelle, inscrite dans notre psyché collective. Toutes les cultures du monde ont cherché à combler le fossé qui sépare l'homme inscrit dans le profane et le mystère sacré de la nature. La piété qui se manifeste durant une quête de vision est en réalité tout ce qu'il y a de plus naturel puisqu'elle est la supplique de celui qui se présente seul et nu devant le mystère qui l'invite. Les progrès techniques de notre civilisation ne sont pas parvenus à taire cette très tenace volonté de transcendance. Les éternelles questions qui ont habité toutes les quêtes spirituelles demandent toujours des réponses personnelles.

Les quêtes contemporaines de vision peuvent aussi être abordées comme un outil de croissance personnelle. Adoptées dans les années 1970 par une génération d'individus en quête d'une identité qu'ils souhaitaient améliorer, les quêtes de vision sont encore aujourd'hui perçues par quelques participants comme une expérience à vivre pour découvrir et développer son plein potentiel humain, pour s'y actualiser en retrouvant sa créativité.

26. William James, cité dans Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 279-280.

LA QUÊTE DE VISION :
POUR RETROUVER
SA CRÉATIVITÉ

*L'aventure, c'est d'abord sa propre découverte,
et je me découvre, au fil des situations, des faiblesses
et une volonté.*

Nicolas HULOT, *Les chemins de traverse*

En partie à cause de leur formation universitaire et de leur intérêt pour les relations humaines, la majorité des participants à nos ateliers est déjà bien sensibilisée (du moins théoriquement) à la méthode de formation en laboratoire si populaire durant les années 1950 en Amérique du Nord. Comme à cette époque, ils y viennent moins pour y recevoir une formation théorique que pour y vivre des expériences uniques et faire des découvertes éventuellement transférables dans leur quotidien. Chacun espère qu'une immersion en nature leur apportera « quelque chose » sans vraiment être en mesure de définir clairement ce qui est souhaité. Ce chapitre se propose d'examiner les quêtes de vision vécues pour développer une meilleure connaissance de soi. Au début du XX^e siècle, Maître Gurdjieff, initiateur de groupes à vocation psycho-spirituelle, s'exprimait ainsi sur le désir moderne de se connaître :

Il a déjà été dit que l'étude de soi et l'observation de soi, bien conduites, amènent l'homme à se rendre compte qu'il y a « quelque chose de faussé » dans sa machine et dans ses fonctions, en leur état ordinaire. Il comprend que c'est précisément parce qu'il est endormi qu'il ne vit et ne travaille que dans une petite partie de lui-même. Il comprend que pour la même raison la plupart de ses possibilités demeurent non réalisées, et la plupart de ses pouvoirs, non utilisés. Il sent qu'il ne retire pas de la vie tout ce qu'elle pourrait lui donner, et que son incapacité tient aux défauts fonctionnels de sa machine, de son appareil récepteur. L'idée de l'étude de soi acquiert à ses yeux une nouvelle signification. Il sent que peut-être cela ne vaut même pas la peine de s'étudier tel qu'il est maintenant. Il voit chaque fonction dans son état actuel, et ce qu'elle pourrait et devrait devenir. L'observation de soi conduit l'homme à reconnaître la nécessité de changer. Et en la pratiquant, il remarque que cette observation de soi apporte par elle-même certains changements dans ses processus intérieurs. Il commence à comprendre qu'elle est un moyen de changer, un instrument d'éveil¹.

L'adaptation contemporaine des quêtes de vision implique la formation de groupes éphémères qui servent à supporter les individus dans les apprentissages qu'ils réalisent. Ces groupes forment un microcosme culturel où certaines valeurs comme l'authenticité et le respect des individus sont très présentes au cours des mises en commun ou des partages ritualisés. L'apprentissage d'une nouvelle vision holistique (et écologique) de soi et du monde implique la redécouverte de ces qualités que la psychologie humaniste et le Mouvement pour le potentiel humain ont associées aux individus créateurs. Une croissance personnelle suppose donc aussi la reconnaissance et le développement du potentiel créateur individuel. L'actualisation de la créativité est en

1. Georges Gurdjieff, cité dans P. D. Ouspensky, *Fragments d'un enseignement inconnu*, Paris, Stock, 1975, p. 211.

quelque sorte un rite de passage vers une vision de soi où se manifestent certaines qualités susceptibles d'aider à vivre de façon plus autonome et plus satisfaisante.

LA FORMATION EN LABORATOIRE

Au début des années 1940, le psychologue Kurt Lewin, soucieux d'éviter que les horreurs de la Seconde Guerre mondiale ne se reproduisent, voulait sensibiliser la société américaine aux valeurs démocratiques et libérales. Ses recherches furent orientées vers les responsables de diverses organisations publiques, parapubliques et privées, car il croyait que grâce à ces leaders, ces valeurs pourraient mieux se répandre dans la société. Lewin envisageait le changement social comme un processus qui devait passer par une rééducation ou une « resocialisation » des individus. Chacun de nous cristallisons en effet un certain nombre d'attitudes stéréotypées qu'il nous faut apprendre à assouplir si l'on veut qu'un changement dans la perception de soi, des autres et du milieu s'opère. Lewin a donc mis en place certains principes qui allaient soutenir théoriquement et stratégiquement les interventions dans les groupes de formation². Ces principes consistent à affirmer 1) que la rééducation est un changement culturel, 2) que toute action (sociale ou physique) passe par la perception, 3) qu'une connaissance intellectuelle correcte ne corrige pas une perception fausse, 4) que des changements d'ordre cognitif n'entraînent pas nécessairement des changements dans les sentiments, 5) que des changements idéologiques impliquent des changements dans la perception subjective, 6) que l'appartenance à un groupe conduit l'individu à accepter un nouveau système de valeurs et de croyances.

Plusieurs recherches scientifiques furent alors mises en place dans des groupes temporaires de formation pour étudier les processus de changements individuels et sociaux. Les collaborateurs de Lewin ainsi que d'autres chercheurs en psycho-sociologie, des sociologues, des anthropologues et des éducateurs, ont développé ce qu'on a appelé plus tard la « méthode des laboratoires » où furent étudiés les phénomènes relationnels qui émergeaient dans ces groupes restreints composés d'individus d'âges et d'horizons divers. Plongés au cœur d'activités bien concrètes, les participants expérimentaient de nouveaux comportements dans leurs relations interpersonnelles. Dans ces « îlots culturels »,

2. Fernand Roussel, « Le groupe de formation et l'orientation rogérienne », dans Yvan Tellier et Roger Tessier, *Changement planifié et développement des organisations*, Tome 7 : *Méthodes d'intervention, consultation et formation*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 1992, p. 239.

comme on a appelé ces séances d'une ou deux semaines en résidence, ils devenaient des observateurs et des analystes privilégiés des phénomènes de groupe et découvraient leur propre contribution à l'émergence de ces phénomènes. Ils prenaient aussi conscience des divers mécanismes d'adaptation que les expériences leur révélaient. Les observations partagées en groupe menaient à une meilleure appropriation des atouts qu'ils possédaient et souhaitaient conserver. Une attention particulière était apportée aux éléments affectifs vécus dans l'ici et maintenant. Cette forme d'apprentissage dite « expérientielle » valorisait une autonomie que les participants redécouvraient à mesure qu'ils apprenaient à partir de leurs propres expériences. Inévitablement, un tel regard porté sur soi conduisit plusieurs participants à reconnaître l'importance de leur monde subjectif et la nécessité de développer des techniques d'introspection et de communication pour être plus authentiques dans leurs rapports avec les autres. Cette qualité a fini par devenir une valeur très importante qui a accaparé toute leur attention. C'est ainsi que pour plusieurs, les phénomènes reliés à la dynamique des groupes sont devenus moins importants que la quête vers la réalisation de son authenticité et de son plein potentiel humain.

Deux tendances se sont alors dessinées : dans l'est des États-Unis, on a continué à développer la sensibilisation et la formation aux relations humaines pour améliorer le fonctionnement des organisations alors que sur la côte Ouest, surtout à Esalen en Californie, l'attention fut tournée vers le développement global et l'expression de la personne. Même si les deux courants ont laissé une forte empreinte dans la culture occidentale contemporaine, nous nous attacherons particulièrement à la voie empruntée par les groupes qu'on a appelés « groupes de croissance personnelle ».

Le désir de « grandir » s'est développé parallèlement à un questionnement sur les acquis de la modernité et à une recherche de nouvelles voies pour contrebalancer ses effets pernicioeux. D'ailleurs, au début du XX^e siècle, il y avait chez les socialistes, les romantiques, les marxistes et les anarchistes une même volonté inébranlable de résister à la perspective de déshumanisation engendrée par l'essor technologique et industriel en Occident. On souhaitait afficher une identité différente de celle que la société postindustrielle et technologique proposait, c'est-à-dire une identité tournée vers la compétition et fortement consommatrice. L'émergence d'un individualisme de plus en plus présent dans les sociétés urbaines a poussé plusieurs personnes à se dissocier d'une culture moderne perçue comme aliénante. Elles se sont engagées dans une quête de valeurs plus humaines.

DÉVELOPPER LE POTENTIEL HUMAIN

Aux États-Unis, ce refus a pris la forme d'une remise en question du capitalisme, soupçonné de vouloir aliéner l'individu par la surconsommation de biens et de services. Les nouveaux groupements qui se sont formés en réaction ont élaboré ce que le sociologue Roger Tessier a appelé un « nouvel art de vivre » : « Dorénavant, la valeur centrale est la personne qui s'actualise, qui est en quête non seulement d'une autonomie et d'une intégrité plus grandes, mais encore d'une expérience enrichie quant à sa diversité, à sa profondeur, et qui tend à être valorisée pour elle-même³. » Cette quête d'autonomie a fortement été encouragée par le Mouvement pour le potentiel humain (*Human Potential Movement*) et par la psychologie humaniste qui le sous-tendait. Inspirée par la phénoménologie, la psychologie humaniste – qu'on a aussi appelée « troisième vague » en opposition à la psychanalyse et au béhaviorisme – a cherché à expliquer les dynamismes plus ou moins conscients qui transforment la perception des phénomènes intérieurs et extérieurs en comportements. En résumé, l'ensemble des perceptions d'un individu – ce que le psychologue Yves Saint-Arnaud nomme « champ perceptuel », « conscience psychologique » ou « champ phénoménal » – est composé de sentiments, de pensées, de volontés, d'expériences, d'attitudes et de valeurs. C'est à ce monde subjectif que chacun se réfère en disant « je ». C'est une conscience psychologique qui est propre à chacun et commune à toute l'espèce humaine. À l'intérieur de cette conscience, il existe un « soi » (ou *self*) qui désigne la perception qu'un individu a de lui-même⁴. Cette structure interne renferme un potentiel d'apprentissage illimité (mais pas nécessairement réalisé) qui est disponible à l'individu.

Pour que ce potentiel puisse devenir une réalité significative, l'individu doit d'abord en prendre conscience et vouloir, pour employer la terminologie humaniste, « l'actualiser » en adoptant des comportements qui vont dans le sens de son évolution. La psychologie humaniste reconnaît que la croissance d'un individu au cours de son processus de socialisation engendre une double personnalité : une « adaptée », parce qu'elle répond aux besoins de l'organisme et une qu'on dit « menacée », parce que toujours très occupée à répondre aux exigences sociales. Cette division intérieure cause d'importantes souffrances psychologiques qui

3. Roger Tessier, « L'intervention psychosociologique de 1940 à 1990 : historique et essai de clarification conceptuelle », dans Yvan Tellier et Roger Tessier, *Changement planifié et développement des organisations*, Tome 1 : *Historique et prospective du changement planifié*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 1991, p. 99.

4. Yves Saint-Arnaud, *La personne humaine*, Montréal, CIM/Éditions de l'Homme, 1974, p. 21-24.

ne sont heureusement pas irrémédiables. Elles peuvent même s'avérer utiles au processus de découverte et d'actualisation de soi car l'individu, grâce aux souffrances causées par cette division intérieure, peut se mettre en quête de leurs significations. C'est ce qui semble notamment animer cette participante qui s'interroge sur ses propres besoins :

Il y a quelques mois, j'ai réalisé que j'étais énormément rationnelle même si j'étais très émotive. Je menais ma vie comme elle devait être vécue. Conformément à mes objectifs de carrière, en accord avec mon père, en adéquation avec ce que ma mère aurait souhaité. Je vivais de façon à être le plus épanouie possible selon les normes de la société. Cependant, depuis le début de mon baccalauréat, j'ai constaté qu'involontairement j'étais totalement déconnectée de mes désirs. Je dis inconsciemment, car j'ai réalisé que je ne pouvais définir mes envies, je ne savais pas identifier mes propres besoins. Je connaissais très bien les besoins des autres et je m'adaptais à ces derniers.

L'actualisation signifie qu'une personne se développe par l'expansion de son identité intégrée (la personne est capable de répondre plus consciemment et plus adéquatement à ses besoins et aux stimulations diverses) et par la réduction de son identité menacée (la personne dépense moins d'énergie à répondre prioritairement aux demandes extérieures au détriment de ses besoins et de ses aspirations réelles et elle cherche moins à se protéger d'éventuelles menaces). L'actualisation va aussi dans le sens d'une plus grande ouverture aux expériences de toutes sortes et d'une prise en charge plus responsable des expériences vécues. En somme, la personne démontre une plus profonde autonomie dans les choix qu'elle effectue. Elle peut alors réaliser une *vie pleine*, ce que le psychologue Carl Rogers, figure de proue de la psychologie humaniste, a défini ainsi : « La "vie pleine", d'après mon expérience, est le processus de mouvement dans une direction que choisit l'organisme humain quand il est libre intérieurement de se mouvoir dans n'importe quelle direction, et les traits généraux de cette direction choisie semblent avoir une certaine universalité⁵. » C'est dans un tel contexte, de toute évidence moins obsédé par la pathologie des individus, que la psychologie humaniste s'est développée et répandue en Amérique. On peut dire que ce courant a trouvé dans les groupes de croissance un terrain fertile pour cultiver sa vision plus optimiste du développement humain. Le Mouvement pour le potentiel humain a ainsi fortement inspiré les communautés séduites par un nouvel humanisme à réaliser, d'autant plus que la connaissance de soi apparaissait comme une réponse aux craintes soulevées par les exigences de la vie moderne. Après les leaders spécialistes des changements sociaux (les éducateurs, les intervenants

5. Carl R. Rogers, *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, 1972, p. 141.

communautaires et certains prêtres engagés), les participants aux laboratoires de croissance personnelle se recrutèrent parmi les diverses couches de la population. On a très justement considéré les ateliers de croissance personnelle comme des « thérapies pour gens normaux », soulignant ainsi que ces ateliers ne s'adressaient pas à des gens aux prises avec des pathologies sérieuses. Généralement, les individus sont considérés comme psychologiquement sains en ce sens qu'ils peuvent accomplir leurs différentes fonctions de manière plus ou moins efficace. La grande majorité des personnes savent répondre adéquatement aux multiples exigences de la vie sociale et entretiennent des relations plutôt harmonieuses avec leurs proches. Mais l'accommodement aux normes sociales ne signifie pas que ces individus soient indifférents à ces normes. La vie en société comporte des exigences complexes et souvent difficiles à comprendre et à intégrer. L'adaptation sociale accapare une grande partie de l'énergie de la personne en l'empêchant de prendre conscience de son plein potentiel. Les difficultés sont évidentes quand on observe le rythme effréné de la vie moderne. Les laboratoires de croissance personnelle ont représenté une alternative positive aux doutes et aux angoisses qui teintaient les rapports de l'individu avec lui-même et avec les autres.

LA CROISSANCE PERSONNELLE EN NATURE

La volonté émancipatrice qui a soufflé sur la génération d'après-guerre a beaucoup contribué au développement du mouvement contre-culturel des années 1960 à 1980. Dans le *Flower Power*, les luttes féministes, les révoltes étudiantes et le Mouvement pour les droits civiques, les revendications autochtones et les manifestations contre la guerre du Vietnam, on trouve un profond souci de bâtir une société moins prisonnière des limites de la modernité. Les contestations de l'époque se sont ainsi retrouvées dans un formidable *melting pot* où se mêlaient les mêmes esprits désireux de s'exprimer et de redéfinir le sens d'une « vie pleine ». Souvent avec légèreté, voire avec un certain ludisme et un esprit dionysiaque qui n'auraient pas choqué Nietzsche lui-même, de nouvelles communautés ont voulu ramener « l'imagination au pouvoir », pour employer un slogan populaire à l'époque. Le sociologue Michel Maffesoli explique l'émergence de ce nouveau tribalisme par le désir d'une participation affective plus authentique à la collectivité et à la nature :

Il faut reprendre le mécanisme de *participation* magique : aux autres (tribalisme), au monde (magie), à la nature (écologie). Dans chacun de ces cas, il n'est plus question d'enfermement dans la forteresse de son esprit, dans une identité (sexuelle, idéologique,

professionnelle) intangible mais, bien au contraire, de la perte de soi, de la dépense et autres processus de déperdition mettant l'accent sur l'ouverture, le dynamisme, l'altérité, la soif de l'infini. Le tribalisme, plus profondément, est une déclaration de guerre au schéma substantialiste qui a marqué l'Occident : l'Être, Dieu, l'État, les Institutions, l'Individu, on pourrait poursuivre, à loisir, la liste des *substances* servant de fondement à toutes nos analyses. [...] Peut-être est-ce cela le « Plus qu'un » dont il est question. Peut-être est-ce cela le retour de « l'enfant éternel », peut-être est-ce cela l'accent mis sur l'importance du présent. Une forme de durée reposant sur l'impermanence des gens et des choses, le dynamisme du devenir, la prévalence des situations. Il s'agit là, avec les conséquences sociologiques que cela ne manque pas d'avoir, du glissement de l'*individu* à l'identité stable exerçant sa fonction dans des ensembles contractuels, à la personne jouant des rôles dans des tribus affectuelles⁶.

Dans une effervescence parfois très chaotique, plusieurs groupes adoptèrent une certaine vision romantique du monde naturel, une vision partagée avec les mouvements écologiques qui s'inscrivaient de plus en plus dans l'air du temps. Certains individus fondèrent des communautés fortement influencées par des spiritualités nouvellement apparues en Occident. On y recherchait une authenticité qu'on souhaitait plus « naturelle » et plusieurs voulaient explorer une sensualité qui n'était pas exempte d'un certain mysticisme. S'éloigner du milieu urbain pour expérimenter en nature sauvage une sensualité primitive bien humaine favorisait, croyait-on, la prise de contact avec les profondeurs intimes de l'être. On voulait expérimenter la vie naturelle dans des rapports plus ouverts avec elle. C'est ce que Charles Taylor appelle le retour à une philosophie de la « nature-source » :

On peut considérer que le contact renouvelé avec les sources profondes de la nature confère une résonance accrue, plus vibrante, à la vie. Cela peut s'interpréter d'une façon qui abandonne les restrictions habituelles aux satisfactions sensuelles. S'accordant en partie avec le point de vue du matérialisme des Lumières, la sensualité elle-même peut devenir signifiante. La vie bonne en vient à consister en une fusion parfaite du sensuel et du spirituel, dans lequel nous éprouvons nos satisfactions sensuelles comme si elles avaient une signification supérieure. [...] Nous ne sommes sans doute parvenus à son terme qu'à notre époque, avec la *flower generation* des années 1960⁷.

6. Michel Maffesoli (1988), *op. cit.*, p. XVI-XVII.

7. Charles Taylor (2003), *op. cit.*, p. 468.

Pour bien des gens, les groupes contemporains de croissance personnelle ne sont que des vestiges d'une époque agitée par un esprit rebelle et naïf. Ils sont nombreux ceux qui pensent, non sans raisons, que ces groupes ont même contribué à renforcer l'individualisme qui est aujourd'hui fortement dénoncé. Il est vrai que plusieurs adeptes de ces groupes demeurèrent fascinés par les découvertes qu'ils ont réalisées, un peu comme Narcisse tombé dans la rivière en voulant trop s'y mirer. Il n'en demeure pas moins que les groupes de croissance personnelle ont permis à des milliers d'individus de tourner leur attention vers leur monde intérieur pour éprouver concrètement ce que signifie être vivant.

Je songe aussi aux importantes découvertes que les ateliers de croissance personnelle ont permis à la psychologie moderne de réaliser, notamment en ce qui concerne la phénoménologie des émotions et la construction des relations interpersonnelles. Le psychologue Eugene T. Gendlin a particulièrement contribué à une meilleure connaissance de l'humain en relation avec les autres en valorisant le ressenti dans l'immédiat et la capacité des individus à symboliser leurs sentiments. La reconnaissance de la dimension expérientielle et phénoménologique des émotions et des sentiments a fourni un apport inestimable aux quêtes de sens contemporaines.

Les groupes de formation et de croissance personnelle ont également favorisé la création de plusieurs centaines d'exercices qui, adaptés à des contextes particuliers, ont contribué au soulagement de plusieurs problèmes psychosociaux. L'adaptation contemporaine des quêtes de vision est un bon exemple du transfert des connaissances psychologiques, psychosociologiques et anthropologiques dans certaines interventions. Par exemple, le psychothérapeute américain Tom Pinkson⁸ a intégré la quête de vision amérindienne aux autres activités en nature – descentes de rivières en kayak, escalades de montagnes – pratiquées par les jeunes toxicomanes à sa charge. Plus tard, il a accueilli avec un indéniable succès des victimes de la leucémie désireuses de se préparer à la mort.

Ses interventions ont permis de constater qu'au retour de leur solo et lors des partages en groupe, les participants avaient une réflexion plus approfondie sur leur situation existentielle, se montraient plus authentiques et approchaient leurs difficultés avec plus de courage et de lucidité. Un autre chercheur et thérapeute, John R. Suler⁹, a étudié

8. Thomas Soloway Pinkson, *Do They Celebrate Christmas in Heaven?*, Woodcare, Wakan Press, 1998, 34 pages.

9. John R. Suler, « Wandering in search of a sign : A contemporary version of the vision quest », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 30, n° 2, printemps 1990, p. 73-88.

le rôle de l'imagerie mentale dans le changement thérapeutique en faisant participer ses étudiants à des quêtes de vision. Steven Foster et Meredith Little, qui avaient réalisé quelques expériences en nature avec le Dr Pinkson, ont probablement été les premiers à populariser les quêtes de vision en Amérique, puis en Europe. Leur livre, *The Book of the Vision Quest: Personal transformation in the wilderness*, raconte les expériences significatives et les découvertes faites par les participants à leurs groupes.

Une organisation californienne, Rites of Passage Inc., recrée depuis plusieurs années ce rituel dans le désert du Nevada afin de permettre aux citadins de vivre leurs rites de passage. Plus près de nous, la Canadian Outward Bound Wilderness School offre plusieurs ateliers incluant une quête de vision à des groupes de femmes violentées, à des délinquants ou à des patients atteints du cancer. Nous avons nous-mêmes accueilli des individus qui avaient le V.I.H. (virus de l'immuno-déficience humaine). Loin des normes et des jugements de la société, ces personnes voulaient expérimenter des situations déstabilisantes et découvrir en elles des ressources pour affronter plus sereinement leur épreuve. Pour des individus aux prises avec des difficultés physiologiques et psychologiques, ces expériences groupales permettent d'entrer en contact avec l'expression et le respect des différences, avec leurs préjugés et leur capacité de faire confiance aux autres, avec leur ouverture et leur degré légitime de fermeture. Le groupe est un miroir tout comme le solo que les participants s'approprient à vivre.

Si l'influence des groupes de croissance personnelle a été si importante depuis le milieu du XX^e siècle, c'est en bonne partie grâce aux fondements de la psychologie humaniste que Carl Rogers a popularisée principalement aux États-Unis. Les découvertes sur soi réalisées et partagées dans les groupes de participants à une quête de vision s'appuient sur les trois conditions d'une démarche d'inspiration humaniste : 1) la seule réalité de l'individu étant sa réalité personnelle et subjective, la personne doit apprendre à s'ouvrir sans honte ni culpabilité à sa propre expérience, 2) l'individu (et les guides) doit être en mesure d'accepter son vécu avec empathie et considération positive inconditionnelle, 3) les nouvelles compétences doivent être mises en place par l'actualisation des choix. Dans la solitude du solo et loin du support formel du groupe, l'individu peut trouver dans les aventures qui se présentent à lui des occasions de faire des prises de conscience sur les qualités qu'il possède et sur les façons de les actualiser à son retour dans la société. C'est ainsi que la personne contribue à la création de sa propre individualité car,

pour Abraham Maslow, fondateur de la psychologie humaniste, « l'actualisation de la créativité et la réalisation d'une personne saine et pleinement humaine, sont des dimensions très semblables¹⁰ ».

LE PROCESSUS CRÉATEUR ET LA QUÊTE DE VISION

*Découvrir, c'est dévoiler quelque chose qui a toujours été là,
mais que l'habitude cachait à nos regards.*

Arthur KOESTLER

*Non contente d'avoir progressivement envahi et investi la planète entière, la vie
« s'amuse » à la parcourir en tous sens. [...] Cet aspect ludique et généreux de la
nature est, depuis longtemps, reconnu par les mystiques hindouistes. Pour eux, la
nature est l'activité créatrice de la divinité, activité non pas prédéterminée, mais
analogue à l'œuvre d'art.*

Hubert REEVES, *Patience dans l'azur*

La quête d'actualisation de soi peut être comprise comme un processus de « re-création » dans la mesure où la personne se perçoit comme une œuvre à réaliser. Pour Yves Saint-Arnaud, la personne créatrice est quelqu'un « qui procède à la réorganisation d'une partie significative de l'environnement, pour l'ajuster à ses besoins et à ses perceptions ». Il ajoute que ce processus est appelé « créateur dès l'instant où ces arrangements sont nouveaux et satisfaisants pour la personne¹¹ ». Les nombreuses recherches en créativité ont démontré que les phases du processus de création sont sensiblement les mêmes que celles qui apparaissent chez les artistes et chez plusieurs hommes de sciences. Les modèles qui décrivent le processus de création peuvent varier d'un chercheur à l'autre mais on s'entend généralement pour distinguer quatre phases qui varient en intensité et en durée selon les caractéristiques individuelles.

Ces étapes sont la préparation, l'incubation, l'illumination et la réalisation. À chacune des phases du processus créateur appliqué à la personne, celle-ci rencontre des obstacles qui contribuent à la révéler un peu plus à elle-même. C'est à sa façon bien particulière de résoudre les difficultés que la personne créative redécouvre sa véritable originalité. Comme pour tous les processus, celui de la créativité se divise en étapes bien distinctes mais complémentaires qui soulignent les affinités du processus avec les étapes déjà décrites d'un rite de passage. En effet, bien que la connaissance du processus créateur ne soit pas essentielle

10. Abraham Maslow, cité dans Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 286.

11. Yves Saint-Arnaud (1974), *op. cit.*, p. 128.

pour vivre une démarche d'autocréation, elle me semble fournir un éclairage pertinent à une quête de vision perçue comme un outil de développement personnel.

LA PRÉPARATION

La première étape suppose que l'individu possède une certaine motivation intrinsèque à créer quelque chose ou à *se* créer. Il veut retirer une quelconque satisfaction de l'expérience dans laquelle il s'engage. Ses objectifs ne sont pas nécessairement toujours très clairement formulés mais il espère toujours en retirer quelque chose de constructif. Au début de son engagement dans le processus d'autocréation, il doit d'abord faire un inventaire des ressources qu'il connaît déjà car un créateur ne crée jamais à partir de rien.

De la même façon qu'un peintre doit connaître les matériaux et les outils dont il aura besoin pour son œuvre, le processus d'actualisation implique de poser un regard sur ce qu'on possède, par exemple sur son histoire, son éducation ou sur les expériences déjà vécues.

De plus, le fait d'avoir fait les exercices préparatoires durant l'été m'a fait beaucoup réfléchir et m'a également beaucoup aidé autant en ce qui concerne ma vie personnelle que durant le solo. Ces quelques activités m'ont fait prendre conscience de plusieurs choses qu'on a malheureusement trop tendance à oublier, que ce soit des souvenirs ou l'importance des gens qui nous entourent. Grâce à ces activités, j'ai pris le temps de réfléchir à tout ce que j'ai vécu et avec qui je l'ai vécu. Quelles étaient ces personnes et comment faire pour les remercier?

Revoir son passé sans renier quoi que ce soit est un pas important vers la responsabilisation et la prise en charge de sa vie. C'est pourquoi certains exercices (comme la construction d'une ligne de vie ou la rédaction de lettres aux personnes significatives) sont proposés pour préparer psychologiquement l'individu à l'épreuve de la quête. Faire un tel inventaire est un travail réflexif plus exigeant qu'on le croit car des souvenirs se présentent à l'esprit en nous obligeant à mettre un peu d'ordre dans nos perceptions. Cette réflexion plus ou moins longue et intensive conduit à faire des choix et à revoir certaines attitudes qui peuvent apparaître tout à coup comme des obstacles à notre développement. L'exercice permet par exemple de mieux préciser l'objectif de la quête. C'est la question que se pose ce participant :

La ligne de vie m'a permis de prendre conscience des événements importants qui ont marqué ma vie et qui ont fait de moi ce que je suis en partie aujourd'hui. Les points positifs étaient dirigés vers les expériences de voyage puisqu'ils ont été des périodes de ma vie qui m'ont fait grandir au niveau de la connaissance du soi. [...] Mais suite à des exercices

de ce genre, je suis souvent destabilisé au niveau émotionnel puisque ceci me ramène à une souffrance passée en lien avec la relation malsaine avec ma mère. Le mal qu'elle m'a fait a des impacts importants sur qui je suis aujourd'hui et comment je fonctionne dans mes relations amoureuses. Lorsque j'analyse ma ligne de vie, je peux nettement voir également que les séparations avec les femmes qui ont partagé une partie de ma vie font partie également des événements marquants négatifs. Une peur qui était basée sur des expériences passées et qui était le fruit de mon imagination, une anticipation sans fondement, une interprétation fautive de mon mental. À partir de ce moment, je savais ce que je venais faire sur cette île, je voulais trouver une réponse à cette question : « Comment aimer et être aimé ? »

La préparation du bagage qu'on emporte avec soi est un exercice psychologique important parce qu'il fait prendre conscience du dépouillement qu'exige une quête de vision.

Mais le sacrifice matériel se répercute aussi sur les images de soi que l'on traîne depuis toujours et qui nous assurent un relatif confort psychologique. Tout au long des exercices préparatoires en groupe et jusqu'à l'arrivée sur le lieu du solo, le participant doit faire face aux malaises qui accompagnent la plongée dans l'inconnu et qui ne sont, au fond, que la manifestation d'une profonde fragilité qu'on refuse d'admettre.

Tout a débuté lors de notre dernier rituel de groupe, le matin même de notre départ. C'est à ce moment précis que j'ai saisi l'ampleur du voyage que je m'apprêtais à faire. J'étais dans un état émotionnel intense et encore assez difficile à décrire. Je sentais que j'allais vivre quelque chose d'unique, de spécial. J'ai été prise d'une sorte de vertige, non pas que je voulais reculer, car j'étais prête à traverser ce passage obligé qu'était celui d'appriivoiser ma solitude. J'étais plutôt destabilisée de voir surgir en moi une vulnérabilité et une fragilité que j'essaie depuis tant d'années d'enfouir. Je ne suis pas à l'aise avec ces états d'âme.

L'INCUBATION

Quand il se retrouve seul, le participant doit affronter un intense chaos qui l'assaille dès les premiers pas sur son lieu de solitude. Alors, toute activité devient un prétexte pour ne pas ressentir trop crûment le désordre qui s'installe et le vide des absences. Après une première journée complète passée à s'épuiser dans un frénétique déploiement d'émotions, de réflexions décousues, de gestes compensatoires, il se dépose, épuisé. Parti en espérant avoir enfin du temps bien à lui pour réfléchir, l'individu se voit tout à coup incapable d'avoir une pensée claire tant les turbulences du mental l'ont vidé de son énergie. La fatigue a peu à peu raison de lui et le silence de la nature est enfin perçu. Sans bien le réaliser, il glisse ainsi vers une plus grande acceptation de sa situation. En



Richard Lajeunesse, 2008.

La Luciole

créativité, on dit qu'il « laisse dormir le problème », confirmant l'adage qui dit que « tout vient à point à qui sait attendre ». Durant cette phase d'incubation, l'esprit se trouve paralysé. Dépassé par trop d'activités, on dirait qu'il renonce au tumulte et à la volonté de solutionner le mal-être qui l'anime. C'est une phase particulièrement difficile à supporter pour la plupart des gens à cause du sentiment d'impuissance qui caractérise cette étape du processus. C'est un état quelque peu dépressif, une sorte de creux psychologique où s'anéantit l'intellect. C'est la chute de l'après séparation, et l'individu devient de plus en plus passif, amorphe.

Mes journées sur « la Luciole » étaient interminablement longues et infiniment courtes. Paradoxal n'est-ce pas ? Chaque seconde passée là nous fait voir le temps si long mais lorsque le soleil se couche, que la nuit tombe, le temps paraît soudain si court. La vie nous glisse entre les doigts, entre les orteils comme le sable que je caressais à chaque jour sur la plage.

Il est tout particulièrement important de savoir accepter cette phase et les sentiments qui l'accompagnent plutôt que de lui résister. La pensée discursive est habituellement trop active et tend à repasser dans les mêmes sillons, entravant ainsi la spontanéité intuitive et le renouvellement recherché. L'individu que la liberté appelle doit cesser de tourner en rond en répétant sans cesse les mêmes discours et en appliquant les mêmes solutions. Pour le psychologue William James, cette phase déstabilisante est un lâcher prise de la volonté égotiste qui prétend trouver par elle-même une solution pour sortir de l'inconfort :

Le passage de la tension, de l'auto-responsabilité, du tracàs à la tranquillité, la réceptivité, à la paix sont le plus merveilleux de tous ces glissements de l'équilibre intérieur, ces changements du centre personnel d'énergie, que j'ai si souvent analysés; et ce qu'il y a de plus étonnant, c'est qu'ils surviennent si souvent non pas quand on agit, mais quand on se détend et qu'on dépose son fardeau¹².

L'ILLUMINATION

Mais comme le souligne Joseph Zinker, « l'acte créateur s'impatiente devant la stagnation de l'expérience¹³ ». Une quête de vision est une occasion de bousculer ses habitudes mentales et de s'expérimenter dans des situations déstabilisantes en osant et en laissant émerger la surprenante nouveauté. L'incubation n'est qu'un prélude au jaillissement créateur, une stagnation avant l'émergence du neuf. L'abandon du contrôle est une condition essentielle qui facilite la troisième phase du processus, l'imprévisible illumination car c'est lorsque le corps et l'esprit sont détendus que l'intuition jaillit librement.

L'information qui incube en moi attend qu'on l'utilise. Elle a été emmagasinée et inconsciemment façonnée en moi pour émerger de sa cachette en convergeant vers cet événement. [...] Ce qui se présente comme de la magie aux yeux du novice est le résultat d'un développement très perfectionné et soigneusement pratiqué d'un ensemble d'activités exercées par l'artiste. C'est le caractère soudain de la formulation tout autant que le sens de son urgence et de sa pertinence qui donne à cette intuition sa qualité dramatique¹⁴.

L'illumination est une vision claire qui apporte une compréhension nouvelle de ce qui doit être fait et une certitude s'installe. C'est une prise de conscience de ce qu'il est juste d'accomplir. L'éclair intuitif permet de voir la réalité dénuée de tous les artifices mentaux dont on l'affuble ordinairement. L'illumination créatrice est quelque chose de très simple quand on sait s'y abandonner.

Le lieu privilégié de l'activité créatrice se situe toujours à l'intersection de deux plans; dans les plus hautes formes de création ces plans sont celui du Tragique, ou de l'absolu, et celui du Trivial. Le savant découvre l'œuvre des lois éternelles dans le grain de sable éphémère, ou dans les contractions d'une patte de grenouille pendue à un fil à tendre le linge. L'artiste sculpte l'image divine qu'il a devinée dans un morceau de bois¹⁵.

12. William James, cité dans Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 279.

13. Joseph Zinker, *Se créer par la Gestalt*, Montréal, Éditions de l'Homme/CIM, 1981, p. 23.

14. *Ibid.*, p. 77.

15. Arthur Koestler (1965), *op. cit.*, p. 346.

Un regard renouvelé est posé sur soi et sur l'environnement. Certains comportements apparaissent plus distinctement, comme si le fait de les vivre dans l'aveuglement habituel ne permettait pas de les reconnaître dans la claire lumière d'un esprit purifié. C'est ainsi que s'ouvre la voie vers une plus grande acceptation de soi :

Peut-être aussi, je crois que j'avais l'impression que j'allais laisser une petite partie de moi ici puisque tout comme n'importe quelle expérience, celle-ci faisait partie de moi et était moi. Peu importe la raison pour laquelle mes larmes coulaient, à cet instant, je me sentais bien ; j'irais même jusqu'à dire que je me sentais en paix. En paix avec la nature mais aussi avec la personne que j'étais, que je suis.

LA RÉALISATION

L'intuition est un éclair de lucidité mais cet éclair n'indique malheureusement pas comment l'idée peut être réalisée matériellement. La vision n'offre pas de mode d'emploi pour la concrétiser dans le quotidien. La réalisation d'une idée ou d'une nouvelle attitude demande toujours un travail plus ardu qu'on l'imagine et elle exige un profond engagement envers soi. Cette étape comporte son lot de nouvelles difficultés qu'il faut affronter avec détermination. Au plan psychologique, l'actualisation des prises de conscience réalisées durant le solo supposera par exemple de prendre certaines résolutions ou de mettre en place des conditions de vie plus accordées à nos desseins. C'est la grande difficulté que rencontrent les participants au retour de leur solo. Souvent, les résolutions sont négligées, temporairement mises de côté et finalement abandonnées, ce qui confirme la difficulté du transfert des apprentissages dans une grande société anonyme incapable de supporter adéquatement le développement de ses membres. Mais pour quelques participants, des habitudes anciennes bien intégrées ont suffisamment été ébranlées pour que de nouvelles attitudes s'installent :

Le solo m'a fait réaliser de plus que je peux être bien dans le silence. Ma conjointe a remarqué que je m'endors sans écouter la radio depuis mon retour. Avant l'expérience de l'île, je ne trouvais pas le sommeil sans cet appareil.

Le processus créateur explique la riche dynamique d'apprentissages en jeu dans une quête de vision. En se privant des distractions de la vie moderne pour plonger dans une solitude créative, l'individu se met en situation de mieux percevoir, comprendre et modifier ce qu'ordinairement il ne prend pas le temps d'examiner. Une quête créatrice de soi permet de prendre la mesure des obstacles qui empêchent de se

réaliser pleinement. Ce peut être une crainte de l'échec, une peur du risque, une sclérose de la vie émotive ou encore une difficulté à s'abandonner et à jouer en toute simplicité les jeux de la vie.

Une quête de vision orientée vers la croissance personnelle contribue à faire émerger au travers des expériences vécues des qualités insoupçonnées qui contribuent à créer une perception plus satisfaisante de soi.

QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DE L'INDIVIDU CRÉATEUR

Un nombre impressionnant de caractéristiques sont associées à l'individu créateur. Lorsqu'elles sont exercées, elles renforcent chez lui la capacité d'élaborer des idées nouvelles et originales qui peuvent être transposées dans une œuvre artistique ou dans un mode de vie bien personnel. Parmi ces qualités, on remarque la capacité de produire beaucoup d'idées (la fluidité) et celle de pouvoir se mouvoir dans des mondes très différents les uns des autres (la flexibilité de l'esprit). Ces deux caractéristiques sont beaucoup plus inhabituelles qu'on le pense, notre esprit ayant tendance à manifester une certaine paresse quand il est question de sortir des sentiers battus. La tolérance à l'ambiguïté, c'est-à-dire la capacité à supporter la tension face à l'indécision, l'humour qui permet de dédramatiser les difficultés et la sensibilité de vivre simplement chaque instant sont d'autres qualités généralement associées à un individu créateur. Nous examinerons ici trois des caractéristiques que Carl Rogers a identifiées comme des « conditions internes de création » et qui apparaissent particulièrement sollicitées au cours d'un solo. Ces qualités sont l'ouverture à l'expérience, le développement d'un centre interne d'évaluation et l'habileté à jouer avec les éléments et les concepts.

Compte tenu des difficultés physiques et psychologiques inhérentes à une quête de vision, l'ouverture à l'expérience est une condition essentielle pour traverser l'épreuve et pour en recueillir les fruits. Les facilités indéniables de la vie moderne nous enveloppent insidieusement dans un confort qui émousse notre capacité à voir le quotidien avec des yeux neufs et qui nous plonge parfois dans un certain désabusement. Cette attitude nous empêche malheureusement d'explorer un plus large éventail de réponses aux sollicitations de toutes sortes qui se présentent à nous. C'est en cela que la quête de vision en nature représente un défi important que beaucoup de gens refusent de relever. L'insécurité qui se

lève à la seule pensée de jeûner en nature sauvage empêche plusieurs personnes de tenter l'aventure. Le confort moderne auquel nous sommes tous attachés est un lourd boulet que l'on traîne sans bien s'en rendre compte. Pourtant, oser appréhender le monde en cherchant à y vivre pleinement chaque instant, c'est s'ouvrir à soi-même. Rogers a appelé « perception discriminative et non rigide » cette ouverture à soi :

Elle implique une souplesse, une grande ouverture dans les concepts, les croyances, les perceptions et les hypothèses. Elle tolère l'ambiguïté là où celle-ci existe. Elle implique la possibilité de recevoir beaucoup d'informations contradictoires sans se fermer à l'expérience. [...] Cette complète ouverture à ce qui existe au moment présent est, je crois, une des conditions importantes de la créativité¹⁶.

Durant une quête de vision, l'observation attentive de nos réactions révèle la difficulté de laisser les choses exister dans toute leur simplicité, sans les refuser et sans les juger trop rapidement et abusivement. Par exemple, le refus de la nouveauté se présente quand, au début du solo, le regard se porte vers ce qui est le plus familier ou le plus proche de notre zone de confort. On se limite au premier emplacement repéré pour installer le campement et ce n'est que graduellement, quand le courage s'installe, qu'on se risque à explorer davantage le territoire inconnu. Un esprit nouveau naît et se déploie quand il se met à la recherche de l'insolite. À mesure que l'esprit s'apaise devant les craintes bien souvent irrationnelles, nos sens sont plus éveillés et moins d'énergie est consacrée à se protéger. En devenant de plus en plus réceptifs aux informations qui nous arrivent de partout, on peut mieux comprendre que l'exploration du monde est une expérience humaine fondamentale et que l'indifférence et l'absence de curiosité envers soi sont des obstacles majeurs à notre épanouissement.

Habituellement, dans ma vie quotidienne, je communiquais avec les autres que de façon superficielle. Je crois que je ne communiquais même pas avec moi-même. Tout ce qui m'était intérieur et me paraissant un peu plus complexe me faisait peur. Ne pas en tenir compte est très facile, mais vivre de cette manière l'est un peu moins puisque cela implique de toujours s'oublier et de vivre en fonction des autres. Ce comportement implique également une estime de soi complètement déréglée voire même absente. Sans estime de soi la vie est généralement morne et tout obstacle paraît insurmontable et interminable. Bien entendu, je n'ai pas changé du jour au lendemain, mais depuis mon retour j'essaie de toutes mes forces de préserver ce bel élan de dépassement, de courage et surtout de confiance en moi.

16. Carl R. Rogers (1972), *op. cit.*, p. 250.

Développer son centre interne d'évaluation correspond à rechercher une certaine indépendance de jugement face aux opinions des autres. Cette caractéristique se développe lorsqu'un participant réalise par exemple que le moindre phénomène vécu en solo est une expérience unique qui lui est destinée.

On sait que la dépendance envers l'opinion des autres empêche l'émergence d'une identité claire chez l'individu qui entretient une faible perception de lui-même. L'absence de confiance en soi l'oblige à constamment rechercher des cadres de références externes. La solitude du solo en nature peut conduire un individu à reconnaître que chaque pensée et chaque émotion sont bien à lui, que son expérience est un bien personnel et que personne ne peut nier ce qui lui arrive. En ne pouvant plus se comparer aux autres, il redécouvre son unicité. Une profonde gratitude peut ainsi naître de la conscience de vivre les aventures que la vie lui réserve.

Un centre d'évaluation sain suppose, pour Rogers, deux types de congruences nécessaires à l'actualisation du plein potentiel créateur : une première congruence concerne l'expérience vécue en elle-même, c'est-à-dire ce que l'individu perçoit et comprend d'elle. La seconde congruence se rapporte à ce que l'individu compte faire de cette expérience, le comportement qu'il choisira d'adopter, dans les milieux professionnel ou personnel qu'il devra réintégrer après sa quête. C'est la recherche de ces congruences qui trace la voie à une liberté intérieure qui devra toutefois être protégée des intentions manipulatrices de l'environnement. Un tel souci de sauvegarder son « jardin secret » ne sera pas un réflexe impulsif et inconscient mais le résultat, assumé pleinement, d'un parti pris pour soi-même. Dans cette perspective, entretenir son centre d'évaluation interne conduit souvent à vivre à contre-courant des autres et à accepter l'originalité de sa pensée.

D'ailleurs, j'ai été dans un état neutre sans avoir de peine ou d'angoisse tout le long de mon solo, en grande partie, je crois, dû à la réalité qu'en effet, les êtres humains sont des experts dans l'art de se plaindre aux autres. Toutefois, le fait de se plaindre sur nos malheurs nous amène souvent à les amplifier et à les rendre plus réels qu'ils ne le sont réellement. Je dois avouer ne pas faire exception à cette règle et cette prise de conscience m'a amené à me calmer et désormais, à vérifier le degré de « sévérité » des événements avant d'en faire tout un plat.

En vivant avec plus d'authenticité ses expériences, on se donne la permission de vivre même les émotions violentes qui émergent durant le solo. Confronté à la colère, à la frustration ou à des peurs irraisonnables, il arrive à certains de s'inventer des rituels pour intégrer les découvertes réalisées.

Ainsi détruire un objet détesté en détruisant son symbole est libérateur [...]. Cette permissivité que je vous ai décrite n'est pas de la faiblesse, ni de l'indulgence, ni un encouragement. C'est la permission d'être libre, et donc aussi responsable. L'individu est libre de craindre une nouvelle expérience, comme il est libre de la désirer de toutes ses forces ; libre de supporter les conséquences de ses fautes comme celles de ses réussites. C'est cette liberté d'être soi-même de façon responsable qui favorise le développement d'une source sûre d'évaluation en soi-même et établit ainsi les conditions intérieures d'une créativité constructive¹⁷.

Dans ces moments de réconciliation avec soi-même, chacun peut prendre conscience de la force insoupçonnée et de la profonde tendresse qui l'habitent. En ritualisant à sa façon les prises de conscience, le participant marque une nouvelle relation avec lui-même et se relie significativement à son monde intérieur. Il devient le maître et le disciple de ses apprentissages.

À la fin de la deuxième journée, je me suis sentie inspirée et prise d'une certaine nostalgie. J'étais assise sur la jonction entre les deux îles, entre deux eaux, seule avec ma meilleure amie... moi-même. Pour la première fois, j'ai exprimé par écrit mon amour, mon appréciation, ma vision de moi avant, maintenant et ce que je veux devenir.

Ce fut un moment paisible, agréable, plein de tendresse, dans un décor empreint de beauté naturelle et de sérénité. Ces quelques mots m'ont permis de me voir avec mes propres yeux. Des mots d'encouragement pour me réaliser selon mes besoins et mes aspirations.

L'habileté à jouer avec ce qui nous entoure et avec les idées et les concepts représente une troisième caractéristique fort importante à redécouvrir durant une quête de vision. Celui qui cherche à se réaliser davantage veut profiter de ces quelques jours en nature pour s'explorer lui-même dans des situations qu'il a rarement l'occasion de vivre. Il quitte ses rôles habituels pour redevenir un petit enfant capable de s'émerveiller de tout et le solo apparaît comme un moment privilégié pour exprimer librement une spontanéité trop souvent refoulée. Il arrive fréquemment que le monde naturel stimule le plaisir très simple de jouer. Ce phénomène est une régression nécessaire pour retrouver le regard émerveillé d'une innocence dont on conserve longtemps la nostalgie.

Il faut une certaine habileté à jouer spontanément avec les idées, les couleurs, les formes, les rapports – à faire d'impossibles juxtapositions, à formuler d'in vraisemblables hypothèses, à rendre problématique le donné, à exprimer le ridicule, à traduire d'une

17. *Ibid.*, p. 255.

forme en une autre, à transformer en d'improbables équivalences. C'est de ce jeu spontané et de cette exploration que jaillit une étincelle, une vision créatrice de la vie, nouvelle et significative¹⁸.

Le solo représente une belle occasion de mettre librement en actes les extraordinaires trésors de l'imagination. Dans la solitude de la nature sauvage, l'enfant qui renaît et qui retrouve sa spontanéité dans le jeu et les découvertes, ne se préoccupe plus des résultats à atteindre ni du regard des autres. La personne peut alors se permettre d'être curieuse et de suivre sa propre fantaisie, comme le raconte cette participante :

Le troisième jour, j'ai eu une autre idée et passé plus de trois heures à jouer au jeu que je venais d'inventer. Assise dans le bois, je devais trouver le plus d'éléments différents issus de la nature et ceux-ci devaient toujours être à la portée de ma main. Deux autres règlements importants : ne rien détruire et le tout devait tenir dans ma main. L'objectif, passer le temps, mais aussi observer ce qui ne saute pas aux yeux. Au total, j'ai ramassé plus d'une trentaine de petites choses et certaines d'entre elles se dévoilaient à moi pour la première fois. Aujourd'hui, ces petits trésors sont dans une jolie boîte, mais ils ont voyagés dans un paquet de cigarettes, c'est pour vous dire combien ils sont minuscules. Avec mon fils, nous avons pris le temps de les observer et de les nommer et tels de petits bijoux, de les déposer dans un écrin. Cette fin d'après-midi de soleil est non seulement un souvenir parfait, mais de plus, elle me laisse entrevoir toutes les possibilités que pourrait m'offrir un plus long solo. En effet, je pense que trois jours c'est ce qu'il faut pour nettoyer sa tête un peu et s'offrir une nouvelle perspective.

Sans les habituels critères de performance, la nature apparaît comme un magnifique terrain de jeux. On peut y plonger pour le simple plaisir de vivre dans une conscience de soi plus éveillée. Retrouver l'enfant en soi, c'est toucher du doigt une liberté qu'on ne se permet plus de reconnaître comme sienne et c'est explorer des facettes de soi qui célèbrent notre participation au monde. C'est ce que j'ai fait en m'amusant tout un après-midi à jouer au campagnol. En me prenant pour cet animal et en me promenant au ras du sol, j'ai vu un monde minuscule qu'autrement je n'aurais jamais remarqué. C'est l'émerveillement décrit par Denis Pelletier :

Celui qui vit l'émerveillement attend quelque chose de la vie. Il la conçoit comme inépuisable et profondément inconnaissable. Alors l'idée qu'il se fait des choses est à refaire au fur et à mesure de ses découvertes. L'émerveillement suppose de la part de l'individu une sorte d'attente. Il est en état de recevoir, disponible,

18. *Ibid.*, p. 251.

ouvert. Il suppose aussi le postulat que l'existence est riche, complexe, mystérieuse. [...] La connaissance restera donc toujours une entreprise ouverte pour la personne qui sait s'émerveiller. L'émerveillement s'accompagne d'une certaine naïveté, naïveté seconde toutefois, celle de savoir que la connaissance acquise n'est rien en comparaison de ce qui reste à connaître¹⁹.

À une époque pas si lointaine, les groupes de croissance personnelle ont représenté une alternative fort intéressante aux individus à la recherche d'authenticité et de mieux-être. Ces groupes ont révélé la profonde aspiration des gens à vivre selon d'autres modèles que ceux offerts par une société trop technicisée et un besoin non moins essentiel de partager avec d'autres individus leurs rêves communs. Aujourd'hui, le désir d'aller en nature pour y vivre une quête de vision est une façon de créer une brève parenthèse pour contrebalancer l'affligeant tourbillon d'actions mécaniques dans lequel nous vivons tous. Le confort moderne se transforme malheureusement en une prison dorée qui engourdit le potentiel créateur. « L'homme incapable d'émerveillement, disait Einstein, l'homme que rien n'émeut, qui ne peut ni contempler ni connaître le frisson de l'âme en extase, pourrait aussi bien être mort car il a déjà fermé les yeux à la vie. » C'est le danger qui guette ceux qui ne vivent que par les jugements des autres et qui demeurent prisonniers des contraintes sociales qui, bien que légitimes et nécessaires, n'en demeurent pas moins des contraintes à l'actualisation de la spontanéité créatrice. Réaliser une quête de vision, c'est répondre à l'appel de notre nature profondément créative en osant vivre, même si ce n'est que pour quelques jours, la pleine et simple liberté d'être. En ce sens, le travail de création personnelle qui se fait avant, pendant et après un solo libère une énergie semblable à celle qui résulte d'une guérison. L'exploration des potentialités créatrices est une voie vers une autonomie essentielle pour pouvoir choisir lucidement les milieux de vie et les situations propices à l'actualisation de soi.

19. Denis Pelletier, *L'arc-en-soi : essai sur les sentiments de privation et de plénitude*, Montréal, Robert Laffont/Stanké, 1981, p. 144.

LA QUÊTE DE VISION : UNE QUÊTE HÉROÏQUE

*Je désire qu'il se puisse être de par le monde
autant de gens différents que possible;
mais ce que je voudrais voir, c'est chacun attentif
à découvrir et suivre sa propre voie,
et non pas à la place celle de son père
ou celle de sa mère ou celle de son voisin.
Que le jeune homme bâtisse, plante ou navigue, mais
qu'on ne l'empêche pas de faire ce que,
me dit-il, il aimerait à faire.*

Henry David THOREAU, *Walden ou la vie dans les bois*

VERS UN NOUVEL HÉROÏSME ?

Les développements de la psychologie humaniste ont pris une couleur de plus en plus psycho-spirituelle quand Abraham Maslow a parlé de la possibilité pour un individu de vivre des états de conscience se situant au-delà du moi ordinaire. Ces états de conscience siègent tout en haut de sa célèbre pyramide des besoins et c'est pourquoi on les a surnommés « expériences des sommets » (*peak experiences*). Carl G. Jung, en parlant des archétypes, avait également étudié la possibilité pour la conscience individuelle de rejoindre une conscience plus vaste. Ce qu'on appelle « psychologie transpersonnelle » est une psychologie qui cherche à intégrer à la conscience individuelle une dimension spirituelle (presque mystique) à la grande quête d'un sens à la vie.

Quand on pense à une quête de vision, deux images viennent spontanément à l'esprit : d'abord celle d'un chemin à parcourir, d'un long parcours semé d'épreuves et ensuite, celle d'une montagne à gravir pour obtenir une vision, une image issue probablement de la culture des Amérindiens du sud-ouest des États-Unis qui nous ont surtout fait connaître ce rituel. À cause des difficultés appréhendées, une quête de vision implique un héroïsme certain. Ce chapitre tentera d'expliquer la quête de vision comme un rituel influencé par l'archétype du héros.

Le personnage héroïque qui nous est fréquemment présenté est fort et courageux car il ose affronter les pires dangers. Nous avons fabriqué une image stéréotypée du héros invincible, une représentation nourrie par les livres, les journaux et les films. Les héros des bandes dessinées contemporaines (Spiderman, Superman, Tarzan, etc.) sont « bons » et ils doivent vaincre les « méchants ». C'est une distinction simple, sans nuances, et ce que nous connaissons généralement du héros se limite à quelques comportements qui se répètent d'une histoire à l'autre.

Dans beaucoup de contes de fées, le héros possède toutes les qualités nécessaires pour tuer sans hésitation un dragon ou pour combattre plusieurs monstres à la fois. Les jeux vidéo doivent en partie leur popularité à cette vision un peu trop simple des choses. Curieusement, on remarque que ce genre de héros se comporte avec un certain détachement, comme s'il n'était habité d'aucun sentiment. On le voit rarement douter de lui-même et on ne sait rien de son monde intérieur. Marie-Louise von Franz constate que le héros de ces contes de fées « est une figure abstraite et en aucun cas une figure humaine¹ ». Après maints

1. Marie-Louise von Franz, *L'interprétation des contes de fées*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980a, p. 30.

combats, il finit par rétablir la paix ou par obtenir ce qu'il veut. Le héros contemporain est quelqu'un qui s'identifie à sa volonté et qui réussit tous ses projets grâce à elle. Ce n'est pourtant pas la seule figure archétypale du héros.

L'individu moderne a intégré sans y réfléchir outre mesure une définition quelque peu limitée de l'héroïsme. Peut-être que cette définition lui convient parce qu'il se voit lui-même engagé dans un combat à mort pour conquérir et sauvegarder ce qu'il considère comme son bonheur. Il conçoit la vie moderne comme une jungle où seuls survivent les plus forts. Chaque succès le convainc alors que c'est par sa seule volonté, son talent ou son intelligence qu'il a réussi à vaincre les obstacles. Mais à un niveau plus intérieur, le héros moderne est demeuré un enfant dans un corps d'adulte et ses ambitions illimitées ressemblent à une inlassable quête pour obtenir l'approbation des autres.

Le sujet moderne adhère à des processus de subjectivation qui l'orientent vers des pratiques d'accomplissement de soi et de réalisation de soi : raison auto consciente, transparence à soi, maîtrise de soi, volontarisme, auto construction du destin, modelage du corps, liberté financière, héroïsation, etc. Il poursuit inlassablement des « devoir-être » qui sont, en fait, d'impossibles quêtes en vue d'atteindre un état de « mieux-être ». Il craint toutes les formes de soumission et se conçoit comme un être indépendant et autonome. Il se dit en mesure de décider de sa vie et de son avenir. Sans aucune préparation intellectuelle, il propose des points de vue personnels, qu'il présente comme des positions fortes, même s'il est incapable de les argumenter. Ces positions, souvent émotives, sont l'expression d'un choix sans critères ni prémisses, et ne sont susceptibles d'aucune espèce de justification, ni sur le plan historique, ni sur le plan politique, ni sur le plan social².

Le mythologue Joseph Campbell définit le héros en insistant davantage sur la noblesse de l'aspiration héroïque. Pour lui, le héros est un personnage « qui consacre sa vie à quelque chose de plus grand que soi³ ». Cette définition est intéressante dans la mesure où elle indique que le héros n'a pas toujours besoin d'afficher ouvertement des qualités particulières. Le héros devient « un héros de l'intérieur », c'est-à-dire qu'il est en quête de quelque chose qui transcende son individualité mais qu'il ne peut clairement identifier justement à cause de cette transcendance. Ce héros peut ressembler à tout le monde et à personne et ne pas posséder de caractéristiques physiques évidentes. Il peut même

2. Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 23.

3. Joseph Campbell (avec Bill Moyers), *The Power of Myth*, New York, Doubleday, 1988, p. 123.

être plein de bonnes intentions et être demeuré un peu naïf, comme le personnage de Frodon dans *Le Seigneur des anneaux*. Dans plusieurs contes de fées, le noble héros entreprend une quête sans même savoir que c'est une quête et c'est justement grâce à la pureté de son innocence qu'il parvient à atteindre l'idéal qu'il a recherché. Les grandes quêtes héroïques, comme celle du Graal, illustrent bien toute la futilité des aspirations égotistes et soulignent l'importance d'un héroïsme qui laisse transparaître une vulnérabilité toute humaine. Marie-Louise von Franz nous parle de Perceval, le seul des chevaliers de la Table ronde à trouver le Graal :

Notre civilisation s'éloigne de plus en plus de ce qu'est censé être un héros, représentant un idéal passé de mode. Dans le Graal par exemple, une opposition apparaît entre Gauvain et Perceval, le premier étant un héros au sens classique du terme, et le deuxième un personnage plus humain. Gauvain est un chevalier intrépide, au courage et à l'honnêteté sans faille, personnification de l'idée que le Moyen-Âge se faisait du héros : l'homme qui ne craint rien et dont l'honneur est sans tache. Il s'oppose à son double, Perceval, qui trébuche sur les difficultés, omet de poser la question concernant le secret, se décourage et hésite sans cesse de la façon la plus humaine, mais qui est, finalement, celui qui trouve le Graal. [...] Gauvain échoue à la dernière minute. Alors que les faux pas de Perceval se situent au début. Perceval est l'homme moderne qui tâtonne, doute, fait des erreurs, n'est plus sûr de rien et a perdu l'élan primitif et l'idéal du héros plus ancien⁴.

Une quête de vision peut aider à retrouver cette sensibilité perdue dans un monde désenchanté. Plusieurs personnes veulent aujourd'hui sortir du modèle héroïque darwinien un peu déprimant qui nous est présenté dans les publicités, à la télévision et au cinéma. Elles espèrent posséder le courage d'être disponibles à tout ce qui se présente à elles.

Dans cet esprit, l'héroïsme souhaité demeure proche de l'enfance car au fond de soi « chacun est un héros de par sa naissance⁵ ». Devenus adultes, nous avons sans doute oublié le nombre incalculable de transformations physiques et psychologiques que nous avons déjà traversées avec bravoure. La moindre excursion à quatre pattes autour de la table n'a-t-elle pas été une aventure où nous croisions des monstres endormis comme le chien de la maison ? Ces centaines d'aventures dans et autour de la maison se sont imprimées en nous et nous ressentons parfois la nostalgie d'une enfance où tout semblait possible et où se sont forgés nos idéaux. Aujourd'hui, malgré certaines illusions perdues, un réel

4. Marie-Louise von Franz, *La voie de l'individuation dans les contes de fées*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1978, p. 140-141.

5. Joseph Campbell (1988), *op. cit.*, p. 124.

désir d'émerveillement demeure encore vivant chez beaucoup de personnes. Elles abordent ainsi leur quête de vision en tentant de renouer avec l'enfance et se tournent, par exemple, vers les histoires fantastiques et les contes de fées. Ces histoires permettent de revivre le Sud, la direction d'un héroïsme aventureux et teinté d'innocence.

L'AVENTURE HÉROÏQUE DE CAMPAGNOL

Dès la création de nos ateliers en nature, un conte tiré du livre *Seven Arrows* de Hyemeyohsts Storm s'est imposé pour illustrer l'héroïque quête de vision que les participants s'approprient à réaliser. L'histoire est devenue le mythe fondateur de tous nos ateliers conduits depuis plus de vingt-cinq ans. Le voyage héroïque qui est raconté présente en effet la même structure en trois temps – la séparation, le solo et la réincorporation – que le rite de passage d'une quête de vision amérindienne. Le conte est particulièrement représentatif du Sud parce qu'il met en scène un petit animal qui représente l'enfance et qui illustre la curiosité candide, la spontanéité et la confiance en la nature. L'histoire commence quand un jeune enfant s'inquiète de l'attitude des hommes blancs qui cherchent à exterminer son peuple. Il interroge un des anciens de la tribu afin de savoir pourquoi les Blancs ont une telle intention. Le vieux chef demande à l'enfant de réunir d'autres jeunes amis pour entendre une histoire au sujet des hommes. Il leur raconte alors l'histoire d'une souris appelée *Jumping Mouse*⁶ :

Il était une fois un Campagnol des bois...

C'était un animal très occupé qui passait sa vie à fouiner partout, à frotter ses moustaches contre mille et un brins d'herbe, à jeter un coup d'œil inquiet à gauche, à droite, devant, derrière... Bref, comme tous les campagnols, il avait des tas de soucis, des soucis de rongeur qui rongeaient ses journées. Mais de temps à autre, il entendait un drôle de bruit. Il levait la tête, fronçait les sourcils, et tout en laissant ses moustaches frétiller sous la brise, il se demandait d'où pouvait bien venir ce bruit mystérieux. Un jour, il trotta jusque chez un Campagnol voisin pour s'enquérir :

– « Dis-moi, mon frère, n'entends-tu pas un bourdonnement dans tes oreilles ? »

6. Pour ses traductions, Gilles Coutlée a affectueusement utilisé le nom de Campagnol en hommage à ce minuscule animal qui habite nos forêts laurentiennes (note de l'auteur).

- « Non, non », répondit l'autre, ne prenant même pas la peine de lever les yeux d'à terre. « Je n'entends rien du tout. J'ai des tas de choses à faire. Une autre fois peut-être. »

Le Campagnol improvisa une autre tentative, cette fois auprès d'une Souris sylvestre. Elle lui jeta un air étrange :

- « Es-tu tombé sur le museau ? Quel bourdonnement ? » Et elle se laissa glisser dans un trou de taupe abandonné.

Campagnol haussa les moustaches, reprit ses besognes habituelles et décida d'oublier toute cette affaire. Le bourdonnement pourtant persistait : oh, c'était très discret, à peine un soupir, mais quand même, c'était toujours là ! Un bon matin, il prit son courage à quatre pattes et décida d'en savoir un peu plus long. Il s'éloigna de son territoire de quelques sautilllements et tendit l'oreille... Encore ce bruit ! Il l'écoutait très attentivement lorsque quelqu'un le salua.

- « Bonjour, frère minuscule ! » Campagnol eut si peur qu'il faillit s'étouffer avec sa queue. Il s'apprêtait à s'enfuir à toute allure quand la voix reprit :
- « Bonjour ! C'est moi, ton frère le Raton-Laveur. Que fais-tu ici tout seul ? »

Le Campagnol rougissant un peu et plantant son museau dans un tas de feuilles mortes répondit timidement :

- « J'entends un bourdonnement dans mes oreilles et j'enquête pour en avoir le cœur net. »
- « Un bourdonnement dans tes oreilles... », répéta songeusement Raton tout en s'asseyant à ses côtés. « Mais ce que tu entends, petit frère, c'est la Rivière ! »
- « La Rivière ? » demanda le Campagnol intrigué. « Qu'est-ce qu'une Rivière ? »
- « Viens prendre une marche avec moi et je vais te montrer la Rivière », lui offrit Raton.

Le Campagnol des bois éprouvait une peur terrible, mais il s'était bien juré de régler cette question une fois pour toutes. Il se marmonnait à lui-même des réflexions du genre :

- «Je pourrai retourner à mon travail quand cette affaire sera tirée au clair..., et même qui sait si tout cela ne m'aidera pas à devenir un campagnol plus habile à cueillir des noix ou à voir de nouvelles choses... Et puis toute mon espèce qui se moque de moi : je vais leur montrer que c'est moi qui ai raison ; je vais demander à Raton de revenir avec moi et j'aurai enfin une preuve ! »

Campagnol marcha donc aux côtés de Raton. Son petit cœur pétaradait dans sa poitrine. Raton l'entraînait sur des sentiers inconnus où il sentait l'odeur d'un tas de choses et d'êtres qui étaient passés par là. Bien des fois la panique faillit le convaincre de rebrousser chemin. Enfin, ils arrivèrent à la Rivière. Elle était d'une immensité à couper le souffle, profonde et claire par endroits, boueuse et noire à d'autres. Campagnol était incapable de distinguer l'autre rive tant elle était large. Elle rugissait, chantait, criait, grondait dans sa course. Sur sa surface, Campagnol vit des grands et des petits morceaux du Monde qui défilaient avec le courant.

- « Qu'elle est puissante ! » bredouilla-t-il.
- « Oui, c'est un bien grand Être », reprit Raton. « Approche, je veux te présenter une amie. »

Dans une anse peu profonde flottait un nénuphar où siégeait une Grenouille presque aussi verte que la feuille où elle reposait.

- « Bonjour, petit frère ! » coassa Grenouille. « Bienvenue à la Rivière. »

Raton profita de l'occasion pour s'excuser :

- « Ne crains rien », rassura-t-il, « Grenouille va prendre bien soin de toi. » Et il s'en alla promener le long de la rive pour y trouver de quoi laver et manger.

Campagnol s'approcha et regarda dans l'eau. Il vit là le reflet d'un Campagnol effaré.

- « Qui es-tu ? » demanda-t-il au reflet. « Tu n'as pas peur de t'aventurer comme ça dans cette grande Rivière ? »
- « Non, je n'ai pas peur. » C'est Grenouille qui répondait. « J'ai reçu de naissance le don de vivre à la fois en dessous et au-dessus de la Rivière. Quand la sagesse du Nord amène l'hiver et gèle la médecine de l'eau, je deviens invisible. Quand vole l'oiseau de feu de l'Est, je suis ici. Pour me voir, il faut venir pendant que le Monde est verdure. Moi, mon frère, je suis la gardienne des Eaux. »

- « Fascinant ! » bafouilla Campagnol...
- « Aimerais-tu recevoir un peu de pouvoir de cette puissante médecine ? » lui offrit Grenouille.
- « Du pouvoir de médecine pour moi ? Bien sûr, bien sûr, si c'est possible ! » acquiesça Campagnol.
- « Recroqueville-toi le plus possible, ensuite saute le plus haut que tu pourras : alors tu auras ta médecine », l'instruisit Grenouille.

Campagnol s'exécuta : il se ramassa en petite boule, et sauta. Et au sommet de son saut, il vit... les Montagnes Sacrées. Campagnol pouvait à peine en croire ses yeux, mais elles étaient là, elles étaient là ! Puis il retomba, et se retrouva... dans la Rivière. Campagnol s'énerva, se débattit et finit par rejoindre le rivage. Il était mouillé des griffes jusqu'aux oreilles et mort de peur.

- « Tu m'as trompé ! » cria-t-il à Grenouille.
- « Attends un peu », répondit-elle. « Tu n'es pas blessé. Ne laisse pas ta peur et ta colère t'aveugler. Qu'est-ce que tu as vu ? »
- « Moi », bredouilla-t-il, « moi, j'ai vu les Montagnes Sacrées ! »
- « Et tu possèdes un nouveau nom », continua Grenouille. « Désormais, tu t'appelleras Campagnol Sauteur. »
- « Merci ! Merci ! Mille fois merci ! » s'exclama Campagnol Sauteur. « J'aimerais retourner vers les Miens et leur raconter ce qui m'est arrivé. »
- « Va donc ! » affirma Grenouille. « Retourne vers les tiens. C'est très facile : tu n'as qu'à garder derrière ta tête le bourdonnement de la Rivière. Marche toujours à l'opposé de ce bruit et tu retrouveras tes frères et tes sœurs. »

Commençons par examiner le contexte où cette histoire est racontée. On remarque tout de suite que l'on est plongé dans une tradition orale car les enseignements sont transmis en racontant une histoire. Le vieux chef se sert d'un récit suffisamment amusant pour capter l'attention des enfants. Mais il est clair que l'histoire renferme aussi certaines vérités qui doivent être transmises à la jeune génération. Le vieux chef agit de la même façon que toutes les vieilles personnes qui, partout et toujours, ont raconté des fables et des légendes aux enfants. À l'époque de Platon, on appelait *mythoi* ces histoires symboliques.

Au début de nos ateliers, pour plonger dans une atmosphère un peu ludique et propice aux apprentissages, nous mettons en place un jeu où quelques participants sont invités à lire le conte en personnifiant les héros de l'histoire.

On note aussi que le récit commence par « il était une fois », une introduction plutôt « classique » quand on parle de contes. L'expression permet de situer l'aventure dans un temps inconnu et imprécis, dans un « non temps ». Elle signifie que les frontières du temps et de l'espace disparaîtront quand l'histoire va commencer. C'est une formule qui donne au conte une dimension plus grande que nature parce qu'il n'est plus soumis aux normes profanes. Tout peut alors arriver. Raconter cette histoire sous les étoiles comme nous le faisons accentue bien sûr la dimension éternelle du conte.

Le récit porte sur les aventures d'un animal doué de la parole et qui manifeste des comportements humains. D'un point de vue psychologique, l'anthropomorphisme qui consiste à faire porter à Campagnol les projections des humains est congruent car, au stade d'une identité infantile ou archaïque, la distinction entre l'humain et l'animal n'est pas réalisée. Il n'y a donc pas de réelle contradiction entre ces deux natures car « l'animal et ce que l'on projette sur lui sont identiques », nous dit Marie-Louise von Franz⁷. Le conte nous invite ainsi à opérer une régression vers une identité antérieure au stade adulte où les participants se situent au début du conte. Il les amène à se dépouiller d'un rationalisme qui filtrerait trop les images archétypales de l'inconscient.

Cette régression place l'auditeur adulte dans un état de réceptivité particulière où le sentiment est davantage sollicité que l'intellect. C'est d'ailleurs ce que souhaitent retrouver les participants :

En méditant près du lac un matin, j'ai réalisé que j'aimerais être plus souvent un enfant puisque l'âge adulte nous fait perdre beaucoup de « campagnol ». Je repense au Petit Prince de Saint-Exupéry et je me dis : « Où est l'enfant en moi ? » Où est celui qui n'a aucun problème à ne pas se laver et se brosser les dents, qui peut s'habiller de manière créative sans se préoccuper des couleurs, l'enfant spontané qui montre ses émotions sans crainte d'être jugé ? C'est dans cet état que je voulais partir sur l'île du Courage. Nous apprenons aux enfants à devenir des adultes beaucoup trop jeunes. Quel dommage !

Tous les enfants saisissent ce qui est en cause quand une histoire leur est racontée et ils en acceptent très bien les incohérences. D'ailleurs, quand le vieillard présente Campagnol, il s'arrête quelques instants pour toucher affectueusement le bout du nez d'une jeune enfant déjà

7. Marie-Louise von Franz (1980a), *L'interprétation des contes de fées*, op. cit., p. 48.

conquise par le héros. Tout bon conteur sait cultiver l'intérêt pour une histoire. C'est comme s'il disait : « On sait bien que les animaux ne parlent pas mais faisons comme si cela était possible, juste pour voir ce qui arrivera. » Écouter un conte, c'est vivre une expérience très subjective qui s'adresse aux dimensions refoulées chez les individus. Il est impossible de parler symboliquement et d'évoquer des archétypes sans que des émotions de toutes sortes émergent chez celui qui est en leur présence. Il n'est pas surprenant que cette histoire de Campagnol trouve une oreille si attentive chez ceux qui cherchent à retrouver dans une quête de vision une façon de se rapprocher des animaux comme la plupart des enfants le souhaitent spontanément.

Marie-Louise von Franz souligne que les histoires où des êtres à moitié humains et à moitié animaux sont mis en scène sont « une des formes les plus anciennes et les plus fondamentales des contes archétypiques⁸ ». Les images archétypales sont très nombreuses dans ce conte amérindien. Pour les interpréter adéquatement, je suivrai les recommandations de Marie-Louise von Franz en les amplifiant, c'est-à-dire en les comparant avec d'autres images symboliques de l'inconscient collectif. L'exercice permettra de faire des liens entre le voyage héroïque de campagnol et l'aventure d'une quête de vision.

INTERPRÉTATION DE L'HISTOIRE DE CAMPAGNOL

L'histoire commence avec une petite voix mystérieuse qui attise la curiosité de Campagnol. Il en ignore l'origine mais la voix est clairement un appel dont le sens lui échappe pour le moment. Son premier réflexe est d'en parler à ses voisins et amis, croyant que tout le monde a déjà eu une expérience semblable. Il espère trouver chez ses pareils un peu de compréhension et peut-être même que ses proches pourront l'instruire sur l'origine de cette petite voix. Mais, face au peu d'intérêt qu'ils portent à ses questions, il est confronté à la difficile solitude de ne pouvoir partager ses expériences avec les autres. C'est peut-être la première fois où il se perçoit différent. L'insatisfaction de Campagnol devant l'indifférence de ses proches ressemble à celle vécue par beaucoup de participants. Comment, en effet, expliquer aux autres cette idée plutôt saugrenue de jeûner pendant trois jours et trois nuits au cœur d'une nature sauvage ? Comment leur expliquer le désir de vivre une « quête de vision » qui de surcroît est proposée dans le cadre d'un cours universitaire ? Dès le début du processus, plusieurs sont aux prises avec les projections

8. *Ibid.*, p. 49.

négatives de leurs proches qui s'évertuent à souligner les dangers potentiels de l'entreprise ou qui ridiculisent l'idée, révélant ainsi leur attachement et leurs craintes, comme en témoigne cette participante :

D'un moment à l'autre l'idée de vivre cette expérience a pris la place dans les conversations familiales, elle a ranimé la curiosité de mes proches, les questions étaient à l'ordre du jour : Pourquoi fais-tu ça ? Est-il nécessaire de ne pas manger ? Et ta fille ? Cependant, j'ai trouvé de l'appui inconditionnel auprès de mon conjoint et de ma famille qui ne m'ont pas demandé trop d'explications. J'ai eu un seul moment d'hésitation quand j'ai eu mon enfant dans mes bras en pleurant, elle paniquait face à l'idée de me perdre. Elle aussi a réalisé que la mort existe, cette vérité implacable s'installe dans sa tête d'enfant de 10 ans en lui disant que le manque de nourriture plus la solitude, plus la forêt représentaient un état de vulnérabilité et un danger évident pour sa maman. Malgré tout, quand on entend le « bruit » on ne peut pas s'arrêter, il faut sauter. Quoi qu'il arrive, je savais qu'il me faudrait avancer...

Malgré l'incompréhension des autres, la curiosité de Campagnol ne s'éteint pas et comme si la vie était synchronisée avec sa profonde soif d'en connaître davantage, il fait la rencontre de Raton. Celui-ci lui offre de l'accompagner dans sa quête car Raton connaît l'endroit d'où vient la petite voix. Il lui propose de le guider jusqu'à la Rivière car il lui semble évident que le bruit ne peut venir que de là. Qui est ce très intéressant personnage de Raton ?

L'archétype du guide apparaît régulièrement dans les contes où le héros, à cause de sa jeunesse et de son inexpérience, doit être accompagné de ce qu'on appelle un « psychopompe ». Si Raton connaît le chemin vers la Rivière, c'est qu'il y est allé et qu'il en est revenu. Un tel guide offre donc une certaine garantie que l'aventure est réalisable. Dans le cas de Raton, l'expérience a dû être marquante si on considère la remarque songeuse qu'il fait à propos de la Rivière qu'il considère comme un « bien grand Être ». Cette Rivière a dû faire une forte impression sur ce personnage particulier, animal et humain. Cette caractéristique est en effet soulignée quand, après avoir laissé Campagnol avec Grenouille, il part trouver quelque chose à laver et à manger. Un raton-laveur est un animal qui nettoie sa nourriture avant de la manger et cela le distingue clairement des autres car ce n'est pas un comportement habituel chez les bêtes. L'apprentissage de la propreté dénote un degré de conscience plus proche de celle des hommes. Cet animal-guide manifeste ainsi une conscience plus grande et une expérience qu'il met au service du jeune héros.

Dans l'histoire qui nous intéresse, Campagnol a de toute évidence besoin de l'aide de Raton pour le guider vers l'inconnu, tout comme les participants aux ateliers doivent eux aussi se fier à l'expérience de leurs

guides pour réussir leur quête. Mais notons que l'histoire ne présente pas Raton comme quelqu'un qui a les réponses à toutes les questions. Il ne fait qu'accompagner Campagnol jusqu'à la porte des mystères, jusqu'à la Rivière qui symbolise le seuil à traverser. Les guides d'une quête de vision doivent préparer adéquatement les participants et en ce qui nous concerne Gilles, Richard et moi, cette préparation passe par les exercices que nous leur imposons. Comme Raton, nous connaissons le chemin pour se rendre à la Rivière parce que nous l'avons emprunté à maintes reprises. Nos propres quêtes nous ont permis d'acquérir les connaissances et l'expérience nécessaires pour assurer leur sécurité. Notre expertise nous rend aussi plus empathiques et plus aptes à comprendre les difficultés physiques et psychologiques présentes à chaque étape de la préparation d'une quête et nous sommes à même de reconnaître et de comprendre les résistances qui se lèvent pour empêcher la poursuite du projet. Mais comme Raton, il nous faut admettre avec beaucoup d'humilité que la Nature (ou la Rivière) se révèle toujours une bien meilleure enseignante que nous.

Tout guide doit être capable de s'effacer quand vient le temps pour chacun de vivre ce qu'il est prêt à recevoir car une quête de vision demeure toujours une expérience profondément personnelle. Comme Raton avec Campagnol, nous guidons nos participants jusqu'au moment où le cordon ombilical qui les rattache au groupe et aux guides sera coupé. C'est d'ailleurs par un geste symbolique que, juste avant de partir vers le lieu du solo, ce lien sera littéralement tranché.

Campagnol est plutôt ignorant de ce qu'implique une telle aventure. Immergé dans une conscience collective qui considère la nature comme quelque chose à exploiter pour survivre, il ne voit le voyage que comme une façon de devenir « plus habile à cueillir des noix ». Nous savons que les campagnols (des bois ou des champs) sont des petites souris qui vivent à ras de terre. L'horizon se limite à ce qui se présente immédiatement à leurs yeux. C'est une attitude qui rappelle la perspective limitée des enfants et comme eux, les participants se montrent plutôt démunis devant une nature grandiose qu'ils appréhendent. Comme Campagnol, ils ne savent rien de l'aventure qui s'offre à eux et leurs aspirations sont souvent très terre-à-terre. Déterminés à assouvir leur curiosité, ils souhaitent comme lui acquérir certaines habiletés, peut-être même des « pouvoirs spéciaux » pour la conduite de leur vie. Ils sont nécessairement habités par des préoccupations profanes qui accaparent toute leur attention et l'ampleur du défi n'est pas toujours clairement perçue.

Comment se préparer à l'inconnu ? Ce n'était que de l'anticipation. J'étais plutôt prête à accueillir ce qui allait se présenter à moi, sans savoir ce que c'était. Je savais que je partais avec mes propres outils et mes forces. Je ne savais pas encore lesquels j'aurais à utiliser. Je ne savais pas si mes outils étaient adéquats. Je me disais que dans le pire des cas, j'irais voir dans l'arrière-boutique si je les possédais ! Sinon, il suffirait pour moi de mettre à l'épreuve ma patience et mon endurance en attendant la fin du périple. Pour moi, le pire scénario aurait été de vivre trois jours d'angoisse et de déprime. J'étais prête à accepter ce scénario, alors je me sentais prête à toute éventualité. En réalité, je n'imaginais pas que le solo pouvait être plus éprouvant que mes tracas quotidiens.

Beaucoup de participants sont préoccupés comme Campagnol par le regard des autres. Pour plusieurs, l'aventure est justement recherchée pour consolider une perception de soi qu'intérieurement ils savent fragile. On devine qu'une plus grande autonomie doit être conquise. Campagnol exprime sa dépendance aux autres et son manque d'assurance quand il souhaite que Raton témoigne des découvertes qu'il espère réaliser. Savoir qu'il n'est pas seul dans cette aventure le rassure et les participants s'identifient beaucoup à la vulnérabilité et au manque de confiance de Campagnol. À bien des égards, les guides font figure de parents car la fragilité que les participants ressentent devant les dangers qu'ils anticipent finit presque par les obséder. Une nervosité difficile à contenir transparait dans les très nombreuses questions qui sont posées dans une atmosphère quelquefois survoltée. On oublie les plus élémentaires instructions, on perd des objets, on rit sans raison ou alors on plonge dans un lourd silence. L'exercice préparatoire qui consiste à écrire des lettres de séparation aux parents et aux proches s'avère alors particulièrement pertinent car il permet de dégager l'esprit de ses préoccupations et de le rendre plus disponible à l'expérience.

J'ai écrit quinze lettres que j'ai postées le vendredi en partant. La majorité de ces lettres incluait des remerciements, des pardons mais aussi des constatations au sujet de ma relation avec la personne à qui s'adressait la lettre. Je n'avais pas vraiment d'attentes face à ces lettres ; je les écrivais pour moi, pour me libérer et partir légère pour mon solo. J'ai écrit plusieurs de ces lettres alors que j'expérimentais un jeûne de 24 heures chez des sœurs missionnaires recluses. Ce fut une belle expérience : cette liberté de n'être que soi, de ne pas avoir à se préoccuper de son image et de ses aptitudes sociales, de ne pas avoir à songer à ce qu'on mangera, à ce qu'on fera de sa soirée.

La rencontre de Campagnol avec la Rivière et avec la Grenouille est très chargée symboliquement. Il y a d'abord les eaux de la Rivière qui fascinent Campagnol. Dans de multiples histoires mythologiques, la rivière symbolise la profondeur complexe et insaisissable de l'inconscient collectif et le mystérieux dynamisme qui habite ses profondeurs.

Les mers, les fleuves et les rivières sont des lieux qui cachent beaucoup de secrets. Une rivière symbolise une vie plus vaste, une vie au-delà de ses évidentes manifestations, « au-delà des illusions » diront certains. L'inconscient, personnel et collectif, est un mystère qui ne pourra jamais être entièrement révélé comme l'eau ne peut être saisie en coulant entre les doigts. Campagnol se retrouve confronté à la magie de la Nature. Il voit la Rivière comme « une immensité à couper le souffle, profonde et claire par endroits, boueuse et noire à d'autres. Il était incapable de distinguer l'autre rive tant elle était large. Elle rugissait, chantait, criait, grondait dans sa course ». Le conte nous prévient ainsi des surprises qui attendent celui qui entreprend une quête. La Rivière contient des aspects sombres et lumineux. Sa nature est semblable à la nôtre. Il faut apprendre à la saisir dans sa totalité, sans chercher à ne retenir que la dimension plaisante d'une expérience en évitant les aspects désagréables qui l'accompagnent. Ce genre de discrimination est inutile et même encombrante quand on veut devenir plus authentique face à soi-même. Si on veut vraiment connaître la Rivière, il faut donc se pencher vers elle avec un intérêt sincère pour toutes ses dimensions.

L'eau de la Rivière est aussi un miroir. Chacun de nous peut témoigner d'avoir un jour été surpris par son reflet dans une glace. Ce que Campagnol voit de la Rivière, c'est une image des différentes humeurs qui existent en lui. Sa surprise démontre qu'il ne se connaît pas beaucoup et la Rivière lui révèle une nature étrangère qu'il n'a jamais soupçonnée. Le solo en nature est un monde en lui-même, un microcosme très révélateur de nos comportements habituels, de nos petites manies, de nos enfantillages tout autant que de nos profondes qualités humaines. Un adage populaire chez ceux qui font des quêtes de vision dit : « Tel que vous êtes dans une quête de vision, tel que vous êtes dans la vie. » Comme Campagnol, plusieurs participants ont envie de se poser la même question essentielle : « Mais qui es-tu ? » C'est Grenouille qui répond pour l'instant à la place du reflet. Mais qui est donc cet autre fascinant personnage ?

Une grenouille « presque aussi verte [la couleur du Sud] que la feuille où elle reposait » est un animal amphibie et à sang froid, qui vit au bord des étangs, dans les eaux dormantes des marécages. C'est un être double qui possède « le pouvoir de vivre en dessous et au-dessus de l'eau ». Nous savons que les amphibiens ont une origine antérieure à celle des mammifères terrestres et les ancêtres de Grenouille ont été parmi les premiers à fouler la terre ferme. Grenouille est donc si vieille qu'on peut presque dire qu'elle n'a pas d'âge. À cause de sa capacité



Richard Lajeunesse, 2010.

Grenouille

d'aller dans les deux mondes, elle symbolise l'inconscient susceptible de devenir conscient. Dans beaucoup de contes, la grenouille représente aussi l'âme, c'est-à-dire la dimension des sentiments. On retrouve l'analogie de James Hillman pour qui l'âme vit dans la vallée, dans les milieux chauds et humides des émotions, à l'opposé des sommets montagneux froids et secs qui symbolisent la raison et l'intellect. Grenouille représente le monde des affects et des sentiments, un monde qui pour l'instant est étranger à la quête de Campagnol car celui-ci espère encore une explication rationnelle à son problème de voix intérieure. Grenouille apparaît dans l'histoire pour conduire Campagnol plus profondément dans sa quête. Elle lui offre la possibilité de découvrir un « pouvoir de médecine », une connaissance encore méconnue (ou inconsciente). En ce sens, on pourrait nommer Grenouille « Mère Nature » puisque la demeure de l'âme (de Grenouille) est le monde naturel. C'est pourquoi Grenouille dit qu'elle possède les sagesses de toutes les directions. Pour entrer en contact avec la nature, il semble bien qu'il faille régresser au stade de l'enfance pour retrouver le lien originel avec la Terre Mère. Pour ce faire, Campagnol doit se recroqueviller sur lui-même avant de sauter. S'il veut voir les Montagnes Sacrées, il doit littéralement « se prendre en mains ».

C'est une attitude courageuse et pleine de confiance en Grenouille que Campagnol adopte quand il saute. Puisqu'il n'est pas dans la nature d'un campagnol de sauter, ce qui lui est demandé représente pour lui une épreuve très inhabituelle. Sachant que les campagnols sont des animaux plutôt peureux et particulièrement nerveux, son exploit est plutôt remarquable car il agit contrairement à ses habitudes. Mais notons au passage que Grenouille ne dit pas à Campagnol de sauter à une hauteur spécifique. Ce n'est pas une performance qui lui est demandée mais plutôt une invitation à transcender ses limites personnelles. Dans cette perspective, le saut de Campagnol met en jeu les conflits intérieurs qui nous habitent tous. Campagnol doit choisir entre la retenue et de l'audace, entre le conservatisme et l'abandon à l'inconnu. C'est là un très ancien dilemme intérieur qui se présente quand il s'agit d'acquérir un sens de l'organisation et une certaine discipline personnelle (généralement perçus comme des valeurs conservatrices), tout en étant séduits par le relâchement, la paresse et l'éparpillement. Le psychanalyste Joseph L. Henderson résume ainsi ce conflit :

Chacun de nous se rend compte qu'il y a un conflit dans notre vie entre le goût de l'aventure et la discipline, entre le mal et le bien, ou entre la liberté et la sécurité. Mais ce ne sont là que des mots à l'aide desquels nous essayons de décrire une ambivalence qui nous inquiète, à laquelle il ne semble pas y avoir de solution⁹.

C'est en explorant pleinement les dilemmes qui nous habitent qu'on peut mieux en comprendre les avantages et les inconvénients et qu'un choix plus conscient peut être fait. C'est face à un tel choix que se retrouve cette participante à l'aube d'une carrière professionnelle :

Bien sûr, je suis aujourd'hui une adulte qui a un petit boulot, qui vit à la campagne et qui fait ses choix. Mais les peurs dont je parle sont beaucoup plus subtiles et profondes. En fait, j'ai toujours douté de moi.

C'est très facile de me trouver un petit emploi pour assurer un revenu pendant mes études mais maintenant avec mon diplôme en poche c'est d'autres portes qui s'ouvrent à moi. Alors, la petite fille en moi s'énervait un peu et doute. Mais en même temps ce pattern me suit depuis tellement longtemps déjà et j'ai tellement travaillé à essayer de le comprendre et de l'évacuer que je ne peux plus reculer, je dois pousser ces portes et y entrer. De plus, la vie adulte, le passage à l'Ouest m'a toujours fait frissonner. J'avais peur que cette grande noirceur m'engloutisse et que je ne puisse plus revoir le soleil et mon enfant intérieur. Le métro-boulot-dodo me faisait peur, j'avais peur de m'y perdre, de devenir sèche et sans âme comme certaines personnes que je côtoie. Ainsi, j'ai souhaité avec mon solo dire adieu à ces peurs ou du moins ne plus les laisser guider

9. Joseph L. Henderson, « Les mythes primitifs et l'homme moderne », dans Carl G. Jung (dir.), *L'homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964, p. 157.

ma vie et prendre toute la place. J'ai pris le solo réellement comme un rite de passage, je me suis nettoyée de mon passé et ouverte à mon avenir pour aller droit devant.

Campagnol saute et entrevoit les Montagnes Sacrées, une autre image archétypale du Soi, de la totalité psychique de la personne. Nous examinerons davantage au prochain chapitre ce que signifie le Soi. Pour le moment, considérons que le saut de Campagnol représente une tentative de relier le bas et le haut, le physique et le transcendant, les deux aspects de la nature de l'homme. Le temps d'un saut, Campagnol se retrouve entre les deux mondes, comme un oiseau. L'attraction terrestre n'a plus d'emprise sur lui, mais il n'atteint pas pour autant les Montagnes Sacrées car les forces de la gravitation le retiennent. Si pour un court instant, il est libéré des contraintes terrestres, l'objectif ultime lui semble encore trop loin.

Pour comprendre le symbolisme des Montagnes Sacrées, il est bon de s'attarder sur ce que les montagnes ont toujours signifié pour l'homme. Les montagnes ont de tout temps fasciné l'humain et les aventures des alpinistes ont beaucoup de points en commun avec une quête psychologique et spirituelle. Les deux démarches exigent de la persévérance, de la discipline et du courage pour affronter les nombreux obstacles. Conquérir une montagne est un exploit d'autant plus remarquable que rares sont ceux qui parviennent à atteindre le sommet. Quelques-uns seulement réussissent alors que beaucoup ne font que rêver de l'exploit sans s'engager entièrement dans l'aventure.

On prête également aux très hautes montagnes un caractère sacré, comme à l'Olympe, qui était considéré dans la Grèce antique comme le royaume des dieux. Pour parvenir à les rejoindre – et être alors considérés comme un des leurs –, il faut avoir de la chance, leur bénédiction ou leur protection. Les montagnes ont une dimension sacrée pour les « explorateurs de l'âme » qui entreprennent leur ascension (teintée quelque peu de mysticisme) en abandonnant derrière eux le monde profane. Du point de vue de la psychologie des profondeurs, il arrive que certaines expériences surviennent pour éveiller un intérêt pour le transcendant. Dans ces occasions très particulières d'émerveillement, on peut être fortement impressionné par l'espace intérieur illimité qui s'ouvre soudainement. Le psychologue allemand Karlfried Graf Dürckheim explique ces contacts furtifs avec « l'Être » :

Mais les instants les plus numineux, ou les plus inoubliables, d'émotion ou de bonheur où l'ÊTRE pénètre notre conscience profonde ne sont pas toujours ceux dont nous vivons constamment. Il y a des heures moins éclatantes d'états singuliers, inattendus, où, sans que nous nous en rendions compte, l'ÊTRE nous

touche. Une impression particulière nous saisit. Nous sommes tout à fait présents et pourtant notre attention ne s'arrête sur rien de précis. Nous nous sentons à la fois inclus dans un cercle clos sur nous-mêmes et ouverts comme jamais à une grande plénitude. Nous avons l'impression de flotter et pourtant nos mouvements, d'une sûreté extrême, sont comme accordés à la terre. Nous nous sentons lointains et pourtant tout à fait présents, vides mais remplis de vie. [...] Quelque chose de précieux mais aussi de très fragile agit en nous à ces instants. C'est pourquoi, instinctivement, nous nous mouvons avec prudence. [...] Mais le merveilleux passe. Soudain sa présence cesse. Il suffit de s'étonner et de se demander : « Qu'est-ce que c'est ? », pour qu'il disparaisse. Du dedans ou du dehors, une chose ou une autre attire notre attention¹⁰.

Dans l'histoire de Campagnol, les Montagnes Sacrées ne se laissent que partiellement entrevoir, comme les éphémères intuitions qui surviennent durant un solo. Une quête de vision n'apporte pas automatiquement les réponses qu'on en attendait et c'est une leçon fort importante à retenir. L'expérience en nature ne nous enseigne que ce que nous sommes prêts à recevoir et on ne contrôle rien de ce qu'il nous faut apprendre. Les apprentissages doivent être médités parfois longtemps après le solo lui-même. Il nous appartient de demeurer vigilants afin de saisir les instants fugitifs où la nature s'amuse, dirait-on, à vérifier la profondeur réelle de notre aspiration.

La chute de Campagnol dans la Rivière le met en colère car, de toute évidence, l'impétuosité de sa jeunesse n'est pas encore maîtrisée. Sa mésaventure rejoint celle de cette participante qui attendait un résultat immédiat de son expérience. Tant qu'un certain recul n'a pas été pris, elle a perçu sa quête comme un échec et il lui était impossible d'en retirer des enseignements significatifs. Pourtant, n'est-ce pas un miroir des exigences que l'on s'impose ?

Ce n'est pas l'expérience en soi qui m'a déçue, mais bien moi dans cette expérience. J'avais l'impression de revenir bredouille. Je n'avais pas fait la prise de conscience à laquelle j'aspirais. Je n'avais pas atteint les objectifs que je m'étais fixés. Je n'avais tout simplement rien fait pendant trois jours de temps. En plus, la seule chose que je pensais au moment de mon retour était de manger. Quelle déception ! Je n'étais arrivée à rien.

Un jeune héros – et ce n'est pas toujours le nombre d'années vécues qui est important – doit gagner sa maturité en triomphant de d'autres épreuves. L'immaturité peut se manifester par exemple quand,

10. Karlfried Graf Dürckheim, *L'homme et sa double origine*, Paris, Éditions du Cerf, 1977, p. 63-64.

au cours d'une quête, certaines prises de conscience donnent l'impression d'avoir enfin réglé certains problèmes majeurs. Un enthousiasme juvénile s'empare alors de celui qui pense avoir trouvé une solution définitive ou qui se croit miraculeusement guéri. Mais la réalité finit toujours par le rattraper. C'est aussi cela que le miroir d'une quête de vision nous montre : nous ne pouvons évoluer que dans les limites présentes de notre conscience. Quand Grenouille parvient à calmer Campagnol, celui-ci comprend qu'il a eu un bref instant de révélation, une vision suffisamment forte pour le convaincre que les Montagnes Sacrées existent. Il ne lui reste qu'à poursuivre l'approfondissement de cette vision.

C'est avec une conscience plus ouverte qu'il souhaite repartir vers les siens. Mais avant de quitter Grenouille, celle-ci lui propose de se détacher un peu plus de cette vision et d'aller « à l'opposé de ce bruit » s'il veut rejoindre les siens. Même s'il a changé de nom, même s'il est « né de nouveau », il demeure un brave petit campagnol, semblable à ses pairs. On peut en conclure que Grenouille offre un dernier et très sage conseil à tous ceux qui entreprennent une quête : il est préférable de laisser vivre en soi la vision en demeurant conscient des nombreuses obligations profanes laissées derrière soi. Il arrive souvent en effet que l'on veuille négliger les obligations qui semblent si triviales pour demeurer dans un monde naturel idyllique. C'est une difficulté que plusieurs rencontrent au retour à la vie ordinaire. Le processus de connaissance de soi ne fait pourtant que débiter et le temps viendra bien où les Montagnes Sacrées seront à nouveau trop invitantes pour leur résister. Pour le moment, Campagnol doit respecter la dimension sociale de sa condition. Le besoin de s'attacher à une communauté est un besoin fondamental qui doit être pleinement et consciemment vécu. Sa demande de retourner vers les siens marque son attachement à une communauté où bien d'autres apprentissages l'attendent.

Pour la majorité des participants, le retour du solo est vécu avec beaucoup d'émotions contradictoires, le plaisir des retrouvailles étant confronté à l'indicible impression d'avoir été touché très intimement.

Avec les énergies de la hâte et du sentiment accompli (ou presque), payer fut difficile, mais ô combien méritoire. Je me sentais fébrile, excitée de retrouver les miens et d'observer leur visage. Je souriais à belles dents et je me sentais encore dans un état second, surtout lors de mes retrouvailles avec un ami qui m'a fait bien rire en me racontant ses mésaventures. Je me sentais fière de moi, mais en même temps, un vide s'imposait. Après réflexion, je crois que le fait d'avoir réalisé les choses tardivement sur mon île me gardait à l'écart des autres. Je ne voulais pas trop partager mes réflexions, car elles n'étaient pas tout à

fait au point encore. En fait, elles continuent de se développer beaucoup plus intensément aujourd'hui qu'au retour immédiat de mon île. À bien y réfléchir, j'avais hâte de revenir chez moi et d'être dans mes affaires.

La réincorporation dans la société moderne représente tout un défi car il s'agit dorénavant d'y vivre en ayant un nouveau regard sur soi. Dans la tradition des contes et légendes, le héros de l'aventure rapporte toujours à sa communauté une preuve concrète, un élixir ou une toison d'or, une princesse éveillée ou un quelconque objet perdu et finalement retrouvé. Il prouve ainsi sa victoire. Pour le héros d'une quête de vision moderne, un nouveau défi apparaît : il consiste à inscrire les prises de conscience dans des comportements ou des projets bien concrets qui éventuellement témoigneront de la profondeur de son expérience. Une telle intégration exige du temps et le retour parmi les siens peut représenter une rude épreuve si le héros n'est pas prêt à donner une cohérence à ses apprentissages. On dit qu'il faut généralement une année entière pour bien fermer la boucle sur une telle expérience. Mais la tentation demeure très forte de vouloir tout expliquer en utilisant des mots qui paraissent bien ternes à côté de ce qui a été vécu. Sans doute le participant héroïque croit-il avec un peu de naïveté que la communication est la clé qui permettra de mettre un peu d'ordre dans ses idées. Il doit cependant se résoudre à accepter le fait qu'il est impossible de bien raconter aux autres toute la richesse d'une telle expérience. Le héros choisit alors de se taire car l'essentiel demeure indicible. À cela s'ajoute la douloureuse banalité du quotidien qu'il retrouve. Il redoute de renouer avec les insignifiances de la vie ordinaire.

Bien des échecs attestent les difficultés de repasser ce seuil pour réassumer la vie. La première difficulté du héros à son retour, après la vision de plénitude qu'il a reçue, est de reconnaître une réalité aux joies et aux peines passagères, aux banalités et aux bruyantes trivialités de la vie. Pourquoi réintégrer un tel monde ? Pourquoi tenter de rendre plausible, ou même intéressante, à des hommes et à des femmes en proie à leurs passions, l'expérience de la béatitude transcendante¹¹ ?

Campagnol vit lui aussi une déception quand il retrouve les siens. Le vieux chef raconte aux enfants que Campagnol se retrouve devant l'incompréhension d'une communauté nullement intéressée par son récit. Certains s'interrogent même sur le fait qu'il soit encore tout mouillé. Ils prétendent qu'il a sans doute été emprisonné dans la gueule d'un animal et que s'il s'est échappé, c'est qu'il doit être un véritable poison. Le processus de connaissance de soi entraîne des bouleversements inattendus qui ont des impacts chez les proches et un

11. Joseph Campbell, *Le héros aux mille et un visages*, Paris, Robert Laffont, 1978, p. 174.

élargissement de la conscience insécurise toujours ceux qui souhaitent demeurer dans l'ignorance de leur propre nature et ne pas en savoir plus qu'il n'est nécessaire. La quête creuse un peu plus l'écart entre Campagnol et sa communauté, l'obligeant à explorer seul les enseignements qui ont percé sa conscience. Le héros doit connaître et vivre pleinement son propre mythe.

LE VOYAGE HÉROÏQUE : DE L'ENFANCE À LA MATURITÉ

Il semble que les tendances les plus constantes de la psyché humaine soient celles qui découlent du fait que, parmi les animaux, nous soyons ceux qui restent le plus longtemps attachés à la mamelle. Les hommes naissent trop tôt; ils sont inachevés, incapables encore d'affronter le monde.

Joseph CAMPBELL, *Le héros aux mille et un visages*

Comme on a pu le voir, une quête héroïque peut s'inspirer d'un modèle très différent de l'archétype héroïque proposé dans nos sociétés modernes mais aucune figure archétypale n'est préférable à une autre. Puisque ces images reflètent les innombrables possibilités de l'inconscient collectif, tous les archétypes ont essentiellement la même valeur. La question est de savoir si nous sommes conscients de l'influence de ces puissances archétypales sur notre psychologie. Quel est l'archétype qui nous gouverne généralement et quel est celui qui se profile derrière le changement qui s'impose à notre conscience ?

Une quête de vision devient ainsi une opportunité pour réfléchir aux modèles héroïques qui nous influencent. C'est à un changement de ce type que cet autre participant est confronté :

L'étoffe de cet homme puissant (mon oncle) est souvent tissée de peurs et d'angoisses bien camouflées par l'orgueil et la fierté. Il m'arrive de me sentir ainsi, d'avoir des craintes irrationnelles mais de n'en rien laisser paraître. Une partie de moi n'a pas froid aux yeux et l'autre s'inquiète pour des bagatelles : que penseront les autres si mon canot chavire ? Et si je gâchais toute la figure de Tai Chi en me trompant de mouvement ? Ai-je trop parlé ? Peut-être que je n'aurais pas dû dire ça, comment ça va être interprété ? Horreur, angoisses inutiles, je ne veux pas vivre de cette façon. Il me faut pousser un peu plus pour que la confiance m'habite en tout temps, qu'elle ne me trahisse pas au moindre signe de défaillance.

Nous pouvons consciemment connaître le genre d'héroïsme qui nous motive et comprendre ce qui nous fait réagir en portant un regard lucide sur soi. Comme tout ce qui vient de l'inconscient, les archétypes possèdent un côté lumineux et un côté sombre. À certaines étapes de la vie, il peut être opportun et même souhaitable de consolider notre

identité héroïque en recherchant le succès et les trophées qui viennent avec. À d'autres moments, il sera plus pertinent d'adopter un héroïsme différent. Un archétype se transforme et évolue en fonction de la nécessité existentielle du moment et de la culture où il se trouve. La crise apparaît quand un individu se limite à une connaissance trop superficielle de l'image héroïque qui vit en lui et qu'il s'enferme dans une armure psychologique qui l'isole de la réalité existentielle qu'il souhaite profondément.

Le conte de Campagnol illustre un changement de perspective en soulignant le passage d'un état d'innocence qu'on pourrait qualifier de « pré-initiatique » à une identité fondatrice d'une maturité plus solidement ancrée dans une expérience de soi personnelle. Il faut reconnaître que la plupart des individus réussissent à s'adapter assez efficacement au monde moderne et tout le monde n'accorde pas à sa « petite voix » l'importance qu'elle mérite. Par contre, d'autres individus sont touchés très tôt dans leur vie par le sentiment d'être différents des autres et d'être habités par quelque chose qu'ils ne parviennent pas à préciser. Cette singularité dans leur processus de croissance et d'adaptation se caractérise souvent par une sensibilité plus grande aux imperfections du monde. Par réflexe défensif, certains choisissent de se replier sur eux-mêmes alors que d'autres réagissent en empruntant une voie plus rebelle pour exprimer leurs difficultés d'adaptation sociale. Ainsi, même des enfants peuvent se mettre en quête d'un sens à la vie.

Le rituel d'une quête de vision en nature peut faciliter la compréhension et l'intégration d'une aspiration héroïque fondamentale qui cherche à s'exprimer. C'est ce qui explique l'usage fort pertinent des quêtes de vision comme outil d'intervention auprès de certains adolescents.

Mais l'initiation héroïque ne concerne pas seulement les adolescents ou les jeunes adultes. Notre civilisation occidentale et moderne présente d'évidentes difficultés à orienter les consciences individuelles vers une plus grande maturité. On appelle même « adulescents » ceux qui refusent de vieillir et qui souhaitent demeurer éternellement dans le monde infantile de Peter Pan. Pour décrire ce phénomène très actuel, le philosophe Dany-Robert Dufour ressuscite le concept de « néoténie », qu'il définit comme « la persistance à l'état adulte de caractères juvéniles normalement passagers. [...] La néoténie, c'est donc du juvénile qui se prolonge¹² ». Pour les adultes qui n'ont pas trouvé durant leur années

12. Dany-Robert Dufour, *On achève bien les hommes : de quelques conséquences actuelles et futures de la mort de Dieu*, Paris, Denoël, 2005, p. 39-40.

de jeunesse des modèles héroïques satisfaisants et susceptibles de satisfaire leurs aspirations à la maturité, faire une quête de vision en nature sauvage représente une occasion exceptionnelle de s'arrêter quelques jours pour réfléchir à l'appel d'une « petite voix » qu'ils ont peut-être insuffisamment écoutée. Pour certains, ne rien tenter pour connaître leurs aspirations véritables représente une perspective encore plus terrifiante que de jeûner en nature en demeurant aux prises avec leur insatisfaction. En un sens, il est heureux que les aspirations profondes réapparaissent à d'autres étapes de la vie quand le héros intérieur n'a pas pu être pleinement reconnu au cours du passage à l'âge adulte. C'est ce que nous rappelle Joseph L. Henderson :

Les événements d'un caractère initiatique ne sont pas, bien entendu, limités à la psychologie de la jeunesse. Chaque phase de l'évolution de l'être humain s'accompagne de la répétition du conflit initial entre les exigences du Soi et celles du Moi. En fait, ce conflit peut s'exprimer avec plus de force pendant la période de transition entre la première maturité et l'âge mûr (dans notre société entre trente-cinq et quarante ans). Et le passage de l'âge mûr à la vieillesse crée de nouveau le besoin d'affirmer la différence entre le Moi et la psyché totale. On fait appel une dernière fois au héros pour défendre la conscience du Moi contre sa dissolution prochaine dans la mort¹³.

Alors, tout comme Campagnol, ces participants choisissent de s'extraire des habitudes de leur quotidien pour trouver des réponses à leur inconfort en pénétrant au cœur de leur mythe personnel. Quand leur décision est prise et qu'ils sont finalement prêts à plonger dans l'aventure, les événements extérieurs contribuent à faciliter la réalisation de la quête ; les obstacles disparaissent et le chemin à suivre s'ouvre devant eux. Ceux qui cherchent sincèrement des réponses à leurs questions trouvent les signes qui les guident dans leur quête. « L'aventure est symboliquement une manifestation de son caractère, nous dit Joseph Campbell, et même les territoires et les conditions de l'environnement s'y accordent¹⁴. » On remarque par exemple que certains participants font, avant même de s'inscrire aux ateliers, des rêves significatifs. Ils y rencontrent des proches avec qui ils se réconcilient avant de partir en voyage. D'autres croisent par hasard sur leur route des personnes avec qui des affaires laissées en suspend se règlent. C'est dire que le temps du passage est arrivé. Pour eux, cette nouvelle lecture de la réalité constitue en elle-même un véritable ré-enchantement du monde. Vivre son mythe héroïque personnel, c'est donc accepter de se confronter aux aventures intérieures qui nous appellent.

13. Joseph L. Henderson (1964), *op. cit.*, p. 131.

14. Joseph Campbell (1988), *op. cit.*, p. 129 (traduction de l'auteur).

Ne pas répondre à une si importante nécessité évolutive peut même avoir des conséquences fâcheuses qui se traduisent par exemple par une plus importante crise identitaire, une maladie ou même un accident. La psychologie des profondeurs a beaucoup étudié ces appels de l'inconscient à reconnaître la nécessité d'évoluer. Pour celui qui choisit d'écouter sa petite voix intérieure et de se mettre en quête de sa propre essence, la quête de vision prend les allures d'une quête pour l'individuation.

LA QUÊTE DE VISION : UNE QUÊTE D'INDIVIDUATION

- « Savez-vous ce que c'est, demanda-t-il enfin,
de sentir que rien n'est vraiment réel,
même pas vous-même ? »
- « Cela arrive parfois quand on est sur le point
de découvrir que tout,
y compris soi-même, est beaucoup plus réel
qu'on ne l'imaginait.
C'est comme les changements de vitesse ;
il faut passer par le point mort pour accélérer. »

Aldous HUXLEY, *Île*

*La réalisation du soi amène toujours avec elle
une restauration de la naïveté,
du naturel et des réactions plénières de l'enfant.
La question est : « Suis-je trop enfant,
ou dois-je redevenir enfant ? »
[...] Mais l'on doit d'abord devenir adulte
pour redevenir enfant.*

Marie-Louise VON FRANZ,
L'ombre et le mal dans les contes de fées

Je me rappelle une séquence très forte du film *Midnight Express* du réalisateur Alan Parker. Durant tout le film, on suit la lente déchéance du héros emprisonné pendant plusieurs années dans une prison turque et qui, un jour, voit la possibilité de s'évader. Naturellement, il fait part de son plan à ses copains de détention mais personne ne l'écoute. Tous les autres prisonniers tournent en rond, abrutis, autour d'une colonne au centre d'une pièce commune. Notre héros tourne en sens inverse des autres et essaie de les sortir de leur torpeur. Il n'y parvient pas. Cette scène représente pour moi une vibrante allégorie de l'individu qui refuse le mode de vie aliénant qui lui est proposé et qui veut retrouver sa liberté en même temps que sa dignité humaine. Dans le vocabulaire de la psychologie des profondeurs, cette réaction est le début d'une quête d'individuation.

Ce chapitre propose d'examiner la quête de vision sous l'angle du processus d'individuation, c'est-à-dire devenir psychologiquement plus adulte en apprivoisant notamment la solitude existentielle. Les conditions d'une quête de vision permettent de prendre conscience de cette réalité fondamentale et plusieurs prises de conscience peuvent y être faites pour atteindre une plus grande maturité. En ce sens, c'est une quête de vision vécue à l'Ouest.

Le solo, ça m'a permis de me retirer du monde urbain, dans un cocon de nature sauvage, et de comprendre de quelle manière j'avais envie de vivre pour l'instant. Ce n'est rien de très précis ni de très concis comme découverte, mais j'ai l'impression que ce sera assez pour apporter des changements dans ma vie. J'ai envie de vivre selon de grands principes, qui me suivront pendant plein d'années, et que je pourrai peut-être transmettre un jour à d'autres.

DISTINGUER L'INDIVIDUALISME DE L'INDIVIDUATION

Notre conscience contemporaine n'est qu'un petit enfant qui commence à peine à dire « je ».

Carl G. JUNG

Les premières aventures de Campagnol des bois nous ont permis d'examiner la quête de vision comme une quête héroïque. Celle-ci se termine par un trop bref aperçu des Montagnes Sacrées. Le conte laisse supposer que la vision a dû laisser une forte impression sur Campagnol. À la fin de son aventure, il est retourné vivre parmi les siens où, comme on le présume, la vie a repris son cours normal. Ainsi, beaucoup de participants retournent, comme lui, à leurs occupations journalières en conservant dans leur cœur une vision intime de leurs propres Montagnes Sacrées. Tout cela est dans l'ordre des choses car il importe que chacun

puisse trouver dans le monde des raisons de se réaliser personnellement en faisant sa place et en vivant sa part de succès et de défaites. Rechercher dans le travail et dans les activités courantes une réalisation satisfaisante du moi n'est pas une attitude *a priori* superficielle et il faut se méfier d'une certaine tendance à récupérer une expérience numineuse en prétendant être parvenu à un plus haut degré de réalisation spirituelle. La première vision des Montagnes sacrées (et toutes celles qui peuvent suivre) n'est que le début d'un développement qui n'a pas de fin. Le moi est toujours avide de renforcer son importance en ramenant toutes ses expériences à son niveau mais c'est très mal comprendre la réalisation de soi que de croire qu'elle peut un jour se terminer. Toute expérience numineuse ou toute percée de l'Être demande tôt ou tard à être approfondie, comme nous en avertit Marie-Louise von Franz. Il ne faut pas confondre la réalisation *de* soi dans le monde et la réalisation *du* Soi.

On sait que le processus d'individuation est *devenir soi-même*, c'est-à-dire actualiser le *Soi* transpersonnel, donner naissance au dieu intérieur, ce qui est une tâche cachée, difficile et souvent pénible; cela n'a rien à voir avec un repli égotique, une ambition quelconque, et ne consiste pas non plus à vivre heureux dans un jardin d'enfant, comme il ressort à chaque page des écrits de Jung, et cependant cette attitude fausse a toujours tendance à renaître. Combien de gens confondent réalisation du Soi et épanouissement du moi¹!

Le Soi ne nous appartient pas. C'est plutôt nous qui lui appartenons. Le Soi n'est pas un ensemble de qualités à développer pour améliorer notre performance dans le monde. La recherche du Soi est à l'opposé de la quête individualiste présente dans nos sociétés.

Étienne Perrot définit cet individualisme comme «une exacerbation des tendances égotiques aboutissant à un superbe dédain des autres, un éloignement narcissique où s'éteignent la compassion et l'amour²». Il en résulte un cynisme où les autres ne sont considérés que comme des objets juste bons à servir ses ambitions personnelles. L'individualisme cynique est bâti sur une conception instrumentale qui renforce la vision avide et compétitive du monde moderne. Comme l'explique le sociologue Denis Jeffrey, l'individualisme contemporain constitue un repli sur soi alimenté par la crainte de ne pouvoir satisfaire ses désirs égotistes :

1. Marie-Louise von Franz (1978), *op. cit.*, p. 106.

2. Étienne Perrot, dans la préface de Marie-Louise von Franz, *ibid.*, p. 13.

Sur le plan idéologique, la culture individualiste caractérise la personne qui poursuit des objectifs privés, en grande partie par le jeu de relations perçues comme instrumentales et contractuelles, et dont le trait principal est la jouissance de droits individuels qui prennent le pas sur les besoins de la communauté. En un mot, l'individualisme est un mode d'être du sujet de droit enfermé dans ses préoccupations personnelles³.

L'individualisme est une attitude profondément immature car l'individualiste vit dans «son» monde alors que nous sommes appelés à vivre dans «le» monde. Comme le soulignait si bien Jung, «l'individuation, n'exclut pas le monde, elle l'inclut⁴».

Le processus d'individuation se situe à deux niveaux et revêt deux aspects complémentaires. D'une part, il résulte d'un courant inconscient mais vital qui sert de passage vers le stade adulte, vers la maturité et la mort. D'autre part, le processus d'individuation représente un élargissement de la conscience qui conduit à la réalisation consciente d'une totalité originelle appelée le «Soi». C'est une quête qui s'impose davantage à l'âge adulte, quand l'énergie d'une jeunesse héroïque et audacieuse atteint ses limites et se calme pour se tourner vers d'autres aspirations. On peut rapprocher l'individuation de ce qu'on entend généralement par une «quête de sens». Charles Taylor dit que «la question du sens de la vie ne peut être posée que par un sujet ayant acquis une certaine autonomie, une intériorité, qui le place seul face à lui-même⁵». Des préoccupations d'un autre genre se présentent à la conscience et la perspective d'une réalisation plus complète de soi se dessine. Pour Joseph Campbell, la perspective de la mort est pour quelque chose dans cette aspiration.

C.G. Jung insiste sur les crises de la seconde moitié de la vie. [...] Au soir de la vie, les symboles ordinaires de nos désirs et de nos peurs se changent en leurs contraires; car ce n'est plus la vie mais la mort qui nous défie. [...] Et si nous jetons un regard en arrière sur ce qui promettait d'être notre aventure personnelle, unique, imprévisible et dangereuse, nous ne découvrons, en définitive, qu'une succession de métamorphoses classiques, comme en ont subi tous les hommes et toutes les femmes, de toutes les parties du monde, à toutes les époques et sous tous les étranges travestissements des civilisations⁶.

3. Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 86.

4. Carl G. Jung, *Les racines de la conscience*, Paris, Buchet-Chastel, 1971, p. 554.

5. Charles Taylor (entretien avec Jean-François Dortier), «Individu et modernité», dans *Philosophies de notre temps*, *op. cit.*, p. 125.

6. Joseph Campbell (1978), *op. cit.*, p. 22.

À cette étape de l'âge adulte, la tension naturelle entre la personnalité inscrite dans le monde et l'identité originelle (le Soi) est exacerbée par les questions existentielles qui poussent à trouver un sens plus profond à sa vie. On voit par exemple ressurgir de manière plus contrastée les dualités entre la vie intérieure et la vie extérieure, entre l'individu et sa communauté, entre des notions comme le bien et le mal, la profondeur et la superficialité. Toutes les traditions ont parlé de la difficulté des individus à vivre avec une conscience trop restreinte, une conscience qui tend à devenir plus vaste et qui ne se contente pas des satisfactions trop éphémères. Sans savoir ce qu'il en est réellement de cet appel de l'inconscient, le monde extérieur ne parvient plus à satisfaire celui qui l'entend.

Sous l'effet d'une expérience bouleversante, le héros s'aperçoit de la mesquinerie de son existence, de la futilité des préoccupations humaines, de la morne frivolité de la vie quotidienne. Il peut s'agir d'une brusque découverte provoquée par une catastrophe, ou de l'issue d'un lent développement, ou d'un déclenchement inattendu à la suite d'une expérience banale en apparence, tout à coup chargée de sens. Le héros subit alors une crise profonde ; il entre dans la nuit, il passe au plan tragique – il en ressortira purifié, riche d'une sagesse nouvelle, régénéré à un niveau supérieur d'intégration⁷.

Ces expériences conduisent l'homme prisonnier des limites de son monde physique à vouloir réaliser l'idéal intime qui fait de lui un être unique tout en le reliant à la totalité du monde.

Les dimensions personnelles et transpersonnelles ont toujours été reconnues dans les sociétés traditionnelles mais aujourd'hui, la conscience moderne semble davantage attirée par la seule réalité physique. Souvent incapable de résoudre les difficultés physiques, émotionnelles et intellectuelles qu'il rencontre, l'homme d'aujourd'hui se prive d'une compréhension plus large de sa vie. Le processus d'individuation est la démarche de celui qui répond à l'appel du Soi qui lui apporterait une vision plus large de lui-même et de son unicité.

J'emploie l'expression d'« individuation » pour désigner le processus par lequel un être devient un « in-dividu » psychologique, c'est-à-dire une entité autonome et indivisible, une totalité. La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la *réalisation de son Soi* dans ce qu'il a de

7. Arthur Koestler (1965), *op. cit.*, p. 339.

plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot « individuation » par « réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi »⁸.

Le processus de maturation psychologique et spirituelle que représente l'individuation implique l'abandon d'une vision étroite du moi personnel auquel nous sommes très fortement identifiés. Marie-Louise von Franz a décrit les trois éléments importants qui caractérisent le processus d'individuation et qui doivent être examinés et intégrés durant une telle quête :

Les principales phases du processus d'individuation sont l'intégration de l'ombre, côté « obscur » de la personnalité faisant partie de la totalité mais la plupart du temps méprisé ou non discerné par la conscience, la prise de conscience de la composante représentant le sexe opposé, désigné par Jung comme *animus* (chez la femme) et *anima* (chez l'homme), et enfin l'expérience du Soi et la relation au Soi, noyau intime de l'âme⁹.

La deuxième partie des aventures de Campagnol se prête bien à un autre exercice d'amplification alors que Campagnol poursuit sa quête pour approfondir sa vision. Mais deux clarifications s'imposent avant de commencer l'interprétation du second voyage de Campagnol.

Premièrement, le conte ne parle pas d'une rencontre de notre ami avec « une campagnol » comme il arrive souvent dans les contes de fées quand un prince secourt une princesse ou qu'une princesse délivre un beau prince transformé en grenouille. Les concepts d'*animus* et d'*anima* que symbolisent presque toujours ces personnages sont absents de l'histoire et les polarités sexuelles (comme caractéristiques humaines) n'y sont pas directement traitées. Toutefois, on remarque tout au long de la quête de Campagnol le dynamisme de ces polarités, par exemple dans les comportements actifs et passifs de notre ami. Par amplification, on peut également voir leur présence dans la relation de Campagnol avec l'Aigle. En effet, dans les contes de fées, la polarité contraire représente toujours le mystère qui terrifie celui qui ne la reconnaît pas en lui, tout comme la polarité sexuelle contraire effraie un homme ou une femme quand cette polarité n'est pas pleinement intégrée.

Deuxièmement, une conscience plus large n'est jamais définitivement acquise, comme le souligne Marie-Louise von Franz. L'individuation est un très long processus par lequel la perception de notre

8. Carl G. Jung, *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1973, p. 457.

9. Marie-Louise von Franz, « L'Homme cosmique, image du but de l'individuation et de l'évolution humaine », dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier, *C.G. Jung et la voie des profondeurs*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980, p. 362.

évolution psychologique peut être remise en cause. Ainsi, des participants reviennent faire un solo en souhaitant développer les enseignements reçus la première fois.

Bien que, comme il a été dit, l'image du but émerge dès la petite enfance dans les productions de l'inconscient, *il ne s'agit pas* d'un processus cyclique où l'on verrait « le commencement et la fin se donner la main », mais bien plutôt d'une spirale. En effet *la fin se place à un niveau de conscience supérieur* si bien que l'aspect cyclique s'accompagne d'un développement et d'un progrès. La nature paraît ainsi aspirer à un degré de conscience plus vaste¹⁰.

LA SUITE DES AVENTURES DE CAMPAGNOL

*Et pourquoi revenais-je toujours seule à mon lieu de solo ?
Je sais bien pourquoi, mais le dire m'est plus difficile.*

Audrey SUTHERLAND

*Que de fois, à la ville, entre amis, j'ai senti qu'un désert s'étendait
entre moi et l'autre !
Nous errions en pays aride, n'ayant pas retrouvé nos sources
ou les ayant trouvées asséchées.*

Anne LINDBERG, *Solitude face à la mer*

La suite de l'histoire nous présente un Campagnol transformé mais toujours aussi curieux. L'incompréhension qu'il trouve à son retour dans la communauté est en soi une épreuve qui a sans doute refroidi le succès de son escapade. C'est dans la solitude vécue parmi ses semblables et avec dans le cœur la nostalgie des Montagnes Sacrées qu'il continue sa vie de campagnol. On le retrouve cependant tout disposé à reprendre une nouvelle quête pour approfondir sa vision.

Un jour Campagnol Sauter se rendit aux limites du territoire des Campagnols et regarda la prairie qui s'étendait à perte de vue. Il vit aussi les aigles qui volaient. Le ciel était rempli de minuscules points noirs, chacun présageant une terrible menace. Mais Campagnol Sauter était bien déterminé à revoir les Montagnes Sacrées. Il rassembla donc tout son courage et se mit à courir aussi vite qu'il le put à travers la plaine. Son petit cœur battait très fort sans qu'il puisse dire cependant si c'était plus d'excitation que de frayeur. Il courut ainsi jusqu'à une tribu de sauge où il put se reposer tranquille. Pendant qu'il rattrapait son souffle, il aperçut soudain un vieillard campagnol, confortablement assis et qui l'examinait de la queue aux oreilles. Campagnol constata

10. *Ibid.*, p. 362.

qu'il était certainement sur le territoire de l'Ancêtre, rien qu'à voir l'abondance des graines et tout ce qu'il y avait pour s'occuper. En fait, c'était un véritable paradis pour campagnols.

- « Bonjour », dit l'Ancêtre Campagnol. « Sois le bienvenu chez moi. »

Campagnol Sauteur était fort étonné de voir un tel endroit et un si noble personnage.

- « Vous êtes vraiment un Grand Être », dit le petit Campagnol en tentant de traduire tout le respect qu'il ressentait. « C'est vraiment un endroit merveilleux... et... et ici, ... les Aigles ne peuvent pas vous voir », finit-il par bredouiller.
- « Oui, c'est exact », dit l'Ancêtre, « et d'ici, je puis même voir tous les êtres de la prairie: le Bison, le Lièvre, le Coyote... On peut tous les voir d'ici et connaître leurs noms... »
- « C'est fantastique », dit Campagnol Sauteur. « Et pouvez-vous aussi voir la Rivière et les Hautes Montagnes ? »
- « Oui et non », dit le vieillard avec assurance. « Je sais qu'il existe une Grande Rivière. Mais j'ai bien peur que les Grandes Montagnes ne soient qu'un mythe. Oublie ton désir de les voir et reste avec moi. Il y a tout ce que tu peux désirer ici: c'est l'endroit rêvé pour vivre. »
- « Mais... mais comment peut-il dire de telles choses ? » s'interrogea Campagnol. « La Médecine des Montagnes Sacrées n'est pas quelque chose qu'on oublie... »
- « Merci beaucoup pour le repas et pour votre hospitalité », reprit Campagnol Sauteur, « mais je dois absolument atteindre les Montagnes Sacrées. »
- « Tu es un campagnol bien insensé de quitter un tel paradis », dit l'Ancêtre. « La prairie grouille de dangers. Regarde là-haut, observe toutes ces taches dans le ciel. Ce sont des aigles et ils vont certainement t'attraper. »

Il fut bien difficile pour Campagnol Sauteur de partir mais il retrouva toute sa détermination, tout son courage et reprit sa course de plus bel. Le sol était sec et dur mais, sa queue bien repliée, il fonça avec toute la volonté dont il était capable. Il pouvait parfois sentir l'ombre des Aigles sur son dos. Il ne cessa pas de courir, essayant d'échapper à tous ces points noirs menaçants qui dessinaient de grands cercles

dans le ciel... Heureusement, il arriva sain et sauf à un bosquet de cerisiers sauvages. Campagnol Sauteur ne pouvait en croire ses yeux... Que de fraîcheur... que d'espace... pour un campagnol ! Il y avait de l'eau, des graines et des cerises à manger, de l'herbe pour faire un lit moelleux, des trous à explorer et beaucoup, beaucoup de choses pour remplir ses journées.

Il était tout entier à la découverte de son nouveau domaine lorsqu'il entendit tout à coup le bruit d'un souffle puissant. Il chercha aussitôt d'où cela pouvait bien venir et finit par en découvrir la source : une gigantesque montagne de poils surmontée de deux énormes cornes. C'était un Grand Bison. Campagnol Sauteur n'arrivait pas à croire en l'énormité de l'animal étendu devant lui. Il était si gigantesque que Campagnol aurait pu facilement trouver à se loger dans une de ses cornes.

- « Quel... quel être magnifique », balbutia Campagnol avant de se décider à ramper un peu plus près.
- « Bonjour mon frère », dit le Bison. « Merci de ta visite. »
- « Bonjour Grand Être », dit Campagnol. « Que faites-vous par ici ? »
- « Je suis malade et mourant », dit le Bison. « Les guérisseurs m'ont dit que seul l'œil d'une souris pouvait me guérir. Malheureusement, Petit Frère, j'ai bien peur que l'existence des souris ne soit qu'un mythe... », soupira-t-il.

Campagnol Sauteur était ahuri. « Un de mes yeux », pensa-t-il. « Il... veut un de mes jolis yeux... » Campagnol recula jusqu'au bosquet de cerisiers. Le souffle du Bison lui parvenait encore, plus court et plus pénible.

- « Il va mourir », songea Campagnol Sauteur. « Si je ne lui donne pas un de mes yeux, il va mourir. C'est un Être trop grand pour l'abandonner ainsi. »

Il retourna auprès du Bison et lui déclara d'une voix émue : « Je suis une souris, pour tout dire un Campagnol. Toi mon Frère, tu es un Grand Être. Je ne peux pas te laisser mourir ainsi. J'ai deux yeux. Tu peux en prendre un si tu le désires. »

À l'instant même où il prononça ces mots, un œil sortit de sa tête et le Bison retrouva la santé. Il sauta prestement sur ses pattes, remuant avec fracas tout le petit monde de Campagnol.

- « Merci Petit Frère », dit le Bison. « J'ai entendu parler de ta quête et de ta visite à la Rivière. Tu m'as donné la vie pour que je puisse encore partager avec mon peuple. Je serai toujours ton ami. Pour te le prouver, tu pourras courir sous mon ventre jusqu'aux pieds des Montagnes Sacrées. Tu n'auras rien à craindre des Aigles. De là-haut, ils ne pourront voir que le dos d'un bison. Je ne pourrai cependant pas aller plus loin. Je suis un être des prairies et je risquerais de m'écraser sur toi en essayant de grimper sur la montagne. »

Le petit Campagnol courut donc ainsi sous le Bison en toute sécurité et à l'abri des Aigles. Mais avec un seul œil, il avait tout de même très peur. Le puissant martèlement des sabots ébranlait la Terre Mère à chaque foulée du Bison. Ils arrivèrent enfin à un endroit où le Bison s'arrêta :

- « C'est ici que je dois te laisser, Petit Frère. »
- « Merci beaucoup », répondit Campagnol Sauteur. « Tu sais, j'ai tout de même eu très peur d'être écrasé par un de tes puissants sabots... Ce n'est pas facile quand on n'y voit que d'un seul œil ! »
- « Tu n'avais rien à craindre », lui répondit le Bison. « C'est ma façon de marcher sur le sentier de la Danse du Soleil et je sais toujours où vont se déposer mes pas. Je dois maintenant retourner à la Prairie. Tu pourras toujours me retrouver là-bas. »

Encore une fois, Campagnol se retrouva seul. Il se remit à explorer son nouveau territoire. Il y avait ici autant de richesses qu'à la demeure de l'Ancêtre, encore plus de quoi s'occuper : une abondance de choses que les petits campagnols adorent. Dans son exploration, il rencontra un Loup Gris qui était tranquillement assis là, à ne rien faire.

- « Bonjour Frère Loup », dit Campagnol Sauteur.

Les oreilles du Loup se dressèrent et ses yeux se mirent à briller. « Un Loup, un Loup, oui c'est bien ce que je suis. Je suis un Loup », dit-il. Mais aussitôt son esprit vacilla et il replongea dans une sorte de torpeur. Il devint complètement absent et sembla ne se rappeler de rien.

Cependant, dès que Campagnol Sauteur lui rappelait qui il était, Loup retrouvait ses esprits, s'excitait un peu puis retombait dans le silence de l'oubli.

- « Un Être Merveilleux », songea tristement Campagnol, « ... mais sans mémoire. »

Il s'installa alors au centre de son nouveau territoire et écouta son cœur battre. Soudain, il eut une idée. Il retourna voir le Loup :

- « Frère Loup... », dit-il, « je... »
- « Loup, Loup... », recommença le Loup...
- « S'il-te-plaît, Frère Loup », interrompit impatiemment Campagnol, « s'il-te-plaît écoute-moi. Je sais ce qui pourrait te guérir. C'est un de mes yeux. Je vais te le donner. Tu es un plus grand Être que moi qui ne suis qu'un petit campagnol. »

Aussitôt que Campagnol cessa de parler, son unique œil sortit de sa tête et guérit le Loup. Des larmes coulèrent des yeux de Loup mais Campagnol ne put les voir : désormais il était aveugle.

- « Tu es un Frère généreux », dit le Loup, « et grâce à toi, j'ai retrouvé ma mémoire. Mais toi, tu es aveugle maintenant. Sache d'abord que je suis le Guide des Montagnes Sacrées. Je vais donc t'y conduire. Là-haut se trouve un grand Lac Médecine. C'est le plus beau lac du monde. Tout l'Univers, tous les peuples et leurs demeures, tous les habitants des prairies et des cieux s'y reflètent... »
- « Oh oui, s'il-te-plaît, emmène-moi », supplia Campagnol Sauteur.

Ainsi, Loup guida Campagnol à travers la forêt de Pins jusqu'au Lac Médecine. Chemin faisant, Loup lui décrivait la beauté de tout ce qu'il voyait. Arrivé près du lac, Campagnol fut tout heureux de pouvoir s'y abreuver.

- « Je dois te laisser maintenant », dit le Loup. « Je dois retourner pour servir de guide à d'autres êtres comme toi. Sois certain que je ne t'oublierai jamais. »
- « Merci mon Frère », dit Campagnol tout ému. « Même si je reste effrayé de devoir rester seul, je comprends que tu doives partir pour indiquer la route à d'autres voyageurs... »

À nouveau seul, Campagnol Sauteur s'assit et trembla un peu. Il ne lui servait à rien de courir puisqu'il était aveugle mais il savait très bien qu'un aigle pouvait facilement l'apercevoir. Il se retrouvait si vulnérable... Déjà il sentait l'ombre des grandes ailes lui frôler le dos. Il entendait leurs cris se rapprocher... Il tenta de se protéger du choc quand l'Aigle frappa. Campagnol sombra dans un sommeil profond. Quand il s'éveilla, il fut très surpris d'être encore vivant. De plus, il avait retrouvé la vue. Tout semblait recouvert d'un léger brouillard mais les couleurs étaient très belles.

- «Je peux voir! Je peux voir!» s'écria Campagnol Sauteur. «Je peux voir!»

Une forme nébuleuse s'approcha de lui. Il plissa les yeux pour mieux voir, mais en vain. «Bonjour mon frère», dit une voix. «Veux-tu un peu de Médecine?»

- «De la Médecine pour moi?» rétorqua Campagnol. «Oui, oui, bien sûr.»
- «Alors, continua la Voix, recroqueville-toi le plus possible et saute aussi haut que tu le pourras.»

Campagnol fit exactement ce qui lui était demandé. Il se recroquevilla le plus possible et sauta... Le vent le saisit alors et l'emporta encore plus haut.

- «N'aie pas peur», lui cria la Voix. «Accroche-toi au vent et aie confiance!»

Ainsi fit Campagnol Sauteur. Il ferma les yeux et s'accrocha au vent qui l'emporta de plus en plus haut. Lorsque Campagnol ouvrit enfin les yeux, ce fut pour s'apercevoir que sa vue devenait de plus en plus claire au fur et à mesure qu'il s'élevait dans le ciel. Il aperçut alors une vieille amie, tranquillement assise sur un des nénuphars du Lac Médecine. C'était Grenouille.

- «Tu as maintenant un nouveau nom», lui cria encore Grenouille. «Désormais, tu t'appelleras Aigle!»

QUITTER SA COMMUNAUTÉ

La vie quotidienne est souvent un fleuve tumultueux, intense et rempli d'imprévus.

On peut y éprouver de la joie et de la compassion :

ce sont là des sentiments qu'on peut partager avec d'autres.

Mais dans la souffrance, en dernière instance, nous sommes toujours seuls.

Audrey SUTHERLAND

L'histoire débute alors que Campagnol est inquiet de voir le ciel «rempli de minuscules points noirs», manifestement des Aigles tournoyant au-dessus de lui en cherchant une proie. On sait que les Aigles sont de redoutables ennemis pour de petits mammifères comme les campagnols et notre héros a de bonnes raisons de les craindre. Pour Campagnol, les Aigles sont menaçants comme la mort et on peut comparer les points noirs tournant dans le ciel aux pensées sombres et obsédantes qui habitent notre esprit. La situation de Campagnol ressemble à celle des participants qui entreprennent leur quête de vision en étant remplis de

préoccupations personnelles. Les Aigles symbolisent les idées sombres qui tournoient dans nos têtes et qui réclament notre attention. Mais ces idées que l'on craint tant d'affronter n'existeraient pas si nous n'en avions pas besoin pour évoluer.

Mais de telles chimères grouillent dans nos imaginations, dans les âmes qui sont la source de toute mythologie. La mythologie n'a pas une provenance extérieure, n'est pas un fait empirique. Si ces monstres, ces entités imaginatives ne figuraient pas en nous, comme ils n'existent pas dans le monde extérieur, on ne les aurait jamais découverts. Ces images n'auraient pas été forgées, ces monstres n'auraient pas servi d'expressions symboliques si cela ne répondait en nous à quelque besoin¹¹.

Nous possédons tous une connaissance intuitive de notre destin et de notre réalisation. Plus souvent qu'on ose l'admettre, on sait pertinemment quand « on rate le bateau », quand on n'emprunte pas le chemin juste, bref quand « on vit à côté de la plaque ». On peut se raconter des histoires et tenter de se convaincre rationnellement du bien-fondé de nos décisions, mais quand les circonstances extérieures ne correspondent pas à ce que l'on est, une souffrance intérieure qui demande à être comprise nous envahit. C'est ce qu'exprime ce participant qui aspire à plus d'authenticité :

Je me suis posé une question très simple : « Alors où es-tu ? » La réponse fût rapide : « À la même O... de place qu'avant d'arriver ; en arrière de mon beau masque. » Je me suis mis à pleurer de rage. Je n'avais pas pleuré comme ça depuis environ l'âge de cinq ans. Tout a sorti, comme un enfant.

Mais n'oublions pas que les figures archétypales contiennent toutes un aspect lumineux et sombre et c'est leur nature double qui nous oblige à les traiter avec une certaine prudence. Il nous faudra attendre un peu qu'une relation claire s'établisse entre les Aigles et Campagnol pour déterminer s'il s'agit d'une manifestation positive ou négative de l'archétype, car les Aigles symbolisent aussi la royauté et le pouvoir des dieux. Dans beaucoup de traditions, ces grands oiseaux ont été considérés comme des messagers des dieux. Les rois, eux-mêmes représentants de Dieu sur terre, les ont souvent peints sur leurs armoiries. On peut imaginer que les Aigles majestueux mais néanmoins redoutables ont un important message à communiquer. Comme Campagnol, nous les garderons à l'œil pour le moment.

11. Carl G. Jung, *L'homme à la découverte de son âme* (6^e éd.), Paris, Petite bibliothèque Payot, 1979, p. 291.

On remarque aussi que l'audace de Campagnol est maintenant teintée de prudence. Il n'a plus tout à fait l'insouciance de la jeunesse, ce qui nous fait soupçonner qu'il a acquis de son aventure passée une certaine maturité. Revenu d'une expérience authentiquement numineuse dont il doit tenir compte, il est passé d'une conscience juvénile à une conscience élargie qui l'a transformé une première fois.

Le choc d'une vision aussi personnelle oblige à rechercher en soi un point d'ancrage, surtout si la vision ne peut être partagée dans la communauté ou avec ses proches. On peut souffrir beaucoup de la tension entre ses aspirations personnelles et les exigences de sa communauté. En principe, il n'existe pas de conflit entre une vision personnelle et la vision collective quand les individus acceptent de se conformer aux attentes qui leur sont exprimées. Le problème se pose avec plus d'acuité quand la vision individuelle diverge profondément, quand ce que l'individu croit et valorise va à l'encontre de ce que tout le monde pense autour de lui. C'est l'épineux problème de l'adaptation à la normalité. La difficulté, comme le remarque Marie-Louise von Franz, est encore plus exacerbée dans nos sociétés contemporaines :

L'adaptation sociale et « la normale » ne sont pas en effet un but ultime pour tous les hommes : elles ne le sont que pour les moins doués ; mais, pour ceux qui n'éprouvent pas de peine à mener à bien leurs tâches de façon satisfaisante, elles représentent un ennui mortel. Bien que nous soyons des animaux grégaires et que, pour cette raison, nous ne soyons heureux que si nous pouvons fonctionner comme êtres sociaux, il y a de plus en nous une nostalgie nous portant vers notre unicité, vers un « sens » de notre propre vie qui atteint plus profond qu'une simple adaptation¹².

Pour le philosophe Charles Taylor, la recherche d'une unicité dans la collectivité se définit par les engagements qui déterminent nos choix, nos préférences, nos acceptations et nos refus. Quand, pour diverses raisons, cette quête devient trop difficile à l'intérieur d'une conception du monde qu'on ne peut partager même avec nos plus proches relations, la sensibilité de l'âme demeure insatisfaite et il en résulte une crise d'identité :

C'est ce que nous appelons une « crise d'identité », une forme aiguë de désorientation, que les gens décrivent souvent en disant qu'ils ne savent plus qui ils sont, mais qui peut également s'entendre comme une incertitude radicale relativement à leur situation. Il leur manque un cadre ou un horizon à l'intérieur duquel les choses pourraient prendre une signification stable, à l'intérieur

12. Marie-Louise von Franz, « La découverte du sens dans le processus d'individuation », dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier (1980), *op. cit.*, p. 182.

duquel certaines possibilités de vie pourraient être perçues comme bonnes ou significatives, comme mauvaises ou futiles. Le sens de toutes ces possibilités devient flou, instable ou indéterminé. Il s'agit là d'une expérience douloureuse et terrifiante¹³.

Soumis aux pressions sociales intériorisées et au rythme effréné d'un style de vie que nous peinons à contrôler, nous prenons rarement le temps de dégager de nos expériences une perspective personnelle et profonde. Il nous apparaît plus simple de remettre à plus tard la difficile tâche de réfléchir aux événements qui nous affectent, aux croyances et aux valeurs qui sont en jeu, à la direction que nous voulons donner à nos décisions et à la reconnaissance de nos véritables besoins. Si certains préfèrent simplement s'adapter aux modèles sociaux qui leur sont présentés, d'autres se sentent plus directement concernés par les rôles qu'ils sont appelés à jouer. La quête de vision représente pour eux une occasion de faire le point sur leur identité.

J'ai alors scruté à la loupe, avec recul et objectivité, où j'en étais ici et maintenant. J'ai identifié les différents rôles que je jouais, tant auprès de mes parents, de ma sœur, de mon fils, de mon époux qu'auprès de ma belle-famille et de mes amis. Certains m'ont plu ; je les ai conservés parce qu'ils étaient en accord avec mes croyances et mes valeurs. D'autres, ceux que je tenais depuis plusieurs années auprès de ma famille d'origine, furent jetés à la poubelle.

C'est le cas par exemple de ceux qui dans leur métier ou leur profession éprouvent des doutes sur leurs aptitudes quand ils perdent leur emploi ou quand ils sont confrontés à une réorientation de carrière. Parfois, ce sont des incidents malheureux qui viennent briser le train-train confortable de la vie en obligeant l'individu à se questionner sur l'attitude juste à adopter. Ces épreuves déstabilisantes exigent alors un réexamen des priorités même si elles ne sont pas toujours vécues dramatiquement. Pour le philosophe Albert Jacquard, ces occasions constituent bien plus que des crises qui, par définition, sont provisoires. Il les considère comme des « mutations irréversibles¹⁴ », des passages obligés qui doivent être considérés avec attention car ces épisodes soulèvent des questions qui ne peuvent être évitées et auxquelles il faudra un jour ou l'autre répondre. Pour le moine Thomas Merton, les épreuves de l'existence représentent des défis et des occasions de s'éveiller pour peu qu'on prenne le temps de méditer sur elles :

13. Charles Taylor (2003), *op. cit.*, p. 46.

14. Albert Jacquard (2002), *op. cit.*, p. 16.

Maintes histoires du zen, presque toujours incompréhensibles en fonction de la raison, ne représentent que la sonnerie d'un réveil et la réaction du dormeur. Le dormeur qui manque de jugement donne généralement une réponse de nature à arrêter en fait la sonnerie pour pouvoir se rendormir. Parfois il saute à bas du lit avec un cri d'étonnement devant l'heure tardive. Parfois il continue simplement de dormir sans entendre du tout le réveil¹⁵!

La pensée collective constitue un obstacle important à la réalisation d'une conscience plus indépendante des influences extérieures. Au début, une quête d'autonomie s'accorde difficilement avec les pressions exercées pour rappeler à l'individu les exigences de ses appartenances. Identifiés aux rôles, aux images sociales et aux jugements portés sur lui, sa première épreuve consiste alors à se détacher de son identité collective. C'est une idée qui semble intolérable à plusieurs personnes car elle représente une forme de mort. Jung décrit ainsi la difficile conquête de l'autonomie :

On confie encore à une organisation collective le soin de se laisser différencier par elle ; c'est-à-dire que l'on n'a pas encore discerné qu'à proprement parler c'est la tâche de l'individu, de se tenir sur ses propres pieds et d'être différent de tous les autres. Toutes les identités collectives, qu'elles soient appartenances à des organisations, profession de foi en faveur de tel ou tel -isme, etc. gênent et contrecarrent l'accomplissement de cette tâche. Ces identités collectives sont des béquilles pour des paralytiques, des boucliers pour anxieux, des canapés pour paresseux, des pouponnières pour irresponsables, mais tout autant des auberges pour des pauvres et des faibles, un havre protecteur pour ceux qui ont fait naufrage, le sein d'une famille pour des orphelins, un but glorieux et ardemment escompté pour ceux qui ont erré et qui sont déçus, et une terre promise pour les pèlerins harassés, et un troupeau et une clôture sûre pour brebis égarées, et une mère qui signifie nourriture et croissance. [...] Pour beaucoup, cela est le but à atteindre et on comprend ce qu'il peut en coûter de faire un pas de plus vers son autonomie. Tant d'individus ne peuvent vivre et supporter cet isolement. [...] Mais deviendra névrosé quiconque s'efforce d'accomplir les deux choses à la fois : poursuivre son but individuel et s'adapter à la collectivité¹⁶.

La quête de vision est une retraite où un changement profond peut être mis en branle quand l'individu veut comprendre les facteurs et les circonstances qui le conduisent à penser et à agir de telle ou telle façon dans telle ou telle circonstance. On dit alors que cet individu « apprend à apprendre » car il ne se limite plus à réagir aux informations

15. Thomas Merton, *Zen, Tao et Nirvâna : esprit et contemplation en Extrême-Orient*, Paris, Fayard, 1986, p. 72.

16. Carl G. Jung (1973), *op. cit.*, p. 389-391.

qu'il reçoit pour résoudre son problème, mais cherche progressivement à comprendre et à intervenir sur le contexte lui-même et sur la relation qu'il a avec sa difficulté. Sa réflexion l'amène à identifier les schèmes de comportements qui le font réagir et les facteurs (motivations, intérêts, limites de toutes sortes, etc.) qui l'influencent dans ses décisions. En somme, il apprend les règles du jeu de ses réactions aux événements. En apprenant à apprendre, il devient ainsi plus consciemment actif et responsable de sa vie plutôt que de simplement réagir aux circonstances comme une machine trop bien programmée. À partir de ses prises de conscience, il peut modifier sa façon de se percevoir et de se comprendre. C'est ce qu'illustre ce participant qui s'interroge sur la nature de sa pensée :

Il n'y qu'une seule et unique fleur sur mon île. Je suis couché dessous. Un colibri, après trois jours d'approche et de fuite à cause de ma présence, vient enfin y plonger le bec. On s'est finalement apprivoisés. Ma bonne humeur revient. J'ai au moins compris que mes pensées peuvent me mettre dans un état de colère, et même me causer une tension physique quand elles sont négatives et ce, même si elles sont loin d'être fondées. Je réalise du coup qu'avant de chercher à régler des problèmes de mon inconscience, je pourrais m'attarder à ceux produits par ma conscience... Mes états anxieux seraient-ils le fruit de mes pensées conscientes ?

Campagnol sait très bien que les questions qu'il se pose sur les Montagnes Sacrées ne trouveront pas de réponse tant qu'il demeurera à l'intérieur des règles du jeu qu'il a toujours connues. Il doit donc quitter sa communauté pour aller au bout de ses interrogations. Mais puisqu'il a appris de sa première expérience qu'il peut revenir sain et sauf de son exploration, il hésite moins à partir seul. Sa quête sera jalonnée de trois rencontres (ou de trois épreuves) significatives.

PREMIÈRE ÉPREUVE : LA RENCONTRE AVEC L'ANCÊTRE

*Quotidiennement, nous sommes mis à l'épreuve :
il nous faut bien faire notre travail, réussir notre vie de couple,
trouver profondeur, sérénité et sens à la vie
dans un monde de plus en plus complexe
où abondent des valeurs fausses et des trivialités.*

Audrey SUTHERLAND

Campagnol ose dépasser une seconde fois les limites de son territoire et fait ainsi la rencontre de l'Ancêtre. Bien assis dans ce qui semble être « un véritable paradis pour campagnols », le vieux campagnol l'observe. À première vue, l'âge respectable, l'assurance et le calme du vieillard confèrent un certain aura de sagesse au personnage. Son expérience et son apparente maîtrise du monde font peut-être même l'envie de

Campagnol coïncé par ses préoccupations. Le vieil Ancêtre se montre tout à fait disposé à prodiguer ses conseils à notre ami. Pourtant, malgré l'admiration qu'il lui porte, Campagnol ne se montre pas très empressé de suivre ses recommandations. On dirait qu'il est perplexe quand l'Ancêtre lui parle des connaissances qu'il a accumulées en voyant « tous les êtres de la prairie » et en connaissant leurs noms par cœur. Campagnol ne voit pas dans cette connaissance la profondeur qu'il recherche. C'est que l'Ancêtre n'a qu'une connaissance intellectuelle des Montagnes Sacrées, un savoir qui n'a pas été confronté à l'expérience. L'intellect du vieillard le conduit même à douter de l'existence de ces montagnes qu'il considère comme un mythe.

L'épisode illustre le piège qui attend celui qui approche les mystères du monde en demeurant à un niveau trop intellectuel et abstrait. L'Ancêtre suggère que les Montagnes Sacrées n'existent pas sans même les avoir vues. Sa réflexion est pétrifiée comme toute conceptualisation qui n'est pas vivifiée par l'expérience personnelle. On comprend que Campagnol puisse hésiter à demeurer avec lui car adopter le point de vue de l'Ancêtre mettrait fin à sa propre quête. L'Ancêtre a beau être entouré de tout ce qu'il souhaite, sa conception du monde agonise et l'enthousiasme de Campagnol est refroidie. Ce passage nous amène à réfléchir aux aspirations personnelles paralysées par le confort matériel et la pétrification intellectuelle de certains environnements. Nombreux sont ceux qui, pareils à l'Ancêtre installé dans un univers qu'il croit contrôler, ont oublié la petite flamme intérieure qui cherche à renaître sous les cendres d'un monde qui suffoque de trop de bureaucraties et d'institutions sclérosées par l'esprit technique. L'individuation appelle justement à revivifier cette petite étincelle qui risque de s'éteindre si on choisit de passer à côté de la vie elle-même. En ce sens, la crise écologique que nous vivons peut être interprétée comme une occasion unique de faire une plus profonde réflexion critique sur nos ambitions collectives aveuglément démesurées, sur nos valeurs personnelles et sur notre contribution à un monde aussi dysfonctionnel que celui décrit par Pierre Thuillier :

Tout (ou presque tout) avait été dit sur les manifestations les plus grotesques du culte du Progrès, sur les délires de la gestion technocratique, sur l'espèce de paranoïa si visible chez les prétendues élites informatico-organisationnelles, sur l'impérialisme sans bornes des institutions économiques et financières, sur la recherche obsessionnelle de la mécanisation et de l'automatisation, sur les aspects répressifs du rationalisme occidental et de la science qui en était inséparable, sur l'incapacité des fameuses « instances dirigeantes » (qu'elles fussent industrielles ou étatiques) à conduire humainement les entreprises dont elles avaient la charge, sur le manque d'imagination, de sensibilité et de chaleur qui avait fini

par caractériser l'activité de tous les partis politiques, sur la formidable montée de l'individualisme, sur les pièges de la « culture de l'information et de la communication » tant vantée par divers sociologues et médiatologues, sur l'aggravation des déséquilibres Nord-Sud, sur les risques d'explosion ou d'implosion engendrées par la prolifération des exclus, etc.¹⁷.

Des questions existentielles s'imposent d'elles-mêmes au cours du processus d'individuation : dans quelle mesure nos décisions sont conformes à nos aspirations intimes ? Quelles croyances devons-nous conserver et quelles sont celles qui doivent être abandonnées ? Comment puis-je être moi-même au sein de ma communauté ? Un esprit critique naît et se développe dans le recul qu'un individu prend face à son groupe, dans la distance entre le « je » et le « nous » de la collectivité.

Le deuil, le retrait dans la solitude, la paresse ou juste prendre le temps de ne rien faire. Tout ceci n'est pas valorisé dans une société où l'on nous répète sans cesse le même discours d'efficacité, de productivité, de performance, de qualité totale, etc. Nous calculons nos vies en terme de coûts/bénéfices ou en rapport qualité/prix, les temps modernes nous ayant appris à substituer nos affects et nos émotions à une rationalité instrumentale. Ainsi, nous pouvons nous considérer comme des ressources humaines disposant d'une force de travail exploitable à mettre à profit. Et la vie passe, les étapes se succèdent sans que nous prenions vraiment conscience des passages qui s'opèrent en nous.

Joseph Campbell nous dit qu'entreprendre une quête de sens implique une forme d'annihilation du moi personnel. La séparation des personnalités sociales auxquelles l'individu s'identifie souvent de façon excessive est nécessaire parce que le héros sort de ses habitudes pour affronter l'inconnu. Il explique que « cette zone, cette région fatidique, pleine de trésors et de dangers, peut être représentée de bien des façons : comme un pays lointain, une forêt, un royaume souterrain, sous-marin ou céleste, comme une île secrète, une haute cime ou un état de rêve profond¹⁸ ». Comme pour Siddhârta qui a dû quitter ses richesses pour se réaliser pleinement et devenir le Bouddha ou comme Jésus qui s'est retiré quarante jours dans le désert, le héros stimulé par un objectif plus grand que lui doit se montrer capable à ses propres yeux de quitter le confort de son milieu familial.

En raison de pression des personnes de mon entourage, je m'étais convaincue qu'il était temps que je change de direction pour devenir plus adulte et donc, avoir plus de responsabilités. J'ai été convaincue durant toute mon expérience qu'il était temps pour moi de devenir adulte par obligation parce qu'en réalité, ce concept m'a toujours paru

17. Pierre Thuillier (1995), *op. cit.*, p. 14-15.

18. Joseph Campbell (1978), *op. cit.*, p. 57.

ennuyant, peu attrayant, synonyme d'encastrement dans une routine. Pour moi, c'était troquer le voyage pour un travail stable qui me permettrait de payer l'hypothèque de la maison et de mettre de côté un bon fond de retraite. Lorsque j'y réfléchis bien, j'ai craint longtemps de devenir adulte tout comme j'ai craint tout au long de mon solo de rencontrer un ours, l'animal médecine de l'Ouest et donc de l'âge adulte.

Pour moi, le fait de ne pas l'avoir aperçu ne signifie pas que je n'ai pas atteint mon objectif mais cela démontre plutôt que l'ours est bel et bien en moi et qu'il est déjà présent. L'ours vit dans les bois, tout comme l'adulte est en moi. L'ours n'est tout simplement pas l'animal féroce que je craignais qu'il soit, tout comme être adulte n'implique pas non plus nécessairement toutes les connotations négatives que j'associais à ce concept.

Malgré le (bien légitime) désir de profiter lui aussi du confort et de la sécurité que lui propose l'Ancêtre, Campagnol choisit plutôt d'écouter une fois de plus sa petite voix et refuse l'invitation. Son refus indique la profondeur de son aspiration.

DEUXIÈME ÉPREUVE : LA RENCONTRE AVEC GRAND BISON

Quand on est seul, on se fait moins de souci quant à savoir si quelqu'un d'autre est fatigué, a faim ou se trouve dans le besoin. On peut alors tenter de dépasser ses limites ou tout simplement se laisser flâner au fil des heures en dégustant le luxe de la solitude.

Audrey SUTHERLAND

Il y a dans l'illumination plus de larmes que nous ne l'imaginons.

Maître D.T. SUZUKI

À l'ombre des Aigles, Campagnol découvre un territoire nouveau où il choisit de se reposer en profitant de tout ce qui l'entoure. Le détail n'est pas anodin car le répit pendant lequel Campagnol profite de l'abondance de la nature nous rappelle que la quête d'individuation n'est pas un processus toujours laborieux et difficile. Une quête n'implique pas un effort toujours soutenu, une tension constante alimentée par un quelconque souci de performance. Il est même préférable de savoir jouir des beautés du monde comme le fait si bien ce participant :

Le seul moment où j'ai eu d'intenses frissons et les larmes aux yeux, c'est lorsque j'ai eu la chance d'entendre le répertoire entier d'un huard solitaire qui nageait à quelques mètres de moi. Il passait d'un chant à l'autre d'une façon mélodieuse et harmonique. Pour seule réponse, en dehors du calme et du silence, venait l'écho. Tandis que l'écho continuait à rendre éloges au chant de l'oiseau, celui-ci changeait de répertoire. J'ai

*écouté ce concert, bouche bée, absorbé par l'intensité de la scène.
La mélancolie du chant m'a donné des larmes aux yeux à cause de
sa beauté.*

Le plaisir ne doit pas être exclu d'une quête qui doit justement permettre de retrouver notre capacité d'émerveillement. Pour le philosophe Alan Watts, un séjour en nature est une forme de retour à une simplicité qu'on a perdue de vue dans l'agitation du monde moderne :

On comprend mieux maintenant pourquoi l'homme présente une propension presque universelle à chercher auprès des arbres et des plantes, des montagnes et des rivières, un soulagement à la tension que lui causent ses semblables. C'est afficher de l'intelligence à trop bon marché que de se moquer de la nature. Aussi rebattu qu'il puisse paraître, quelque chose de profond et d'essentiel s'attache à ce thème de la « communion avec la nature » repris sans cesse au cours des siècles par les poètes du monde entier. Cette inspiration passe pour passablement ridicule chez les intellectuels d'aujourd'hui ; ils y voient probablement une de ces « fuites hors du réel » si sévèrement condamnées par ceux qui réduisent la réalité à ce qu'on lit dans les journaux. La raison de cet amour de la nature non humaine doit tenir à ce qu'elle nous régénère à ce niveau de notre propre nature humaine où nous sommes encore sains, purs de toute supercherie et point encore marqués par une interrogation anxieuse sur le sens et le but de notre vie. Ce qu'on appelle nature est pur en effet d'un certain type de calcul et d'une importance excessive accordée à soi-même¹⁹.

Mais toute bonne chose a une fin et Campagnol émerge de ses rêveries quand il aperçoit Grand Bison. C'est une nature sauvage qui vient à lui et il prend conscience de la présence de Grand Bison par le bruit puissant de son souffle. Le bruit est plus fort que le bourdonnement dans les oreilles entendu la première fois, ce qui laisse croire que l'appel est cette fois plus intense. La rencontre avec des êtres perçus plus grands que nature – comme le suggèrent ici l'énormité de l'animal et le puissant martèlement de ses sabots – est caractéristique des expériences numineuses d'une quête parce qu'une telle rencontre suscite une émotion où se mêlent admiration et crainte. La rencontre avec Grand Bison indique aussi que tous les sens sont sollicités en nature sauvage. Il faut s'y tenir en alerte, prêt à voir mais aussi à entendre, à goûter, à toucher, à sentir la nature.

On a déjà vu que le bison est un symbole important de la culture amérindienne. Campagnol est en présence d'une figure archétypique qui symbolise les forces brutes de la nature. Les Amérindiens admiraient le bison (ou l'original) pour sa puissance mais aussi pour sa générosité.

19. Alan Watts, *Amour et connaissance*, Paris, Gonthier, 1966, p. 113.

Quand notre esprit se détend et devient plus réceptif, nous dit Marie-Louise von Franz, « la solitude invite les puissances de l'au-delà à se manifester, en bien comme en mal²⁰ ». Le souffle de Grand Bison rappelle les inspirations « insufflées » (c'est le cas de le dire) par une nature qui parle à celui qui sait écouter. Les Amérindiens savaient prêter attention aux vents des quatre directions et se montrer reconnaissants pour les enseignements qu'ils en recevaient. C'est l'attitude spontanée qu'adopte Campagnol envers Grand Bison. Le conte souligne ainsi que celui qui veut se rapprocher des forces de la nature doit le faire avec respect.

Les participants savent reconnaître tout comme Campagnol la puissance de la nature et c'est pourquoi ils s'installent sur leur lieu de solo avec infiniment de considération pour les êtres qui habitent déjà les lieux de leur solo. Plusieurs font même une prière pour solliciter l'aide et la collaboration des forces naturelles durant leur séjour car ils sentent que l'endroit est habité par des forces plus grandes qu'eux et qu'ils doivent apprivoiser. Les craintes irrationnelles qui les assaillent proviennent des contenus inconscients de leur ombre projetée sur la nature.

J'ai remercié le ciel pour ce moment de grande paix. Puis, j'ai bu de l'eau, tel que recommandé, à petites gorgées. C'était le calme parfait. Ensuite, des bruits se sont faits entendre. J'ai claqué des mains... au moins douze fois. Était-ce le fruit de mon imagination, le vent dans les parois de ma tente ou tout simplement un ours curieux ?

Les peuples anciens savaient bien qu'une attitude trop insouciant peut entraîner les puissances naturelles à réagir négativement. En fait, une telle attitude brise l'harmonie naturelle et les forces de la nature se chargent de le rappeler aux individus trop inconscients de leurs actes. À ce propos, je me rappelle un participant qui, malgré nos recommandations, avait négligé d'éteindre adéquatement son feu à la fin de son solo. Le lendemain de son retour au camp, les braises avait couvé dans le sol et brûlé son site. Un esprit rationnel dira qu'il ne s'agit que d'une simple négligence et il aura probablement raison. Mais ce qu'il faut retenir de l'anecdote, c'est ce qui arrive quand un comportement égotiste ne tient pas compte de la vie naturelle. En langage archaïque, on dira que la nature s'est vengée. Le feu a « dévoré » l'endroit comme les monstres de la forêt dévorent les insouciant qui s'y hasardent. L'exemple démontre également à quel point notre esprit rationnel nous a éloignés d'une conscience primitive proche du vivant. Quand

20. Marie-Louise von Franz (1980), *L'ombre et le mal dans les contes de fées*, op. cit., p. 245.

un individu moderne, insouciant et trop sûr de lui, pénètre négligemment en forêt sans respecter l'environnement, il saccage la nature sans même sans rendre compte. Il pénètre avec le même esprit conquérant que celui qui conduit la machinerie lourde chargée de déboiser la forêt. Notre civilisation ne serait sans doute pas aux prises avec d'aussi importants problèmes écologiques si on apprenait à manifester un respect plus profond envers la nature. Toutes les communautés qui ont su conserver un rapport harmonieux avec elle savent ce dont les forces naturelles sont capables. Elles utilisent des rituels pour apprivoiser ces forces et communiquer avec ces archétypes.

Les participants trop craintifs en nature peuvent sculpter par exemple un totem pour symboliser les forces obscures. Jung appelait « imagination active » cette pratique. Marie-Louise von Franz suggère de tracer un cercle protecteur autour de soi : « Si l'on ne sait pas, d'une façon ou d'une autre, se protéger par des pratiques rituelles, on ne peut vivre longtemps seul dans la nature sauvage sans danger ; il y faut le cercle magique, ne serait-ce que nos propres affaires rangées autour de nous²¹. »

Campagnol reconnaît lui aussi la puissance brute qui se présente à lui. Il admettra plus tard qu'il aurait bien pu être écrasé sous le poids de Grand Bison. Mais malheureusement celui-ci est malade et même mourant. La puissance naturelle de Grand Bison doit être restaurée de toute urgence même si la seule chose qui pourrait le sauver est un simple petit œil de souris.

Nous voici donc en face d'une deuxième épreuve pour Campagnol : l'initiative doit venir de lui et passe par un changement de perspective. Il ne peut guérir Grand Bison qu'en perdant un peu de sa propre vision. Malgré le troublant dilemme, Campagnol accepte de donner un de ses yeux, signant de cette façon une sorte d'entente avec la nature. Ce don d'une partie de lui-même guérit Grand Bison. C'est l'œil qu'il offre qui réussit à le ranimer. D'un point de vue symbolique, la scène exprime une interdépendance et une collaboration entre Campagnol et Grand Bison. En reconnaissant la souffrance de l'autre, Campagnol perd de son égocentrisme. Voici ce qu'en dit Miguel Serrano :

Jung avait observé dans les yeux des animaux en train de donner naissance à leurs petits une immense souffrance qui paraissait représenter la crainte du sombre domaine inconnu. Et il croyait que ces animaux ont besoin de nous et qu'ils nous attendent pour leur révéler la nature du monde et le mystère de leur douloureuse existence. Nous sommes nécessaires parce que nous seuls pouvons

21. *Ibid.*, p. 249.

les projeter dans la lumière. Ainsi, en un mot, nous deviendrons le miroir de toute la création : animal, arbre, rivière, pierre et, peut-être, celui de Dieu lui-même, car finalement, nous sommes la conscience du monde et le reflet de la fleur. La nature nous a créés seulement après des âges et des âges, de manière que nous puissions à notre tour la contempler dans toute son évanescence et la révéler dans sa totalité. Tous les éléments de la création naturelle sont des objets sacramentels, attendant que nous nous approchions d'eux²².

Campagnol démontre par sa générosité désintéressée qu'il est moins centré sur sa personne et moins préoccupé par ses intérêts. La situation de Grand Bison le révèle à lui-même.

En écoutant son cœur, il dépasse la peur de souffrir et, s'accrochant moins à son individualité, il peut accepter de perdre. Un sentiment de compassion pour un être différent en apparence mais semblable en nature l'anime de manière toute nouvelle. Au cours du processus d'individuation vécu en nature, l'émergence d'une telle compassion envers les autres êtres de la création conduit le moi personnel à une participation plus large au monde naturel. En offrant son œil, Campagnol acquiert une vision nouvelle. En restaurant la puissance archétypique qui l'habite, en élargissant sa perspective, il trouve son guide protecteur.

Les alchimistes ont amplement parlé de la transformation symbolique du plomb en or pur. L'intégration de l'ombre dans le processus d'individuation reprend cette idée très ancienne de parvenir à transformer une situation apparemment négative en quelque chose de positif et de constructif. Il ne s'agit pas de nier superficiellement la dimension sombre et difficile du monde mais au contraire, d'y plonger entièrement et de l'accepter comme étant inhérente à la nature des choses. Ce qui cause la souffrance, disent les Bouddhistes, vient de la nature dualiste de la pensée. Quand notre ami Campagnol accepte sa souffrance, il transcende cette dualité en partageant avec tous les autres êtres une souffrance commune. Par l'équité et la compassion qui en résultent, son esprit entre en communion avec tous les êtres de la création.

Plus proche encore de son monde intérieur (la noirceur qui l'enveloppe l'oblige à tourner son regard vers l'intérieur), il accepte avec confiance de confier son destin aux mains d'une puissance inconnue mais disposée à le guider dans sa quête. Le rôle de guide qu'il assume

22. Miguel Serrano, « Rencontres avec C.G. Jung », dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier (1980), *op. cit.*, p. 127.

Grand Bison ressemble à celui de Raton. Il est déjà au courant de la quête de notre ami puisqu'il vient d'un monde archétypal (l'inconscient), un monde qui dépasse les capacités de conscience de Campagnol. Quand Grand Bison se promène sur la Terre Mère, il « sait toujours où vont se déposer ses pas ». Il est ainsi demandé à Campagnol d'avoir confiance en une vie secrète plus grande que lui. Comme l'explique Bruno Bettelheim, spécialiste des contes de fées, cette attitude favorise le développement de la maturité :

Comme l'enfant moderne, qui se sent souvent isolé, le héros des contes de fées poursuit parfois sa route dans la solitude ; il est aidé par les choses primitives avec lesquelles il est en contact : un arbre, un animal, la nature, toutes choses dont l'enfant se sent plus proche que ne l'est l'adulte. Le sort de ces héros persuade l'enfant que, comme eux, il peut se sentir abandonné dans le monde comme un hors-la-loi, il peut tâtonner dans l'obscurité, mais que, comme eux, au cours de sa vie, il sera guidé pas à pas et recevra toute l'aide dont il pourra avoir besoin²³.



Richard Lajeunesse, 2007.

Le Grand Pin

23. Bruno Bettelheim, *Psychanalyse des contes de fée*, Paris, Robert Laffont, 1976, p. 29.

Une quête de vision offre l'occasion de cultiver un tel abandon confiant. C'est ce que personnellement j'essaie de retrouver à chaque fois que je me rends sur l'île de l'Ouest. C'est un endroit où plusieurs rituels et divers exercices sont réalisés pour préparer les participants à leur solo. À l'entrée de cette île, il y a un magnifique pin qui se dresse majestueusement. L'arbre possède un énorme tronc qui s'élance bien droit vers le ciel. Je le considère comme un ami et j'ai pris l'habitude de le saluer en pénétrant dans l'île et en la quittant. Je fais une chaleureuse accolade au puissant archétype que je vois en lui en me rappelant les formidables *Ents* de la trilogie de Tolkien. Je suis à chaque fois très impressionné de voir un arbre qui, année après année, est parvenu aussi bien à résister aux grands vents de la région. Je le remercie notamment de la force vitale qu'il me transmet.

TROISIÈME ÉPREUVE: LA RENCONTRE AVEC LOUP GRIS

C'est le défi lancé à ceux qui veulent aller à contre-courant du désordre ambiant : retrouver le sentiment de leur propre dignité, contribuer modestement à la guérison du monde plutôt qu'à sa maladie. Et pour commencer, nous guérir nous-mêmes de nos peurs, de nos haines, de toute notre négativité.

Arnaud DESJARDINS, *Regards sages sur un monde fou*

Grand Bison conduit Campagnol en le protégeant du regard des Aigles. Ils arrivent en sûreté sur un territoire où ils doivent se quitter. Campagnol y rencontre Loup Gris, assis bien tranquille à ne rien faire. Curieusement, celui-ci est fin seul alors que nous savons bien que les loups vivent habituellement en bande. La meute ne rejette habituellement un membre que s'il est trop âgé ou trop faible. C'est peut-être ce qui est arrivé à Loup Gris qui est devenu un peu dur d'oreilles. Sa présence n'effraie cependant pas Campagnol qui est pourtant en face d'un vieil ennemi, les loups étant de redoutables prédateurs pour les petits campagnols. Vivre dans une semi-obscurité a affermi le courage de Campagnol qui se permet d'interpeller Loup Gris « Frère Loup ». Un changement subtil s'est opéré puisqu'il se considère maintenant de la même famille que son prédateur.

Mais Loup Gris ne réagit que confusément à l'appel de son nom. Il est lui aussi très mal en point et, voyant son piteux état, Campagnol prend l'initiative d'offrir son deuxième œil à Loup Gris en espérant le guérir. C'est un don aussi désintéressé que le premier car il ne sait pas que Loup Gris connaît le chemin vers les Montagnes Sacrées et le Lac

Médecine. Mais ce faisant, il devient totalement aveugle et vulnérable. Marie-Louise von Franz explique qu'au cours du processus d'individuation, le héros doit abandonner ses volontés égoïstes et faire encore plus confiance à la vie qui l'habite : « La solution créatrice ne peut apparaître que si l'on renonce aux désirs et aux partis-pris égotiques et que l'on se soumette sans réserve aux forces inconnues qui habitent notre âme, comme s'il n'y avait pas d'espoir²⁴. » Campagnol n'espère rien en retour de son œil. Il abandonne tous les désirs qui l'ont nourri jusqu'à présent, y compris celui de voir les Montagnes Sacrées. La noirceur dans laquelle il est plongé est intégrée, elle fait partie de lui.

On peut faire une analogie entre cet épisode avec Loup Gris et les trois phénomènes symboliquement associés au recommencement : l'éveil (qui succède au sommeil), le souvenir (qui émerge de l'oubli) et la renaissance (qui suit la mort). Le sommeil et l'oubli sont souvent comparés à de petites morts dont on émerge en se réveillant ou en se remémorant quelque chose. Dans l'oubli, dans le sommeil ou dans la mort, la conscience est partiellement ou totalement disparue, ce qui démontre sa fragilité. Mais comme l'illustrent beaucoup de mythologies, notre conscience peut renaître de la même façon qu'un souvenir sort de l'oubli ou comme quelqu'un s'éveille au matin. Quand Loup Gris retrouve la mémoire et sort de sa torpeur, une nouvelle énergie l'anime. L'offrande généreuse de Campagnol permet à Loup Gris de s'éveiller et le souvenir du Lac Médecine lui revient. Sa résurrection nous enseigne qu'en définitive, tout peut renaître. Mais le processus d'individuation n'est pas encore complété et les rencontres avec l'Ancêtre, Grand Bison et Loup Gris n'ont été qu'un préambule pour éprouver la détermination du héros.

L'épreuve ultime, toujours la plus difficile et la plus déterminante, celle qui décide du succès ou de l'échec de la quête, aura lieu au Lac Médecine où « tous les peuples et leurs demeures, tous les habitants des prairies et des cieus se reflètent ». C'est là que se trouve la Totalité du monde, le Soi. Dans les contes, les étendues d'eau comme les rivières, les fleuves, les lacs, les mers et les océans symbolisent l'inconscient collectif. Les traverser, s'y mirer, y plonger ou s'y abreuver signifie qu'on entre en relation avec le Soi, avec la Totalité, profonde et sans limites. Se rendre au Lac Médecine, au sommet des Montagnes Sacrées, c'est se rapprocher de la réalisation du Soi.

24. Marie-Louise von Franz (1980), *L'ombre et le mal dans les contes de fées*, op. cit., p. 107.

LA LIBERTÉ DANS LE SOI

*La véritable sécurité repose sur cette aptitude à la vie
qu'on apprend en faisant son propre feu et en trouvant par soi-même la paix.
Dans un voyage solo, c'est là le genre de prise de conscience qu'on peut réaliser,
ou tenter de réaliser,
et la vie devient alors très simple et profondément satisfaisante.*

Audrey SUTHERLAND

Les Aigles semblent prêts à officier le rituel de la mise à mort de Campagnol. Leur ombre plane au-dessus de lui et quand ils fondent sur notre ami, celui-ci sombre aussitôt dans un profond sommeil. Personne ne peut dire le temps que dure ce sommeil parce que c'est un temps mythologique, un temps « hors du temps ». Campagnol est dans un espace et un temps de transformation. Quand il en sort, il entend une voix qui l'invite à sauter pour avoir un peu de médecine. C'est Grenouille qui réapparaît dans le décor pour l'exhorter à s'abandonner aux forces de la vie. Campagnol se soumet en toute confiance à cette voix et saute en se laissant emporter par le vent. Il plane alors au-dessus du monde et devient lui-même Aigle. Cette métamorphose illustre bien l'intégration des contraires qu'exige le processus d'individuation car Campagnol devient ce qui a toujours été son pire ennemi. Il a été tout au long de son histoire à l'exact opposé de l'Aigle. Il a vécu au ras du sol alors que l'Aigle vit dans le ciel. Il a été fragile et vulnérable alors que l'Aigle est puissant et majestueux.

Le processus d'individuation implique de chercher à transcender les contraires par l'intégration des polarités. Il s'agit ni plus ni moins de la disparition d'une vision trop exclusivement dualiste du monde.

Le « mauvais » ne peut être dissociée du « bon » ni le « sombre » de la « lumière », le « grand » du « petit », le « beau » du « laid ». Rien n'existe sans son contraire. C'est la force la plus importante de la conscience égotique de nous convaincre d'accepter un dualisme qui ne peut pourtant qu'engendrer un état permanent de souffrance, tiraillés que nous sommes entre l'attraction et la répulsion, entre ce qui est « moi » et ce qui est « là », différent de moi. La mort symbolique de Campagnol est une étape décisive car elle efface tout ce que l'ego refuse de reconnaître en cherchant toujours à préserver son illusion d'existence et en s'opposant à tout ce qui le menace. Intégrer les opposés – le féminin et le masculin, le *yin* et le *yang*, le cœur et la raison, le physique et le spirituel, le conscient et l'inconscient, etc. –, c'est se percevoir d'une façon plus globale, plus holistique et comprendre que l'ennemi qui anime les

tensions et nous divise intérieurement réside avant tout dans notre façon de voir le monde. C'est cette volonté de se réconcilier avec eux-mêmes qui anime certains participants :

Dans l'avenir, je veux vivre sereinement. Je veux tenter l'aventure d'une belle vie remplie de petits bonheurs, et je veux les savourer à mesure qu'ils passeront. Je veux prendre le temps de les vivre, en les laissant pleinement se dérouler, sans rien bousculer. Et je choisis maintenant de vivre ma vie, en ayant le moins d'attentes possibles envers qui que ce soit. Je ne veux plus faire de suppositions. Je veux aimer « l'ennemie » qui est en moi, je ne veux plus m'acharner à la combattre.

D'un point de vue psychologique, l'intégration des opposés signifie reconnaître ce qu'on cherche habituellement à se cacher, à accepter en soi ce qu'on refuse d'admettre. Quand cette intégration s'opère, la maturité nous rend capables de nous pardonner les erreurs causées par l'ignorance et l'aveuglement égotiste de notre nature humaine. Comme le souligne Gail Sheehy, devenir enfin adulte, c'est acquérir une vision plus large de soi, une vision plus claire aussi des innombrables relations qui ont tissé la toile de notre vie et qui ont fait ce que nous sommes. Comment pourrait-on se blâmer de n'avoir pas acquis plus tôt une meilleure compréhension de soi ? Et surtout, comment ne pas comprendre que la vie est un vaste terrain d'apprentissages sans fin et que notre tâche consiste simplement à vivre les yeux grands ouverts ? Une telle vision ne conduit-elle pas à poser un regard plus satisfaisant sur sa vie ?

La plus grande récompense que l'on a en tentant de se retrouver soi-même, c'est d'arriver à s'approuver sur le plan moral, indépendamment des valeurs et des jugements d'autrui. En cessant de regretter que les parents n'aient pas été différents, et en essayant diverses manières de vivre, on peut atteindre ce qu'Erikson appelle l'intégrité. C'est-à-dire que l'on parvient au stade final du développement adulte, où l'on peut enfin être satisfait de sa vie²⁵.

Spirituellement, la réalisation du Soi permet de voir que ce qui habite le monde n'est pas différent de nous dans son essence et cette nouvelle compréhension représente un élargissement de la conscience. Campagnol a acquis le pouvoir de l'Aigle de se détacher de sa nature terrestre pour acquérir une vision plus vaste du monde, une vision qu'il lui était impossible d'avoir en vivant simplement au ras du sol, prisonnier des limites du monde physique. Son envol symbolise un apprentissage de niveau trois, c'est-à-dire à une réorganisation encore plus profonde de la personnalité. Ce niveau d'apprentissage est généralement

25. Gail Sheehy, *Les passages de la vie : les crises prévisibles de l'âge adulte*, Montréal, Sélect, 1978, p. 315.

expérimenté comme une conversion religieuse, quand la conscience individuelle est reliée à une Conscience plus grande et plus globale. L'envol de Campagnol est une métaphore d'une expérience mystique où l'esprit saisit qu'il est indissociable du Cosmos. Une telle fusion avec la Totalité, c'est ce que l'hindouisme recherche quand il parle de l'*Atman*, ce que le bouddhisme appelle la « Nature de Bouddha » et ce que le christianisme nomme « Royaume des Cieux ». Les Amérindiens appelaient cette réalité le « Grand Esprit ». Par la mort de son individualité, de sa conscience limitée, Campagnol intègre une Conscience libre de toutes contraintes. Il devient cette Conscience, comme l'explique Joseph Campbell :

Le but n'est pas de *voir* cette essence, mais de réaliser qu'on l'*est*. Alors, on est libre d'aller de par le monde en tant qu'essence. Bien plus, le monde participe de cette essence. Essence de soi et essence du monde, l'un et l'autre ne font qu'un. Dès lors séparation, retraite, ne sont plus nécessaires. Où qu'il aille, quoi qu'il fasse, le héros est à jamais dans la présence de sa propre essence, car il a des yeux pour voir. Il n'y a plus de séparation. Ainsi, de même que la voie de la participation sociale peut finalement mener à la réalisation du Tout dans l'individu, de même la voie de l'exil conduit le héros au Soi dans le Tout²⁶.

Le processus d'individuation est un voyage en direction du Soi. Il consiste à déplacer « le centre de gravité de la personnalité complète hors de l'ego, dans le point hypothétique (le Soi) situé entre le conscient et l'inconscient [...] »²⁷. Comme toutes les traditions anciennes l'ont souligné, la réalisation du Soi (ou l'atteinte de la pleine Conscience) passe soit par l'expansion du moi, soit par sa dissolution. Par l'expansion du moi individuel, on cherche à s'identifier à toutes les formes de vie qu'on reconnaît essentiellement pareilles à soi. C'est l'attitude compatissante qu'a spontanément adoptée Campagnol en voyant la souffrance des autres êtres et en essayant de la soulager. Ainsi, Campagnol meurt à lui-même quand il accepte d'abandonner ses peurs pour se donner en toute confiance aux forces de la vie. La dissolution du moi consiste plutôt à éroder la domination du moi personnel (le mental ou l'ego) par l'examen attentif de ce qu'on considère d'habitude comme notre identité dans le monde. La dissolution s'opère en observant notamment les jeux d'une perception toujours changeante. Cette non

26. Joseph Campbell (1978), *op. cit.*, p. 312.

27. Carl G. Jung, « Commentary on "The secret of the Golden Flower" », dans *Alchemical Studies: Collected Works*, XIII, Londres, 1967, cité dans Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 278.

identification nous amène graduellement à comprendre que notre personnalité, forcément limitée, ne peut pas être notre véritable nature. L'ego ne peut que s'effacer en acceptant la toute relative place qui lui revient. L'effacement de l'individualité au profit de la découverte de notre véritable nature, c'est ce qu'on appelle la « mort de l'ego ». Les deux approches conduisent au même résultat : une libération promise par toutes les traditions spirituelles. Méditer sur le processus d'individuation et sur la rencontre de l'Être en soi, c'est en quelque sorte préparer spirituellement sa mort.

LA QUÊTE DE VISION :
POUR SE PRÉPARER
À LA MORT

*Qu'est-ce que la vie ? C'est l'éclat d'une luciole dans la nuit,
c'est le souffle d'un bison en hiver.
C'est la petite ombre qui court dans l'herbe et se perd au
couchant.*

Chef CROWFOOT

Parmi le millier de personnes qui ont participé à nos ateliers en nature, plusieurs d'entre elles étaient des intervenants œuvrant quotidiennement auprès de personnes mourantes : des médecins, des infirmières ou des préposés dans les hôpitaux. Nous avons aussi guidé beaucoup de bénévoles accompagnant les victimes de maladies incurables dans les derniers instants de leur vie. Ces personnes nous ont raconté leur profond besoin de se rapprocher de la mort pour mieux la comprendre et l'accepter. Certains ressentaient le besoin de participer à une quête de vision après avoir perdu un de leurs proches au cours des mois précédant leur inscription à l'atelier. D'autres souhaitaient profiter de cette expérience pour développer et consolider leur empathie envers les malades. Le solo en nature les met en situation pour exercer leur compassion envers ceux qui se préparent à mourir :

Les moustiques tournoyaient autour de ma moustiquaire, les portes de ma tente cognaient sans cesse l'une contre l'autre et le double toit craquait à chaque bourrasque. Le bruit était devenu infernal. Ce que j'ai vécu, c'est l'impuissance de ne pouvoir agir car en pleine nature, on ne peut arrêter à notre guise le bruit. C'est alors que j'ai pensé à ces personnes qui sont alitées à journée longue dans les centres d'hébergement. Je les ai imaginées couchées, supportant leur douleur due aux plaies de lit avec comme bruit de fond une télévision diffusant une émission d'enfants. La personne n'a pas la force d'enlever les draps trop chauds alors que la voisine de chambre crie depuis trop longtemps pour voir l'infirmière. Personne ne vient. Je crois avoir ressenti pour la première fois, pendant un court laps de temps certes, la situation d'une personne vivant ses derniers jours, et même ses dernières années, couchée à attendre que le temps passe.

Une quête de vision peut être aussi pratiquée comme un exercice de mort symbolique ou comme une répétition de notre véritable mort. En s'inspirant des cultures traditionnelles, on peut y trouver matière à réflexion sur notre négation individuelle et collective de la mort et sur ce que la nature peut nous enseigner à son sujet.

C'est également une occasion de ritualiser les nombreux deuils qui nous affectent tout au long d'une vie et qui sont autant de passages dont nous devrions reconnaître les étapes.

LA MORT : PERSPECTIVE TRADITIONNELLE ET MODERNE

*L'un de nous deux doit demander à la mort de le conseiller,
et laisser tomber toutes les mesquineries courantes des hommes
qui vivent leur vie comme si la mort n'allait jamais les toucher.*

Don Juan à Carlos CASTANEDA, *Le voyage à Ixtlan*

La mort a préoccupé les hommes de toutes les civilisations et de toutes les époques et pour comprendre le mystère qui l'enveloppe, l'homme a créé des milliers d'histoires et inventé toutes sortes de rituels. Ces créations l'ont aidé à exorciser la douleur de perdre un être cher et la terreur de perdre son individualité. Car la mort recèle toutes ces terreurs enfouies en nous. Dans toutes les cultures, la mort représente un choc qui confronte l'homme à son inadaptation au monde. C'est pourquoi toutes les religions et toutes les philosophies se sont penchées sur la mort et ont proposé de méditer sur l'importance de s'y préparer. Bien entendu, la science s'est elle aussi attaquée au « problème » de la mort en se souciant particulièrement de trouver des moyens pour prolonger la vie. Pour la médecine moderne, la mort est généralement considérée comme un obstacle qui peut être reporté à plus tard si on y met les efforts nécessaires. Mais malgré tous les progrès scientifiques et technologiques accomplis jusqu'ici, malgré tous les espoirs soulevés par la science médicale, celle-ci n'a toujours pas trouvé de réponses pour résoudre et faire disparaître définitivement l'angoisse de l'homme face à la mort. Notre raison moderne peut bien se convaincre que mourir est somme toute quelque chose de « naturel » et on peut même se consoler en pensant que tous sont égaux dans la mort, ces rationalisations sont de bien minces consolations face à l'horreur que la mort continue d'éveiller pour la très grande majorité d'entre nous.

Toute explication, valide ou non, qui entraîne la conviction, a donc un effet apaisant et cathartique. [...] Les souffrances mêmes se tempèrent d'un certain soulagement lorsqu'on lui reconnaît les cas particuliers d'une loi générale. Il est plus pénible de perdre un parent dans un « accident stupide » que « dans l'ordre » s'il meurt de vieillesse ou d'une maladie incurable.

La seule consolation effective devant la mort est qu'elle fait partie de l'ordre cosmique; si les ramoneurs en étaient exempts, nous en éprouverions beaucoup de ressentiment. L'idée que des « hasards aveugles » décident de notre sort est intolérable; l'esprit a horreur du désordre comme la nature a horreur du vide¹.

1. Arthur Koestler (1965), *op. cit.*, p. 309.

Même si les humains ont toujours craint la mort, on sait aujourd'hui que la vie collective qui animait les sociétés archaïques procurait une certaine sécurité aux individus qui lui étaient quotidiennement confrontés. Les partages ritualisés tempéraient sans doute les angoisses individuelles à propos de la mort en inscrivant celle-ci dans l'ordre naturel des choses. Edgar Morin note justement à ce propos que «là où la société s'affirme au détriment de l'individu, là où en même temps l'individu ressent cette affirmation comme plus véridique que celle de son individualité, alors le refus et l'horreur de la mort s'estompent, se laissent vaincre²». La force de la communauté se révélait jadis dans le façonnement et la consolidation des croyances qui permettaient aux individus de se sentir moins seuls face à la mort. Il était certainement plus facile de s'expliquer la mort en vivant près d'une nature sauvage où se côtoyaient dans une évidente interdépendance la vie et la mort. Il était également plus aisé de considérer cette dernière comme une chose naturelle quand on se voit soi-même comme un être naturel, appelé à disparaître comme les autres êtres de la création.

Chez les Amérindiens, la nature était le théâtre de la vie et de la mort, les cycles naturels étant toujours compris et vénérés dans une perspective de mort et de renaissance³. La compréhension de l'interdépendance entre le monde spirituel et le monde physique sacralisait la nature et les grands rituels qui célébraient ces cycles étaient toujours associés à l'idée et à l'espoir d'un recommencement ou d'une renaissance. L'intégration psychologique du phénomène de la mort était ainsi facilitée par la profonde conviction qu'une conduite juste sur cette terre porte ses fruits dans une vie après la mort. La culture amérindienne ne peut être comprise en faisant abstraction de la croyance en un monde peuplé d'esprits, vivant aussi parmi les hommes et susceptibles de se manifester quand on fait appel à eux.

Les chamans qui pouvaient effectuer des percées dans l'au-delà remplissaient une fonction médiatrice entre les esprits morts et les hommes pour apporter à ces derniers remèdes et enseignements.

Deux mille ans avant Jésus-Christ, les Celtes célébraient joyeusement la disparition des lumières de l'été à l'équinoxe d'automne. Notre fête de l'Halloween avec les chandelles placées dans les citrouilles est un vestige de cette fête païenne, qui signifiait tout autant une prière adressée au soleil pour le remercier de sa présence qu'une cérémonie

2. Edgar Morin (1970), *op. cit.*, p. 50-51.

3. Ces idées ont été développées dans le livre d'Arthur Versluis (1994), *op. cit.*, p. 33-52.

pour s'assurer de la sympathie des morts à l'approche de la saison froide⁴. L'Église chrétienne a bien compris l'importance de préserver certains rituels païens pour exorciser la mort. Elle a par exemple consacré tout le mois de novembre aux personnes décédées. La fête de la Toussaint – dédiée à tous les saints et célébrée le 1^{er} novembre – a été créée pour demander le secours de ceux qui, en vertu de leur développement spirituel, peuvent guider les vivants à l'approche de la mort. Plusieurs autres cérémonies ont perpétué à travers les siècles l'idée d'une nature impermanente mais susceptible de renaître. La promesse d'une vie nouvelle après la mort – qu'illustre la résurrection du Christ – est une idée fondamentale qu'on retrouve inscrite dans la nature.

Mais aujourd'hui que ces fêtes religieuses sont pratiquement toutes disparues de notre horizon moderne, il reste assez peu d'occasions pour nous attarder à réfléchir à la mort. L'élimination systématique de la nature sauvage illustre bien la perte de nos repères naturels et pourquoi nous sommes la première civilisation à refuser aussi obstinément la perspective de mourir. La mort étant quelque chose de parfaitement imprévisible, elle heurte la raison moderne qui a tendance à ne considérer que ce qu'elle peut clairement identifier et contrôler. Le fait d'habiter des villes qui illustrent la victoire de la civilisation moderne sur la nature sauvage agit sans doute sur la psyché individuelle et collective. Le spectacle d'une nature qui se renouvelle constamment sans avoir besoin d'une quelconque intervention civilisatrice nous rendrait peut-être plus aptes à imaginer la mort comme une chose naturelle au lieu de la redouter en la considérant comme une calamité vide de sens. Une quête de vision offre cette occasion d'approfondir notre regard sur l'interdépendance de la vie et de la mort. Des participants qui sont nés et ont grandi dans des villes sont parfois bouleversés par cette prise de conscience.

Après avoir longuement contemplé le lac, je me levai pour aller m'étendre dans la tente. Aussitôt que je me levai, je m'immobilisai en voyant la souche d'un arbre déraciné qui gisait juste devant moi. Elle était devenue toute grise sous l'action du Soleil. Pourtant, du lichen recouvrait une partie du vestige de l'arbre. Dans un creux, quelques jeunes et délicates fleurs poussaient. L'agencement de la vie fragile sur une souche dépouillée de vitalité m'a captivé. Je me suis rassis devant cette œuvre de la nature pour l'observer plus en détail. J'avais la conviction que j'aurais pu rester des semaines devant cette souche pour essayer de comprendre l'interdépendance entre la vie et la mort, de voir à quel point la perfection peut naître de la mort.

4. Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 58-59.

Peut-être est-ce l'espoir de donner un sens à la mort qui conduit aujourd'hui tant d'individus à rechercher un peu de réconfort dans les enseignements traditionnels. Au bout du compte, ces enseignements bousculent l'attitude des sociétés développées face à la mort. À ce sujet, le moine bouddhiste tibétain Sogyal Rinpoché souligne les effets désastreux causés par l'absence d'une méditation sur la mort :

J'ai souvent été intrigué en entendant certains maîtres bouddhistes de ma connaissance poser cette simple question à ceux qui venaient leur demander un enseignement : « Croyez-vous en une vie après celle-ci ? » La question n'est pas de savoir s'ils y croient en tant que proposition philosophique, mais s'ils le ressentent profondément dans leur cœur. Le maître sait que ceux qui croient en une vie après celle-ci envisageront leur existence de façon foncièrement différente, éprouvant un sentiment aigu de leur responsabilité et ressentant la nécessité d'une morale personnelle. Les maîtres pressentent sans doute le danger que les gens qui ne sont pas fermement convaincus de l'existence d'une vie après celle-ci créent une société polarisée sur des résultats à court terme, sans guère se soucier des conséquences de leurs actions. N'est-ce pas la raison principale qui nous a amenés à créer le monde brutal dans lequel nous vivons aujourd'hui, ce monde où l'on rencontre si peu de compassion véritable⁵ ?

Vivre trois jours et trois nuits dans la solitude en jeûnant, c'est provoquer délibérément notre attitude habituelle à l'autoprotection, une attitude renforcée par nos modes de vie essentiellement tournés vers le confort matériel et psychologique. C'est vérifier par soi-même notre aptitude à accepter les nombreuses pertes de toutes sortes qui nous affectent au cours d'une vie. C'est aussi questionner les deuils que l'existence nous impose. Délaissant nos rêves et nos illusions modernes d'immortalité, on peut apprendre pendant quelques jours à accepter lucidement notre inévitable destin. Faire une quête de vision, c'est aller à contre-courant du puissant déni de la mort qui caractérise nos sociétés modernes.

LE DÉNI CONTEMPORAIN DE LA MORT

Dès qu'un homme naît, il est assez vieux pour mourir.

Martin HEIDEGGER

Comme la ville qui rejette la nature sauvage, comme le civilisé devenu ennemi du primitif, la vie et la mort nous semblent parfaitement irréconciliables. Le regard toujours tourné vers un mieux-être matériel à

5. Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table ronde, 2003, p. 32-33.

conquérir, la mort représente une scandaleuse interruption de l'individualité, une impertinente menace à la quête moderne du bonheur. Il suffit d'aborder le sujet lors d'une discussion entre amis ou en famille pour constater très rapidement que la plupart des gens détestent parler de la mort. Nous préférons remettre à plus tard la réflexion sur le sujet, détestant profondément l'incapacité de prévoir notre décès et niant les possibles difficultés à affronter quand le moment sera venu. Nous ne sommes pas toujours conscients du déni que nous faisons, comme le révèle un de nos exercices préparatoires au solo. Une des soirées est en effet consacrée à partager nos pensées sur la mort à partir d'une simple question que se posaient jadis les philosophes stoïciens. La question est : « Comment aimeriez-vous être saisis par la mort ? » La question bouscule évidemment beaucoup de participants qui ne se sont jamais arrêtés à réfléchir à leur propre mort.

Autrement, l'exercice comme tel (de parler de la mort) est venu plus ou moins me toucher en ce sens que je crois être plus dans l'esprit de la mort de ceux qui m'entourent que la mienne propre. En réalité, je pense ne pas aimer parler de la mort, surtout pas de la mienne qui me semble si lointaine. C'est peut-être pourquoi je me suis exprimée avec un léger détachement. Je serais tentée de vous dire que c'est peut-être pour me protéger de toute réaction émotive que je me suis freinée à explorer la question, mais non. La vision de ma propre mort m'était un sujet encore trop nouveau pour bien savoir ce que j'y percevais. J'ai donc laissé aller ma spontanéité, sans entrer dans les profondeurs. Prendre tout à coup le temps de parler de notre fin en étant vivant, jeune et en pleine santé m'attriste quelque peu. Pourtant, cette réalité peut arriver à tout moment. À moi de trouver la force d'être en paix avec cette vérité.

Comme on peut s'en douter, les réponses sont différentes d'un individu à l'autre. Elles mettent cependant en lumière le désir profond et secrètement partagé par la plupart des gens d'avoir une « bonne mort », comme l'anthropologue Annick Barrau la définit⁶. On souhaite en effet mourir en paix, de préférence chez soi, à un âge plutôt avancé et après avoir bien vécu, entouré de ses proches et avec tout le temps nécessaire pour se détacher sereinement du monde. Le contraire de cet idéal est généralement perçu comme une « mauvaise mort », c'est-à-dire une mort trop subite, une mort qui n'offrirait pas la possibilité de saluer une dernière fois ceux qui nous sont chers. Les personnes qui souhaitent une mort soudaine veulent surtout éviter la souffrance physique et celle d'avoir à quitter un monde auquel elles se sont profondément attachées.

6. Annick Barrau (1994), *op. cit.*, p. 66-67.

Mais en nous concentrant sur la mort qui viendra, comme nous le rappelle Jacques Gourdon, nous oublions l'expérience déjà acquise de la non-existence :

Il est curieux de constater avec quelle indifférence nous supportons de n'avoir pas existé jusqu'à notre naissance. Nous sommes insensibles au fait que, par le passé, les siècles se soient écoulés sans nous. Aucun de nous ne semble s'interroger sur la place qu'il occupait alors. Nous nous accommodons parfaitement de surgir du néant, mais, ayant goûté de l'être, nous n'acceptons pas volontiers d'en être ensuite privés. Il n'est pas tolérable que le monde puisse continuer sans nous, maintenant que nous y sommes venus⁷.

Pour plusieurs, la vie est réduite à sa seule manifestation matérielle. Elle est comme une parenthèse entre une naissance à laquelle nous n'avons pas assisté et une mort à laquelle nous n'assisterons pas. Ne connaissant ni le début ni la fin de notre histoire, nous nous accrochons au peu que nous en connaissons. Quel sens peut-on alors donner à cet entre-deux que représente la vie ? En ignorant notre nature originelle et les territoires inconnus qui ont précédé et qui suivront notre existence, nous nous consacrons presque exclusivement à l'adaptation au monde en niant notre inéluctable disparition. L'urgence de réaliser notre individualité accapare tout notre esprit.

Et là j'ai réalisé que, malgré toutes les difficultés éprouvées, malgré le souhait de mourir « spirituellement », la mort physique m'effrayait, pas à cause de ce qui vient ou ne vient pas après, mais de ce à quoi elle met fin. J'ai pris pleinement conscience que je n'étais pas prête à mourir du tout, peut-être à cause des regrets, peut-être à cause de ce que je n'ai pas accompli encore dans ma vie. Et ce sentiment était grandement renforcé par le désir que j'avais de renaître justement, de me donner une chance...

C'est pourquoi, comme le souligne la philosophe Françoise Dastus, l'homme a toujours cherché à survivre à la mort en assurant sa reproduction ou en transmettant ses expériences et son savoir par l'écriture. Mais ce qui est particulièrement frappant dans les comportements contemporains, ce sont les autres formes « d'immortalités illusoires » qui sont entretenues, par exemple à travers le culte du corps, les conduites à risque, l'extravagante recherche de la célébrité et les divers jeux délibérés avec la mort. De nos jours, le corps physique est devenu une possession qui nous obsède à un point tel nous ne remarquons pas notre profonde identification à lui. Une identification si absolue avec le corps entretient la rassurante illusion de contrôler notre mortalité.

7. Jacques Gourdon, cité par Annick Barrau, *ibid.*, p. 30.

«Alors que toute la philosophie contemporaine, depuis Nietzsche, a voulu persuader l'être humain qu'il *est* son corps, il semble que le seul rapport possible au corps soit devenu au contraire, depuis quelques décennies, celui de l'avoir, de la possession d'un objet modulable⁸», nous dit Françoise Dastus. La simple évocation de notre décrépitude et de notre disparition physique soulève un profond sentiment d'horreur. Notre dénégation de la mort se répercute dans notre vision étroite d'une écologie technicienne conçue comme une autre façon de repousser la mort.

Il semble aujourd'hui que ce soit le progrès technique qui constitue par lui-même le but que s'assigne l'humanité, comme si la vocation de celle-ci était de parvenir à une domination parfaite du monde. L'existence même du monde n'est plus indépendante de l'action humaine et c'est l'ensemble de la nature qui se voit ainsi soumis à l'action technique, ce qui a pour conséquence la naissance il y a plusieurs décennies d'une nouvelle science, celle de l'environnement : l'écologie⁹.

Le déni contemporain de la mort ne se remarque pas seulement dans les nombreuses conquêtes scientifiques et technologiques de l'homme moderne. On le retrouve aussi dans toutes les situations où la mort se profile car, comme le soutenait Freud, «elle est rarement acceptée comme une issue nécessaire à la vie et les individus tentent d'écarter cette effrayante perspective en se comportant comme s'ils ne croyaient pas en leur propre mort¹⁰». Par exemple, on peut aujourd'hui remarquer que la période de deuil est nettement écourtée par rapport au temps qui lui était consacré il y a seulement une trentaine d'années. Les cérémonies funéraires sont abrégées et les corps moins longtemps exposés. Même les nouveaux rituels laissent transparaître le refus général du corps sans vie. Les rituels où les cendres sont lancées aux quatre vents ou englouties par une rivière revêtent sans doute une dimension plus poétique et apparemment plus «naturelle» que les longues journées d'attente dans un salon funéraire. Mais ces cendres ne sont déjà plus le cadavre. Les cendres sont un mort qui a déjà été, un cadavre purifié par le feu. C'est, comme le rappelle Annick Barrau, une image d'impureté et un inconfort qui sont exorcisés. En enfermant l'objet impur dans une jarre ou dans un cercueil hermétiquement fermé, nous sommes persuadés, tout comme nos ancêtres, d'éliminer ainsi la souillure qui a déséquilibré le monde.

8. Françoise Dastus, *Comment affronter la mort?*, Paris, Bayard, 2005, p. 53.

9. *Ibid.*, p. 29.

10. Sigmund Freud, cité dans Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 151.

La communication est aussi imprégnée du refus craintif et du dédain de la mort. Le langage emprunte mille et un détours pour éviter d'évoquer trop directement le phénomène. On préfère à « mort » des euphémismes comme « faire le grand voyage » ou « préparer le dernier départ ». La distance prise par cette langue de bois nous rassure quelque peu. Il peut même arriver qu'en parlant de la mort, on se surprenne à ajouter juste assez de légèreté dans la conversation pour faire croire aux autres que le sujet est maîtrisé. Mais l'illusion ne dure pas. Les personnes qui désirent exprimer leur souffrance dans un milieu qui insiste au contraire pour nier cette réalité finissent souvent par être mises à l'écart par leurs proches qui jugent le sujet trop lourd et trop morbide. Des spécialistes sont aujourd'hui engagés par les entreprises funéraires pour écouter et accueillir la peine de ceux qui ne peuvent trouver de réconfort dans leur propre famille ou chez leurs proches.

Les innombrables tentatives pour préserver sa jeunesse représentent également une manière subtile de dénier la mort. L'imagination ne manque pas pour faire disparaître la moindre trace de vieillesse, ce vestibule de la mort. Chaque semaine, l'éventail de produits destinés à conserver une apparence jeune s'enrichit d'une crème pour masquer les rides, d'une pilule pour maintenir la cadence ou d'un appareil pour retrouver la souplesse de ses vingt ans. Jamais auparavant n'avons-nous constaté une telle nostalgie pour l'adolescence disparue et la prééminence du mythe de l'éternelle jeunesse. Une telle obsession pour dissimuler les traces d'un corps en déclin est remarquable en ce qu'elle souligne l'écart entre la perspective moderne sur la mort et celle des traditions anciennes où le vieillissement n'était pas considéré comme un problème. Il y a quelques années, dans une série d'articles portant sur la perception de la mort chez les Québécois, les résultats d'un sondage indiquaient que soixante-quatorze pour-cent des répondants disaient ne pas craindre la mort contrairement à vingt-trois pour-cent des gens qui avouaient leur peur¹¹. Ces statistiques surprennent quand on songe aux réactions habituelles devant la mort, la maladie et à la vieillesse. Est-ce que la mort nous ferait si peur que nous en sommes à nier la crainte qu'elle éveille ? Devant un déni aussi manifeste, méditons sur cette métaphore de Sogyal Rinpoché :

Les pays les plus riches et les plus puissants du monde industriel me font parfois songer aux royaumes des dieux décrits dans les enseignements bouddhistes. Il est dit que les dieux y vivent dans

11. Sondage CROP – *La Presse* réalisé du 12 au 26 octobre 2005 auprès de 1008 personnes et paru dans *La Presse* du samedi 29 octobre 2005.

un faste éblouissant, se délectant de tous les plaisirs imaginables, sans accorder l'ombre d'une pensée à la dimension spirituelle de la vie. En apparence tout se déroule pour le mieux, jusqu'au moment où la mort approche et où commencent à apparaître les signes inattendus du déclin. Alors les épouses et les bien-aimées des dieux n'osent plus les approcher; elles se contentent de leur jeter des fleurs de loin, tout en faisant quelques prières distraites afin qu'ils renaissent dans le royaume des dieux. Aucun de leurs souvenirs de bonheur ou de bien-être ne peut les préserver de la souffrance qui les assaille; ils ne font, au contraire, que la rendre plus cruelle. Leur dernière heure venue, les dieux périssent donc ainsi, seuls et dans la détresse¹².

Enfin, on peut remarquer la faible considération portée à la mort dans nos systèmes de santé, particulièrement dans les hôpitaux et les centres d'accueil. En remisant les personnes âgées dans les oubliettes que sont devenues les centres d'hébergement de soins de longue durée, nous croyons faire disparaître l'inconfort créé par la déchéance de la vieillesse. En fait, le système médical reflète bien l'ambiguïté de l'homme moderne dans ses rapports avec la vie et avec la mort. D'un côté, on entretient un espoir quasi religieux envers les technologies et des sommes faramineuses sont investies dans le développement et la recherche de nouveaux remèdes et de nouvelles techniques chirurgicales, et d'un autre côté, on néglige d'investir dans les derniers instants d'une vie, dans ces moments qui pourraient être transmués en une précieuse préparation à la mort. Le refus général de reconnaître celle-ci comme un passage qu'il nous faut réussir met encore plus en évidence la déshumanisation du système technique. L'insensibilité qu'on redoute accroît l'horreur d'avoir à passer les derniers instants de notre vie dans ces milieux inhospitaliers.

Mais ne soyons pas trop pessimistes : un espoir se lève et le monde médical s'ouvre progressivement à la perspective d'accompagner plus humainement les personnes mourantes.

Heureusement, de plus en plus de médecins, comme le docteur Bernard Lapointe, chef des soins palliatifs à l'Hôpital général juif de Montréal et professeur associé de médecine à l'Université McGill, dénoncent les conditions pitoyables qui entourent la préparation à la mort :

Tandis que les mourants passaient en moyenne un mois aux soins palliatifs il y a 10 ans, ils n'y restent plus que deux semaines aujourd'hui. La médecine actuelle allonge la phase de lutte contre la maladie, au cours de laquelle le malade et son entourage évitent

12. Sogyal Rinpoché (2003), *op. cit.*, p. 33.

d'envisager la mort. [...] La période préparatoire au décès est pratiquement escamotée et la phase terminale arrive «comme une catastrophe»¹³.

Il nous faudra bien un jour envisager la mort autrement que d'un point de vue fonctionnel et introduire une meilleure qualité dans les derniers moments d'un être humain. Ce qui entoure la préparation à la mort ne peut plus être exclusivement confié aux médecins, aux notaires ou aux entrepreneurs en pompes funèbres. La mort et l'agonie impliquent des décisions difficiles à prendre et des sentiments pénibles à assumer pour ceux qui entourent le mourant. La déresponsabilisation collective qui consiste à confier aux seules institutions hospitalières le soin de préparer une personne à sa mort est fort regrettable car en abandonnant aux institutions la tâche d'aborder la mort sous un angle uniquement technique, nous nous privons des enseignements que les derniers instants passés avec une personne à l'agonie pourraient nous procurer. En ne cherchant pas de sens aux souffrances associées à la mort, nous nous fragilisons individuellement et collectivement, comme nous le rappelle Elizabeth Kübler-Ross, pionnière en Occident de l'accompagnement des personnes mourantes :

Mais avec ce changement (c'est-à-dire la souffrance qui a perdu sa signification), plus rares sont les personnes qui croient en une vie après la mort, négation vraisemblable de notre mortalité. Eh bien, si nous ne pouvons imaginer une vie après la mort, force nous est de regarder la mort en face. Si nous n'avons pas de récompense au ciel pour notre souffrance, celle-ci devient absurde par définition. Si nous participons aux activités d'une église pour avoir des relations sociales ou pour danser, nous nous privons du but profond qu'avait l'Église : donner une espérance, un but à atteindre à travers les tragédies de la vie terrestre, une tentative de nous faire comprendre les circonstances douloureuses de notre existence, autrement insupportables, si elles n'ont pas une signification¹⁴.

Les sociétés traditionnelles concevaient la vie comme une succession de petites morts qui préparaient à l'ultime transition. Il nous faut nous aussi apprendre à considérer la mort d'une autre façon. Cela commence par reconnaître les transformations que subit notre identité tout au long d'une vie. Une quête de vision permet de réfléchir, loin des distractions courantes, aux deuils imposés par les changements.

13. Bernard Lapointe, cité par François Berger, « Une agonie plus courte mais plus dramatique », *La Presse*, 30 octobre 2005, p. 4.

14. Elizabeth Kübler-Ross, *Les derniers instants de la vie*, Paris, Labor et Fides-Genève, 1975, p. 23.

LES DEUILS D'UNE VIE

*La mort est la maladie des bien portants et des malades.
Quand on n'est pas malade, on est encore quelqu'un qui doit mourir.*

Vladimir JANKÉLÉVITCH

*La mort fait partie de la vie comme la naissance.
La marche est faite du pied qui se lève et du pied qui se pose.*

Rabindranath TAGORE

Le psychiatre anglais Anthony Storr écrivait que « les changements indésirables dans la vie d'une personne, par exemple la mort d'un époux, un divorce, la perte d'un emploi, une blessure corporelle ou un emprisonnement, semblent liés dans une mesure importante à une maladie qui surviendra ultérieurement, *s'ils sont perçus par le sujet comme échappant à son contrôle*¹⁵ ». Dans cette perspective, toute situation marquée par la perte de quelque chose ou de quelqu'un fait inévitablement ressurgir le spectre de la mort et rappelle la difficulté du changement à réaliser. Le départ pour la retraite d'un collègue de travail avec qui une sincère complicité s'est développée peut laisser un vide plus difficile à combler qu'on ne l'imagine, les affections vécues dans un contexte professionnel étant parfois plus profondes que celles qui ont pu être développées dans sa propre famille. Denis Jeffrey appelle « exposition à la mortalité » la très grande variété des événements déclencheurs où chacun est confronté à son impuissance et à sa profonde et indéniable fragilité¹⁶. Chaque transition est en effet une histoire qui s'éteint, un rôle dont il faut se détacher, une façon d'être au monde qui se dissout irrémédiablement. Comme l'a bien compris cette participante, c'est un passage qui exige le déstagement du désuet et de ce qui est désormais inutile :

Au départ, le sens que j'avais attribué à cette expérience de solitude était de préparer mon départ de plusieurs milieux, de m'approprier à quitter plusieurs personnes, c'est-à-dire que ma vie était sur le point de traverser plusieurs changements à la fois. J'avais donc besoin de temps pour me positionner comme être humain afin de faire l'inventaire de ce que j'apporterai vers ce nouveau monde auquel j'aspire. Suis-je prête à m'engager dans ma vie selon mes désirs profonds ?

La mort confronte l'individualité qui s'accroche à une illusoire permanence. Une jeune mariée est une célibataire qui ne sera plus. Le retraité est un travailleur qui ne travaillera plus, du moins au même endroit. Un jeune adulte qui se prépare à entrer sur le marché du travail meurt à son statut d'étudiant. Il y a des séparations et des éloignements

15. Anthony Storr (1991), *op. cit.*, p. 188.

16. Denis Jeffrey (1998), *op. cit.*, p. 12.

qui sont vécus plus douloureusement que bien des divorces. La décrépitude physique, le départ d'une communauté, la maladie qui affecte l'un de nos proches annoncent des deuils qu'il nous faut apprendre à intégrer malgré l'angoisse que ces situations provoquent. La souffrance des deuils exprime la difficulté de perdre des habitudes auxquelles nous nous sommes attachés sans nous en rendre compte mais qui ont tout de même donné un sens à notre vie. Il arrive même que la perte d'un animal domestique soit aussi douloureuse que la perte d'un enfant. Quand par exemple j'ai fait une quête de vision pour me préparer à la mort imminente de mon chien Sammy, j'ai revu les événements vécus avec mon fidèle compagnon de route et cette difficile mais nécessaire rétrospective m'a permis de comprendre ce participant qui a choisi lui aussi de regarder en face la mort de son fidèle ami à quatre pattes :

La raison de mon insomnie fut mon chat, un magnifique chat de gouttière adopté à la SPCA qui a maintenant quinze ans environ et qui a survécu à quatre autres de ses comparses qui sont tous morts plus jeunes que lui. Je dis souvent que j'ai accouché de ce chat et je ne blague pratiquement pas lorsque je l'affirme. Ce chat, je l'ai depuis l'âge de treize ans environ. J'ai maintenant vingt-sept ans. Je raconte cela parce que je veux que le lecteur puisse comprendre que j'ai élevé ce chat, nous avons établi un système de communication entre nous. Il a grandi et moi aussi, traversant une adolescence plus déprimante qu'autre chose. Il m'a consolé, il m'a donné de l'affection, il m'a amusé et j'ai été fasciné à l'observer tous les jours depuis près de quinze ans. Ce chat, mon fils comme je m'amuse à l'appeler en exagérant si peu, vit ses dernières années. Bien que je me prépare à ce moment depuis environ un an, que je prépare mon deuil depuis un an, je me suis réellement inquiété pour sa vie pour la première fois en quinze ans cette nuit-là. L'inconfort du jeûne occupait la deuxième position, loin derrière.

La vie d'un individu est faite de petites et de grandes transitions, de nombreuses morts qui finissent par l'affecter profondément, comme les gouttes d'eau qui creusent lentement mais sûrement le lit d'un ruisseau. Mais affronter la mort représente un problème peut-être encore plus aigu dans nos sociétés modernes qui n'offrent pas toujours un lien communautaire suffisamment fort pour soutenir l'individu dans ses passages. Comme le soulignait Edgar Morin, «le mouvement de l'évolution humaine dans son ensemble, dans la mesure où il tend à la démocratisation générale, dans la mesure où il tend au renversement du rapport de subordination individu-société, non seulement tend à l'égalité individuelle devant la mort, mais tend aussi à poser dans sa nudité, dans sa clarté totale, le problème de l'individu devant la mort¹⁷». En d'autres termes, la société moderne encourage l'individu à adopter

17. Edgar Morin (1970), *op. cit.*, p. 64.

une attitude individualiste forte pour combattre héroïquement les difficultés de la vie tout en le laissant démuni en le préparant fort mal à sa propre mort. Devant l'absence de liens communautaires qui lui permettraient d'affronter cette épreuve angoissante, l'individu ressent une solitude existentielle qu'il doit pourtant assumer avec courage. Elizabeth Kübler-Ross écrivait :

Si chaque homme tente à sa manière de repousser à plus tard ces questions jusqu'à ce qu'il soit contraint d'y répondre, il ne sera capable de changer le cours des choses que s'il commence par envisager sa propre mort. Cela, on ne peut le faire au niveau de la masse, ni en le confiant à des ordinateurs. Cela doit être entrepris par chaque être humain, seul en face de lui-même. Chacun de nous cherche à esquiver ce sujet et pourtant chacun de nous doit y faire face tôt ou tard¹⁸.

Nous pouvons rédiger un testament et réserver une place au cimetière, ou même prendre d'autres arrangements funéraires, il demeure qu'une fois ces aspects techniques réglés, nous continuons à vivre comme si la mort n'existait pas. Or, nous ne devrions pas attendre que l'inévitable se produise pour entreprendre une réflexion sur la précarité de l'existence. C'est la certitude de notre mort qu'il nous faut accepter. La tendance à la procrastination se répercute dans toutes les situations de la vie et la crise écologique actuelle n'est qu'une autre manifestation de notre aptitude à remettre à plus tard ce qui doit être fait maintenant. Une quête de vision en nature, quand elle est pratiquée comme un exercice de préparation à la mort, s'avère donc un exercice pertinent pour approfondir notre réflexion sur la mort à travers la solitude, le jeûne, l'éloignement physique et la privation des sollicitations quotidiennes que le rituel impose. L'important exercice de délestage avant de partir pour une quête offre une occasion de méditer sur les pertes que nous devons accepter avant de mourir.

Le délestage fut donc pour moi un processus lent et auquel j'ai dû consacrer du temps et de la réflexion. Il y a de ces choses qu'on ne peut tout simplement pas bousculer. Ainsi chemin faisant, alors que je savais pertinemment que quelques deuils restaient à faire, je ne savais réellement pas comment les faire et pourquoi les faire. Il s'avère que quelques fois, la peine causée par le deuil devient tellement confortable que le laisser aller est d'autant plus difficile à accomplir. Il m'arrive de m'accrocher à des moments anciens, de vieilles amitiés dans le seul espoir de les voir revenir intactes. Cette douce folie est coûteuse, elle m'éloigne bien souvent du moment présent et empêche le beau, le vrai de survenir lorsqu'il le devrait.

18. Elizabeth Kübler-Ross (1975), *op. cit.*, p. 25.

Les personnes qui se préparent à mourir rencontrent les exigences d'un renoncement total et définitif. Bien entendu, on ne peut comparer une quête de vision à une mort réelle. Ce n'est pas une agonie comme on la conçoit généralement, avec son cortège de souffrances physiques et psychologiques. Mais la dissolution de nos forces physiques et la confusion des pensées font d'une quête de vision un exercice qui permet d'approivoiser, dans un contexte moins anxiogène, les pertes physiques et psychologiques qui nous affecteront au moment de la mort.

Au deuxième jour, la nausée, les brûlements d'estomac et les reflux gastriques ont envahi mes pensées autant que mon corps. Je me demandais alors si cette situation était normale. Je ne comprenais pas pourquoi j'avais ces effets secondaires alors que ça ne m'était pas arrivé lorsque j'avais jeûné il y a 20 ans.

Je croyais que ces symptômes seraient de courte durée, mais ils ont au contraire empiré, pour atteindre leur apogée dans la nuit. Et la faiblesse, j'étais essoufflée au moindre petit effort. Je comprends mieux mes clients âgés maintenant. Comme si j'avais vécu, pendant deux jours, la réalité d'être vieille et malade.

La nécessaire vigilance durant une quête de vision nous familiarise d'une certaine façon avec les étapes du mourir parce que nous pouvons demeurer attentifs au processus qui entrera alors inévitablement en action. Dans une certaine mesure, la quête de vision devient une sorte de répétition de notre mort ou de ce qui risque de survenir à un de nos proches. Elizabeth Kübler-Ross nous a légué une description pertinente de ce qu'implique chacune des cinq grandes étapes du processus de deuil. La connaissance de ces phases peut certainement nous aider à développer une plus grande empathie pour les personnes qui s'apprêtent à mourir tout en nous préparant à accepter notre propre mort avec courage et dignité.

LES PHASES DU DEUIL

*Si douloureuse que vous paraisse la mort de votre femme,
de votre mari, de votre enfant,
de votre meilleur ami, de votre père, de votre mère,
vous ne pouvez pas aider celui qui meurt ou celui qui vient de mourir
si vous n'acceptez pas complètement et de tout cœur
que ce qui est soit, c'est-à-dire qu'il meure ou qu'il soit mort.*

Arnaud DESJARDINS

Dans un contexte où la mort est aussi généralement niée, il existe heureusement un nombre significatif de gens qui acceptent de relever le défi d'accompagner des personnes mourantes et de se pencher avec lucidité sur leurs propres deuils. Cette aventure psychologique et spirituelle

a inévitablement un impact considérable sur elles. Plusieurs de ces personnes ont entrepris une quête de vision dans cette optique et elles ont médité sur les questions existentielles qui se posent à quelqu'un qui se prépare à mourir. Pour elles, considérer le solo comme une mort symbolique permettait de faire face à un tabou en saisissant l'occasion d'approfondir leur empathie pour les mourants qu'elles accompagnent. Il est évident qu'on ne peut efficacement aider quelqu'un à mourir si on n'a pas réglé ses comptes avec sa propre mort ou avec celle de ses proches. C'est ce qu'a compris cette participante qui a exploré la gamme des émotions qui teintent les deuils :

En amorçant le deuil, j'ai été confrontée au caractère tabou de la mort. J'assistais à un malaise de la part des autres, lorsque j'abordais le sujet. Je pense que ce malaise est dû à un mélange d'impuissance face à la situation, de confrontation face à sa propre mort et d'intolérance à la douleur d'autrui. Bref, j'ai affronté ma peur de la mort, dans l'objectif de l'accepter, afin de poursuivre mon épanouissement. Je l'ai regardé de tous les angles qui me venaient en tête, j'ai même imaginé l'état de mon père, en décomposition, dans son cercueil. Je l'ai détestée, je l'ai chérie, je l'ai apprivoisée. Je pourrais faire un travail complet à ce sujet, tellement mes pistes de réflexion sont nombreuses. J'avais peine à croire que je pouvais continuer à avancer sans mon papa. Mais le cimetière n'est-il pas rempli de gens indispensables ?

Le modèle des phases du deuil laissé par Elizabeth Kübler-Ross nous aide à mieux comprendre les émotions qui apparaissent quand la mort frappe. Les témoignages qu'elle a commentés permettent de saisir toute la complexité du processus de deuil qui affecte la personne qui meurt et son entourage. Bien que la mort demeure essentiellement une affaire personnelle, ses réflexions faites à partir des témoignages de personnes atteintes de maladies graves et en phase terminale ont permis de dégager un certain nombre de constantes. Grâce à son travail, on remarque aujourd'hui en Occident un intérêt croissant et une sensibilité plus grande envers l'ultime passage que représente la mort. Une attitude plus ouverte émerge et elle se propage grâce aux forums qu'on retrouve sur les sites Internet, aux livres qui ont été publiés sur le sujet et aux nouveaux rituels qui ont été imaginés. Chacune des cinq étapes du processus de deuil présente des similitudes avec les réactions vécues au cours d'un rituel comme une quête de vision.

PHASE 1. LA DÉNÉGATION

L'annonce d'une fin aussi définitive que la mort provoque toujours une secousse psychologique qui déstabilise. La mort possède quelque chose de choquant pour notre esprit grégaire car elle souligne une différence majeure avec les autres vivants. La séparation du reste de la communauté

est cruelle car elle nous oblige à réaliser que les autres vont continuer leur parcours sans nous. La réaction la plus immédiate pour éviter la souffrance est de refuser la réalité en faisant comme si l'événement ne nous concernait pas: «Non, ce n'est pas vrai!» «C'est impossible, pas moi!», disons-nous. Cette phase de dénégation sert en quelque sorte de tampon pour amortir la souffrance de la perte et du vide qui menacent. Les participants à une quête de vision ont une réaction semblable en refusant par exemple de se pencher sur les sentiments vécus lors de la séparation d'avec le groupe et dans les premiers instants de leur isolement.

Certains se coupent des émotions difficiles à vivre en riant trop fort ou en blaguant avec les autres membres du groupe sur les difficultés bien concrètes qui se présenteront. On préfère parfois s'occuper à mille et un petits détails qu'en d'autres temps on trouverait insignifiants. Plusieurs se lancent dans une préparation fébrile de leur bagage ou de leur lieu de solo et remettent à plus tard la confrontation avec la douleur de la séparation.

La première journée, je suis techniquement occupé: je prépare un endroit pour faire un feu, en disposant des pierres sur l'île de l'Ouest. Je ramasse du bois et fait des rigoles. Le temps passe et je n'ai aucun indice que des émotions ressurgissent. Je suis de bonne humeur, malgré un mal de tête.

On étire aussi les adieux ou on se laisse envahir par les doutes en arrivant à notre emplacement. Certains hésitent et questionnent leur volonté réelle de vivre l'expérience, se heurtant ainsi à leurs sentiments contradictoires et prenant conscience du combat intérieur qui les habite.

J'étais venue sur l'île pour vivre quelque chose, mais maintenant que j'y étais, je ne faisais que souhaiter que ce soit terminé. En fait, c'est un peu comme si je souhaitais faire cette expérience, mais sans la vivre; que je souhaitais bénéficier de l'aboutissement de l'expérience, mais sans avoir à en vivre le processus et les difficultés. Si cela n'avait été de mon orgueil, et peut-être un peu aussi de ma volonté à aller jusqu'au bout de l'expérience, j'aurais probablement arrêté au bout du 2^e ou 3^e jour.

PHASE 2. LA COLÈRE

La colère caractérise le plus la seconde étape du processus de deuil. Elle exprime l'immense frustration qui se lève quand on réalise que la vie n'est pas comme on voudrait qu'elle soit. Son incompréhensible finalité et son apparente injustice attisent une révolte qui n'a pas trouvé à s'exprimer ouvertement. La colère laisse transparaître les souffrances non résolues de l'enfance tout en exprimant le sentiment d'impuissance

de ne pas contrôler pleinement notre destinée. Elle est souvent projetée sur les proches ou, durant une quête de vision, sur les figures parentales symboliques que sont les guides. Cette révolte est un vibrant appel à l'aide quand la situation dépasse notre entendement. Les voix de la colère se font toujours entendre quand un passage, physique ou psychologique, s'avère incontournable :

Je ne voulais absolument pas entrer dans le bois. C'était impossible, je resterais sur le rivage, un point c'est tout... Le temps passa, je pleurais. Je savais que je devais explorer plus loin. Je réussis à entrer dans le bois. Je découvris un tapis d'épines de sapin, des arbres tombés et du bois mort partout. Je n'aurais pas de difficulté à me trouver du bois pour le feu. Je n'ai pas vu de clairière. Il faut dire que je ne suis pas allée très loin. Puis, je découvris qui habitait cette forêt. Il y avait des trous au pouce carré. Des trous de ces charmants campagnols dont nous avions tant parlé. Non, non, non ! Je ne dors pas dans ce bois. Je décidai de retourner sur la rive et de m'y installer. J'étais toujours remplie d'angoisse et de colère. Sous un soleil ardent, je défrichais mon rivage avec entrain. Je fis un espace juste assez grand pour ma tente. Seulement, j'étais dans la baie des Roches. Ce fameux rivage était fait de roches. Logique, non ? Je m'étais imaginée que mon tapis de sol pouvait faire l'affaire. Imaginez, de quoi j'avais l'air ? Ma colère se décupla. Je pleurais de rage, de peur et de fatigue. Lorsque je finis par me calmer, j'étais en sueur. Je savais qu'il m'était impossible de vivre trois après-midis à cette chaleur et dans ces conditions. Je devais entrer dans cette forêt...

La colère émerge au fur et à mesure que les participants pénètrent dans la réalité de la solitude. La moindre imprévu devient un prétexte pour faire éclater la rancœur. La souffrance de la séparation est amplifiée par une nature qui devient soudainement plus sombre. Le participant ne réalise pas encore que la colère qu'il associe au solo en nature est alimentée par ses propres résistances face à la mort des idéaux trop longtemps entretenus.

J'ai trouvé le moment présent difficile à vivre. Vers 4 heures, la brume s'est levée du lac comme si une force l'attirait vers le ciel. Elle se déchirait en centaine de pointes et prenait la forme d'énormes fantômes qui virevoltaient au-dessus de l'eau. Le peu de vent qu'il y avait tomba et puis... le silence. La noirceur, le froid, le silence, ce moment où tout semble s'arrêter était lourd. J'ai perdu la tête. Ma voix chicanreuse est vite revenue et commença ses lamentations et récriminations.

PHASE 3. LE MARCHANDAGE

La troisième phase du processus de deuil est celle du marchandage. À cette étape, on cherche à négocier un arrangement avec la vie ou avec une quelconque puissance divine. Après avoir compris l'impertinence de la colère pour fléchir la situation à son avantage, l'esprit se fait plus conciliant. On promet de modifier certains comportements inacceptables

en échange d'une amélioration sensible de la situation. C'est un peu comme négocier une trêve, et on prend des résolutions comme cesser de fumer ou tenter d'être une meilleure personne. On promet d'adopter ce qu'on croit être un « comportement modèle » et on agit parfois même avec un certain zèle, pour se convaincre d'être sur la « bonne voie ».

Je réussis difficilement à me ramener au moment présent. Je respecte religieusement la consigne de boire aux 15 minutes. Je mets ma crème solaire et ma lotion insectifuge. Le soir arrive, enfin ! Je me sens fiévreuse. Le lac est calme, pas moi. Il faut vous dire que c'est ma première nuit de camping. Une première où je suis seule et la noirceur me fait peur. Alors, je fais appel au Nord, je me répète le secret du Nord : « Tout est arrivé à point et a un sens ». Je fais appel à Dieu, à l'univers. Je m'apaise.

Le marchandage se conclut parfois par une entente, une sorte de contrat passé avec une partie de nous qu'on souhaite apprivoiser. C'est le cas pour cette participante qui a choisi d'écrire une lettre de réconciliation avec son corps :

Cher corps,

Je vis beaucoup de culpabilité face à toi à cause de tout ce que je t'ai fait souffrir. Je crois que c'est en grande partie ce qui me confronte dans ma nouvelle perception de ma mortalité. Je veux que nous soyons heureux ensemble avant que nous ne mourrions. Je veux vivre une grande harmonie, une paix avec toi avant que nous ne quittions ce monde. Je crois que cette semaine est la première d'une nouvelle vie pour nous deux. Alors je tiens à m'excuser pour tout le mal que je t'ai causé et je veux aussi faire la paix. À nous deux, nous arriverons à la santé et à l'harmonie. Je t'aime.

PHASE 4. LA RÉSIGNATION

L'impuissance à modifier la réalité nous angoisse tous. Quand il est devenu évident que la situation indésirable est impossible à changer, quand on réalise que la lutte est inutile et que la défaite face à la mort est inévitable, une forme de dépression apparaît. Des cris du cœur s'exhalent pour exprimer la lassitude du combat.

En fait, je voudrais qu'elle meure, cette Germaine « contrôlante » qui vit en moi et que cette mort me permette d'abandonner tous les dossiers qui ne relèvent plus de mon département. Que ce soit au niveau de ma famille, amis, enfants, conjoint, je ne veux plus avoir à porter ce poids, pas plus que mes kilos en trop. Oui, mourir aussi à mon obésité.

La résignation apparaît quelques fois à la deuxième journée de solo quand il apparaît évident qu'au milieu de cette nature sauvage, les efforts n'ajoutent rien à notre véritable identité et que l'essentiel consiste

à accepter ce que nous sommes. Alors, tout doucement, une certaine quiétude s'installe et on commence à envisager sérieusement la possibilité de mourir aux attentes qu'on a cultivées envers certaines personnes. On accepte aussi plus facilement de laisser aller des comportements qui n'ont plus leur raison d'être. Des sentiments qui correspondent davantage à ce qu'on souhaite vivre apparaissent et on se laisse toucher par notre réalité intérieure.

J'ai senti alors mes malaises se dissiper. Quel soulagement ! J'avais gagné une bataille contre mes dragons. Je me sentais épuisée du combat mais fière. Le soleil brillait de l'intérieur. Je savourais ce moment alors que se dessinait dans le ciel un orage, ce qui était sans contredit le pire des scénarios. Le vent soulevait mes peurs. Le tonnerre résonnait en moi. Toutefois, je n'avais plus la force de nourrir ma peur. J'étais épuisée. C'est d'ailleurs ce qui me permettra de lâcher prise et de connaître la grâce.

PHASE 5. L'ACCEPTATION

L'authenticité que l'on touche dans ces instants d'abandon et d'acceptation à ce qui est, James P. Carse l'appelle « la mort dans la vie ». Il se produit comme un relâchement des aspirations égocentriques et l'esprit, qui habituellement est si bavard, se tait car il n'a plus rien à réclamer.

La mort dans la vie est un mode d'existence où l'on a cessé tout jeu ; la lutte pour des titres est finie. Toute relation de compétition avec d'autres est abandonnée. Pour certains, mais pas pour tous, la mort dans la vie est une malchance, la résignation au statut de perdant, le refus de prétendre à aucun titre de reconnaissance. Pour d'autres cependant, la mort dans la vie peut être considérée comme un accomplissement, le résultat d'une discipline spirituelle, dont l'objectif avoué est d'effacer toute trace de lutte avec le monde, une libération du besoin de quelque titre que ce soit¹⁹.

Des participants sont plutôt surpris de ce qui leur arrive dans ces instants de pur silence, eux qui étaient venus faire une quête de vision avec l'esprit meublé d'une multitude de questions. Ils comprennent qu'accepter la réalité signifie consentir à la vie qui se présente dans l'instant.

Aujourd'hui, ici et maintenant, je crois que j'ai la sagesse de dire qu'une renaissance n'est pas exactement comme une naissance, je ne suis pas expulsée d'un monde pour arriver brusquement dans un nouveau, non, je crois qu'une renaissance, c'est de continuer tranquillement, doucement, à mourir à certains aspects de ma vie pour naître, tout aussi doucement, à d'autres. Je sens que ma renaissance est en cours, je sens

19. James P. Carse, *Jeux finis, jeux infinis. Le pari métaphysique du joueur*, Paris, Seuil, 1988, p. 31-32.

aussi que le processus est lent, que la progression est difficilement perceptible pour les autres, mais moi, je la sens à l'intérieur. Je suis confiante, je sais que je ne suis pas morte pour rien.

Les difficultés traversées durant le processus de mort symbolique sont oubliées et une nouvelle disponibilité à vivre apparaît. C'est un regard neuf sur une vie prête à être contemplée. En questionnant la mort, l'individu peut arriver à jouir pleinement du sentiment d'être vivant.

Je réalise pour la première fois de ma vie que je suis équipée pour vivre. J'ai longtemps pensé que j'étais chanceuse d'être où je suis rendue et que cela était grâce à tous ceux qui m'ont soutenue. Moi, j'étais bien trop faible et dépourvue pour affronter les épreuves de la vie. Cette perception de moi-même s'est transformée au cours des dernières années. Mon solo m'a convaincue que j'ai tout ce qu'il me faut pour me permettre de vivre et de trouver des solutions aux problèmes qui peuvent se présenter dans ma vie.

Tout le monde ne traverse pas chacune des étapes du deuil et les réactions à chacune d'elles n'ont pas toutes la même intensité. Le deuil étant une expérience profondément personnelle, les étapes ne se présentent pas non plus dans le même ordre pour tout le monde et certaines personnes vivent des épisodes plus longs que d'autres.

Une quête de vision en nature n'est qu'une des voies possibles pour vivre les deuils et toutes les autres transitions de l'existence car, nous dit Elisabeth Kübler-Ross, « la voie que nous choisissons, quelle qu'elle soit, fait partie du processus de guérison²⁰ ». Mais la quête de vision est un rite qui présente suffisamment de points communs avec le processus d'intégration du deuil pour apparaître particulièrement pertinente à ceux qui désirent apprivoiser la mort.

LA QUÊTE DE VISION: UNE NOUVELLE ORDALIE?

*Ce n'est pas de mourir qu'un homme devrait avoir peur,
mais de ne pas avoir vraiment vécu.*

MARC-AURÈLE

La quête de vision est une aventure bien étrange pour ceux qui ne s'arrêtent qu'aux exigences physiques de la démarche et aux dangers qu'ils redoutent pour eux-mêmes (bêtes sauvages, inanition, dépression, etc.). Ils ont de la difficulté à comprendre le curieux désir de se retirer

20. Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler, *Leçons de vie*, Paris, J.C. Lattès, 2002, p. 84.

en nature sauvage pour jeûner dans la solitude. Certaines personnes, sans doute d'un caractère plus aventureux, sont justement séduites par les difficultés de l'expérience. Pourquoi veulent-elles se confronter à leur peur de la mort en participant à une quête de vision ? Certaines personnes font des rapprochements entre les activités sportives qu'on appelle « sports extrêmes » et une quête de vision en nature. En effet, dans les deux situations, un individu se retrouve généralement seul face à un défi inhabituel et il doit aller au bout de ce qui apparaît de toute évidence comme une épreuve. Mais au-delà de cette simple comparaison, une quête de vision peut-elle être vraiment considérée comme un sport extrême ?

D'abord, il est clair que l'esprit dans lequel les défis sont relevés dans une quête de vision est fort différent de celui qui anime une activité sportive extrême. Bien que dans les deux cas, on puisse remarquer la présence d'un archétype héroïque, une mise en garde s'impose à ceux qui seraient tentés de pratiquer une quête de vision pour exalter leur ego. Une quête en nature perd de sa profondeur et se transforme même en un cuisant échec quand elle est réalisée pour obtenir une quelconque excitation du moi, une illusoire enflure égotique. Des participants ont rapporté avoir vécu un véritable enfer psychologique, faute de s'être insuffisamment préparés à une épreuve qui les a menés bien plus loin que ce qu'ils en attendaient. Rater une performance en exerçant un sport extrême fait sans doute mal à l'ego mais on s'en remet généralement assez vite pour aussitôt recommencer. Une quête de vision présente le défi de vivre seul face à soi-même pendant quelques jours en espérant recevoir un enseignement pour en faire bénéficier sa communauté. Ne pas réussir ce qui semble une épreuve très simple en dit beaucoup sur la puissance des peurs irrationnelles qui peuvent ressurgir à l'improviste et que l'orgueil personnel ne peut pas toujours maîtriser. Une quête de vision n'est définitivement pas une aventure machiste et c'est là une différence importante que souligne Françoise Dastus :

Mais il y a une marge entre les rites d'initiation, aussi dangereux soient-ils, et ces prises de risques marquées du sceau de l'individualisme moderne. Les premiers sont un facteur d'intégration sociale, les seconds des symptômes de la désintégration d'une société dont les membres n'entretiennent plus que des relations privées avec la mort²¹.

Il y a tout de même un point commun entre les sports extrêmes et une quête de vision, une dimension qui échappe à ceux qui regardent de trop loin ces deux activités. Dans une quête de vision comme dans

21. Françoise Dastus (2005), *op. cit.*, p. 60.

tout sport extrême, la vigilance est primordiale et c'est même cette qualité d'attention qui permet d'aller au-delà de soi. Dans les sports extrêmes comme durant un séjour de jeûne en nature sauvage, la perception habituelle du temps linéaire finit toujours par disparaître – graduellement pendant une quête de vision, peut-être plus rapidement durant une épreuve extrême – car le participant doit apprendre à se concentrer sur le moment présent. Et c'est justement dans une telle attention à ce qui se passe que la souffrance de l'épreuve est transcendée. Avec un mental tenu au silence, le moi n'intervient plus, la conscience s'élargit et l'action juste s'impose. Tous ceux qui ont déjà participé à une épreuve demandant une très forte vigilance peuvent témoigner de la disparition de la pensée discursive et du silence intérieur qui s'impose de lui-même. Ces quelques instants de vide sont remplis d'existence et se suffisent à eux-mêmes.

Quand des personnes voient dans une quête de vision la recherche pleine de risques d'une réponse qui garantirait leur droit à la vie, cette préoccupation me semble rejoindre les réflexions formulées par David Le Breton dans son essai *Passions du risque*.

Selon lui, les épreuves à haut risque seraient une version moderne du très ancien rituel de l'ordalie. Sa description nous invite à comparer cet ancien rituel avec celui de la quête de vision :

Inscrite encore dans des traditions culturelles ou accompagnant certains moments de l'histoire occidentale, l'ordalie est un rite judiciaire qui en appelle au jugement de Dieu (ou des dieux, selon les références culturelles et religieuses) pour dire sans équivoque l'innocence ou la culpabilité d'un homme sur qui pèse un soupçon. L'instance divine interrogée rend son verdict à travers une épreuve douloureuse et dangereuse où le sort de l'homme soupçonné (sa mort ou sa survie) fonctionne aux yeux d'une communauté unanime comme la preuve décisive de la culpabilité ou de l'innocence. L'ordalie moderne en revanche n'est plus un rite culturel, mais un recours individuel qui s'ignore comme tel la plupart du temps, une figure inconsciente à travers laquelle un acteur demande à la mort par l'intermédiaire de la prise de risque si son existence a encore un prix. Survivre a valeur de garantie et suscite une intensité d'être provisoire ou durable²².

Mais pour ne pas créer d'ambiguïté, disons ceci : une quête de vision n'a rien d'une épreuve où la mort physique serait souhaitée. Bien sûr que dans l'absolu, il existe toujours une possibilité d'un accident tragique. Mais, ne serait-ce qu'à cause des mesures de sécurité mises en place, il n'est certainement pas question d'offrir aux participants une

22. David Le Breton, *Passions du risque*, Paris, Métailié, 1991, p. 14.



Richard Lajeunesse, 2009.

Départ

perspective aussi radicale. On doit insister sur le caractère symbolique de l'épreuve et la voir avant tout comme une expérience pouvant susciter des prises de conscience significatives dans un esprit de croissance psychologique et spirituelle. Contrairement aux exagérations souvent entendues, une quête de vision a donc bien peu à voir avec la volonté de se suicider. Il y a malheureusement des moyens beaucoup plus efficaces et plus rapides de mettre fin à sa vie que de jeûner quelques jours dans un environnement sauvage. Mais une quête de vision interroge sans doute chez certaines personnes leur rapport avec le danger et avec la mort, surtout si elles conçoivent la nature comme un lieu menaçant et le jeûne comme une difficulté majeure. D'ailleurs, le participant à un rituel d'ordalie n'avait pas la volonté consciente de mourir et ne cherchait pas la mort pour elle-même. L'ordalie était un questionnement formulé à travers une épreuve dont le résultat était interprété comme une reconnaissance métaphysique du droit de vivre. Jadis, les questions existentielles étaient directement posées à Dieu. Dans notre civilisation moderne de plus en plus éloignée du sacré, l'individu doit trouver sa propre voie et il ne sait pas toujours vers quoi ou vers qui se tourner.

S'il n'est pas croyant, il s'en remet au jugement de l'épreuve qu'il a lui-même choisie. Le sens d'une quête de vision rejoint ainsi celui de l'ordalie quand la quête est considérée comme une expérience susceptible d'apporter des réponses aux questions existentielles.

Les deux rituels se ressemblent aussi en ce qu'ils impliquent un certain état de crise, du moins un bouleversement qui annonce la fin de quelque chose et le passage à une autre étape. David Le Breton note que la crise et l'ordalie entretiennent une évidente parenté car les deux termes renvoient à l'idée d'un jugement, d'une décision qui s'impose quand on est à la croisée des chemins²³. L'individu face à la nécessité d'un changement craint le risque de s'engager définitivement en prenant une mauvaise décision. L'ambiguïté insécurise toujours et le risque, c'est de s'abandonner à l'inconnu et à l'incontrôlable. En affrontant l'épreuve, on oblige en quelque sorte le destin à se dévoiler. Pour l'individu, c'est une sorte de coup de dés, une provocation du sort. Mais forcer le destin à répondre, c'est aussi croire en une certaine maîtrise sur lui. Rechercher de nouvelles voies en assumant les risques des situations hasardeuses est, comme l'explique Irving Goffman, une caractéristique fondamentale de l'aventure humaine :

Face à la nécessité pratique de poursuivre une action au succès problématique et d'en attendre passivement l'issue, il suffit de découvrir une autre voie, si périlleuse soit-elle, pour s'affirmer ensuite comme ayant librement choisi entre une attitude déplaisante et l'incertitude qui régnait. Choix contraint et forcé, certes, mais qui suffit à redonner à la situation l'aspect du libre arbitre. N'attendons pas le destin, allons à sa rencontre. Le danger se baptise risque assumé; les possibilités favorables se font occasions saisies. Les situations fatales se transforment en entreprises hasardeuses, et l'incertitude subie devient coup de dés décidé²⁴.

Demander à la mort de nous révéler l'importance de vivre, rechercher le danger pour mesurer son attachement à la vie, aller au devant de l'inconnu pour percer les mystères de notre destinée, c'est vouloir s'assurer du droit à l'existence. N'est-ce pas ce que symbolise également le Graal de la légende, la récompense d'immortalité offerte au héros capable d'aller au bout de sa quête pour obtenir cette certitude? Une épreuve comme la quête de vision permet, comme en témoigne cette participante, de se révéler à soi-même :

Pour moi, mon solo fut une expérience d'ordalie contemporaine tant la seconde journée fut difficile et éprouvante. Rien au monde n'aurait pu me faire ressentir le vertige dont j'ai été la proie face au vide en moi. J'avais bien raison d'avoir peur de ce que j'allais trouver en moi! Malgré mes multiples lectures sur le sujet, ma compréhension du phénomène de la prise de risque n'aurait pu être telle qu'elle l'est maintenant sans ma propre expérience. Je comprends maintenant mieux pourquoi le phénomène de la prise de risque, sous les formes les plus diverses, est

23. *Ibid.*, p. 53.

24. Irving Goffman, *Les rites d'interaction*, Paris, Éditions de Minuit, 1974, p. 140-141.

en croissance. La satisfaction personnelle que j'ai ressentie en payant lors de mon retour m'a garanti le droit de vivre oui, mais surtout le droit d'être moi-même car enfin j'ai eu la chance d'être présentée à moi-même.

Une quête de vision offre amplement de quoi réfléchir sur la question de la mort. La solitude existentielle ressentie quand on se croit isolé des autres, le jeûne qui fragilise le corps en offrant un avant-goût de la dégénérescence physique, la nature sauvage qui évoque tant de craintes profondément ancrées dans la psyché collective, représentent trois conditions proches de celles de la mort. Elles font ressurgir des questions que nous prenons rarement le temps d'examiner.

Comprendre que nous partageons le même destin avec tout ce qui nous entoure peut nous aider à développer le sentiment d'être inscrit dans l'ordre du monde et d'y participer comme tous les êtres de la création appelés eux aussi à disparaître. Mais cette conscience de notre finitude devrait nous accompagner à chaque instant de notre vie. Apprendre à reconnaître le caractère éphémère de chaque chose nous conduirait à mieux apprécier l'immense cadeau de l'existence. En nous réconciliant avec les limites de notre incarnation, peut-être pourrions-nous mourir sereinement.

CONCLUSION

*Homme, si tu es quelqu'un, va te promener seul,
converse avec toi-même et ne te cache pas dans un chœur.*

ÉPICTÈTE

*Quand tous les calculs compliqués s'avèrent faux,
quand les philosophes eux-mêmes
n'ont plus rien à nous dire,
il est excusable de se tourner
vers le babillage fortuit des oiseaux,
ou vers le lointain contrepoids des astres.*

Marguerite YOURCENAR, *Mémoires d'Hadrien*

Malgré les spectaculaires contributions de la science au monde moderne et l'indéniable confort de nos sociétés technologiques, il existe encore de nos jours des milliers de personnes profondément insatisfaites de vivre dans des conditions très avantageuses mais qui n'apportent pas le bonheur qu'on en espère. Certains de ces aventuriers choisissent de s'éprouver physiquement et psychologiquement en vivant seuls et en jeûnant au cœur d'une nature sauvage pour y retrouver quelque chose de plus essentiel, quelque chose dont ils ressentent parfois très cruellement l'absence mais qu'ils ne parviennent pas à définir. Leurs aspirations, nombreuses et diversifiées, ont été exposées à travers les huit thèmes de ce livre.

Il y a d'abord la quête d'une vision personnelle de l'écologie, une vision qui ne se limiterait pas à la préservation des plans d'eau ou des forêts ou à la récupération des déchets mais qui tend à renouer une relation très ancienne et même primitive avec la nature. Aujourd'hui, alors que beaucoup d'Occidentaux se sentent un peu coupables de l'exploitation sauvage que leur civilisation inflige à leur belle planète bleue, on constate malheureusement que ces remords ne résolvent pas un problème peut-être encore plus fondamental, celui de la perception que nous avons de la nature. En réalité, la nature sauvage nous est devenue étrangère et si nous disons l'apprécier et vouloir la défendre, c'est bien souvent comme une abstraction, un concept qui résulte de l'appréhension dualiste du monde que les explications de la science ont renforcée. C'est la vision du monde qui a baigné notre culture depuis plus de cinq siècles et il est presque impossible de s'en départir. Pourtant, c'est cette vision du monde (et la vie moderne plongée dans la surconsommation des produits industriels et techniques) qui doit être remise en question quand on cherche à définir une position écologiste qui irait au-delà de la science et de la politique. Une quête de vision en nature apparaît ainsi comme une réaction nécessaire pour examiner nos modes de vie contre-nature et pour chercher des façons de vivre avec sagesse et dignité dans un monde technicisé et de plus en plus difficile à comprendre. Le culte du Progrès qui a désacralisé la nature a conduit nos rapports avec elle dans un cul-de-sac. Entre le désir d'améliorer notre niveau de vie en exploitant une rivière et le respect d'un écosystème déjà très fragilisé par les interventions humaines, notre choix collectif penche presque toujours du côté du développement industriel des ressources. Faut-il alors se surprendre que des individus se tournent vers une recherche intérieure pour y trouver des réponses à l'inconfort qu'ils ressentent et pour résoudre leur dilemme ?

L'approche de l'écologie des profondeurs s'avère un cadre de référence particulièrement pertinent quand on considère ses sources d'inspiration et son orientation philosophique et éthique susceptibles d'alimenter nos méditations en nature. Plusieurs arrivent même à concevoir la crise écologique actuelle comme une occasion pour développer une vision globale de la nature et des nouveaux rapports à entretenir avec elle. À l'image d'une science qui, depuis la seconde moitié du XX^e siècle, s'ouvre de plus en plus aux connaissances anciennes et à une « sagesse éternelle », les nouveaux aventuriers de l'écologie insèrent dans leur vision du monde des dimensions psychologiques et spirituelles qu'ils reconnaissent comme faisant partie de ce qu'ils sont en réalité. Dans une vision holistique de l'écologie, un contact plus intime, plus sensible, voire plus organique avec la nature est recherché. La création n'apparaît plus comme étant instrumentale et au service de l'homme mais celui-ci est dorénavant appelé à reconnaître et à assumer sa responsabilité envers les autres êtres vivants.

Pour développer un contact plus intime avec la nature, l'écologie des profondeurs nous propose de plonger dans les traditions des peuples anciens, notamment dans les enseignements que les peuples autochtones nous ont laissés, pour apprendre à observer et à puiser dans la nature la sagesse indispensable pour vivre en harmonie avec soi et l'environnement. Il est donc important d'accepter la dimension primitive qui a survécu en nous, cachée sous l'épais maquillage de la civilisation. Les enseignements que les guides spirituels amérindiens nous ont laissés nous aident à vivre plus humblement avec une nature qui a tant de précieux enseignements à nous offrir pour peu que nous lui prêtions attention. Ainsi, ceux qui choisissent de vivre une expérience de solitude en nature pour se rapprocher d'un monde sauvage de moins en moins présent à leurs yeux sont fascinés par la profondeur et la simplicité de la sagesse amérindienne, où chaque être de la nature rappelle notre parenté avec tout ce qui forme la grande unité du monde. Le plaisir n'est pas exclu de la rencontre et une quête de vision, malgré les indéniables difficultés qu'elle comporte, contient aussi son lot de moments magiques et de pur enchantement qui contrastent avec la perte de transcendance et avec le désenchantement du monde annoncé par Max Weber.

Une quête de vision peut aussi être vécue comme un rituel, comme une grande célébration de ces retrouvailles. La quête de vision est un rite de passage pour souligner les nombreuses transitions d'une

vie humaine. Le rituel en nature réunit les personnes pour leur enseigner comment marquer la transition entre une situation qui s'éteint et une qui s'impose. Grâce aux rituels en nature, chacun peut prendre conscience de la nécessité de reconnaître et d'accepter les transformations qui nous affectent à différentes étapes de notre vie. En considérant une quête de vision comme un rite de passage, le participant s'inscrit dans une très vieille tradition qui l'enracine dans l'histoire du monde et qui le réconcilie avec les changements désormais perçus comme une chose naturelle, intrinsèquement liée à sa condition humaine.

Une quête de vision serait incomplète si la préparation n'était pas accompagnée d'un ensemble de symboles qui marquent la relation profonde que l'homme a toujours entretenue avec l'histoire du monde. Ces symboles plongent l'individu moderne dans un autre temps et dans un lieu sacré. Dans les faits, le langage symbolique utilisé durant la préparation au solo supporte tout le rituel de la quête de vision en soulignant l'importance de modifier notre vision rationnelle de la nature pour communiquer d'une autre façon avec elle. Il nous plonge dans le temps des mythes, quand la nature était habitée par des divinités en contact étroit avec l'homme. L'Âme du monde n'est pas morte et elle continue à parler aux hommes à travers leur imagination. La nature est son domaine et durant une quête, les actes qui sont posés, les paroles qui sont échangées, les objets qui sont utilisés, les histoires qui sont racontées ouvrent l'esprit et le cœur à une autre façon de voir et d'interpréter le monde. Les symboles enrichissent les visions que l'homme a de la nature et ils contribuent à un nouvel enchantement.

Une quête de vision peut également être comprise comme la quête d'un sentiment religieux qui demande à être reconnu dans un monde désacralisé. L'individu moderne est aujourd'hui un être souvent révolté contre les institutions religieuses et sa colère le rend plus rébarbatif aux règles et aux dogmes imposés par elles. Au fond de lui, il souhaite une relation plus directe avec son âme. Il veut renouveler sa dimension spirituelle en allant à la rencontre des mystères « dans » la nature. C'est dans l'infiniment petit qui trafique sur le sol ou dans l'immensité du ciel étoilé qu'il espère trouver de quoi satisfaire sa sensibilité religieuse qui le reliera au monde. Il se peut alors que l'univers apparaisse encore plus grandiose et plus merveilleux quand, dans le silence d'une nature complice, le participant redécouvre le sens de la prière. En dialoguant avec un arbre, un écureuil ou avec une grenouille posée sur un nénuphar, une profonde communion avec le sacré qui habite la nature a bien des chances de se réaliser.

Pour certains autres aventuriers, une quête de vision est un prétexte pour apprivoiser les pulsions créatrices qui les habitent. L'expérience d'être en nature peut ainsi être considérée comme un exercice de croissance personnelle dans la mesure où s'opère une ouverture au potentiel intérieur que l'on devine et que l'on veut actualiser. Faire un feu pour la première fois, construire un abri pour améliorer la protection contre la pluie ou le soleil trop ardent peuvent apparaître au premier coup d'œil comme des expériences banales. Ces activités sont pourtant de belles occasions offertes par la vie pour bousculer une perception de soi devenue trop statique, souvent incomplète et somme toute, profondément insatisfaisante. Seul en nature, l'individu peut faire l'expérience de son authenticité, c'est-à-dire d'une participation au monde où ses pensées, ses sentiments et ses actions sont harmonisés. Les qualités créatives ainsi redécouvertes peuvent aider à consolider une identité fragile qui cherche à s'exprimer.

La quête de vision peut être vécue comme un voyage héroïque quand elle s'inspire des histoires mythiques qui ont jadis peuplé l'imaginaire des hommes. Le conte de Campagnol est une de ces histoires où l'individu, plongé dans le climat de l'enfance, retrouve une innocence perdue et une curiosité pour ce qui l'entoure. Renouer avec l'enfant en soi, c'est accepter de plonger dans une relation plus ouverte avec sa propre nature, avant que celle-ci ne soit modelée par les innombrables et inévitables contraintes de la société. Quand il apprivoise son environnement naturel, c'est lui-même qu'il apprivoise en jouant les rôles imaginaires d'une enfance qui ne le quitte jamais et qui doit, justement à cause de cela, être pleinement reconnue et acceptée. Quand il dépasse ses craintes, quand il va au-delà de la peur qui le paralyse trop souvent, il vit des expériences qui le révèlent à lui-même. Le héros qui émerge d'une quête héroïque aux couleurs de l'enfance finit ainsi par mieux connaître ses aspirations véritables et ses limites. Nous sommes tous des Campagnols et nous cherchons tous nos Montagnes Sacrées. Malheureusement, peu d'entre nous écoutent leur « petite voix ».

L'individu moderne peut aussi être contraint par diverses circonstances à réfléchir à sa condition existentielle. Les incidents de la vie le conduisent parfois à vouloir cerner sa véritable identité, surtout quand les croyances et les valeurs qui lui sont proposées lui apparaissent trop superficielles. Au cœur des innombrables changements qu'il doit subir, il cherche secrètement à retrouver les convictions profondes qu'il sait vaguement être les siennes. Une quête de vision en nature offre l'occasion de réfléchir au sens à donner à sa vie. Sans en avoir toujours

pleinement conscience, il cherche des explications à son existence. Il veut unifier les composantes de sa personnalité qui s'affrontent en lui. Il veut se réaliser en se libérant. Une quête de vision ressemble à une quête d'individuation parce qu'elle offre à l'individu des situations qui sont des miroirs l'invitant à accepter et à intégrer les aspects contradictoires de sa personnalité. En apprenant à embrasser toutes les possibilités de l'existence, il trouve, comme Campagnol, une liberté dans une identité élargie. Alors, sa psychologie est enrichie de spiritualité.

Enfin, c'est au cours de son expérience en nature que l'individu pourra marquer sa relation avec tous les deuils qui l'affectent. Il peut aussi se préparer à la mort en vivant consciemment chaque étape d'une mort symbolique certes mais qui n'en contient pas moins des émotions qu'il devra un jour ou l'autre affronter. La colère qui anime les refus égotistes de disparaître offre un tout petit aperçu de ce qui risque d'être vécu en quittant réellement cette vie. Accepter la mort est aujourd'hui une chose difficile car nous vivons dans un monde qui nie systématiquement cette réalité. Pourtant, mieux nous nous y préparons, physiquement, psychologiquement et spirituellement, mieux nous serons aptes à reconnaître les nombreuses pertes que la mort nous oblige à accepter. Alors, peut-être que les larmes versées et les rires nerveux qui surprennent au détour d'une prise de conscience apparaîtront comme des signes nous rappelant le grand privilège d'être vivant. En participant à une quête de vision vécue comme une préparation à la mort, l'individu apprend à partager avec tous les autres êtres de la création son inéluctable destinée.

Voilà quelques-unes des aspirations qui conduisent à réaliser une quête de vision. Ces idées peuvent aussi résulter d'un séjour passé en nature sauvage à jeûner dans la solitude et à méditer sur ses conditions de vie dans la modernité. Aucune des aspirations présentées ici ne peut et ne doit être considérée comme supérieure à une autre. Elles sont propres à chaque participant et s'insèrent dans le moment choisi pour vivre l'expérience. C'est pourquoi la quête de vision est un si puissant reflet de notre cheminement sur terre. Une quête de vision peut même combiner diverses aspirations puisque fondamentalement, elles ne s'opposent pas entre elles. Peut-être même existe-t-il d'autres interprétations des quêtes de vision et pour ma part, je souhaite ardemment que le lecteur poursuive cette réflexion, non seulement intellectuellement mais surtout par ses expériences personnelles en nature.

La vision du monde esquissée dans ce livre se veut plus intégrative que compétitive. Il serait trop facile, par exemple, de considérer le monde moderne comme un « ennemi » extérieur à nous et d'en refuser

les réalisations au nom de quelconques absolus. Si nous sommes les résultats de la modernité, nous ne pouvons oublier que nous participons aussi, dans chacun de nos plus petits gestes, à son développement. Ainsi, il nous faut vivre avec gratitude dans ce siècle en soupesant, individuellement et collectivement, ses avantages et ses inconvénients. Dans un équilibre souvent précaire, il nous faut prendre conscience du grand privilège de voyager autour de la Grande Roue de médecine. Notre périple ne ressemble-t-il pas à une longue quête de vision où nous devons être vigilants pour reconnaître la réalité susceptible de se révéler à chaque instant ?

BIBLIOGRAPHIE

- Barrau, Annick, *Humaniser la mort: est-ce ainsi que les hommes meurent?*, Paris, L'Harmattan, 1993, 186 pages.
- Barrau, Annick, *Mort à jouer. Mort à déjouer: socio-anthropologie du mal de mort*, Paris, Presses universitaires de France, 1994, 221 pages.
- Bastide, Roger, *Le sacré sauvage*, Paris, Stock, 1997, 231 pages.
- Bateson, Gregory, *Vers une écologie de l'esprit*, tome 2, Paris, Seuil, 1977.
- Bateson, Gregory, *La nature et la pensée*, Paris, Seuil, 1984, 243 pages.
- Berger, François, « Une agonie plus courte mais plus dramatique », *La Presse*, 30 octobre 2005.
- Berman, Morris, *The Reenchantment of the World*, Ithaca, Cornell University Press, 1981, 357 pages.
- Bettelheim, Bruno, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Robert Laffont, 1976, 576 pages.
- Bly, Robert, *The Sibling Society*, New York, Addison-Wesley Publishing, 1996, 319 pages.
- Bourre, Jean-Paul, *Préceptes de vie issus de la sagesse amérindienne*, Paris, Presses du Châtelet, 1997, 131 pages.
- Brosse, Jacques, *Zen et Occident*, Paris, Albin Michel, 1999, 298 pages.
- Brown, Joseph Epes, *L'héritage spirituel des Indiens d'Amérique*, Paris, Le Mail, 1990, 170 pages.
- Brown, Tom Jr., *The Vision*, New York, Berkeley Books, 1988, 241 pages.
- Brown, Tom Jr., *The Quest*, New York, Berkeley Books, 1991, 208 pages.
- Brown, Tom Jr. (avec William Owen), *The Search*, New York, Berkeley Books, 1982, 219 pages.
- Brown, Tom Jr. (propos recueillis par William Jon Watkins), *The Tracker*, New York, Berkeley Books, 1979, 229 pages.
- Bunge, Mario, *Matérialisme et humanisme: pour surmonter la crise de la pensée*, Montréal, Liber, 2004, 294 pages.
- Campbell, Joseph, *Le héros aux mille et un visages*, Paris, Robert Laffont, 1978, 370 pages.
- Campbell, Joseph, *Les mythes à travers les âges*, Montréal, Le Jour, 1993, 286 pages.

- Campbell, Joseph, *Le vol de l'oiseau migrateur*, Montréal, Le Jour, 1995, 278 pages.
- Campbell, Joseph (avec Bill Moyers), *The Power of Myth*, New York, Doubleday, 1988, 233 pages.
- Capra, Fritjof, *Le Tao de la physique*, Paris, Sand, 1985, 355 pages.
- Capra, Fritjof, *Sagesse des sages*, Paris, L'Âge du Verseau, 1988, 333 pages.
- Capra, Fritjof, *Le temps du changement*, Paris, Éditions du Rocher, 1990, 407 pages.
- Carse, James P., *Jeux finis, jeux infinis. Le pari métaphysique du joueur*, Paris, Seuil, 1988, 187 pages.
- Castaneda, Carlos, *Les enseignements d'un sorcier yaqui*, Paris, Gallimard, 1973, 265 pages.
- Castaneda, Carlos, *Le voyage à Ixtlan : les leçons de don Juan*, Paris, Gallimard, 1974, 247 pages.
- Cenlivres, Pierre et Jacques Hainard (dir.), *Les rites de passage aujourd'hui*, Actes du colloque de Neuchâtel 1981, Lausanne, L'Âge d'homme, 1986.
- Comte-Sponville, André, *De l'autre côté du désespoir. Introduction à la pensée de Svâmi Prajnânpad*, Paris, Accarias, 1997, 119 pages.
- Comte-Sponville, André, *Traité du désespoir et de la béatitude*, Paris, Quadrige/Presses universitaires de France, 2002, 707 pages.
- Comte-Sponville, André et Luc Ferry, *La sagesse des Modernes*, Paris, Robert Laffont, 1998, 573 pages.
- Cornellier, Éric, « S'affranchir du règne de l'insignifiance sur mesure », dossier « Les rites de passage », *Le Devoir*, cahier IDÉES, 25 août 2003.
- Dastus, Françoise, *Comment affronter la mort ?*, Paris, Bayard, 2005, 93 pages.
- Desautels, Jacques, *Dieux et mythes de la Grèce ancienne*, Québec, Presses de l'Université Laval, 1988, 648 pages.
- Deschamps, Chantal, *Le chaos créateur*, Montréal, Guérin, 2002, 168 pages.
- Desjardins, Arnaud, *Monde moderne et sagesse ancienne*, Paris, La Table ronde, 1973, 223 pages.

- Desjardins, Arnaud, *Un grain de sagesse*, Paris, La Table ronde, 1981, 261 pages.
- Desjardins, Arnaud, *Pour une mort sans peur*, Paris, La Table ronde, 1983, 249 pages.
- Desjardins, Arnaud, *La voie du cœur*, Paris, La Table ronde, 1987, 312 pages.
- Desjardins, Arnaud (avec Gilles Farcet), *Regards sages sur un monde fou*, Paris, La Table ronde, 1997, 281 pages.
- Desrosiers, Yvon (dir.), *Religion et culture au Québec : figures contemporaines du sacré*, Montréal, Fides, 1986, 422 pages.
- Devall, Bill et George Sessions, *Deep Ecology*, Salt Lake City, Peregrine, Smith Books, 1985, 266 pages.
- Dortier, Jean-François, « L'école de Francfort : une théorie critique du monde moderne », dans *Philosophies de notre temps*, Auxerre, Éditions Sciences humaines, 2000.
- Dortier, Jean-François (dir.), *Philosophies de notre temps*, Auxerre, Éditions Sciences humaines, 2000, 359 pages.
- Drouot, Patrick, *Le Chaman, le physicien et le mystique*, Paris, Éditions du Rocher, 1998, 332 pages.
- Dufour, Dany-Robert, *On achève bien les hommes : de quelques conséquences actuelles et futures de la mort de Dieu*, Paris, Denoël, 2005, 352 pages.
- Durand, Gilbert, *L'imagination symbolique* (4^e éd.), Paris, Quadrige/Presses universitaires de France, 1984, 132 pages.
- Eastman, Charles, *L'âme indienne*, Paris, Dervy, 1992, 147 pages.
- Eliade, Mircea, *Mythes, rêves et mystères*, Paris, Gallimard, 1957, 279 pages.
- Eliade, Mircea, *Aspects du mythe*, Paris, Gallimard, 1963, 247 pages.
- Eliade, Mircea, *Le sacré et le profane*, Paris, Gallimard, 1965, 186 pages.
- Eliade, Mircea, *La nostalgie des origines*, Paris, Gallimard, 1971, 337 pages.
- Ellul, Jacques, *Le système technicien*, Paris, Le Cherche midi, 2004, 333 pages.
- Ferguson, Marilyn, *Les enfants du Verseau : pour un nouveau paradigme*, Paris, Calmann-Lévy, 1981, 339 pages.
- Ferreux, Marie-Jeanne, *Le New-Age : ritualités et mythologies contemporaines*, Paris, L'Harmattan, 2000, 266 pages.

- Ferry, Luc, *L'homme-Dieu ou le Sens de la vie*, Paris, Grasset, 1996, 250 pages.
- Ferry, Luc, *Apprendre à vivre : traité de philosophie à l'usage des jeunes générations*, Paris, Plon, 2006, 302 pages.
- Ferry, Luc et Marcel Gauchet, *Le religieux après la religion*, Paris, Grasset, 2004, 144 pages.
- Foster, Steven et Meredith Little, *The Book of the Vision Quest: Personal Transformation in the Wilderness*, Spokane, Bear Tribe Publishing, 1983, 159 pages.
- Fromm, Erich, *Avoir ou Être? Un choix dont dépend l'avenir de l'homme*, Paris, Robert Laffont, 1978, 244 pages.
- Galvani, Pascal, « Le silence dans l'éducation et dans la formation spirituelle de la personne chez les Indiens d'Amérique du Nord », Communication au Groupe de recherche en anthropologie poétique des pratiques éducatives, Université Paris VIII, Maurecourt, Mesonance, 165 pages.
- Goffman, Irving, *La mise en scène de la vie quotidienne : la présentation de soi*, Paris, Éditions de Minuit, 1973, 251 pages.
- Goffman, Irving, *La mise en scène de la vie quotidienne : les relations en public*, Paris, Éditions de Minuit, 1973, 374 pages.
- Goffman, Irving, *Les rites d'interaction*, Paris, Éditions de Minuit, 1974, 231 pages.
- Goguel d'Allondans, Thierry, *Rites de passages, rites d'initiation*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2002, 146 pages.
- Graf Dürckheim, Karlfried, *L'homme et sa double origine*, Paris, Éditions du Cerf, 1977, 221 pages.
- Graf Dürckheim, Karlfried, *Pratique de l'expérience spirituelle*, Monaco, Éditions du Rocher, 1985, 261 pages.
- Grimes, Ronald L., *Deeply into the Bone: Re-inventing Rites of Passage*, Berkeley, University of California Press, 2002, 384 pages.
- Hainard, Jacques, *Naître, vivre et mourir : actualité de Van Gennep : essais sur les rites de passage*, Neuchâtel, Musée d'ethnographie, 1981, 188 pages.
- Hausman, Gérald, *Les Navajos*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1992, 167 pages.

- Hehaka Sapa (propos recueillis et annotés par Joseph Epes Brown), *Les rites secrets des Indiens Sioux*, Paris, Petite bibliothèque Payot, 1975, 189 pages.
- Heidegger, Martin, *Essais et conférences*, Paris, Gallimard, 1980 [1958], 349 pages.
- Henderson, Joseph L., « Les mythes primitifs et l'homme moderne », dans Carl G. Jung (dir.), *L'homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964.
- Hillman, James, *Le polythéisme de l'âme*, Paris, Mercure de France, 1971, 184 pages.
- Hillman, James, *Le mythe de la psychanalyse*, Paris, Imago, 1977, 260 pages.
- Hillman, James, *La beauté de Psyché : l'âme et ses symboles*, Montréal, Le Jour, 1993, 335 pages.
- Hillman, James, *Le code caché de votre destin*, Paris, Robert Laffont, 1999, 313 pages.
- Hillman, James, *La force du caractère. À quoi sert la vieillesse ?*, Paris, Robert Laffont, 2001, 295 pages.
- Hillman, James et Michael Ventura, *Malgré un siècle de psychothérapie, le monde va de plus en plus mal*, Londres, Ulmus Company, 1998, 280 pages.
- Huxley, Aldous, *Les portes de la perception*, Paris, Éditions du Rocher, 1954, 320 pages.
- Huxley, Aldous, *La philosophie éternelle : Philosophia Perennis*, Paris, Seuil, 1977, 378 pages.
- Huxley, Aldous, *Dieu et moi : essais sur la mystique, la religion et la spiritualité*, Paris, Seuil, 1994, 268 pages.
- Jacquard, Albert (édition établie par Cristiana Spinedi), *De l'angoisse à l'espoir : leçons d'écologie humaine*, Paris, Calmann-Lévy, 2002, 122 pages.
- Jeffrey, Denis, *Jouissance du sacré : religion et postmodernité*, Paris, Armand Collin, 1998, 168 pages.
- Jeffrey, Denis, « Du rituel collectif à celui de chacun », dossier « Les rites de passage », *Le Devoir*, cahier IDÉES, 6 août 2003.
- Jung, Carl Gustav (dir.), *L'homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964, 320 pages.

- Jung, Carl Gustav, *Les racines de la conscience. Études sur l'archétype*, Paris, Buchet-Chastel, 1971, 628 pages.
- Jung, Carl Gustav (propos recueillis par Aniela Jaffé), *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1973, 529 pages
- Jung, Carl Gustav, *L'homme à la découverte de son âme* (6^e éd.), Paris, Petite bibliothèque Payot, 1979, 347 pages.
- Jung, Carl Gustav, *Psychologie du transfert*, Paris, Albin Michel, 1980, 216 pages.
- Jung, Carl Gustav, *Psychologie et orientalisme*, Paris, Albin Michel, 1985, 293 pages.
- Jung, Carl Gustav, *Problèmes de l'âme moderne*, Paris, Buchet-Chastel, 1996, 466 pages.
- Katz, Eric, Andrew Light et David Rothenberg, *Beneath the Surface: Critical Essays in the Philosophy of Deep Ecology*, Cambridge, MIT Press, 2000, 328 pages.
- Koestler, Arthur, *Le cri d'Archimède: génie et folie de l'homme*, Paris, Calmann-Lévy, 1965, 447 pages.
- Kornfield, Jack, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, Paris, La Table ronde, 1998, 431 pages.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *Les derniers instants de la vie*, Paris, Labor et Fides-Genève, 1975, 279 pages.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *Apprendre à mourir, apprendre à vivre*, Paris, Le Courrier du livre, 1994, 80 pages.
- Kübler-Ross, Elisabeth et David Kessler, *Leçons de vie*, Paris, J.C. Lattès, 2002, 250 pages.
- Lacam, Louis, *Symbolisme de l'initiation: mourir pour renaître*, Nîmes, Lacour, 1999, 32 pages.
- LaChapelle, Dolores, «Ritual is essential», dans Bill Devall et George Sessions, *Deep Ecology*, Salt Lake City, Peregrine, Smith Books, 1985.
- Laszlo, Ervin, *La cohérence du réel: évolution, cœur du savoir*, Paris, Gauthier-Villars, 1989, 230 pages.
- Laszlo, Ervin, *Les défis du troisième millénaire*, Paris, Village mondial, 1997, 160 pages.
- Laszlo, Ervin, *Science et champ akashique: une théorie intégrale du Tout*, Montréal, Ariane, 2005.

- Le Breton, David, *Passions du risque*, Paris, Métailié, 1991, 186 pages.
- Lévi-Strauss, Claude, *La pensée sauvage*, Paris, Plon, 1962, 395 pages.
- Lovelock, James E., *La terre est un être vivant : l'hypothèse Gaïa*, Paris, Flammarion, 1993, 184 pages.
- Lyotard, Jean-François, *La phénoménologie*, Paris, Presses universitaires de France, 1954, 128 pages.
- Maffesoli, Michel, *Le temps des tribus : le déclin de l'individualisme dans les sociétés post-modernes* (3^e éd.), Paris, La Table ronde, 1988, 330 pages.
- Maharshi, Ramana (propos recueillis par Paul Brunton), *Immortelle conscience*, Paris, Les Deux Océans, 1989, 185 pages.
- Mails, Thomas E., *Fools Crow : sagesse et pouvoir*, Paris, Éditions du Rocher, 1994, 253 pages.
- May, Rollo, *The Cry for Myth*, New York, W.W. Norton & Co., 1991, 320 pages.
- McLuhan, T.C. (textes rassemblés par), *Pieds nus sur la terre sacrée*, Paris, Denoël, 1974, 187 pages.
- Ménard, Guy, *Petit traité de la vraie religion : à l'usage de ceux et celles qui souhaitent comprendre un peu mieux le vingt et unième siècle*, Montréal, Liber, 1999, 230 pages.
- Merton, Thomas, *Nul n'est une île*, Paris, Seuil, 1956, 215 pages.
- Merton, Thomas, *Zen, Tao et Nirvâna : esprit et contemplation en Extrême-Orient*, Paris, Fayard, 1986, 172 pages.
- Monbourquette, Jean, *Apprivoiser son ombre : le côté mal aimé de soi*, Ottawa, Novalis/Bayard, 2002, 182 pages.
- Morin, Edgar, *L'homme et la mort*, Paris, Seuil, 1970, 376 pages.
- Naess, Arne, « Identification as a source of deep ecological attitudes », dans Michael Tobias (dir.), *Deep Ecology*, San Diego, Avanti Books, 1985.
- Neihardt, John G. (propos recueillis par), *Black Elk Speaks*, New York, Washington Square Press, 1959, 238 pages.
- Nietzsche, Friedrich (édition dirigée par Jean Lacoste et Jacques Le Rider), *Œuvres* (incluant : *Le Gai Savoir*, *Ainsi parlait Zarathoustra*, *Par-delà bien et mal*, *Généalogie de la morale*, *Le cas Wagner*, *Le Crépuscule des idoles*, *L'Antéchrist*, *Ecce Homo*, *Nietzsche contre Wagner*), Paris, Robert Laffont, 1993, 1750 pages.

- Office national pour le dialogue avec les non-croyants (version numérique produite par Jean-Marie Tremblay), *L'incroyance au Québec. Approches phénoménologiques, théologiques et pastorales*, Montréal, Fides, coll. « Héritage et projet », 1973, 400 pages.
- Otto, Rudolf, *Le sacré* (4^e éd.), Paris, Petite bibliothèque Payot, 2001, 285 pages.
- Ouspensky, Peter Demianovich, *Fragments d'un enseignement inconnu*, Paris, Stock, 1975, 553 pages.
- Pelletier, Denis, *L'arc-en-soi: essai sur les sentiments de privation et de plénitude*, Montréal, Robert Laffont/Stanké, 1981, 177 pages.
- Perrot, Étienne et Francine Saint René Taillandier (dir.), *C.G. Jung et la voie des profondeurs*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980, 385 pages.
- Pinkson, Thomas Soloway, *Do They Celebrate Christmas in Heaven?*, Woodcare, Wakan Press, 1998, 34 pages.
- Powers, William K., *Yuwipi, rituel des Sioux Oglala*, Paris, Éditions du Rocher, 1994, 183 pages.
- Ray, Paul H. et Sherry Ruth Anderson, *Émergence des « créatifs culturels », un changement de société. Enquête sur une population croissante tournée vers l'écologie, les valeurs féminines, le social et le développement spirituel*, Barret-le-Bas, Éditions Yves Michel, 2001, 512 pages.
- Reeves, Hubert, *Patience dans l'azur* (2^e éd.), Paris, Seuil, coll. « Points », 1988, 328 pages.
- Renaud, Gilbert, « L'inversion tranquille. Le social québécois et ses métamorphoses », dans Yvon Desrosiers (dir.), *Religion et culture au Québec: figures contemporaines du sacré*, Montréal, Fides, 1986.
- Revel, Jean-François et Matthieu Ricard, *Le moine et le philosophe*, Paris, Nil, 1999, 410 pages.
- Ricard, Matthieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil, 2003, 379 pages.
- Rinpoché, Sogyal, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table ronde, 2003, 588 pages.
- Rocher, Guy, *Introduction à la sociologie générale. Tome 2: L'organisation sociale*, Montréal, Hurtubise HMH, 1968, 309 pages.
- Rogers, Carl R., *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, 1972, 286 pages.

- Rosnay, Joël de, *Le macroscope: vers une vision globale*, Paris, Seuil, 1975, 313 pages.
- Saint-Arnaud, Yves, *La personne humaine*, Montréal, CIM/Éditions de l'Homme, 1974, 200 pages.
- Saint-Arnaud, Yves, *La personne qui s'actualise*, Chicoutimi, Gaëtan Morin éditeur, 1982, 262 pages.
- Saul, John, *Les bâtards de Voltaire: la dictature de la raison en Occident*, Paris, Payot et Rivages, 1993, 656 pages.
- Serrano, Miguel, « Rencontres avec C.G. Jung », dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier (dir.), *C.G. Jung et la voie des profondeurs*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980.
- Sessions, George, « Ecological consciousness and paradigm change », dans Michael Tobias (dir.), *Deep Ecology*, San Diego, Avanti Books, 1985.
- Sheehy, Gail, *Les passages de la vie: les crises prévisibles de l'âge adulte*, Montréal, Sélect, 1978, 225 pages.
- Sheldrake, Rupert, *L'âme de la nature*, Paris, Albin Michel, 2001, 277 pages.
- Sioui, Georges E., *Pour une histoire amérindienne de l'Amérique*, Québec, Presses de l'Université Laval, 1999, 157 pages.
- Spinoza de, Baruch, *L'Éthique*, Paris, Gallimard, 1954, 399 pages.
- Steinmetz, Paul, *Les Sioux Lakota*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1992, 164 pages.
- Storm, Hyemeyohsts, *Seven Arrows*, New York, Ballantine Books, 1972, 374 pages.
- Storr, Anthony, *Solitude: les vertus du retour à soi-même*, Paris, Robert Laffont, 1991, 303 pages.
- Suler, John R., « Wandering in search of a sign: A contemporary version of the vision quest », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 30, n° 2, printemps 1990, p. 73-88.
- Suzuki, David, *L'équilibre sacré: redécouvrir sa place dans la nature*, Montréal, Fides, 2001, 301 pages.
- Taylor, Charles, *Les sources du moi: la formation de l'identité moderne*, Montréal, Boréal, 2003, 712 pages.

- Tellier, Yvan et Roger Tessier, *Changement planifié et développement des organisations*. Tome 1: *Historique et prospective du changement planifié*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 1991, 311 pages.
- Tellier, Yvan et Roger Tessier, *Changement planifié et développement des organisations*. Tome 7: *Méthodes d'intervention, consultation et formation*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 1992, 503 pages.
- Thoreau, Henry David, *Walden ou la vie dans les bois*, Paris, Gallimard, 1922, 333 pages.
- Thuillier, Pierre, *La Grande Implosion: rapport sur l'effondrement de l'Occident 1999-2002*, Paris, Fayard, 1995, 479 pages.
- Tobias, Michael (dir.), *Deep Ecology*, San Diego, Avanti Books, 1985, 296 pages.
- Ushte, Tahca et Richard Erdoes, *De mémoire indienne*, Paris, Plon, 1977, 375 pages.
- Van Gennep, Arnold, *Les rites de passage*, Paris, Picard, 1981, 288 pages.
- Vergely, Bertrand, *Nietzsche ou la passion de la vie*, Toulouse, Éditions Milan, coll. « Les Essentiels Milan », 2001, 63 pages.
- Vergely, Bertrand, *Heidegger ou l'exigence de la pensée*, Toulouse, Milan, coll. « Les Essentiels Milan », 2001, 63 pages.
- Versluis, Arthur, *Amérindiens, qui êtes-vous? Les fondements des cultures et traditions amérindiennes*, Saint-Martin-le-Vinoux, L'Or du Temps, 1994, 145 pages.
- Von Franz, Marie-Louise, *La voie de l'individuation dans les contes de fées*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1978, 300 pages.
- Von Franz, Marie-Louise, *L'interprétation des contes de fées*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980a, 236 pages.
- Von Franz, Marie-Louise, *L'ombre et le mal dans les contes de fées*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980b, 406 pages.
- Von Franz, Marie-Louise, « L'Homme cosmique, image du but de l'individuation et de l'évolution humaine », dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier (dir.), *C.G. Jung et la voie des profondeurs*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980.

Von Franz, Marie-Louise, «La découverte du sens dans le processus d'individuation», dans Étienne Perrot et Francine Saint René Taillandier (dir.), *C.G. Jung et la voie des profondeurs*, Paris, La Fontaine de Pierre, 1980.

Watts, Alan, *Le livre de la sagesse*, Paris, Denoël/Gonthier, 1966, 157 pages.

Watts, Alan, *Amour et connaissance*, Paris, Gonthier, 1966, 184 pages.

Watts, Alan, *Matière à réflexion. Essais sur la relation de l'homme avec la matérialité*, Paris, Denoël/Gonthier, 1972, 176 pages.

Yourcenar, Marguerite, *Mémoires d'Hadrien*, Paris, Gallimard, 1974, 365 pages.

Yourcenar, Marguerite, *Les yeux ouverts*, Paris, Le Centurion, 1980, 320 pages.

Zinker, Joseph, *Se créer par la Gestalt*, Montréal, Les Éditions de l'Homme/CIM, 1981, 378 pages.

La quête de sens à l'heure du Web 2.0

Rencontre avec des journalistes
du *Devoir*

Sous la direction de Antoine Char

2010, ISBN 978-2-7605-2665-5, 112 pages

Développement international

Desjardins – 1970-2010

Pionnier québécois de la microfinance
Chantal De Corte

2010, ISBN 978-2-7605-2615-0, 194 pages

Web social

Mutation de la communication

*Sous la direction de Florence Millerand,
Serge Proulx et Julien Rueff*

2010, ISBN 978-2-7605-2497-2, 396 pages

L'appropriation d'un objet culturel

Une réactualisation des théories de
C.S. Peirce à propos de l'interprétation
Fabien Dumais

2010, ISBN 978-2-7605-2489-7, 128 pages

La recherche en communication

Un atout pour les campagnes sociales
Micheline Frenette

*Avec la collaboration
de Marie-France Vermette*

2010, ISBN 978-2-7605-2466-8, 274 pages

La révolution Internet

*Sous la direction d'Antoine Char
et Roch Côté*

2009, ISBN 978-2-7605-2448-4, 288 pages

**Quelle communication
pour quel changement ?**

Les dessous du changement social

Sous la direction de Christian Agbogli

2009, ISBN 978-2-7605-2448-4, 288 pages

**Les racines communicationnelles
du Web**

Francine Charest et François Bédard

2009, ISBN 978-2-7605-2352-4, 148 pages

**L'action communautaire québécoise
à l'ère du numérique**

*Sous la direction de Serge Proulx,
Stéphane Couture et Julien Rueff*

2008, ISBN 978-2-7605-1536-9, 252 pages

**Développement durable
et communications**

Au-delà des mots,
pour un véritable engagement

Sous la direction de Solange Tremblay

2007, ISBN 978-2-7605-1469-0, 294 pages

Images du récit

Philippe Sohet

2007, ISBN 978-2-7605-1479-9, 360 pages

**Place et rôle de la communication
dans le développement international**

*Sous la direction de Jean-Paul Lafrance,
Anne-Marie Laulan et Carmen Rico
de Sotelo*

2006, ISBN 2-7605-1454-4, 192 pages

Solidarités renouvelées

Faut-il tuer le messager ?

Sandra Rodriguez

2006, ISBN 2-7605-1409-9, 168 pages

Communication

Horizons de pratiques et de recherche
VOLUME 2

*Sous la direction de Pierre Mongeau
et Johanne Saint-Charles*

2005, ISBN 2-7605-1434-X, 224 pages

Comment comprendre l'actualité

Communication et mise en scène
Gina Stoiciu

2006, ISBN 2-7605-1376-9, 260 pages

Communication

Horizons de pratiques et de recherche
VOLUME 1

*Sous la direction de Pierre Mongeau
et Johanne Saint-Charles*

2005, ISBN 2-7605-1326-2, 432 pages

Gérer son projet

En sciences humaines et au quotidien
Yves Théorêt

2004, ISBN 2-7605-1262-2, 156 pages



Quels sont les motifs qui conduisent une personne à pratiquer un jeûne en nature sauvage pendant trois jours et trois nuits? Quels bienfaits retire-t-elle de cette expérience? Serge Rochon est le premier chercheur francophone à porter un regard à la fois scientifique et philosophique sur cette ancienne pratique spirituelle qu'est la quête de vision.

Depuis plus de 25 ans, presque un millier d'hommes et de femmes ont participé aux laboratoires en écologie humaine offerts par l'Université du Québec à Montréal au Centre écologique de Saint-Michel-des-Saints. Les précieux témoignages recueillis dans leur journal de bord ont servi de point d'appui à la réflexion de l'auteur, qu'il approfondit à l'aide de la théorie de l'écologie des profondeurs du philosophe Arne Naess.

Vivre une relation plus directe et engagée avec la nature, retrouver la sagesse transmise par les cultures traditionnelles, se retirer du monde moderne pour renouer avec des questions existentielles : voilà le type d'expériences qu'offre la quête de vision. En ces temps troublés, il n'est pas excessif de s'arrêter quelques jours pour réfléchir aux valeurs et aux croyances qui nous gouvernent. La lecture de cet ouvrage est l'une des façons de faire le point sur le sens de notre vie.



SERGE ROCHON (M.A. et M.Ed.) est psychosociologue et chargé de cours en communication (relations humaines) à l'Université du Québec à Montréal.