

Université du Québec à Chicoutimi

Des paralysés à libérer  
Recentration de l'être au mitan de la vie

par

Michel St-Gelais

Département des sciences humaines

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures  
en vue de l'obtention du grade de maîtrise  
en théologie

Mai 2004

© Michel St-Gelais, 2004



### **Mise en garde/Advice**

Afin de rendre accessible au plus grand nombre le résultat des travaux de recherche menés par ses étudiants gradués et dans l'esprit des règles qui régissent le dépôt et la diffusion des mémoires et thèses produits dans cette Institution, **l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** est fière de rendre accessible une version complète et gratuite de cette œuvre.

Motivated by a desire to make the results of its graduate students' research accessible to all, and in accordance with the rules governing the acceptance and diffusion of dissertations and theses in this Institution, the **Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** is proud to make a complete version of this work available at no cost to the reader.

L'auteur conserve néanmoins la propriété du droit d'auteur qui protège ce mémoire ou cette thèse. Ni le mémoire ou la thèse ni des extraits substantiels de ceux-ci ne peuvent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

The author retains ownership of the copyright of this dissertation or thesis. Neither the dissertation or thesis, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

## SOMMAIRE

Tous les domaines de l'existence personnelle et collective ont connu des mutations particulièrement rapides au Québec depuis plus de 40 ans. Les membres de la génération du « baby boom », dont la majorité ont vécu toutes ces transformations, traversent actuellement la période du mitan de la vie. Ceux-ci doivent donc composer avec une culture éclatée qui se manifeste dans les divers secteurs de la vie quotidienne aujourd'hui. À travers ce contexte, bien des personnes peuvent vivre des blocages susceptibles de les empêcher de ressaisir leur vie ou de revisiter leur tradition religieuse. Nous tentons bien modestement d'identifier dans ce mémoire les éléments fondamentaux de notre tradition qui pourraient nous donner la possibilité de mieux comprendre et de répondre, par des apports originaux du christianisme, à la difficulté que peut signifier une recherche spirituelle et religieuse dans le pluralisme actuel.

Pour pouvoir y arriver, nous avons d'abord effectué une enquête auprès de 8 personnes qui se sont sorties ou qui sont en processus de se sortir d'une dépression ou d'un « burn-out ». Ces entrevues nous ont permis de découvrir un fond et un blocage commun chez ces personnes.

Après avoir réfléchi à cette situation, nous avons eu recours à la théorie de l'ombre à laquelle nous a donné accès Jean Monbourquette, un partisan de l'école de psychologie de Carl Jung. De plus, Michel Dansereau nous a donné l'occasion de considérer des

aspects de la théorie de la psychanalyse en regard de la genèse du « surmoi » et de la psychodynamique. Ces apports nous ont permis d'effectuer un diagnostic de l'ensemble de la situation observée, d'en analyser les enjeux et d'y mettre en évidence un sens. Pour en donner un aperçu, disons que nous avons alors été en mesure d'émettre l'hypothèse que les éléments fondamentaux de ce blocage résidaient dans des aspects anthropologiques et socioreligieux non ressaisis dans ces consciences blessées, mais aussi pour une part dans l'Église actuelle. Il nous semblait nécessaire de les prendre en compte pour que nous puissions aider ces personnes à approfondir leur existence et à réaliser une véritable réconciliation avec leur héritage religieux.

Nous avons pu mieux comprendre la situation de ces personnes et vérifier notre hypothèse en ayant recours à une lecture psychologique du récit de la guérison du paralytique (Mc 2, 1-12) par les psychanalystes Françoise Dolto et Gérard Séverin. De même que pour ce paralysé, nous avons constaté que ces gens pourraient se libérer de leur paralysie, ce qui leur donnerait la possibilité de renouer davantage avec leur héritage religieux. De plus ce récit ouvre des pistes de solution à l'Église pour débloquer sa propre situation et aider ceux-ci à retrouver un sens à leur vie. À cet égard, le recours à la tradition de l'Église nous a permis de proposer une intervention qui se voudrait pertinente aux besoins de ces personnes et qui s'avère compatible avec les orientations pastorales actuelles. Nous terminons ce parcours par un regard sur les perspectives d'avenir qui pourraient découler de notre projet. Voilà globalement l'itinéraire poursuivi dans ce mémoire de maîtrise.

## TABLE DES MATIÈRES

Table des matières .....	x
Liste des annexes .....	i
Introduction .....	1
Question de recherche .....	3
Bref résumé du déroulement de la présente recherche .....	5
 CHAPITRE 1    DES EXPÉRIENCES DOULOUREUSES MAIS FÉCONDES .....	7
1.1    Analyse socioculturelle de la société contemporaine.....	8
Conclusion de l'analyse du contexte socioculturel .....	22
1.2    Constitution de notre base de données.....	23
1.2.1    L'entrevue.....	24
1.2.2    L'analyse des données .....	26
1.3    Étape 1 de l'analyse de contenu :	
Regroupement thématique des données.....	30
1.4    Étape 2 de l'analyse de contenu :	
Analyse des forces et des faiblesses.....	56
1.4.1    Forces.....	56
1.4.2    Faiblesses.....	58
1.5    Étape 3 de l'analyse de contenu :	
Synthèse des grandes pointes d'observation.....	60
Conclusion du Chapitre 1 .....	70
 CHAPITRE 2    DES OMBRES À EXORCISER ET À INTÉGRER .....	72
2.1    Caractéristiques de l'école de Carl G. Jung .....	72
2.2    L'ombre .....	73
2.3    La « persona ».....	75
2.4    Les différentes intensités de l'ombre .....	77
2.5    Complément psychanalytique .....	84
2.6    La honte associée à la mésestime de soi et à la peur du rejet.....	89
2.7    Un contentieux larvé à exorciser.....	92
2.8    Le soi.....	93
2.9    « Rupture »? .....	95
2.10    Guérir.....	96
2.11    Ne sont-ils pas prêts .....	97
Conclusion du Chapitre 2.....	98
 CHAPITRE 3    UNE BONNE NOUVELLE QUI PEUT LIBÉRER BIEN DES PARALYTIQUES.....	100
3.1    Lecture psychologique de la guérison d'un paralytique .....	101
3.1.1    Les malades dont parle l'Évangile.....	102
3.1.2    Le paralytique .....	106
3.1.3    La foule et les scribes .....	112
3.1.4    Jésus.....	113
3.2    Conclusion de cette lecture psychologique en lien avec nos participants et notre pratique.....	118

## LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1	Questionnaire utilisé lors des entrevues .....	179
ANNEXE II	Existence .....	182
ANNEXE III	Tableau récapitulatif selon la chronologie du texte.....	196
ANNEXE IV	Spiritualité du Soi .....	198
ANNEXE V	Déroulement d'un groupe de méditation chrétienne.....	200

## INTRODUCTION

La période du mitan de la vie s'avère propice pour une intériorisation accrue de notre point de vue sur la réalité que nous avons à la fois reçue et construite depuis le début de notre existence. Nous pouvons alors ressentir, plus ou moins consciemment, le besoin de faire le bilan de notre existence. Nous sommes susceptibles conséquemment de revoir nos réussites, nos échecs, nos espoirs, nos rôles, pour approfondir notre relation à nous-mêmes, aux autres et à l'univers.

« Le tournant du milieu de la vie [de 45 jusqu'à 65 ans environ] est ici aussi important que celui de l'adolescence. Il est la possibilité de dépasser les rôles familiaux et professionnels qui ont été au centre de la première partie de l'existence, pour accéder aux valeurs plus personnelles, à la « personnalité » qui est une nouvelle relation à soi, aux autres, au monde, faite d'intériorisation et d'intégration de ses potentialités, d'acceptation et d'élargissement de la conscience, d'activité et de capacité de distance. C'est "l'individuation" de C. Jung et le passage de la "générativité à l'intégrité du moi" d'E. Erikson »<sup>1</sup>.

Or, il n'apparaît pas simple de ressaisir sa vie dans le contexte actuel. D'un côté nous existons dans un univers spirituel et religieux bigarré vécu tout à la fois dans notre propre culture religieuse et à travers tout le « Nouvel Âge », les nouvelles religions ou encore les différentes traditions orientales. D'un autre côté, il n'est pas facile non plus de prendre prise pour une telle intériorisation au milieu de notre vie lorsque nous devons faire face aux exigences de la vie moderne qui surchargent notre vie

---

<sup>1</sup> Gaullier, X. (1988). *La deuxième carrière*. Paris : Éditions du Seuil, p. 35.

quotidienne. En avons-nous toujours le temps, la possibilité, l'énergie, le désir dans notre essoufflement? Et dans tout ce brouhaha envoûtant qui nous environne? C'est bien, semble-t-il, seulement vers 40 ans souvent que l'on peut faire l'amorce d'une recherche spirituelle et morale adulte dans notre société contemporaine :

« [...] dans le type de société sécularisée qui s'est développée chez nous, c'est au tournant de la quarantaine que surgit chez plusieurs un questionnement spirituel et moral d'adulte. Comme si les multiples activités qu'offre la vie urbaine moderne n'avaient pas laissé d'espace intérieur. On n'a pas parlé sans raison d'une civilisation du plein. Tant de choses à consommer, à expérimenter, à explorer, à voir. Cette extériorisation fascinante, intense, fébrile, rend difficile et même rébarbatif l'effort d'intériorisation. Le silence devient insupportable. La télévision permanente, le baladeur (*walkman*) en sont des indices parmi bien d'autres »<sup>2</sup>.

De plus la plupart des liens de sagesse éprouvés, de repères durables, de structures d'accompagnement à la formation d'une liberté réelle sont le plus souvent délaissés. Il en résulte que tous les paramètres habituels de la vie correspondant à ce stade de développement se trouvent retardés. « Erikson avait pressenti, il y a déjà plusieurs années, le drame qui s'annonçait, celui d'une personnalité incapable de clore sa vie, de se ressaisir dans son parcours d'ensemble »<sup>3</sup>. C'est plutôt la stagnation qui risque de survenir alors.

Nous ne savons donc plus nécessairement à qui nous adresser pour retrouver notre souffle dans les moments difficiles. D'autant plus que nous sommes déjà sollicités par les impératifs de la société de compétition. Pas surprenant non plus dans toutes ces

---

<sup>2</sup> De Grandmaison, J. & Lefebvre, S. (1993). «Une génération bouc émissaire», enquête sur les baby boomers. Québec : Éditions fides, *Cahier d'étude pastorale*, n° 12, p. 17.

<sup>3</sup> De Grandmaison, J. & Lefebvre, S. (1993). *Op. cit.*, p. 87.



conditions juxtaposables qu'un des traits marquants de la société actuelle soit la détresse psychologique qui touche une part de plus en plus significative de la population.

« Selon une étude réalisée en 2000 par le groupe Conseil Aon, courtier d'assurances et de services de consultation, 54 % des personnes interrogées considèrent leur boulot comme si stressant qu'elles se sentent souvent vidées. Et d'après une enquête Santé Québec, plus de 20 % des travailleurs québécois seraient en état de détresse psychologique »<sup>4</sup>.

Bien que le pluralisme représente un acquis fondamental pour notre démocratie, tout le contexte actuel ne rend pas évident la recherche d'un accompagnement spirituel et religieux cohérent soit envers notre tradition d'origine ou autrement. Surtout que plusieurs de ces phénomènes que nous venons de citer sont inédits et demandent sans doute encore plus d'adaptation que les époques précédentes. En somme, il s'agit là d'une période de transition qui rend difficile ce passage de la vie.

Étant nous-mêmes au mitan de la vie, nous avons personnellement vécu les difficultés de ce contexte mais aussi nous avons eu l'opportunité de trouver des témoins de notre tradition sur notre route qui ont su nous transmettre leur espérance durant ce passage crucial de l'existence.

### **Question de recherche**

C'est dans ce même contexte tumultueux que nous avons eu cette chance au milieu de notre vie de rencontrer un prêtre à un moment difficile de notre parcours. Nous y avons trouvé une écoute attentive et un témoignage qui nous a imprégné même

---

<sup>4</sup> Muckle, Y. (2001). *Dévorés par le burn-out*, L'Actualité, vol. 26, n° 7, p. 23.

si nous avions de la difficulté à raccrocher complètement à certains propos. Mais nous avions toujours notre foi en Jésus-Christ, malgré qu'elle se trouvait alors bien « mélangée »! Nous avons alors entrepris de relire l'évangile. La lecture nous captivait par moment, mais nous trouvions certains passages plus difficiles à accepter. Ils entraient fortement en contradiction sur certains points avec ce que nous avions lu auparavant dans la littérature hindouiste et qui nous avait fasciné également. Nous étions aussi grandement intéressé par ailleurs par nos lectures sur la psychologie. À un point tel que nous avons décidé de nous recycler dans ce domaine. Nous avons réalisé en effet que c'était le moment ou jamais! Nous avons alors entrepris un baccalauréat en psychologie. Ce fut pour nous l'opportunité de découvrir la richesse des différents aspects de la psychologie moderne. Mais nous fouinions aussi à l'occasion dans les rayons réservés aux ouvrages concernant la théologie et la spiritualité en général. Ce fut alors pour nous la découverte de trésors de notre propre tradition chrétienne que nous ne soupçonnions même pas! Nous avons été captivé par la lecture d'auteurs tels que Jean Guitton, Philbert Avril, Jean-Claude-Barreau, Yves Raguin, Bede Griffiths, etc. Ces auteurs nous ont donné la possibilité d'explorer un univers spirituel à la fois riche et passionnant. Peu à peu notre éducation religieuse passée s'éclairait. Nous y portions un regard neuf. Nous avons enfin retrouvé nos racines et notre croyance en Jésus-Christ s'en trouvait plus approfondie. Si bien qu'après l'obtention de notre baccalauréat en psychologie, nous nous sommes inscrit cette fois à une maîtrise en théologie pratique. C'est de cette façon qu'une préoccupation s'est développée au cours de nos découvertes ultérieures en propédeutique, tout comme dans le cadre de nos études de maîtrise. En effet, depuis nos toutes premières découvertes nous proposons occasionnellement aux personnes de notre entourage les références de certains de ces auteurs que nous

trouvions particulièrement intéressants. Certaines de ces personnes étaient en recherche suite à un désillusionnement spirituel ou traversaient une période difficile due à une rupture amoureuse, au chômage, etc. Or celles-ci étaient souvent captivées et surprises à leur tour. D'autres restaient accrochées au « Nouvel Âge » ou aux traditions orientales, ou trouvaient cela dépassé. Au fil des conversations nous percevions davantage la difficulté que peut représenter une recherche spirituelle ou religieuse aujourd'hui. C'est donc pour tenter de mieux comprendre et répondre à cette situation que nous avons formulé notre question de recherche : *Quels sont les éléments essentiels de la foi chrétienne que nous pourrions éclaircir pour enrichir les démarches de recentration de l'être au milieu de la vie?* Quelle contribution originale la tradition chrétienne apporte-t-elle pour cette recherche d'identité? Comment pouvons-nous les proposer aujourd'hui? Sans prétendre tout couvrir ici, nous espérons que notre recherche nous permettra de trouver quelques pistes de propositions pertinentes. Nous nous laisserons donc interroger davantage par ces personnes qui vivent cette étape difficile à traverser aujourd'hui et notre tradition évangélique. Pour ce faire, nous essaierons d'abord de baliser notre recherche dans ce qui suivra.

### **Bref résumé du déroulement de la présente recherche**

Pour tenter de répondre à cette question de recherche en identifiant les éléments susceptibles d'être éclairés davantage, nous avons adopté l'approche théologique de praxéologie, qui demande une démarche inductive en cinq étapes. Dans une première étape, soit l'« observation », afin de mieux comprendre le contexte socioculturel actuel, nous nous sommes d'abord intéressé à différents auteurs dans le domaine. Suite à cela,

nous avons entrepris notre observation en allant interroger huit personnes vivant approximativement au mitan de la vie, soit des personnes âgées entre 41 et 56 ans. Nous les avons fait correspondre de cette façon aux enfants du « baby boom » nés entre 1945 et 1960. Nous avons ensuite recruté ceux-ci par l'entremise d'un entrefilet dans le journal. Par la suite, nous avons analysé et synthétisé les résultats. Dans une deuxième étape, nous avons enchaîné avec la phase de problématisation à partir des conclusions de notre observation. Nous nous sommes référé alors aux théories de la psychologie humaniste et de la psychanalyse susceptibles de clarifier notre recherche. Dans une troisième étape, nous avons procédé à l'interprétation en essayant, à partir de ce qui est ressorti et de ce que nous comprenions de cette observation du contexte et des préoccupations de ces gens, de trouver dans la Bible et dans la tradition de l'Église un éclairage pour notre recherche. Dans une quatrième étape, nous avons tenté de faire apparaître une forme d'adéquation entre les résultats de notre étude et la dynamique de l'intervention d'aujourd'hui. Dans une cinquième étape, nous avons porté notre regard sur les perspectives d'avenir qui découlent de la pratique proposée. Finalement, nous avons conclu par un bref survol du chemin parcouru dans ce mémoire.

## CHAPITRE 1

### DES EXPÉRIENCES DOULOUREUSES MAIS FÉCONDES

Avant de faire cette recherche, nous connaissions déjà quelque peu les difficultés de cette démarche spirituelle et religieuse effectuée au mitan de la vie dans le contexte culturel d'aujourd'hui, démarche que nous avons entreprise depuis quelques années. De plus, comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, nous côtoyions à ce moment des personnes aux alentours de notre âge dans notre entourage ou dans nos rencontres qui effectuaient elles aussi l'expérience d'une telle recherche vers le milieu de leur existence.

Pour tenter de trouver les éléments de foi pertinents aux interrogations de ces gens, nous avons fait notre observation en trois volets. Nous allons en rendre compte dans l'ordre suivant. Dans le premier volet, nous ferons une synthèse des éléments pertinents à notre sujet de recherche que nous avons recueillis auprès de différents auteurs, soit Ricard, Delisle, Lesage. Dans le deuxième volet, nous allons définir l'essentiel de l'approche qualitative en recherche humaine ainsi que des types d'entrevues dont nous nous sommes servis dans notre recherche tout comme le contenu et la structure de celles-ci. Dans un troisième volet, soit dans l'analyse des données, nous mettrons en évidence les principaux éléments qui ressortent des différents témoignages obtenus : dans la première étape, nous décrirons les données; dans la

deuxième, nous analyserons les forces et les faiblesses rencontrées chez ces personnes; dans la troisième, nous ferons la synthèse des grandes pointes d'observation. Nous conclurons cette étape en combinant les résultats de notre recherche documentaire ainsi que ceux de notre recherche sur le terrain.

### **1.1 Analyse socioculturelle de la société contemporaine**

Tous les observateurs des sociétés occidentales contemporains font état des transformations profondes qu'ont connues nos sociétés à partir des années 60. Ces transformations ont bouleversé nos manières de vivre et nos valeurs sur les domaines social, culturel et spirituel. Différents termes sont utilisés par ces témoins attentifs pour qualifier et décrire le contexte actuel par rapport à différents niveaux de l'existence : individualisme, société narcissique, éclatement de la famille, crise du travail, perte d'autorité des institutions du sens, fragmentation des croyances, relativisme, etc. Le Québec se trouve traversé par ces profondes mutations qui affectent l'univers occidental et certains analystes y perçoivent aussi des accents ou des formes particulières. Devant tous les bouleversements de nos façons de comprendre et de gérer nos existences, certains en feront un constat des plus accablants, d'autres y verront émerger aussi certains signes d'espérance ou de dépassement de la modernité. Dans le but de mieux connaître et comprendre le contexte de vie de nos interviewés ainsi que leurs manières d'appréhender le monde, nous consulterons différents auteurs, principalement des sociologues, sur les différents phénomènes que nous venons de mentionner. Mais auparavant nous tenterons de dessiner un portrait global tant sur le plan historique,

sociologique que culturel du premier groupe d'âge concerné par notre étude à travers un livre de François Ricard, *La génération lyrique*.

François Ricard, professeur de littérature à l'Université McGill et co-auteur de *L'histoire du Québec contemporain*<sup>5</sup>, nous décrit dans son essai au titre évocateur, *La génération lyrique*<sup>6</sup>, la première cohorte des baby boomers. Disons au préalable que d'après Ricard, si la plupart des auteurs s'entendent pour dire que le baby boom représente l'explosion démographique commencée en 1945 et terminée vers 1963 dans certains pays dont les États-Unis et le Canada, cette définition générale biaise aussi quelque peu la réalité. Ce phénomène se divise plutôt selon lui en deux cohortes différentes. En effet, la « *génération lyrique* » proprement dite, recouvre le premier contingent de baby boomers nés entre 1943 et jusqu'à 1950 environ, ce qui correspond à la période d'expansion rapide de ce phénomène, alors que la deuxième cohorte fait quant à elle référence à sa phase descendante, soit aux cadets de cette dernière qui sont nés par la suite jusqu'au début des années 60. Cela dit, nous traiterons d'abord plus bas de ce contraste qui se trouve plus grand encore, selon l'auteur, sur le plan de la succession de cohorte et encore davantage sur le plan du « climat existentiel ». Par la suite, nous nous intéresserons à l'intensité particulière de l'« effet » de ce baby boom au Québec. Ensuite nous porterons attention à cette première cohorte des baby boomers en termes d'évolution et d'influence dans les années 60 jusqu'à aujourd'hui.

---

<sup>5</sup> Ricard, F. (1989). *Histoire du Québec contemporain, Le Québec depuis 1930*, tome II, collectif, Montréal : Éditions du Boréal.

<sup>6</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal.

En considérant d'abord le plan démographique, Ricard nous fait prendre conscience que non seulement cette première cohorte se trouve avantagée par son grand nombre, mais aussi par sa situation démographique stratégique. Concrètement, dans une position de charnière, elle se trouve à bénéficier d'une réduction du poids de l'autorité de ses prédécesseurs, tout en se trouvant de l'autre côté appuyée sur une multitude de cadets pour lesquels elle est considérée comme l'« avant-garde » et le « fondé de pouvoir ».

En outre, dans un deuxième temps, l'auteur nous amène à considérer le fait que cette garde avancée du baby boom se trouve surtout privilégiée par l'atmosphère existentielle dans laquelle elle a été appelée à la vie et éduquée. En effet, ceux-ci furent accueillis dans le contexte de prospérité économique et d'enthousiasme d'après-guerre. De plus pour leurs parents, qui avaient connu les souffrances de la crise économique et de la guerre, ces premiers nés du baby boom devenaient en quelque sorte des « chargés de mission » pour le « rejet de l'héritage » d'un monde d'échec et de mort. Un nouveau monde apparaissait avec ces « enfants de la liberté ». Un monde bien différent de celui du fameux mythe de la « grande noirceur » évoqué par ailleurs par une certaine intelligencia québécoise plutôt irréaliste. C'est bien plutôt à partir de là effectivement que l'esprit particulier de ce premier contingent du baby boom a commencé à s'affirmer de plus en plus dans nos sociétés jusqu'à aujourd'hui, par son « lyrisme » :

« Lyrique, ce destin l'est en ce qu'il n'y survient pour ainsi dire aucun malheur, que tout s'y déroule sous le signe de la beauté, de l'harmonie, de la joie : le mot "lyrique", à cet égard, s'opposerait à "épique". Quant à la conscience qui anime cette génération, le lyrisme y prend la forme d'une vaste innocence caractérisée par un amour éperdu de soi-même, une confiance



catégorique en ses propres désirs et ses propres actions et le sentiment d'un pouvoir illimité sur le monde et sur les conditions de l'existence ».<sup>7</sup>

Outre ce climat privilégié ayant marqué l'existence et la conscience de cette première cohorte du baby boom, ceux-ci se sont vus gratifiés également d'une éducation scolaire unique. D'un côté en effet, l'auteur nous rappelle que les livres de classes d'alors ressemblent à ceux de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et que parallèlement la religion y est omniprésente comme dans le passé. Ajoutons la présence des clercs qui encadraient toujours les enfants tout en exerçant encore sur eux un ascendant jusque dans les foyers par l'entremise des parents. D'un autre côté par contre, il nous fait nous souvenir aussi qu'en même temps, des transformations commencent à apparaître à l'école comme à la maison (dans ce dernier cas avec déjà 10 ans d'avance sur l'école) : l'influence de Freud et de Piaget, entre autres, s'y fait sentir et l'importance de tenir compte de l'« épanouissement personnel » des enfants s'accroissait. Certes les anciennes méthodes pédagogiques demeuraient mais nombre de directeurs et de professeurs essayaient alors aussi d'assouplir leur autorité. Ils adoptaient en même temps des pratiques et des approches qui se voulaient plus à l'écoute des besoins et des aspirations des étudiants. Cette situation a fait en sorte que l'ancien et le nouvel environnement pédagogique, tout en se côtoyant, se sont supplémentés l'un l'autre de leurs qualités propres et se sont rectifiés mutuellement. Cette éducation leur procurera par la suite les meilleurs emplois au Québec au début des années 60 lorsque la « Révolution tranquille » apporta dans cette province des changements rapides et majeurs dans les domaines culturels, des idéologies et de la politique.

---

<sup>7</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal, p. 8.

À l’opposé, quand leurs cadets auront accès à leur tour à l’éducation ou à l’emploi, déjà le climat existentiel aura changé et l’encombrement des lieux par le nombre aura provoqué d’une part, le besoin de vastes polyvalentes et cégeps au tutorat réduit, et d’autre part, une précarité d’emploi qui s’installera graduellement lorsque cette deuxième cohorte se présentera à son tour sur le marché du travail. Pour ces derniers, la confiance de vivre au « matin du monde » se transformera plutôt en un climat d’incertitude ou de méfiance :

« [...] la différence entre ces deux phases [du baby boom] revêt une signification capitale. [...] le passage d’un certain sens de la vie et d’une certaine vision de l’avenir à un sens et à une vision tout à fait différents. [...] au sentiment contraire, à une sorte d’inquiétude ou de lassitude peut-être, ou plus simplement à la prudence, en tout cas à une toute autre attitude devant la vie ».<sup>8</sup>

« De manière générale, c’est tout le mode d’insertion dans la société qui différera d’un groupe à l’autre ».<sup>9</sup>

Par ailleurs, Ricard nous fait réaliser également que l’« effet baby boom » – c’est-à-dire, la conséquence du chambardement causé par l’afflux dans l’espace public de nos sociétés d’une multitude de jeunes nés entre 1945 et 1960 qui auront eu une influence déstabilisante à la fois sur les façons de penser et sur les institutions – a sans doute été plus fort au Québec que partout ailleurs dans le monde. Cela résulterait en partie de notre voisinage immédiat d’avec les États-Unis, où ce phénomène démographique fut énorme. Mais surtout aussi d’un autre côté, en raison du caractère particulièrement vulnérable de notre société. En effet, la société du Québec est aux prises dans les années d’après-guerre jusqu’au début des années 60, soit avant la Révolution tranquille, avec

---

<sup>8</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l’œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal, p. 57.

<sup>9</sup> Ricard, F. (1992). *Op. cit.*, p. 61.

une certaine rigidité ou du moins avec une certaine réserve face à la « modernisation » de ses institutions et de ses mœurs alors que cette dernière s'effectue depuis longtemps en Europe et même aux États-Unis.

« [...] non seulement l'ordre ancien était trop faible pour résister de quelques manières à la poussée et aux désirs de la nouvelle génération – il s'effondrera d'ailleurs avec une rapidité qui aujourd'hui encore nous déconcerte – , mais le fait qu'il se sera maintenu aussi longtemps n'aura pour ainsi dire qu'empiré les dégâts, en rendant et en faisant paraître plus radicale encore sa dévastation ».<sup>10</sup>

Toutefois, en termes d'influence et d'évolution ultérieures, notons que même si dans les années 60 les premiers enfants du baby boom furent au beau milieu de la Révolution tranquille, celle-ci aura été plutôt orchestrée et faite par les « réformateurs frustrés ». Ces derniers, nés dans les années 30, n'ont eu alors qu'à agir rapidement pour répondre aux besoins de changements rendus à la fois envisageables et obligés par cette vague de jeunes voulant tout déconstruire, tout en ne privilégiant en fait que ce qui répondait vraiment à leurs besoins et à leurs désirs.

En effet, à l'intérieur de ce raz-de-marée du baby boom des années 60, ce premier bataillon donne de plus en plus le ton et impose à toute la société l'orientation qui convient le mieux à son lyrisme et à son identité de groupe. Cette tendance consiste en fait en un « narcissisme collectif » se révélant entre autres dans les mouvements étudiants et les festivals rock dans le courant des années 60 et 70. En outre, ce narcissisme de groupe devient de plus en plus effectif au milieu des années 70 du moment que son influence se manifeste par une mutation de la raison d'être de l'État.

---

<sup>10</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal, p. 52.

Ce dernier devient alors une gigantesque institution au service de ces « particuliers » qui le réduisent alors à servir et à protéger leur bonheur privé qu'ils considèrent être en concordance avec les intérêts de toute la collectivité, soit : « [...] la "compétitivité" technologique, l'extension des marchés, la disponibilité du capital. En un mot, le soutien de leurs empires et l'élargissement de leurs libertés »<sup>11</sup>. Selon l'auteur, cette conception de l'État se manifeste jusqu'à aujourd'hui dans la prise en compte des sondages d'opinion dans les décisions de nos gouvernements, à titre d'exemple. Comme nous le fait remarquer Ricard, il s'agit d'un « despotisme » bien différent de celui prédit par Tocqueville au XIX<sup>e</sup> siècle. « Il serait plutôt le triomphe inconditionnel de la liberté des individus, c'est-à-dire l'obligation de n'être que cela : individus, "particuliers", contribuables, consommateurs, téléspectateurs, et de ne faire "usage" précisément que de cela »<sup>12</sup>.

Outre cette dissolution du domaine politique par une multitude d'intérêts à préserver pour des activités privées, de consumérisme ou encore de téléphagie, les idéologies qui ont passionné la génération lyrique et qui ont atteint leur apogée dans les années 70 ont également subi une semblable réduction jusqu'à aujourd'hui, dans ce même repli narcissique. En effet, les idéaux à tendance marxiste se sont transformés en idéaux néo-libéraux; les discours sur le moi basés sur des enseignements de Freud ou encore des enseignements de l'Orient sont devenus des moyens de mieux « performer »; tout le « culturel » a débouché sur une certaine idéologie de la culture dont la propriété est maintenant « d'échapper et même de se refuser à toute forme de "vérification" que

---

<sup>11</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal, p. 185.

<sup>12</sup> Ricard, F. (1992). *Op. cit.*, p. 233.

ce soit »<sup>13</sup>. Au bout du compte, toutes ces idéologies auront servi « [...] non pas à changer ou sauver le monde, mais à le *désencombrer* »<sup>14</sup>. Ainsi, l'influence de cette première cohorte d'après-guerre aura selon l'auteur contribué à l'avènement irrévocable de la modernité au Québec :

« [...] la modernité, phénomène complexe s'il en est, outre les bases philosophiques, technologiques et socio-économiques qu'on lui reconnaît, aurait également pour assise ou pour facteur "adjuvant" cette perturbation de l'équilibre démographique et du baby boom »<sup>15</sup>.

Somme toute, nous avons constaté avec Ricard la présence de différences importantes entre les deux cohortes composant ces générations du baby boom. Nous avons pu comprendre également le contexte et la genèse de l'esprit de cette génération fort influente à l'intérieur du baby boom, sur son « lyrisme », son « esprit jeune » et son narcissisme colonisateur de toute la société en accord avec la modernité. Ceux-ci ont vécu toutes les étapes d'une rupture qui fut particulièrement brusque au Québec pendant la Révolution tranquille.

Pour compléter cet apport historico-culturel de Ricard et dans le but d'approfondir notre étude, nous ferons maintenant appel à différents sociologues qui attireront notre attention sur d'autres dimensions actuelles.

En premier lieu, nous consulterons un autre observateur de cette première génération d'après-guerre, le sociologue Marc-André Delisle, professeur à l'Université

---

<sup>13</sup> Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal, p. 204 -205.

<sup>14</sup> Ricard, F. (1992). *Op. cit.*, p. 218.

<sup>15</sup> Ricard, F. (1992). *Idem*, p. 195.

Laval et à l'Université du Québec à Chicoutimi. Celui-ci, dans une entrevue accordée à la revue *Notre-Dame* et intitulée « Le mythe des baby boomers »<sup>16</sup>, précise davantage en les corrigeant les perceptions habituelles des conditions et du style de vie des personnes de 50-60 ans. Delisle étudie particulièrement ceux-ci sous l'angle du travail, de la famille et de la sociabilité en général et traite aussi, entre autres, des problèmes reliés au besoin intrinsèque de cette tranche d'âge, soit la charge de léguer un héritage moral.

Sur le plan du travail en particulier, pour Delisle, une image plutôt déformée et exagérée à propos de cette génération s'est imposée avec le temps, entre autres au niveau de leurs privilèges concernant l'emploi. Selon cette perception<sup>17</sup>, ces personnes auraient connu des emplois permanents et des conditions de travail exceptionnelles. Or, selon lui, seulement une frange de ces travailleurs aurait connu pareil parcours idyllique. À vrai dire, au niveau des emplois protégés, ceux-ci ne concernent dans la plupart des cas, que les 10% des personnes actives dans les domaines public et parapublic. Le plus grand nombre de ces personnes de 50-60 ans proviennent en effet du domaine privé et ont connu une rémunération plus faible ainsi qu'un emploi plus ou moins intermittent.

Par ailleurs, au niveau de la situation économique reliée au contexte familial des gens de cet âge, les conditions de vie y sont affectées entre autres par les coûts reliés aux pensions alimentaires accordées à l'occasion d'un divorce ou d'une séparation ou, à

---

<sup>16</sup> Delisle, M.-A. (2002). Le mythe des baby boomers. *Revue Notre-Dame*, dossier RND, vol. 100, n° 2, février, p. 16-28.

<sup>17</sup> Que par ailleurs Ricard par exemple, malgré qu'il se soit dit conscient de différences interclasses et au-delà de la pertinence de ses propos, pourrait contribuer à propager.

l'opposé, par le fait qu'un conjoint omet de payer cette pension obtenue de plein droit. D'un autre côté, Delisle fait remarquer également que ces personnes de 50-60 ans ont encore des enfants à charge, étant donné les conditions précaires d'emploi de ces derniers, ce qui occasionne des frais supplémentaires.

D'un autre côté, au niveau de la sociabilité cette fois, celle-ci est devenue plutôt « fragmentée » à la fois dans sa durée et sur le plan des fréquentations familiales, amicales et sociales : « [...] aujourd'hui, le temps comme les contacts sociaux sont fragmentés ».<sup>18</sup> En effet, d'une part, pendant que le temps alloué à l'emploi devient le noyau central des autres périodes dédiées aux divertissements, à la vie socio-affective et aux relations intimes, et que ces derniers espaces de temps sont en outre eux-mêmes en tension les uns avec les autres, d'autre part, les contacts sociaux sont modelés aussi par les activités de la personne. Delisle décrit ce phénomène par son concept d'« adaption » :

« L'adaption renvoie à toutes les habitudes de loisir, aux occupations que privilégie une personne. Qu'on pense au vélo, à la fréquentation de marchés aux puces ou aux activités religieuses, [...] l'activité privilégiée confère à la personne une identité sociale grâce à cette communauté. [...] Toutes les activités que l'on privilégie et l'intensité que l'on y met façonnent donc les relations sociales. De plus, le temps fragmenté module les liens que l'on entretient. Les amis deviennent souvent des personnes que l'on rencontre de façon épisodique. La famille et la parenté occupent un certain temps dans notre horaire pour des raisons de fidélité et de devoir ».<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Delisle, M.-A. (2002). Le mythe des baby boomers. *Revue Notre-Dame*, dossier RND, vol. 100, n° 2, février, p. 19.

<sup>19</sup> Delisle, M.-A. (2002). Op. cit., p. 20.

De plus, il nous apparaît important de souligner qu'il existe pour cette génération également des problèmes spécifiques reliés à la charge particulière de léguer un patrimoine moral. Cette passation étant : « [...] un devoir qui touche particulièrement les gens de 50-60 ans. [...] Il est fondamental que les générations plus âgées façonnent, en quelque sorte, les générations qui les suivent »<sup>20</sup>. À ce sujet, l'auteur attire particulièrement l'attention sur le fait que notre collectivité ne favorise guère le « parrainage institutionnalisé ». Au contraire, celle-ci a plutôt la propension à tenir les 50-60 ans dans un contexte de concurrence avec les gens du même âge comme envers les plus jeunes. Il en résulte en sus une énorme consommation d'énergie pour ces personnes d'expérience seulement pour garder leur emploi.

Somme toute, la situation de ces personnes n'a pas été aussi rose qu'on le dit sur le plan de l'emploi et ne l'est pas davantage aujourd'hui sur le plan économique. En outre, ces personnes vivent des temps et des contacts sociaux morcelés selon leurs activités préférentielles et selon un temps passé au travail à brûler leurs énergies dans un « esprit » de compétition. Ce qui ne leur laisse pas non plus la force ni l'environnement nécessaire pour satisfaire à ces besoins de transmission essentiels pour ce groupe d'âge.

Par ailleurs, à propos également d'une telle rupture dans le mécanisme de transmission des valeurs, une autre sociologue cette fois, soit Diane Pacom, professeur à l'Université d'Ottawa, dans une entrevue réalisée dans la revue *L'Église canadienne*<sup>21</sup>, précise que les baby boomers (au sens large ici, de 1945 à 1963) ont plutôt légué aux

---

<sup>20</sup> Delisle, M.-A. (2002). Le mythe des baby boomers. *Revue Notre-Dame*, dossier RND, vol. 100, n° 2, février, p. 18.

<sup>21</sup> Laprise, R. (1999). Entrevue avec la sociologue Diane Pacom, *L'Église canadienne*, n° 10, octobre, p. 334.



plus jeunes une société qui n'a pas terminé son itinéraire et s'est arrêtée en quelque sorte sur un procès d'autorité. Cette situation provoque une dégradation dans le mécanisme même de passation des valeurs sociales : « Les gens se méfient [entre eux] et se méfient même de leurs dirigeants. Vous voyez, ce n'est pas évident de fonctionner dans une démocratie [...] et voter. C'est comme s'il y avait un bris dans le processus de transmission des valeurs sociales »<sup>22</sup>. Nous voyons davantage ici combien il peut être difficile dans un tel contexte de satisfaire à ce rôle fondamental pour les gens de cet âge.

Pour en connaître encore plus sur le plan des rôles et du contexte identitaire de ces personnes, nous consulterons Marc Lesage, sociologue et professeur à l'Université York de Toronto. Dans son livre intitulé *Microcité*<sup>23</sup>, celui-ci parle de la situation d'aujourd'hui comme étant une « ère d'effritement du moi ». L'auteur fait ressortir à partir d'une vaste enquête sur le terrain, la portée des transformations profondes de la société québécoise avant, pendant et après la Révolution tranquille sur trois institutions qui structurent l'existence des personnes (avec par ailleurs le politique), soit la famille, le travail et la religion. Nous porterons notre attention principalement, pour notre part, sur « le temps des exclusions » couvrant les années 80 jusqu'à la fin du siècle.

Pour Lesage, si dans cette période le relativisme et la méfiance sont devenus des patterns sociaux dominants, aujourd'hui, il s'ajoute également un phénomène de « marginalisation de masse », ce qui contribue davantage à faire de notre époque une « ère d'effritement du Moi ». Cette « marginalisation de masse » qualifie les multiples

---

<sup>22</sup> Laprise, R. (1999). Entrevue avec la sociologue Diane Pacom, *L'Église canadienne*, n° 10, octobre, p. 334.

<sup>23</sup> Lesage, M. (1997). *Microcité, enquête sur l'amour, le travail et le sens de la vie dans une petite ville d'Amérique*. Montréal : Éditions Fides.

exclusions au niveau de l'accès au travail pour tous les groupes d'âge en mesure de travailler. Cette situation occasionne des conséquences graves qui augmentent la fragilité de l'identité personnelle par rapport à ces autres repères identitaires que sont la famille et la religion.

En effet, à « Microcité », une ville du Québec de 50 000 habitants (130 000 avec sa banlieue) couverte par son enquête, les rigueurs de la mondialisation des marchés et des capitaux se traduisent par un chômage élevé, des mises à pied massives et des retraits forcées. Ces situations sont dues aux problèmes économiques mais aussi aux fermetures et aux restructurations liées à la modernisation des usines. Les secteurs publics et parapublics quant à eux sont « compressés » et l'accès devient encore plus difficile. En conséquence de cette marginalisation, l'on assiste alors à une fracture de la classe ouvrière et à un effritement de la classe moyenne, les modes habituels de régulation sociale sont questionnés, des inégalités et de nouvelles expressions de la pauvreté apparaissent. De plus, la vie de quartier ainsi que les réseaux sociaux se déconstruisent. Tout cela se répercute sur les familles et les relations homme-femme. Les familles, déjà éclatées, s'en trouvent davantage menacées. Ainsi, pour les plus jeunes d'entre eux, la venue des nouveaux-nés s'avère retardée et les enfants en souffrent de différentes façons. En outre, beaucoup de femmes ne peuvent s'affirmer sur le marché du travail. De leur côté, les hommes font face à la nécessité de se redéfinir autrement par rapport à leur masculinité au moment où ils sont fragilisés au niveau économique et social. Pour l'auteur, les années de promesses font ainsi plutôt place à l'inquiétude.

Plusieurs personnes se trouvent davantage ébranlées dans leur identité du fait qu'elles sont déjà déstabilisées par un « relativisme culturel » qui domine non seulement envers le discours catholique, mais surtout plus largement envers tous « détenteurs de la vérité » qu'ils soient religieux, humanistes ou encore idéalistes. Conséquemment, contrairement aux années 60 et 70, nous n'assistons pas aujourd'hui à la brusque manifestation « de nouveaux sujets » mais plutôt à la déstabilisation du « Moi » :

« Les idées que l'on se fait de soi s'effondrent, les moyens de protection de notre propre image sont pris au dépourvu, les formes même d'identification se brisent. Ce que je suis tombe en lambeaux sous les coups de la cassure de l'emploi, de la guerre des sexes, de l'éclatement des liens familiaux, de la fin des grands idéaux. Des Moi se perdent et tout se passe comme s'il n'y avait pas de nouveaux Je, [...] Tout se passe comme si n'était plus possible l'affirmation d'un nouveau sujet émancipateur, libérateur du Moi. Voilà pourquoi les gens se penchent tant sur leurs propres blessures, soignent à ce point leur corps et leur intimité et font de *l'ego psychologique* une pratique très répandue »<sup>24</sup>.

Mais d'une façon réaliste également, Lesage nous fait prendre conscience qu'il serait contre-indiqué de se laisser piéger par un pessimisme sans espoir : ce progrès et cette mondialisation pourraient être fort différents selon l'auteur et ces « temps des exclusions » feront sûrement place à d'autres qui viendront. Car tout ce scénario n'est pas que noir en effet. Derrière tout cela se dessinent discrètement, souterrainement à « Microcité », constate-t-il, des dépassements de ce qu'il appelle entre autres « la victoire du Capital sur le Travail »<sup>25</sup>, et de la modernité en somme :

<sup>24</sup> Lesage, M. (1997). *Microcité, enquête sur l'amour, le travail et le sens de la vie dans une petite ville d'Amérique*. Montréal : Éditions Fides, p. 218.

<sup>25</sup> Lesage, M. (1997). *Op. cit.*, p. 216.

« Au cœur de cette petite ville d'Amérique s'affirment, subrepticement, de nouvelles manières d'être dans le monde, de nouvelles manières de vivre ses rapports avec l'autre, de l'aimer, de travailler avec lui, de nouvelles manières d'imaginer la cité, de se responsabiliser, de créer des solidarités, de façonner des espaces de démocratie et de liberté. [...] ne tracent-elles pas déjà les voies du réenchancement du monde? »<sup>26</sup>.

Finalement, l'image qui se dégage de « Microcité » est celle de l'éclatement des divers domaines de la vie quotidienne. Cependant, même si les lieux identitaires ne sont plus accordés, adaptés ou adéquats entre eux, de nouvelles façons d'exister se pointent à l'horizon.

### **Conclusion de l'analyse du contexte socioculturel**

Cet examen du contexte historique et culturel de ces personnes vivant aujourd'hui au milieu de leur vie nous aura permis de constater divers contrastes : une cohorte plus confiante et mieux établie sur des bases éducationnelles et religieuses « classiques » / une cohorte de cadets éduqués dans le contexte plus anonyme et « expérimental » des polyvalentes; une dégradation du pouvoir politique / une mainmise de l'obligation de s'en tenir à des activités individuelles privées; une plus grande affirmation de l'individu moderne / une plus grande fragilisation de l'identité personnelle. De telles oppositions manifestent bien l'éclatement de notre culture, dans laquelle les temps et les rapports sociaux sont eux-mêmes morcelés. L'identité de ces gens se trouve aussi touchée par de plusieurs formes d'exclusion du marché du travail. En outre, la mondialisation des marchés les pousse à compétitionner avec les plus jeunes. Dans tout ce contexte, le rôle fondamental de cession d'un legs moral et social à ces âges en souffre aussi. Ce qu'un

---

<sup>26</sup> Lesage, M. (1997). *Microcité, enquête sur l'amour, le travail et le sens de la vie dans une petite ville d'Amérique*. Montréal : Éditions Fides, p. 221.

continuel « procès d'autorité » peut déjà les empêcher de faire par un climat de méfiance qui s'exprime largement autant envers l'autorité des traditions religieuses que de celles qui sont porteuses de sagesse. En somme l'insatisfaction, l'inquiétude et la solitude risquent de croître de multiples façons dans l'éclatement de la culture de masse actuelle. Mais tout n'est pas que sombre dans ces constatations, certains voient déjà poindre des signes de dépassement de la modernité dans des « pratiques sociales inusitées », de « nouvelles manières » de vivre, d'aimer, etc. Tout compte fait, la majorité de ces personnes d'âge moyen auront finalement connu tous les processus ou effets de ces diverses ruptures, dont les plus significatives furent vécues très abruptement durant la Révolution tranquille au Québec.

## 1.2 Constitution de notre base de données

Suite à cet apport de données socioculturelles nécessaires pour alimenter notre réflexion, nous nous sommes laissé interroger par les témoignages de personnes âgées entre 41 et 56 ans. Pour cueillir nos données, nous avons eu recours à la méthode d'entrevue « qualitative » utilisée dans les sciences humaines. Il s'agit en fait d'essayer de comprendre davantage la réalité des personnes d'aujourd'hui à partir de leurs propres perceptions de celle-ci. Et ce en accord avec un grand principe théorique de la recherche qualitative : « [...] à savoir l'hypothèse que la société *profonde* se révèle dans la conscience même la plus singulière et les expériences plus denses des individus »<sup>27</sup>. Dans cette vision et compte tenu de la croissance inquiétante de la détresse psychologique qui touche ces personnes aujourd'hui et de toute l'urgence que cette

---

<sup>27</sup> De Grand'Maison, J. et Lefebvre, S. (1993). « Une génération bouc émissaire - Enquête sur les baby-boomers ». *Cahiers d'études pastorales*, n° 12. Montréal : Éditions Fides, p. 88.

situation représente, nous avons choisi de cibler notre population en conséquence. Notre recrutement s'est donc fait en fonction de deux situations que les personnes deviennent plus susceptibles d'affronter aujourd'hui, soit les personnes qui se sont sorties ou qui sont en processus de se sortir d'un « burn-out » ou d'une dépression.

### 1.2.1 L'entrevue

Suite à un entrefilet placé dans un journal local, nous avons reçu 8 personnes de 41 à 56 ans en entrevue. Nous avons rencontré en entrevue 4 femmes et 4 hommes âgés entre 43 à 55 ans, toutes de tradition catholique. Une habitait Jonquière, une La Baie, deux Laterrière et 4 résidaient à Chicoutimi. Deux de ces gens avaient fait des études universitaires, quatre avaient fait leur cégep; une des études au professionnel secondaire; une son secondaire V. Deux de celles-ci travaillent dans les secteurs public et parapublic. Deux autres sont à l'œuvre à l'usine : un cadre et un journalier. Une personne travaille à son compte (professionnelle). Une est retraitée de la santé dans le secteur public. Deux autres sont en chômage : une suite à son « burn-out » (travaillait dans le secteur public) et l'autre en raison de sa santé précaire (asthme, infarctus, etc.).

Pour procéder aux entrevues, nous avons utilisé la méthode qualitative que nous avons introduite plus haut. Elle consiste d'abord à établir un bon climat d'entrevue dans lequel la personne se sentira à l'aise de se confier sans se sentir jugée, tout en étant respectée dans son désir de confidentialité. (À cet égard, notons entre autres que les noms que nous utiliserons dans ce travail seront fictifs). En outre, précisons également que celui qui initie une entrevue doit se méfier de ses projections et de ses attentes qui

pourraient biaiser les résultats par des attitudes verbales et non verbales ou des questions pas suffisamment ouvertes. La meilleure méthode est d'intervenir le moins possible. Nous avons démarré cette démarche qualitative en utilisant les thèmes que nous avons ciblés dans le journal : « Comment avez-vous fait pour vous en sortir? » ou, selon le cas, « Parlez-moi de vos difficultés ou de vos efforts pour vous en sortir ».

Dans un deuxième temps, nous nous sommes servi de manière semblable de « l'entrevue non directive » qui est balisée par des thématiques très larges afin d'interroger chacun de ces gens sur des thèmes vastes de l'existence. Pour cette partie, comme pour celle qui suivra (sauf pour nos propres questions qui seront ajoutées), nous nous sommes référé à la typologie utilisée dans l'étude réalisée sous la direction de Jacques De Grandmaison et qui est colligée dans un des volumes de celui-ci<sup>28</sup>. En voici un exemple : « J'aimerais que vous me parliez de l'expérience la plus importante que vous avez vécue » (nous avons placé ces questions et celles qui suivront en Annexe I).

Finalement, dans un troisième temps, nous avons utilisé « l'entrevue semi-directive » qui consiste à poser des questions plus précises mais qui doivent aussi être claires, brèves et très ouvertes pour permettre à la personne de s'exprimer librement et sans que son discours soit biaisé par la question elle-même. Ces questions nous permettront de mieux nous assurer de visiter tous les champs appropriés pour faire ressortir les orientations de l'existence religieuse et des rapports à la tradition chrétienne de chaque participant. En outre, dans cette section, nous avons ajouté un volet de cinq

---

<sup>28</sup> De Grandmaison, J. et coll. (1992). *Le drame spirituel des adolescents*. Montréal : Éditions Fides, *Cahier d'étude pastorale*, n° 10, p. 215-216.

questions sur des thèmes plus spécifiques que nous avons intuitionnés et qui caractérisent davantage notre recherche. Voici donc ces questions et ce qu'elles recouvrent : Comment trouvez-vous le temps pour ce qui est important pour vous? Cette question vise à connaître le rapport au temps de ces personnes dans un tel contexte socioreligieux. Que pensez-vous de la culpabilité? Comment la voyez-vous dans votre vie? Cette question vise à cibler un aspect litigieux du passé religieux des gens de cet âge. Que pensez-vous du péché? Comment le voyez-vous dans votre vie? La notion de péché est un aspect qui touche également la question précédente. Que pensez-vous du pardon? Comment le voyez-vous dans votre vie? Le pardon se trouve à être un aspect à la fois primordial et connexe aux questions précédentes. Que pensez-vous des résolutions? Comment les voyez-vous dans votre vie? Cette question tente de situer les exigences personnelles de ces gens face aux « valeurs » de la société actuelle.

### 1.2.2 L'analyse des données

Suite à cette synthèse documentaire du contexte socioculturel entourant les expériences vécues au mitan de la vie et suite à l'exposé de la population concernée, de la méthode utilisée pour constituer notre base de données ainsi que la description du contenu de nos entrevues, nous sommes maintenant en mesure de décrire et d'analyser les résultats de ces interviews. Voici la procédure que nous avons suivie.

Ayant procédé à nos entrevues, nous avons ensuite retranscrit fidèlement le contenu sur un verbatim. Ensuite, dans un **premier temps**, nous sommes passé à l'étiquetage de tout le contenu des entrevues (d'une durée de 105 à 150 minutes



chacune environ) en réutilisant comme « grille » toutes les questions posées lors de l'entrevue. Cette grille nous a permis de bien classer les éléments qui apparaissaient souvent sous un thème, mais débordaient sur d'autres ou y répondaient beaucoup plus. En effet des thèmes se sont retrouvés mélangés avec d'autres sous chaque question, dont certaines de ces dernières plus que d'autres. Par exemple en parlant de ses croyances (à l'une ou l'autre des questions 11, 12, 13, 16, 17, 19, 21; 22), la personne aura pu parler aussi de sa relation avec l'Église (question 15) et de son éducation religieuse (question 14). Nous avons pu classer les cas plus litigieux (c'est-à-dire débordant aussi à la fois sur un ou plusieurs thèmes) selon la connaissance que nous avons acquis du contenu global de l'entrevue de chaque personne par notre participation aux entrevues de même que le rappel de celles-ci dans le processus de transcription du verbatim. En somme, tout ce classement s'est fait d'abord selon la conformité des termes et, deuxièmement, selon l'homologie la plus proche et pour les cas les plus difficiles, en fonction du contenu global de l'entrevue spécifique à chaque personne. Nous avons ensuite procédé dans un **deuxième temps** à des regroupements des énoncés recueillis pour chacun des sujets sous chacune de ces questions pour en faire ressortir les occurrences majoritaires à moyennes et les descriptions item par item. Dans un **troisième temps**, nous avons (par souci de concision et pour inclure des éléments connexes [par exemple contexte familial] et également pour laisser suffisamment d'espace à nos propres hypothèses de travail, tout en redéfinissant le champ couvert par certaines de ces dernières), procédé à des regroupements « d'énoncés de sens » sous les thématiques principales qui recouvrent chacun des groupes de questions. Comme par exemple, tous les énoncés traitant spécifiquement des croyances furent regroupés sous le terme « croyances », etc. Voici donc la description des

concepts opératoires de chacune de ces thématiques principales (se référer ici en Annexe I) : **l'existence** : tout ce qui concerne les questions 1 à 10 et 25; **l'éducation religieuse** : précisément la question 14 et tout ce qui touche également le contexte familial de l'enfance; **la relation avec la religion ou l'Église** : les questions 15 et 20; **les croyances** : les questions 11, 12, 13, 16, 17, 19, 21 et 22; **la Bible ou l'Évangile** : la question 18; **le partage** : la question 23 et nous avons placé ici aussi le thème relié au partage des problèmes de vie; **inspire ou transforme** : la question 24 et nous avons inclus la démarche spirituelle (incluant la thérapie parfois) à la foi étant donné que l'hypothèse de la dimension religieuse de la crise du mitan de la vie fait partie d'une problématique personnelle plus complexe. Les questions suivantes correspondent aux hypothèses de travail que nous avons intuitionnées : **le temps** : la question 25; **la culpabilité** (pour pouvoir mieux apprécier le contexte de cette réponse, nous l'avons classée d'abord sous **existence**) : la question 26; **le péché** : la question 27; **le pardon** : la question 28; **la performance** : la question 29 et nous situerons également ici tout ce qui concerne les résolutions, les exigences personnelles et la performance personnelle et sociale.

D'autre part, nous avons procédé également à une description la plus complète possible du parcours existentiel de chaque personne en relation avec la question de départ, soit : « *Comment avez-vous fait pour vous en sortir?* » ou « *Parlez-moi de vos difficultés ou de vos efforts pour vous en sortir?* » Cette lecture s'avérera fort utile pour comprendre tout le parcours de nos interviewés, pour surmonter leur problématique de vie reliée à un « burn-out » ou à une « dépression », vécue dans le monde actuel. À propos de ces deux symptômes, le lecteur remarquera que les sujets alternent parfois

d'un terme à l'autre selon l'évolution de leur malaise ou encore à partir de leurs propres conceptions du terme (ou par rapport à ce qui fut diagnostiqué par un médecin). En fait la validité du concept de « burn-out » ou d'« épuisement professionnel » crée problème étant donné le manque de travaux concluants à ce sujet. La question du diagnostic différentiel de ce syndrome avec celui de la dépression se pose particulièrement ici :

« Plusieurs états psychologiques dont les critères diagnostiques sont reconnus dans les différentes nosographies des troubles mentaux existantes peuvent être assimilables, sur le plan phénoménologique tout au moins, à l'épuisement professionnel. [...] Il importe particulièrement de distinguer le syndrome d'épuisement professionnel [...] de la dépression en particulier. [...] sa réversibilité rapide après l'arrêt du travail permet de le distinguer de la dépression majeure. »<sup>29</sup>

« Les symptômes cognitifs d'un épisode de dépression majeure sont les suivants : tristesse [...] pendant une grande partie de la journée, et ce, pendant presque tous les jours [pour tout ce qui suit également] réduction de l'intérêt du plaisir dans tous ou presque tous les champs habituels d'activité [...] autocritique excessive, sentiments douloureux d'indignité, tendance à se dévaloriser, sentiments douloureux de culpabilité intenses ou inappropriés [...] diminution de la capacité de penser, de se concentrer ou de prendre des décisions [...] présence de différents types de pensée sur le thème de la mort (y compris les idées suicidaires). [...] Les symptômes neurovégétatifs (ou somatiques) d'un tel épisode sont, quant à eux, les suivants : perte ou, plus rarement, gain significatif de poids [...] ou diminution ou augmentation de l'appétit [...] insomnie ou, plus rarement, hypersomnie [...] ralentissement psychomoteur ou, plus rarement, agitation psychomotrice; fatigue ou réduction de l'énergie. [...] Une dépression doit satisfaire à au moins cinq de ces critères, dont l'un des deux premiers symptômes cognitifs (tristesse ou perte de l'intérêt). Ces symptômes doivent être présents depuis au moins 15 jours, pratiquement tous les jours et toute la journée, et constitué un changement par rapport aux mode habituel de fonctionnement »<sup>30</sup>.

<sup>29</sup> Leblanc Jean (Dr.) et collaborateurs (1996) *Démystifier les maladies mentales* Montréal : Éditions Gaëtan Morin, p. 167.

<sup>30</sup> Op. cit., p. 11-13.

Finalement, nous préciserons ici les étapes de l'analyse des données qui se fera en trois volets. Dans un premier volet, nous ferons la description des grandes pointes d'observation concernant ces thématiques principales. Ces observations majoritaires seront assorties selon le cas d'observations connexes pertinentes ou significatives. Dans un deuxième volet, nous ferons l'analyse des forces et des faiblesses observées chez nos interviewés. Dans un troisième volet, nous ferons la synthèse des entrevues. Pour finalement conclure sur ce qui ressort de tout ce processus de l'étape de l'observation.

### **1.3 Étape 1 de l'analyse de contenu : Regroupement thématique des données**

Nous avons montré précédemment comment ces gens vivent leur vie globalement, nous décrirons maintenant ce qui ressort des propos de ceux que nous avons reçus en entrevue. Mais auparavant nous amenons une précision.

À propos de la première thématique faisant référence à l'**existence** comme telle, nous faisons remarquer au lecteur que nous ne pouvions pas traiter des entrevues plus complètement ici, étant donné que nous aurions eu un mémoire beaucoup trop volumineux. Par conséquent, nous avons placé en Annexe II une bonne synthèse décrivant le cheminement de chacune des personnes. Une consultation au préalable permettrait de mieux profiter de la lecture. Cependant rien n'empêche de lire le résumé qui suivra dans lequel nous avons placé les regroupements les plus pertinents.

Notons en premier lieu que toutes ces personnes ont connu une certaine amélioration en confiant leurs problèmes à un ami, à un médecin ou à un psychiatre, à un psychologue, à un prêtre (ou religieux). Au chapitre du « temps », sept d'entre elles

(sauf Martin) nous disent arriver de différentes façons à trouver du temps pour ce qui est essentiel dans leur vie. Nous remarquons en outre que 6 personnes sur 8 semblent avoir surmonté en grande partie leur burn-out ou leur dépression (Doris, Hélène, Marjorie, Martin, Serge, Sylvio), les deux autres s'en sortent difficilement et sont sous médication (Alain, Gaston). Soulignons le fait aussi que 6 personnes sur 8 ont déjà eu accès à un groupe dans leurs démarches pour essayer de se sortir de leurs problèmes de vie (Alain, Doris, Hélène, Marjorie, Martin, Sylvio). En outre, 4 ont déjà rencontré un prêtre ou un religieux (Alain, Doris, Hélène, Marjorie). Notons aussi que 4 personnes sur 8 s'engagent comme bénévoles (Doris, Marjorie, Gaston, Serge). Finalement, il nous apparaît comme étant particulièrement important de souligner le fait ici que 4 personnes sur 8 font état d'un vécu personnel concernant des pensées suicidaires. Même que l'une d'entre elles (Alain, maniaco-dépressif<sup>31</sup> sous médication) vit encore intensément cette problématique et réclame de l'aide. Voici leurs propos :

« Je m'en sors difficilement (burn-out), je ne m'en sors pas... Je pense au suicide là tu sais (pleure abondamment). Mais je vois que j'ai besoin d'aide. [...] Si je perds trop l'équilibre, eh bien là bien... Ça peut arriver que je franchisse la clôture. » (Alain, 55 ans) ;

« J'y ai pensé (au suicide dans sa dépression) comme tous les autres parce qu'on se dit que ça finira jamais. [...] Ce sont les enfants qui m'ont retenue dans le fond. » (Doris, 55 ans) ;

---

<sup>31</sup> Ce cas de maniaco dépression (maladie affective) fait surgir une spécificité. Toutefois la coexistence des troubles mentaux et des maladies affectives ou comorbidité doit être prise en compte étant donné la complexité des problèmes personnels. Dans ce phénomène de comorbidité « Les troubles mentaux pouvant coexister avec les maladies affectives sont, tantôt des syndromes cliniques proprement dits, tantôt des pathologies de la personnalité variées. Une pathologie ou trouble de la personnalité se définit comme la présence de traits de personnalités prédominants et rigides qui perturbent les relations d'un individu avec autrui ainsi que son adaptation à son milieu environnant. » Leblanc Jean (Dr.) et collaborateurs (1996) *Démystifier les maladies mentales* Montréal : Éditions Gaëtan Morin, p. 150.

« J'ai fait plusieurs tentatives de suicide sans jamais aller au bout de... mais la dernière était vraiment décisionnelle. [...]n'eut été de ma foi là, c'est sûr que j'étais plus là... [...] » (Hélène, 50 ans) ;

« [...] j'ai fait une dépression, j'étais tout à l'envers. J'étais vraiment perdu et puis j'ai eu des pensées suicidaires à ce moment-là » (Gaston, 43 ans).

Sous un autre aspect cette fois, en ce qui concerne plus particulièrement **l'éducation religieuse**, notons que tous les interviewés témoignent à divers degrés d'une certaine éducation religieuse (nous avons inclus le contexte vécu en famille) que l'on pourrait résumer ici sous le terme de « sévère ». De plus, nous avons remarqué dans tous les cas ce qui semble être une critique peu élaborée de leur tradition chrétienne catholique passée. À ce sujet, notons que certains semblent vouloir régler des comptes avec leur passé. Voici ce qu'ils nous disent sur ces différents points :

« J'ai beaucoup cru aux démons quand j'étais jeune, j'ai eu longtemps cela dans les tripes et même quand je suis fatigué ça m'arrive encore. [...] La religion c'était plutôt la peur, la domination. [...] J'ai de la misère à me confier à Dieu là tu sais [...] le seul (Dieu) qui pourrait mieux savoir... on dirait que j'ai été brûlé... (éducation familiale) [...] » (Alain, 55 ans) ;

« On nous a mis tellement cela laid (la sexualité)... [...] Pourquoi nous dire que le Bon Dieu peut nous damner tout le temps? [...] On nous a toujours présenté la religion et le Seigneur punitifs. [...] Chez les sœurs pendant quatre ans, j'ai trouvé cela extrêmement dur. [...] Quand j'étais pensionnaire, j'ai manqué de mon père. » (Doris, 55 ans) ;

« J'en ai fait une (dépression) quand j'étais enfant. [...] Mon père était assez violent quand même. [...] Il y a les parents, la manière dont on est élevé... la culpabilité... il y a plein de choses comme cela... [...] Elle (sa mère) disait "va à la messe"

mais tu sais ce n'était pas une maniaque de la religion comme ma tante. [...] Moralement, ils (famille de sa tante, voisine de chez lui) vont aller à l'église... mais ils n'avaient pas une bonne ligne de conduite. Ça fait que quand tu es jeune, tu vois cela, tu grandis avec cela. » (Gaston, 43 ans) ;

« Ma mère était une grande croyante, mon père aussi. [...] Elle (éducation religieuse) était très sévère. Moi j'étais chez les religieuses, pensionnaire [...] en plus avec l'éducation familiale que j'avais et bien c'était super sévère. Et j'ai tout balayé cela. » (Hélène, 50 ans) ;

« [...] c'est même sur l'avis du curé que l'on m'a envoyée dans une école de réforme... [...] J'étais malcommode sans bon sens. [...] J'ai appris, j'ai pleuré, j'ai prié. [...] Il y en a pas eu (éducation religieuse) aussitôt que j'ai été sortie de l'école de réforme. [...] Je priais uniquement dans mon cœur. » (Marjorie, 54 ans) ;

« Si tu ne fais pas cela, il va t'arriver telle affaire! [...] Dieu, on le voyait comme un Dieu vengeur. [...] Avec le recul, je m'aperçois qu'on était mouton. [...] Chez nous, on était pas religieux là tu sais. » (Martin, 44 ans) ;

« J'ai reçu une éducation sévère. [...] Mon père m'a dit : *tu serviras aussi la messe de 8 heures*. [...] Ça je trouvais cela dur (2<sup>e</sup> messe du soir). C'est peut-être bien pour cela aujourd'hui que j'y vais moins souvent. [...] C'était vraiment du fondamentalisme ce que l'on vivait dans ce temps-là. » (Serge, 48 ans) ;

« Deux fois par jour à la messe! [...] Tu vas être servant de messe... et puis même si je lui dis non, elle (sa mère) venait m'amener... bon! [...] bien j'étais obligé, j'avais peur de ma mère. [...] Elle était très très très croyante. [...] Si la religion me parle de même à tous les jours bing bang! et puis paf!... envoie!... Attends un peu là! » (Sylvio, 43 ans).

Toutefois, malgré leur critiques de la religion d'autrefois et en dépit des blessures de certaines, 6 personnes sur 8 semblent manifester à divers degrés une certaine forme de compréhension ou d'appréciation envers leur tradition religieuse passée (au sujet des deux autres : les propos d'Alain et Sylvio sont toujours très critiques envers cette époque). Voici leurs propos :

« On nous obligeait à aller à la messe tout le temps et puis bon... Toutes ces affaires-là. Malgré que je ne suis pas resté accroché à ça. [...] Il faut pas se revirer contre l'Église seulement à cause de ce que les humains font. » (Doris, 55 ans) ;

« On (la religion) nous apprenait à respecter son prochain, à aimer les autres, à partager. [...] Peut-être que ça a été la base de ma vie cela. » (Gaston, 43 ans) ;

« Mais mon père avait une foi [...] alors sa foi à lui m'a transportée. [...] C'est la base (valeurs de foi), c'est ma famille qui me l'a donnée. » (Hélène, 50 ans) ;

« Et moi depuis que je suis toute petite, cela a toujours été la spiritualité qui m'a sauvée. [...] J'ai toujours eu la foi. » (Marjorie, 54 ans) ;

« J'ai pris un peu partout mais j'ai quand même gardé les bons principes de la religion catholique... de faire le bien... de respecter [...] il y a quand même des bonnes choses dans la religion catholique là. » (Martin, 44 ans) ;

« J'ai plus d'affinité pour les apôtres. Parce que j'ai servi la messe et des fois quand on avait rien à faire, on lisait dans le missel. [...] Je ne regrette rien de cette époque-là. [...] C'est peut-être ce qui nous cimentait dans ce temps-là, les valeurs que l'on a eues de nos parents. » (Serge, 48 ans).

En ce qui a trait à la **relation avec la religion ou l'Église**, il ressort des propos de 7 personnes sur 8 qu'elles seraient non pratiquantes. Cinq de celles-ci mentionnent



toutefois tenir à des activités sporadiques et paraissent accorder aussi une certaine importance : messe, mariage, funérailles, fête de Noël, etc. (Alain, Doris, Hélène, Marjorie, Serge : nous qualifierons ce groupe « des distants »). Notons que seulement Marjorie nous indique être pratiquante, elle assiste régulièrement à la messe pour aller « chercher la communion ». Elle fait ainsi partie d'un groupe de 4 personnes sur 8 (avec Alain, Doris, Hélène) qui ont mentionné qu'elles accordent encore, à divers degrés selon le cas, une importance au sacrement de communion lorsqu'elles assistent à des offices religieux. En outre, trois personnes (Gaston, Martin, Sylvio : nous les qualifierons de ce fait de « très distants ») n'indiquent pas tenir à des pratiques particulières.

En ce qui a trait aux demandes de changement ou aux critiques, selon le cas, adressées à l'Église actuelle ou encore envers la religion aujourd'hui, elles peuvent varier du simple commentaire à la critique la plus acerbe. Nous nous contenterons ici d'en énumérer quelques-unes qui sont mentionnées par un ou plusieurs de nos interviewés selon le cas : le besoin de guide spirituel, le mariage des prêtres, l'ordination des femmes, l'avortement, l'argent dans l'Église, la domination des hommes dans l'Église, etc. Il nous apparaît important de remarquer que pour les moins âgés de nos participants, soit 3 personnes sur 8, que leurs critiques de la religion s'avèrent particulièrement catégoriques et peu développées. Sylvio pour sa part a insisté longuement sur des aspects sexuels. Voici ce qu'ils nous disent :

« [...] les gens ne s'associent plus avec la religion C'est un mensonge. [...] Ils (les religieux) auraient des corrections à faire

mais ils ne peuvent pas les faire. C'est trop dangereux, ils tomberaient. » (Gaston, 43 ans) ;

« Je pense que la religion là a été inventée par l'homme. [...] Ce sont les hommes qui ont arrangé cette religion-là à leur propre compte. » (Martin, 44 ans) ;

« Aujourd'hui quand tu vois tout ce qui se passe... tu dis tabarnic!... Il (un curé) en touchait! (des jeunes) [...] On a su que c'était (un oncle religieux) un homosexuel!... [...] C'est-tu la sexualité la religion? [...] » (Sylvio, 43 ans).

De plus, soulignons au passage que la critique de l'Église exprimée par Alain s'avère être également très acerbe mais aussi, notons-le, particulièrement ambivalente. En effet, cette critique semble indiquer un tiraillement intérieur entre une certaine tentative de compréhension de l'Église, de laquelle il tente de se rapprocher pour vivre sa foi d'une part, et, d'autre part, un profond ressentiment envers cette même Église. Ressentiment qui pourrait ressembler souvent chez lui plus à un dévouement et qui contredisent d'autres propos. Voici ce qu'il nous dit :

« L'Église dans le fond si elle a à être vide, je la comprends dans le sens où elle a un rôle de chien de garde... de ce qui a été prescrit de faire tu sais. [...] L'Église est trop sévère... Il n'y a rien qui n'est pas péché! [...] Ils (les prêtres) ne nous laissent pas de lousse nulle part! Ça fait qu'avec cela moi je suis révolté. [...] Aujourd'hui qu'il nous sacre la paix avec toute leur domination! Et puis toute leur manipulation!... Et là tu sais, je ne suis pas pratiquant vraiment. Parfois je vais à la messe. [...] Ça me fait mal de ne pas aller communier par exemple (divorcé et sexualité hors mariage). [...] Une autre affaire que la religion a essayé de nous faire à croire l'au-delà. [...] Ça (l'au-delà) c'est une histoire comme ils nous parlaient de l'enfer, du purgatoire et du ciel tu sais! [...] Au mois d'octobre, je m'en vais en retraite sur la mission. » (Alain, 55 ans).

Au chapitre **des croyances**, 6 personnes sur 8 indiquent que la prière leur permet ou leur a permis de survivre aux crises ou d'affronter, selon le cas, les difficultés surgissant quotidiennement dans leur vie. Ce qui indique également que le trésor de la foi agirait toujours, malgré toutes les déformations auxquelles il aurait été soumis ou encore aux nombreux jugements sévères sur cette époque. À ce propos, nous soulignons particulièrement le fait qu'Alain est apparu subitement très calme lorsqu'il a élaboré sur sa prière à Dieu dans les moments extrêmes où il est « à la veille de se noyer ». Notons bien aussi que Martin est le seul des « très distants » qui mentionne en entrevue s'être remis à Dieu (ou à un Être supérieur) lors d'une crise (à la fois séparation, faillite et perte de travail dans son cas). Voici leurs propos au sujet de cette prière :

« [...] Quand je suis à l'extrême là, quand j'ai épuisé toutes les ressources et que je suis à bout là et que je suis à la veille de me noyer là... oui là on dirait que je pense à Dieu... » (Alain, 55 ans) ;

« C'est lui dire mes espoirs, mes craintes. Lui (Dieu) demander pardon. Et puis c'est cela j'essaie de le faire encore régulièrement [...]. » (Doris, 55 ans) ;

« [...] Chaque fois que j'ai eu un problème, je me suis toujours dit : *Merci mon Dieu de m'amener là, j'ai quelque chose à apprendre mais je ne suis pas toute seule.* » (Hélène, 50 ans) ;

« [...] C'est vraiment à l'église que je m'en vais. Je pleure, je le (le Seigneur) chicane. Il n'y a rien que je ne lui dis pas. Je me défoule sur lui. [...] Je peux avoir confiance en lui. [...] quand je sors de là je suis bien. » (Marjorie, 54 ans) ;

« [...] ça allait tellement mal... J'ai dit là : que tu t'appelles Dieu là ou un Être supérieur... aide-moi. [...] » (Martin, 44 ans) ;

« [...] Je ne l'ai jamais oublié Dieu [...] C'est important la prière parce que ça m'a aidé beaucoup moi. [...] Parce que la prière c'est un remède si tu veux. » (Serge, 48 ans).

En ce qui a trait à la personne de Jésus-Christ, 3 personnes sur 8 le considèrent comme étant plus proche d'eux ou paraissent le voir comme médiateur, selon le cas. Remarquons que si Alain nous dit plus haut aussi « J'ai de la misère à me confier à Dieu », soulignons qu'il semble avoir une plus grande propension à « parler » à Jésus-Christ « plus proche ». Voici ce qu'elles nous disent :

« C'est plus proche Jésus-Christ que Dieu. [...] Moi il m'inspire encore, je suis capable de lui parler. » (Alain, 55 ans) ;

« [...] il (Jésus-Christ) est plus proche de nous autres parce qu'il est venu sur la terre. [...] Il (le Seigneur Jésus-Christ) ne peut pas être punitif pour nous autres. » (Doris, 55 ans) ;

« [...] cet être suprême là est venu pour vivre exactement ce qu'on vit! On doit passer pour moi par Jésus-Christ pour atteindre Dieu. » (Marjorie, 54 ans).

De plus, nous pouvons porter attention ici au fait que 3 femmes sur les 8 participants ont fait largement référence à des signes qui auraient manifesté l'action ou le salut de Dieu dans leur vie : Hélène nous dit être tombée enceinte alors qu'elle avait été déclarée stérile par le médecin; Marjorie a été aidée par la « Sainte Vierge » pour se sortir de son viol et a été guérie d'un cancer du sein dont elle devait être opérée; Doris est sortie indemne d'un grave accident, etc. (pour les trois, diverses faveurs auraient été obtenues). Notons aussi le fait que seulement Doris et Marjorie ont fait référence au cours de l'entrevue à Dieu comme à un « père » : « [...] parler au bon Dieu comme si je parlais à mon père s'il était vivant [...] Un père ça ne peut pas vouloir du mal à son

enfant. » (Doris, 55 ans) ou comme un grand père : « [...] un bon grand-papa (Dieu) qui n'est pas capable de dire non [...] » (Marjorie, 54 ans).

Il est important de bien souligner le fait que ces dernières ont également manifesté de l'insistance à témoigner de leur foi tout au long de l'entrevue. En effet, ces participantes ont indiqué de différentes façons leur intention d'en aider d'autres si possible par ces témoignages de foi qu'elles disent effectuer également dans leurs relations personnelles à l'occasion. Dans ce partage, entre autres, elles ont particulièrement tenu à témoigner à de nombreuses reprises dans l'entrevue d'une attitude de lâcher prise ou d'abandon du contrôle personnel, pour s'en remettre à Dieu ou pour accepter de ne pas pouvoir comprendre :

« On n'a pas de contrôle. Il faut le (Dieu) laisser contrôler. [...] Lâcher prise et accepter qu'on comprendra peut-être même jamais tout ce que l'on vit. » (Doris, 55 ans) ;

« Je remets cela dans les mains du bon Dieu : *regarde, moi je ne peux rien faire là, c'est toi qui décide. Ça fait que je te remets cela.* » (Hélène, 50 ans) ;

« J'ai passé deux jours à pleurer à l'Église et puis à m'abandonner. » (Marjorie, 54 ans).

Lorsque l'on prend ensemble certaines des affirmations de Doris et Hélène, nous pouvons observer ce qui apparaît être des paradoxes ou mécompréhensions, doublés d'une approche plutôt vague souvent du mystère de Dieu révélé en Jésus-Christ. Toutefois, il est important de rappeler le fait que Doris considère tout de même Dieu comme son propre père biologique et Jésus-Christ comme lui étant proche. À la

différence d'Hélène pour qui les personnes de Dieu ou de Jésus-Christ semblent très vagues. Voici leurs propos :

« [...] il (Jésus-Christ) a souffert pour nous sauver. [...] moi j'espère qu'il (Jésus-Christ) n'est pas mort pour rien. Surtout après avoir fait un grand sacrifice comme cela. Même si cela nous donne rien à nous autres. [...] Il (le Seigneur) est là mais on ne le voit pas. Moi je pense qu'on est toujours accompagné soit par lui, soit par des anges, soit par quelque chose là-haut. Cela j'en suis certaine. [...] Il y a une force quelque part [...] il y a quelque chose après la mort qui est fort et qui finalement nous garde. » (Doris, 55 ans) ;

« C'est le bon Dieu tu sais... qu'il s'appelle Jésus-Christ ou Yahvé... Jésus... pour moi et bien ça a toute la même connotation. [...] Je sais qu'il (Jésus-Christ) a souffert et qu'il est mort pour moi, pour me racheter... bon... Je ne suis pas capable de mettre un visage comme je vous le disais, j'ai de la misère. [...] c'est une force supérieure (Dieu)... Un être supérieur... Je ne sais pas c'est quoi la foi! [...] Est-ce que tu reviens dans le corps d'un homme là... je ne le sais pas. » (Hélène, 50 ans).

Comme ce dernier énoncé fort important nous introduit à la croyance en la réincarnation, profitons-en pour faire une parenthèse ici en notant au passage qu'un total de 4 personnes (Hélène, Serge, Gaston, Martin) sur 8 ont évoqué la réincarnation comme croyance au cours de l'entrevue. Cette croyance entre évidemment en contradiction avec la résurrection.

Nous revenons maintenant à cette troisième interviewée ayant insisté également pour témoigner de sa foi (y revenant largement presque à chaque question posée). Voici

des exemples parmi d'autres qui parlent par eux-mêmes de l'intensité de son témoignage :

« (à la communion) Je le ressens pour en brailler. [...] Voir le Seigneur c'est de réaliser qu'il était là. [...] C'est Jésus-Christ dans ma vie. Je veux lui appartenir et je veux vivre avec lui... Tout le temps, je l'adore et je n'ai pas peur de le dire. [...] Je suis capable d'aimer, de donner et de pardonner parce que je sais qu'il est là. [...] J'ai vraiment des remises en question... Des cas de conscience dus à lui (Jésus-Christ) continuellement. [...] »  
(Marjorie, 54 ans).

Chez cette femme encore, nous avons constaté par ailleurs, tout comme en fait chez un total de 7 personnes sur 8 (sauf Alain), des propos indiquant au moins un champ d'intérêt pour la parapsychologie. Dans le cas de cette femme toujours, nous avons constaté à ce propos une expérience reliée à un « esprit frappeur » ce qui provoque chez elle un conflit intérieur dans sa vie de foi. Un prêtre l'a accompagné à ce sujet. Celle-ci fait partie d'un groupe de 4 personnes sur 8 (avec Hélène, Serge, Sylvio) qui ont mentionné au moins une expérience personnelle reliée à « l'au-delà ». Notons que ces quatre personnes accordent une très grande importance à ces expériences et qu'elles en ont parlé longuement lors de l'entrevue.

Finalement, pour ce qui concerne les croyances, notons qu'en ce qui regarde les trois personnes les plus jeunes de nos interviewés (43-44 ans), que ces dernières utilisent aussi très majoritairement des croyances « cosmiques » ainsi que celles reliées au « moi »<sup>32</sup>, selon le cas, pour témoigner de leur spiritualité. Ces convictions semblent

---

<sup>32</sup> Les croyances de type « cosmique » reflètent une conception totalisante mais immanente de l'univers et dont les expressions sont issues des cosmogonies actuelles et de l'ésotérisme; les croyances du « moi »

diluer grandement leurs croyances chrétiennes traditionnelles concernant Dieu ou Jésus-Christ. En voici des exemples d'énoncés :

« C'est peut-être un autre Dieu (entité extraterrestre). [...] Pas sûr qu'on ait été créé sur la terre et que c'est vraiment Dieu qui nous ait créés nécessairement. [...] C'est (Jésus-Christ) peut-être une personne qui vient d'une autre planète. [...] une prière que moi je me donne, je me dis : *Faudrait que je réussisse à faire cela... plus dans cela* [...]. » (Gaston, 43 ans) ;

« Peut-être qu'il (Jésus) n'est pas venu. [...] C'est dur à croire qu'il est ressuscité des morts et qu'il a fait des miracles. Peut-être que c'était un homme comme Gandhi? » (Martin, 44 ans) ;

« [...] Il (Jésus-Christ) était parfait, il n'était pas supposé de se fâcher (au temple). [...] Ils (les extraterrestres) nous ont créé sur la terre pour être un peuple intelligent et parfait [...] » (Sylvio, 43 ans).

En ce qui concerne la **Bible ou l'Évangile**, notons que 6 personnes sur 8 nous indiquent à l'évidence une profonde méconnaissance à un niveau élémentaire en matière d'étude historico-critique de la Bible et de l'exégèse en général. Notons que si Alain et Hélène affirment avoir lu ou lire parfois la Bible, ils se disent aussi paradoxalement sceptiques. Voici leurs énoncés :

« Là je lis les Évangiles... J'ai ouvert de temps en temps pour la lire et j'essaie de... c'est comme de la superstition. [...] Ça a été écrit par du monde et puis... ils ont écrit ce qu'ils ont voulu là-dedans. D'ailleurs la Bible n'a pas été écrite dans le temps de Jésus-Christ. » (Alain, 55 ans) ;

---

réfèrent au « moi » intérieur et idéalisé, capable par lui-même de solutionner ou d'aller au-delà des difficultés liées aux circonstances de l'existence. Lemieux, R. & Milot, M. (1992). « Les croyances des Québécois. » *Cahiers de recherche en sciences de la religion*, vol. 11, Québec, p. 66-67.



« [...] c'est écrit dans les termes de ce temps-là. Parce que je me demande... Quand tu écris la vie de quelqu'un... Ce serait la même vie mais ta vie elle l'écrirait différemment, j'aurais de la misère à comprendre. [...] Je me pose des questions sur ces livres-là. [...] j'ai de la misère avec la Bible. » (Doris, 55 ans) ;

« Ce qu'a dit Jésus d'après moi a été mal retranscrit [...] Jésus-Christ là j'ai l'impression que c'est une grosse erreur. Ils ne veulent pas le dire, ils ne peuvent pas le dire les dirigeants de religions [...]. » (Gaston, 43 ans) ;

« Je me suis même abonnée à *Prions en l'Église*, à la revue *St-Antoine*. Tu les retrouves les passages de la Bible. [...] j'ai de la difficulté à m'ajuster avec cela tu sais. Ça ne vient pas me chercher. Il y a des paraboles, des choses comme cela qui viennent me chercher, à part cela non. [...] Mort sur la croix *tsé*... j'ai comme de la misère encore à embarquer dans cela. » (Hélène, 50 ans) ;

« [...] C'est quelque chose qui fut écrit par des hommes. [...] Même on m'a dit que... un apôtre, un des quatre là, il a écrit 100 ans après!... Il en perd des bouts... » (Martin, 44 ans) ;

« Le même livre qui est retraduit et puis... bifurqué. [...] Mais si je retouchais un paragraphe à chaque fois. [...] Cela fait que la bible a été changée trois ou quatre fois. » (Sylvio, 43 ans).

Les deux autres personnes nous mentionnent trouver dans l'Évangile une nourriture ou un message de spiritualité. Remarquons que si Serge, par ailleurs, croit à la réincarnation, il semble grandement s'intéresser à la spiritualité qu'il trouve dans saint Jean, les épîtres et surtout saint Paul. Voici ce qu'elles nous disent :

« Ce n'est pas à date que je lis les Évangiles assidûment [...] mais il va être ancré profondément et je veux l'assimiler bien comme il faut... ça me nourrit. » (Marjorie, 50 ans) ;

« [...] C'est le message de la spiritualité qui est véhiculé par cela. C'est l'attachement si tu veux que j'ai à ces écritures-là [...] J'en ai plein chez nous... Saint Jean et Saint Paul beaucoup, beaucoup. [...] Saint Paul, son histoire par les différents auteurs, je l'aime bien, je m'y identifie beaucoup [...] avec les épîtres, tu n'as pas le choix d'avoir développé une certaine affinité avec les Apôtres parce que ce sont eux qui ont écrit cela. » (Serge, 48 ans).

D'autre part, en ce qui regarde le **partage** des croyances chrétiennes avec l'entourage, 4 personnes sur 8 (Marjorie, Doris, Hélène et Serge) en témoignent plus ouvertement dans leur entourage quand la situation s'y prête (Serge d'une façon plus intime : « Avec mon fils et avec ma famille »). En ce qui regarde le partage des problèmes de vie (nous avons déjà traité de cet aspect sur le plan un peu plus personnel plus haut : existence), notons sur ce dernier point que 6 personnes sur 8 nous indiquent de différentes façons combien il peut être difficile de faire part de ses difficultés aujourd'hui pour différentes raisons : tabous, préjugés, statut professionnel, honte, etc. Soulignons le fait, entre autres, que deux personnes ont relié en partie cette situation à des suicides réussis (Hélène et Serge). Voici leurs propos :

« [...] Moi je suis connue. On est... moins libre de nos gestes. [...] Étant donné les tabous, il y en a beaucoup qui le disent pas qu'ils ont vécu ces choses-là (dépression). » (Doris, 55 ans) ;

« Ils ne se rendent pas compte de leur état (personnes dépressives et suicidaires) et qu'ils ne puissent pas passer à autre chose plus tard. [...] Ça ne se parle peut-être pas encore assez. » (Gaston, 43 ans) ;

« [...] Mon copain qui s'est suicidé, c'est qu'il n'a pas été capable de le dire. [...] Son statut social faisait en sorte qu'il n'était pas capable [...] » (Hélène, 50 ans) ;

« Cela en a été retardé en janvier (réunion d'un groupe pour personnes séparées ou divorcées) parce qu'il n'y avait pas beaucoup d'hommes. » (Martin, 44 ans) ;

« C'était une personne (une amie dépressive qui s'est suicidée) qui n'avais jamais retiré de l'aide sociale et puis là elle se voyait dans cela et elle se voyait rabaisser [...] Pour elle demander de l'aide de spécialistes, c'était se rabaisser... » (Serge, 48 ans) ;

« J'ai travaillé sur moi (à l'usine) en le disant, en expliquant que j'ai fait un burn-out. [...] La plupart du monde dans cela vont dire qu'ils ne sont pas malades. » (Sylvio, 43 ans).

Par ailleurs, à la question de savoir si la foi ou la spiritualité (incluant la thérapie) ou leurs croyances **inspirent ou transforment** leur vie (ce qui réfère à l'hypothèse en fonction de laquelle nous avons formulé la question 24 et que nous venons vérifier), la totalité de ces personnes répondent qu'elles voient une inspiration ou des transformations à divers degrés dans leur vie. Ces personnes tentent, à différents niveaux et selon le cas, soit d'être plus vraies avec elles-mêmes ou les autres, de trouver plus d'équilibre dans leur vie ou de trouver un bien-être intérieur ou d'être simplement plus heureux. Écoutons ce que toutes ces personnes nous disent :

« Je suis plus capable d'exprimer mes émotions. Ça fait que je fais beaucoup de progrès. [...] Je commence à vivre ma vie sans me faire faire la morale par tout un et chacun. » (Alain, 55 ans) ;

« C'est dans ces occasions-là (dépression) que l'on connaît nos limites et qu'après il faut en laisser aller un peu. [...] C'est important d'apprendre à être bien avec soi-même, peu importe ce que l'on vit, n'importe quand... » (Doris, 55 ans) ;

« Moi il y a une chose qui inspire ma vie, c'est que je crois en l'évolution. [...] Essayer de m'en sortir, c'est un petit bonheur. Je veux dire dans le sens que... ce n'est pas rester à la même place, c'est changer. [...] » (Gaston, 43 ans) ;

« [...] je suis une work-alcoolique mais ça n'a plus l'importance que ça avait [...] mais maintenant je sais où sont les paramètres. Alors quand c'est assez, c'est assez... » (Hélène, 50 ans) ;

« Et je vais être capable de demander pardon. Je suis arrivée à cela. Je n'étais pas de même [...] si je n'avais pas la foi pour m'aider! Je fonctionne très très bien. » (Marjorie, 54 ans) ;

« Je suis une personne qui se connaît mieux. [...] Depuis quelques temps là, j'apprends à être heureux intérieurement. » (Martin, 44 ans) ;

« Cela (la foi) inspire ma vie oui, la transformer... là j'ai de la misère un peu avec cela. C'est sûr que c'est un plus, mais ce n'est pas essentiel... [...] On a tout ce qu'il nous faut, il s'agit de l'employer. » (Serge, 48 ans) ;

« Si on dit qu'au point de vue travail là [...] c'est correct là... Quand j'avais un problème, j'emmagasinais trop. [...] " Pose une question, va à la source" (un des principes du groupe *Je-Me-Moi*) » (Sylvio, 43 ans).

En ce qui a trait à la thématique portant sur la **culpabilité** (étant donné qu'elle s'est révélée particulièrement fertile pour notre étude nous en traiterons plus largement ici), notons que 4 personnes sur 8 ne semblent pas affectées par une culpabilité obsédante<sup>33</sup> (Doris, Martin, Serge, Sylvio). Par contre, il est à remarquer que Marjorie semble obsédée par un sentiment de culpabilité à la mort de ses deux fils qui sont décédés accidentellement à quelques années d'intervalle. Elle ne semble pas pouvoir s'empêcher de s'accuser d'en être responsable pour avoir été une mère « possessive ».

<sup>33</sup> Nous emploierons les expressions « culpabilité obsédante » ou pour faire plus court « culpabilité » qui désigneront simplement ici un sentiment de culpabilité qui s'impose sans cesse à l'esprit. Ce sentiment de culpabilité étant défini comme : « Terme employé en psychanalyse avec une acception très large. Il peut désigner un état affectif consécutif à un acte que le sujet tient pour répréhensible, la raison évoquée pouvant d'ailleurs être plus ou moins adéquate (remords du criminel ou auto-reproches d'apparence absurde), ou encore un sentiment diffus d'indignité personnelle sans relation avec un acte précis dont le sujet s'accuserait. Par ailleurs, il est postulé par l'analyse comme système de motivations inconscientes rendant compte de comportements d'échec, de conduites délinquantes, de souffrances que s'inflige le sujet, etc. » Laplanche J. et Pontalis J.-B. (1981). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris : Éditions P.U.F., p. 440.

Notons qu'elle dira aussi à contrario que Dieu n'est pas « venu le chercher » et sur le même événement que « il m'a mise à l'épreuve » :

« (mort du premier fils : coup de scie mécanique mortel sur la jambe) [...] Pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait? [...] J'étais trop possessive [...] ce n'est pas lui (Dieu) qui est venu le chercher, d'une manière ce n'est pas lui, il est mort par accident! Mais moi je crois qu'on a tous une destinée, j'en suis certaine et puis bon c'est arrivé! Alors je l'ai offert à la Sainte Vierge, je l'ai offert au Seigneur et j'ai dit : *j'ai compris, je ne serai plus possessive*. Il m'a mise à l'épreuve. [...] (Mort du second fils dans ce qui suit). Un accident de moto. Là encore semble-t-il je me suis fait un examen de conscience. J'étais redevenue encore possessive. [...] Je prenais encore la possession (second fils) et puis je l'ai perdu! » (Marjorie, 54 ans).

Notons qu'elle dira pourtant également à un autre moment de l'entrevue : « Les événements néfastes qui arrivent, les inconvénients qui arrivent, les épreuves, ce n'est pas voulu par Dieu cela ». C'est donc comme s'il y aurait un conflit à l'intérieur de cette personne entre une mécompréhension passée (c'est-à-dire ici voir sa souffrance et ses malheurs comme une épreuve ou encore une punition venant de Dieu) et sa compréhension actuelle. À ce sujet, voici d'autres énoncés qui semblent montrer encore des convictions contradictoires chez cette dernière lorsqu'elle nous parle de la perfection à deux moments différents (voir aussi sous « performance » p : 55) :

« Moi je voudrais arriver l'autre bord là parfaite tu sais... pas arriver avec des grosses affaires pour lui (le Seigneur) faire de la peine. [...] Ça prend un mauvais pour faire un bien. Le bien, on n'est pas parfait! On est venu au monde imparfait et on va mourir imparfait... » (Marjorie, 54 ans).

En outre, une culpabilité obsédante paraît se manifester plus fréquemment chez 3 personnes sur 8 (Alain, Gaston, Hélène). Ce que nous dit la première peut nous faire mieux comprendre les conflits qui l'habitent. En voici des énoncés.

« J'ai eu beaucoup de culpabilité moi-même avec cela (sexualité). Actuellement, j'essaie de la vivre ma sexualité sans tenir compte de ce que pense l'Église [...] Eh bien, la culpabilité, c'est comme l'histoire du bonhomme sept heures, du diable. [...] C'est (la culpabilité) comme l'histoire du curé qui dit : *tu pêches par pensée, par parole, par action, par omission...* et donc tu pêches tout le temps. Tu es un pécheur continu! Et si tu es sensible et émotif et que tu crois tout cela, tu deviens complètement dérangé là. [...] La culpabilité présentement, ça me dérange beaucoup. [...] Ma conscience n'est pas si large que je le prétendrais... [...] Plus je prends conscience de ce que j'ai fait, plus c'est dur. » (Alain, 55 ans).

Nous remarquons que cette culpabilité continue de l'obséder malgré de nombreuses thérapies ainsi qu'un certain éclairage spirituel. Pour illustrer ce phénomène, nous avons cru bon d'insérer ici, dans le compte rendu que nous faisons au sujet de cette thématique, des énoncés concernant la nature de ces différents appuis et, en outre, de son besoin d'être accompagné :

« J'ai toujours suivi beaucoup de thérapies, des cours, etc. Mais on dirait que j'apprends pas. [...] Ma fille fait partie des petites sœurs de Myriam. [...] Ça fait que je la rencontrais. [...] Elle (sa fille toujours) me disait toutes sortes de détails que j'ai pris en note. [...] Il y a toujours un curé, l'abbé Camil Tremblay, il écrit beaucoup dans le Progrès-Dimanche [...] là je me suis embarqué dans une retraite. [...] Des directeurs spirituels, j'aurais besoin de cela parce que tu sais j'ai fait un gros décrochage. Parce que tu sais j'ai été trop manipulé par la religion tu sais, par la peur. » (Alain, 55 ans)

En ce qui concerne encore la culpabilité obsédante, Gaston quant à lui se sentira coupable sur « plein de choses ». Remarquons qu'il tiendra à préciser également que c'est « peut-être un peu... les péchés ». C'est qu'il se sent coupable plutôt paradoxalement par rapport au fait de ne pas être à la hauteur de certaines attentes à cause de sa santé précaire, entre autres. Sa culpabilité semblerait provenir selon lui du fait d'avoir été « à part des autres » depuis son jeune âge en raison de sa santé précaire. Voici ce qu'il nous dit concernant ces dernières constatations ainsi que par ailleurs de sa difficulté d'obtenir une aide psychiatrique :

« Je ne pense pas que la religion m'ait culpabilisé moi ... peut-être un peu... les péchés, etc. [...] Je me suis culpabilisé sur plein de choses... Moi-même, je me disais tout le temps c'est ma faute parce que... je ne sais pas, je n'ai pas pu faire cela... Et à un moment donné, je me suis rendu compte que c'était ma santé... Je me rendais coupable : *comment il se fait que je ne peux pas faire cette job-là?* [...] Au départ, on est mal orienté peut-être dans nos carrières. Et puis là, je me suis culpabilisé là (son asthme l'empêche de travailler dans les mines). [...] Cela fait que c'est un cercle vicieux [...] quand j'étais plus jeune tu sais... ça me complexait... de me culpabiliser. [...] Tu sais, je n'ai jamais été comme les autres moi... J'ai toujours été à part des autres, tout le temps, tout le temps... Ça fait quelle sorte de personnes que tu es? Tu te culpabilises. [...] J'ai tout le temps été comme nerveux, très nerveux. Je n'ai jamais dit cela à un psychiatre... un psychiatre, tu as de la misère à voir cela [...]. »  
(Gaston, 43 ans).

Autrement il semble faire référence aussi à sa conception d'une culpabilité qu'il relierait alors à une conscience morale qu'il compare à la religion mais « moins strict » :

« Être paranoïaque c'est un état un peu égoïste. C'est la faute des autres si cela arrive [...] je pense qu'il faut se rendre compte de ce que l'on fait aux autres [...] aux alentours de toi, tu peux

faire du mal, c'est ça la morale qui fait que c'est un peu l'équivalent de la religion là, c'est peut-être mieux aussi, c'est moins strict, c'est un peu plus large. » (Gaston, 43 ans)

Une troisième participante, Hélène, est obsédée par un sentiment de culpabilité dans sa relation avec sa fille, cette situation ayant même déjà failli la conduire au suicide. Voici ce qu'elle nous dit au sujet de sa fille qui provoque sa culpabilité par rapport à ce qui paraît être une humiliation :

« Elle (sa fille) venait toujours me chercher sur un sentiment de culpabilité... La même chose pas plus tard que vendredi dernier elle m'a dit : *bien, ils sont ben laids tes cheveux*. J'ai dit : *pourquoi tu m'as dit cela?* – *Eh bien, as-tu vu comment tu es habillée?* Je lui ai dit : *je me sens très bien dans ma peau [...]* mais elle a eu l'effet qu'elle voulait! Elle est venue me chercher. [...] (Hélène, 50 ans).

Cette culpabilité devient d'une certaine façon plus compréhensible si l'on considère le fait qu'Hélène semble revivre avec sa fille une certaine forme de culpabilisation venant de sa mère. Cette dernière était très exigeante et aussi par ailleurs, selon ses dires, une « grande croyante ». Voici ce qu'elle nous dit au sujet de cette relation particulière vécue avec sa fille :

« [...] Quand j'ai fait ma dépression, elle a joué un rôle très important dans ma vie, celui de ma mère. Rôle qu'elle a eu de la misère à décrocher parce qu'elle l'a très bien joué. Et quand j'ai voulu reprendre ma place de mère, il n'y avait comme plus de place pour la reprendre. Alors il a fallu que ce soit très clair entre elle et moi... et elle est tellement puissante et quand elle est arrivée vendredi soir là, elle vient me chercher dans mes tripes. Alors elle vient me blesser. [...] Et là vendredi je pleurais et je disais : *Mon Dieu, pourquoi être rendue là?* » (Hélène, 50 ans).



Ajoutons ici qu'Hélène manifeste elle-même un tel comportement envers les autres :

« Qui c'est qui a fait ça?... Mais j'essaie d'enlever ça... [...] Ça m'a toujours pris un coupable dans ma vie. [...] J'essaie, j'essaie... parce que j'ai cela dans mes tripes. » (Hélène, 50 ans).

En outre, soulignons que dans le cas d'Hélène (tout comme pour Gaston), contrairement au cas d'Alain, sa culpabilité s'exprime beaucoup moins en faisant référence à des éléments religieux. De plus, cette personne continue d'être aux prises avec cette culpabilité malgré de nombreux efforts de compréhension et de plusieurs appuis psychologiques, religieux ou spirituels. Nous avons inséré aussi dans cette problématique des exemples de ces appuis :

« [...] Il (prêtre) ne m'a pas imposé rien de cela (religion) mais on sentait qu'il avait des valeurs morales. [...] J'ai eu la chance de rencontrer cette religieuse à Québec, une théologienne fantastique. [...] Nous faisons un cheminement de couple avec quelqu'un qui avait des valeurs morales (diacre en charge d'un groupe d'appui pour les couples). [...] Cela fait sept ans que l'on chemine dans cela. [...] (ce même groupe) Ce sont des expériences de vie et dans cela on ne se sent pas endoctriné. » (Hélène, 50 ans)

Par ailleurs, notons qu'en ce qui regarde la thématique reliée à la notion de **péché**, 6 personnes sur 8 paraissent la considérer comme étant dépassée sans trop donner de précision ou encore expriment une ignorance de ce que cela veut dire exactement aujourd'hui en tentant de préciser leur pensée. Ce qui semble indiquer à sa façon que cette « distanciation » d'avec la religion d'origine s'est faite superficiellement sans ressaisie véritable. Nous pouvons constater au passage que les trois dernières personnes

que nous venons de citer à propos des signes d'une culpabilité obsédante font également partie de ce dernier groupe. Voici donc leurs propos :

« Sodome et Gomorrhe nous sommes dedans [...] Le péché, je ne serais même plus capable de citer les 10 commandements de Dieu. Mais je sais que je ne suis pas correct... » (Alain, 55 ans) ;

« [...] en fait cela a à voir (le péché) avec la conscience. Ça fait que ce qu'on nous a enseigné dans le catéchisme, je suis bien dépassée par cela. Je ne le sais pas. Ça demanderait une réflexion avec un prêtre pour éclaircir cela. » (Doris, 55 ans) ;

« C'est la religion qui a inventé ce mot-là... un péché d'où ça vient à part de cela?... Mais c'est sûr que la religion nous culpabilisait par rapport au péché... [...] » (Gaston, 43 ans) ;

« J'ai cela entre les deux oreilles [...] C'est quoi le péché? Je ne le sais pas. [...] J'apprenais que dans le petit catéchisme qu'est-ce que le péché? Et qu'est-ce que Dieu? [...] Non pour moi, c'est dépassé, moi je ne crois pas à cela! » (Hélène, 50 ans) ;

« [...] Il (Jésus-Christ) hait le péché mais il aime le pécheur... Je ne le sais pas mais je trouve que c'est incroyable. [...] Je ne pense pas que ce soit possible de haïr le péché et d'aimer le pécheur... On n'accepte pas le meurtre... et puis on est prêt à aimer un meurtrier! » (Martin, 44 ans) ;

« [...] Le péché de ceci, le péché de cela, je ne sais pas... [...] Est-ce que *péché avoué est pardonné*? Je ne pense pas dans le mariage certain... je ne sais pas. » (Sylvio, 43 ans).

Par contre, nous avons observé qu'en ce qui concerne la question se rattachant au **pardon**, la totalité des participants aux entrevues le considèrent comme ayant à divers degrés une certaine importance dans leur vie. Comme quoi cette valeur chrétienne et humaine paraît conserver son attrait sur le plan des relations personnelles, malgré la rupture religieuse des dernières années. Ces personnes nous indiquent que le pardon

apporte plus de profondeur ou de véracité dans leurs relations aux autres ou à l'Autre selon le cas. Le pardon vient de Dieu, le pardon fait du bien, permet de progresser, guérit, libère, etc. Voici ce que ces personnes nous disent :

« [...] J'ai vu cela comme un signe, j'ai dit : *je lui ai pardonné, il a lui-même demandé pardon à une autre personne*. J'ai trouvé cela bon [...] Ça m'a fait du bien! [...]Ça valait la peine parfois de s'humilier... [...]Je suis partie de cette énergie-là. » (Alain, 55 ans) ;

« Parce que si nous ne sentions pas que nous sommes pardonnés, nous aurions bien de la misère à progresser. [...] Le pardon, c'est inconditionnel. [...] la prière c'est n'importe quand dans le jour quand tu dis : *Mon Dieu j'aurais pas dû faire cela*. Pour moi, c'est une prière. Demander pardon au bon Dieu : *Mon Dieu, qu'est-ce que j'ai fait là?* [...] » (Doris, 55 ans) ;

« Quand j'ai fait ma dépression là... j'avais l'impression que les péchés ou les choses que j'avais fait de pas correct là, ça voulait comme sortir mais sous forme de pleurs [...] mais après tu es comme en guérison là... j'ai l'impression que tu pardones et que tu te fais pardonner. » (Gaston, 43 ans) ;

« [...] Cela est toujours ma foi qui m'a dit à un moment donné : *il faut que tu lâches prise... tu lui envoies de l'amour*. [...]Et la journée que j'ai appris à envoyer de l'amour (toujours à la même personne), ma vie a été libérée. Et cela je pense que c'est le plus beau cadeau qu'en haut m'a envoyé. Parce que je ne vivais pas, je survivais. » (Hélène, 50 ans) ;

« On a quelqu'un (le Seigneur) qui nous protège et qui nous pardonne et qui est vraiment totalement avec nous autres. [...] On ne se détruit plus, on ne pense plus négativement, on est très bien en dedans de soi. » (Marjorie, 54 ans) ;

« Là, je suis en cheminement de pardon envers mon ex... ce que je trouve important aussi. [...] Avec une attitude positive, je vais y arriver. » (Martin, 44 ans) ;

« Le pardon pour moi, ça se fait entre moi et Dieu. [...] La solution finale, ça reste la prière. » (Serge, 48 ans) ;

« ... le pardon ça fait du bien. [...] Ça soulage... Ça peut, peut-être, réconcilier bien des choses. » (Sylvio, 43 ans).

Par ailleurs, en ce qui a trait à la thématique de la « **performance** », nous avons remarqué de fortes exigences tant au niveau du perfectionnisme moral que de celles plus reliées au « culte » de la performance comme telle vécue dans la société actuelle. Au sujet du perfectionnisme moral, 6 personnes sur 8 donnent des signes de fortes exigences envers soi avec lesquelles elles doivent composer. Certaines semblent y arriver plus que d'autres. Voici ce que ces personnes nous disent :

« [...] J'ai cette exigence aussi envers moi. On dirait que j'ai comme une tête de poule, une tête dure qui comprend rien. [...] Je m'étais dit que si je ne passe pas à travers cette psychothérapie, c'est évident, c'est sûr que je me suicide, je m'étais fait un pacte. [...] Je me suis dit : *je vais me donner une dernière chance là, je vais mettre le paquet*. [...] Je suis très content de la thérapie que j'ai reçue. Sauf que tu sais... chassez le naturel, il reviendra au galop! » (Alain, 55 ans) ;

« C'est pas facile de se faire dire : *tu vas tomber!* Les gens ne veulent pas le voir. L'orgueil nous mène beaucoup avant qu'on tombe. [...] Moi je suis une perfectionniste, c'est évident que j'ai dû en laisser aller. [...] » (Doris, 55 ans) ;

« Tu vas essayer d'évoluer le plus possible et le mieux possible. [...] J'ai tout le temps été très nerveux et puis je me mets de la pression... [...] j'avais tellement de pression (à l'école), j'oubliais tout... » (Gaston, 43 ans) ;

« [...] et j'étais un peu comme la sainte Vierge qui piétinait le serpent. [...] J'étais une *superwoman* [...] j'étais dans ma prison de verre et je détruisais tout ce qui m'entourait : ma famille, mes amis. [...] Comme j'étais une *superwoman*, j'avais tout reporté

sur mon travail. [...] Malgré que je ne suis pas encore très présente (dans sa famille). » (Hélène, 50 ans) ;

« Et puis moi ce que je m'attribue à moi, je ne me ménage pas d'habitude, j'essaie de me donner l'heure juste et puis à partir de là je suis capable de donner l'heure juste aux autres [...] C'est moi qui veux être parfaite pour lui (Jésus-Christ), mais lui, il ne te demande pas cela lui [...] J'étais une mère exigeante et puis difficile. [...] » (Marjorie, 54 ans) ;

« je n'étais pas capable de concevoir que quelqu'un avec qui je travaille, n'est pas capable de faire la même chose que moi. [...] Si tu es bien dans toi, tu vas être bien en tout. [...] C'est peut-être ma jeunesse, mon enfance qui me touche encore?... Le désir de perfection tout le temps. [...] » (Sylvio, 43 ans).

Le « culte » de la performance pèse lourd dans notre société. Les « normes » sociales qui y sont assorties peuvent ainsi ajouter davantage à ce mécontentement résultant déjà pour certaines personnes d'impératifs personnels élevés. Il ressort des propos de 6 personnes sur 8 qu'elles subissent ou ont subi plus ou moins fortement l'influence de telles exigences de performance sociale. Voici ce qu'elles nous disent :

« Je n'ai plus de statut social, j'ai plus rien. Je suis presque sorti des valeurs de tout le monde. [...] C'est que si tu n'as pas de biens matériels, tu es presque un raté [...] Je travaillais peut-être 90 heures par semaine. [...] Parce que les autres m'ont assez influencé que... Je suis assez écoeuré de ce que les autres pensent là. [...] J'ai mon voyage, je me sens épuisé, vidé, fatigué, le cerveau ne veut plus tu sais là. » (Alain, 55 ans) ;

« [...] Parce qu'on n'est pas supposé de vivre cela (dépression), on serait supposé de vivre heureux tout le temps. [...] On s'impose beaucoup de choses dans la vie à cause de l'environnement : les gens ce qu'ils vont dire, etc. » (Doris, 55 ans) ;

« ... quand je travaille moi je suis un gars qui est très stressé [...] j'ai un stress de performance. Je veux toujours être à la hauteur. C'est peut-être cela qui m'a nuit dans mes travaux... quand je fais du bénévolat, je suis à l'aise et je travaille à ma vitesse. [...] » (Gaston, 43 ans) ;

« Ce n'est pas parce que je suis professionnelle que je n'ai pas besoin d'aide. Quand je suis arrivée chez mon psychologue, j'étais honteuse ça n'a pas de bon sens, la *superwoman* qui est rendue ici. [...] Je serai toujours une *work-alcoolique*, mais ça n'a plus l'importance que ça avait. » (Hélène, 50 ans) ;

« Je trouvais cela lourd parce que j'avais fait une faillite [...] j'étais sur l'aide sociale en dépit du fait que j'avais un cégep. Tu sais, cela embarque beaucoup et c'est difficile. [...] Depuis que je travaille ça va beaucoup mieux. [...] » (Martin, 44 ans) ;

« Je me suis mis à faire du temps supplémentaire. [...] Je me suis aperçu que mes enfants étaient sur la dope. [...] J'ai essayé de les combler autrement. Ça n'a pas bien fait... mais j'avais le respect... autant des deux bords... Ils n'ont manqué de rien. [...] » (Sylvio, 43 ans).

(Nous avons placé un tableau récapitulatif en annexe III). Nous allons passer maintenant à l'examen des acquis et des manques rencontrés chez nos interviewés.

## 1.4 Étape 2 de l'analyse de contenu : Analyse des forces et des faiblesses<sup>34</sup>

### 1.4.1 Forces

En premier lieu, au niveau des forces chez nos participants, nous retenons que pour toutes ces personnes la spiritualité (incluant la thérapie) ou leurs croyances

<sup>34</sup> Pour une meilleure compréhension, nous nommerons et nous séparerons ici les « distants », soit Alain, Doris, Hélène, Marjorie et Serge, des « très distants », soit Gaston, Martin et Sylvio par une barre oblique (/).

inspirent ou transforment leur vie dans le sens de plus de vérité, d'équilibre ou de bien-être intérieur. Notons aussi que toutes celles-ci ont connu une certaine amélioration de leur état (dépression ou burn-out) en s'ouvrant à quelqu'un : un ami, un médecin (même si c'est souvent aussi de la médication qui est prescrite alors), à un psychologue, à un prêtre ou à un religieux. Ceux-ci arrivent à trouver assez de temps pour ce qui est important pour eux (sauf Martin). À propos de leur cheminement également, 6 personnes sur 8 semblent avoir surmonté en bonne partie leurs problèmes (Doris, Hélène, Marjorie, Serge / Martin, Sylvio). Notons aussi ici que 6 sujets sur 8 ont contacté un groupe de support quelconque à un moment ou l'autre dans leur approche pour s'en sortir (Alain, Doris, Hélène, Marjorie / Martin, Sylvio). Par ailleurs, pour la totalité de ces gens le pardon demeure une valeur importante dans leur vie. Ce consensus ainsi qu'en outre une recherche de plus de véracité relationnelle par le pardon nous indiquent un lieu privilégié d'approfondissement pour l'affirmation centrale de la tradition chrétienne concernant la miséricorde de Dieu. D'autre part notons que 6 personnes sur 8 (Doris, Hélène, Marjorie, Serge / Gaston, Martin) manifestent une certaine forme de compréhension ou de gratitude envers leur éducation religieuse d'origine. Plus particulièrement à propos des croyances, 6 personnes sur 8 (Alain, Doris, Hélène, Marjorie et Serge / Martin) mentionnent qu'ils ont eu recours ou ont encore recours, selon le cas, à la prière dans des moments de crise et/ou pour affronter plus facilement les contingences quotidiennes de leur vie. En ce qui a trait à la croyance en Jésus-Christ, deux personnes le considèrent comme étant plus proche d'eux (Alain, Doris) ou le voient comme médiateur (Marjorie). Finalement, prenons note que trois femmes (Doris, Hélène, Marjorie) ont particulièrement insisté pour témoigner de l'intervention du « bon Dieu » (faveur obtenue, guérison, protection, etc.) dans leur vie

ainsi que de l'importance de s'abandonner avec confiance à son action. Ces personnes sont également celles qui sembleraient être le plus arrivées à modérer leurs propres attitudes de perfectionniste. Chacune à leur manière, ces trois personnes témoignent de leur foi dans leur propre milieu de vie. Notons finalement que quatre personnes s'investissent dans le bénévolat (Doris, Marjorie, Serge / Gaston).

#### *1.4.2 Faiblesses*

Au niveau des faiblesses chez nos interviewés cette fois, nous retenons en premier lieu que tous les participants à nos entrevues signalent de différentes façons avoir subi une éducation religieuse plutôt austère. En outre, leurs critiques de ce contexte religieux passé, porté avec le regard d'aujourd'hui, se trouvent très peu étayées. En interrelation avec ces constats, une certaine mal-croyance, 7 personnes sur 8 (Doris, Hélène, Marjorie, Serge / Gaston, Martin et Sylvio) semblent subir plus ou moins fortement l'influence de croyances « cosmiques » sur la structuration de leurs croyances traditionnelles, ce qui parfois en affecte largement le sens. De ce groupe, quatre ont exprimé plus majoritairement des croyances cosmiques ou dans une moindre mesure du « moi » (Serge, Gaston, Sylvio, Martin). À propos encore de ce manque de reprise de l'héritage religieux, il s'avère notamment symptomatique que 6 personnes sur 8 (Alain, Doris, Hélène / Gaston, Martin, Sylvio) manifestent à l'évidence une profonde méconnaissance à un degré élémentaire en matière d'études historico-critiques de la bible et de l'exégèse en général. À cela s'ajoute le fait que ces six mêmes sujets considèrent la représentation du péché comme dépassée, sans trop en stipuler



précisément le pourquoi, ou encore expriment une méconnaissance de ce que ce concept veut dire exactement aujourd'hui.

Par ailleurs, sur le plan du partage des problèmes de vie cette fois, rappelons que 6 personnes sur 8 (Alain, Doris, Hélène Serge / Gaston, Sylvio) témoignent du fait que cette expression s'avère difficile dans une société de compétition qui ne tolère pas souvent les insuffisances. Cette situation n'ayant évidemment rien pour faciliter l'accompagnement des personnes aux prises avec un perfectionnisme moral, entre autres, dont six personnes sur huit (Alain, Doris, Hélène Marjorie / Gaston, Sylvio) donnent des indications dans leurs propos d'une forte exigence envers soi avec laquelle elles doivent transiger. Au surplus dans le cas de cinq personnes de ce dernier groupe (sauf Marjorie), il s'avère qu'elles font partie aussi du groupe de six personnes qui ont soit déjà plus subi dans le passé (Doris, Hélène) ou subissent encore (Alain / Gaston, Sylvio) au surplus l'influence d'exigences exagérées de performance sociale. De plus, le fait que quatre de ces dernières personnes ont connu des pensées suicidaires devient aussi très symptomatique du poids de telles contraintes à la fois personnelles et sociales. Nous avons en effet été interpellé par ce cri entendu de la part des interviewés qui connaissent encore (Alain) ou ont connu (Doris, Hélène / Gaston) des pensées suicidaires dans la détresse de leur « burn-out » ou de leur dépression. De plus nous avons été interrogé également par le fait de constater que trois de ces dernières personnes ayant fait état d'idées suicidaires, présentement ou dans le passé, donnent aussi en outre des signes d'une culpabilité obsédante dans un groupe de quatre personnes (Alain, Hélène Marjorie / Gaston).

Ce sont donc là les principaux points qui ressortent des propos de nos interviewés. Nous tenterons d'en faire une synthèse dans la prochaine étape.

### **1.5 Étape 3 de l'analyse de contenu : Synthèse des grandes pointes d'observation**

Nous avons observé précédemment que toutes ces personnes interrogées se sont sorties de situations qui auraient pu être dramatiques, même si plusieurs demeurent meurtries et certaines restent plus en péril que d'autres. D'autre part, la situation actuelle de nos interviewés nous permet presque de nous poser spontanément cette question : comment se fait-il que malgré les nombreux éclairages auxquels certaines de ces personnes ont pu avoir accès, à travers leurs diverses rencontres avec des personnes compétentes sur le plan religieux ou psychologique, les nombreux blocages observés semblent perdurer avec autant d'intensité? Pour en rendre compte nous analyserons plus avant le contenu de nos entrevues pour en dégager les problématiques principales. Nous débuterons par les « très distants ».

Dans leur situation les « très distants » ont vécu des expériences positives à travers particulièrement le soutien d'un médecin, d'un ami, de la lecture de livres divers, etc. Nous remarquons aussi dans le cas de Sylvio et Martin la présence d'un appui psychologique et la fréquentation d'un groupe d'entraide. Pour ce dernier également, nous notons des lectures et des pratiques spirituelles (méditation, visualisation, etc.). Gaston se trouve plus isolé. Toutefois le bénévolat l'aide à se sortir de sa solitude et les nouvelles découvertes scientifiques et « l'évolution » inspirent sa vie. Mais Gaston, qui a déjà été affecté par des pensées suicidaires dans le passé, doit

composer avec un état de santé précaire qui le réduit au chômage. Sylvio, de son côté, vit difficilement sa « médiumnité » et il se pose des questions sur son mariage. L'état de Martin s'est grandement amélioré depuis qu'il s'est trouvé du travail. En somme, ces personnes essaient de comprendre leur situation et de survivre. Mais pourquoi ne critiquent-elles pas davantage certaines de leurs attitudes ou croyances?

Chez ces « très distants », nous remarquons diverses lacunes sur le plan religieux : manque de contact avec des prêtres ou des chrétiens engagés; méconnaissances élémentaires de base; fortes dilutions issues de leurs croyances « cosmiques » ou du « moi »; forts ressentiments et préjugés tenaces. Actuellement ces personnes paraissent être aux prises avec différents blocages. Pour sa part Gaston est obsédé par une culpabilité qui s'exprime paradoxalement envers ses insuffisances de performance personnelle reliées, entre autre, à sa santé fragile : « Je me suis culpabilisé sur plein de choses... Moi-même, je me disais tout le temps c'est ma faute parce que... je ne sais pas, je n'ai pas pu faire cela... Et à un moment donné, je me suis rendu compte que c'était ma santé... Je me rendais coupable : *comment il se fait que je ne peux pas faire cette job-là?* » Sa culpabilité semblerait provenir selon lui du fait d'avoir été « à part des autres » étant donné sa santé précaire : « J'ai toujours été à part des autres, tout le temps, tout le temps... Ça fait quelle sorte de personnes que tu es? Tu te culpabilises ». Gaston est exigeant envers lui-même et il est conscient d'être aux prises avec « un stress de performance. Je veux toujours être à la hauteur ». Par ailleurs, notons qu'il nous dit d'un côté : « Je ne pense pas que la religion m'ait culpabilisé moi ... peut-être un peu... les péchés ». Pourtant, celui-ci nous dit à contrario en parlant du péché dans son expérience de pardon : « Quand j'ai fait ma

dépression là... j'avais l'impression que les péchés ou les choses que j'avais faits de pas correct là, ça voulait comme sortir mais sous forme de pleurs ». Posons-nous la question, au-delà de sa propre compréhension ou de l'expression paradoxale de sa culpabilité, pourquoi Gaston semble t-il minimiser la dimension religieuse de celle-ci? Nous pourrions nous interroger ici : est-ce que son infarctus récent et son asthme, hormis sa santé précaire, seraient reliés aussi à sa culpabilité obsédante? Il a de la difficulté à se faire aider : « J'ai tout le temps été comme nerveux, très nerveux. Je n'ai jamais dit cela à un psychiatre [...] tu as de la misère à voir cela un psychiatre ». Celui-ci est actuellement suivi par un médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs. Malgré tout, Gaston paraît donc relativement conscient de ses difficultés. Du côté de Sylvio cette fois, celui-ci semble affecté dans son cas à la fois par un fort perfectionnisme moral et par de fortes exigences de performance sociale. Et s'il nous mentionne à propos de son enfance que « c'est peut-être ma jeunesse, mon enfance qui me touche encore?... Le désir de perfection tout le temps », notons qu'il semble nous dire aussi autrement : « Il (Jésus-Christ) était parfait, il n'était pas supposé de se fâcher (au temple) ». Nous pourrions alors nous demander si c'est son perfectionnisme qui déformerait cette perception de Jésus-Christ ou son éducation religieuse comme telle? Comme dans le cas de Sylvio, Martin ne paraît pas souffrir d'une culpabilité obsédante. Par ailleurs, il ne semble pas critiquer non plus ses conceptions religieuses. En effet, si d'une part il nous dit trouver le pardon important, d'autre part il nous dit en parlant de Jésus-Christ : « Je ne pense pas que ce soit possible de haïr le péché et d'aimer le pécheur... On n'accepte pas le meurtre... et puis on est prêt à aimer un meurtrier! » Pourquoi réduit-il ainsi le pardon de Jésus-Christ? Plus largement, pour ces trois personnes, sûrement que leurs présupposés ou leurs méconnaissances

concernant les personnes de Dieu et Jésus-Christ, la bible et le péché n'aident pas. Leurs propos révèlent effectivement des différences particulièrement marquées par rapport à leurs croyances d'origine. En effet, pour Gaston le créateur n'est pas nécessairement Dieu : « Pas sûr qu'on ait été créés sur la terre et que c'est vraiment Dieu qui nous ait créés nécessairement. [...] C'est (Jésus-Christ) peut-être une personne qui vient d'une autre planète ». Sylvio apparaît encore plus affirmatif : « Ils (les extraterrestres) nous ont créés sur la terre pour être un peuple intelligent et parfait [...] ». Martin, quant à lui, semble s'interroger dans son scepticisme : « Peut-être qu'il (Jésus) n'est pas venu. [...] C'est dur à croire qu'il est ressuscité des morts et qu'il a fait des miracles. Peut-être que c'était un homme comme Gandhi? » Ces citations nous indiqueraient de plus toute la profondeur actuelle du problème relié à l'influence des croyances « cosmiques » et du « moi ». Cependant, ces interviewés arrivent malgré tout à survivre à leurs drames à travers leurs rencontres et leurs recherches. Mais est-ce possible de leur proposer de dénouer cette impasse s'ils ne voient pas les conséquences d'une telle déstructuration du réel? Comment alors leur proposer un accompagnement chrétien s'ils ne paraissent pas percevoir l'importance de se rapprocher de leur tradition d'origine? Difficile, en effet, si nous considérons que ces trois représentants de la seconde cohorte du baby boom se montrent au surplus très négatifs et ont des préjugés envers l'Église passée et actuelle. Alors comment les rejoindre? Devons-nous nous résigner? Toutefois ne remarquons-nous pas aussi un espoir, des brèches?

Effectivement si Sylvio, particulièrement marqué par son éducation demeure négatif, par contre Gaston et Martin semblent apprécier et reconnaître les valeurs positives qu'ils ont reçues. Notons aussi que tous accordent de l'importance à la valeur

du pardon. De plus, ils semblent se connaître assez malgré tout. Tous ces points positifs sont certainement à souligner. Par ailleurs, si « les distants », quant à eux, se rapprochent plus ou moins de leur tradition religieuse, sont-ils pour autant plus intéressés à ressaisir davantage leur héritage? Comment s'en sortent-ils?

Pour sa part, Serge s'est sorti de sa situation difficile en partageant sa souffrance avec sa parenté et ses amis, par une relation d'aide par téléphone, une consultation rapide d'un psychologue, la prière, des lectures de saint Paul et de saint Jean, de la théologie et de la philosophie, du bénévolat. Il semble se connaître passablement. Celui-ci ne paraît pas être aux prises avec une culpabilité obsédante ou un perfectionnisme. Par ailleurs ses convictions semblent influencées par des croyances du « moi » et en la réincarnation. Cette dernière se trouverait reliée à sa médiumnité: « Je crois à la réincarnation. Habituellement les prêtres eux ne croient pas à cela, moi j'y crois. Avec certaines expériences que j'ai connues. J'ai revu ma femme après qu'elle ait été décédée ». Posons-nous la question : hormis cette expérience, comment se fait-il que malgré sa lecture de saint Paul ou de saint Jean, dans laquelle il trouve un « message de spiritualité », ou son intérêt pour la théologie, que celui-ci ne soit pas arrivé à prendre en compte les contradictions avec la réincarnation?

Nous avons constaté qu'Hélène adhère à cette croyance également. Celle-ci s'est sortie de ses pensées suicidaires, de divers problèmes et nous dit avoir modéré son « workalcoolisme » avec de nombreux soutiens : de ses prières et de l'attention aux signes de l'intervention de Dieu dans sa vie (guérison de l'infertilité entre autres), d'une amie, d'un psychiatre, d'un prêtre qui a su la respecter sans lui « imposer rien de cela

(religion) », d'un groupe d'entraide; de lectures du « Prions en l'Église » et de la « Revue St-Antoine » auxquels elle est abonnée, de lectures sur la spiritualité, des chansons de Ginette Reno qui l'ont rejointe. En somme, cela l'a amenée à faire un cheminement spirituel, religieux et psychologique, ce qui se traduit dans ses propos qui expriment aussi un profond souci de témoigner de son parcours. Mais, pourquoi malgré cet intérêt et tous ces nombreux apports ne semble-t-elle pas parvenir à dépasser un certain degré dans sa critique de ses idées religieuses et dans la compréhension de sa culpabilité qui l'obsède? En effet, si d'un côté elle trouve assurément des mots pour dire sa foi et qu'elle reconnaît son héritage : « Mais mon père avait une foi [...] alors sa foi à lui m'a transportée. [...] C'est la base (valeurs de foi), c'est ma famille qui me l'a donnée ». D'un autre côté elle n'arrive pas à préciser cette foi qui la sauve et qui s'adresse à « Dieu » ou « le Bon Dieu » perçu comme : « une force supérieure (Dieu)... Un être supérieur... Je ne sais pas c'est quoi la foi! » La personne de Jésus-Christ n'est pas davantage personnalisée : « Je sais qu'il (Jésus-Christ) a souffert et qu'il est mort pour moi, pour me racheter... bon... Je ne suis pas capable de mettre un visage comme je vous le disais, j'ai de la misère ». Mais ne remarquons-nous pas ici qu'elle semblerait connaître en partie sa situation ou son besoin? Et ces énoncés qui montreraient aussi ses résistances ou mécompréhensions : « Mort sur la croix *tsé*... j'ai comme de la misère encore à embarquer dans cela [...] » et à propos du péché : « C'est quoi le péché? Je ne le sais pas. [...] c'est dépassé, moi je ne crois pas à cela! » Pourquoi ces divers blocages concernant le visage de Jésus-Christ, sa mort-résurrection, etc., malgré ses appuis? Par ailleurs, nous remarquons que sa culpabilité se porte paradoxalement sur des critères d'esthétisme. À ce propos, Hélène nous explique le rôle joué par sa propre fille, « tellement puissante », correspondant à l'attitude critique et

accusatrice de sa mère « très croyante » de qui elle a reçu une éducation « super sévère ». Mais en serait-elle si consciente quand elle nous dit ailleurs aussi à propos de son éducation religieuse et familiale « super sévère » qu'elle a « tout balayé cela »? Pourtant ne nous mentionne-t-elle pas aussi qu'elle a elle-même une pareille attitude culpabilisante envers les autres « dans les tripes »? (Remarquons ici au passage que cette culpabilité ne s'exprime pas en des termes religieux, comme dans le cas de Gaston). Mais il n'en persiste pas moins que la dimension autre de la foi dont elle est venue généreusement témoigner la sauve: « [...] Chaque fois que j'ai eu un problème, je me suis toujours dit : *Merci mon Dieu de m'amener là, j'ai quelque chose à apprendre mais je ne suis pas toute seule* ». Mais d'un autre côté son expérience de passage semble bloquée actuellement : « Et là vendredi je pleurais et je disais : *Mon Dieu, pourquoi être rendue là?* » Pourquoi, si des paraboles l'accrochent, pourquoi pas le reste? Sûrement qu'au départ sa croyance en la réincarnation, ses préjugés et ses méconnaissances de sa tradition religieuse n'aideraient pas. Positivement, il demeure aussi que le pardon a allégé sa vie relationnelle, mais pourquoi ne se pardonne-t-elle pas à elle-même?

De son côté Doris serait la seule personne à avoir connu des pensées suicidaires et à ne pas souffrir semble-t-il à la fois d'une culpabilité qui serait obsédante. Par ailleurs elle nous mentionne devoir composer avec un certain perfectionnisme. Doris nous dit aussi s'en être beaucoup sortie avec la foi, mais aussi habituellement avec le pardon. Pour elle, le pardon de Dieu « c'est inconditionnel » et elle le perçoit comme son père : « [...] parler au bon Dieu comme si je parlais à mon père s'il était vivant [...] Un père ça ne peut pas vouloir du mal à son enfant. [...] C'est lui dire mes espoirs, mes craintes. Lui (Dieu) demander pardon. Et puis c'est cela, j'essaie de le faire encore régulièrement



[...] ». Ce qui semblerait influencer sa perception de Jésus-Christ : « Il (le Seigneur Jésus-Christ) ne peut pas être punitif pour nous autres ». Ses prières ainsi qu'une attitude d'abandon l'auraient beaucoup aidée également. Doris est attentive aussi aux signes : protection lors d'un grave accident, demande de travail, etc. Elle a pu de plus se faire soutenir pour guérir de sa dépression par un psychologue, un prêtre, une amie, des rencontres avec des personnes ayant connu le même problème, des lectures sur la dépression, un cours sur la retraite, un engagement envers des adolescents, de la spiritualité. Par ailleurs tout comme la précédente, Doris semble être aux prises avec des préjugés ou des mécompréhensions religieuses et une méconnaissance de la bible. Lorsqu'elle nous dit par exemple : « Il (Jésus-Christ) a souffert pour nous sauver. [...] moi j'espère qu'il (Jésus-Christ) n'est pas mort pour rien. Surtout après avoir fait un grand sacrifice comme cela. Même si cela nous donne rien à nous autres », pourquoi dans sa situation n'apparaît-elle pas parvenir non plus à se rapprocher davantage de la personne de Dieu, de Jésus-Christ, dont sa mort-résurrection, et de l'évangile? Si l'on tient compte de ses expériences de passages et de son intérêt pour témoigner de sa foi? Sûrement que son manque d'appuis religieux n'aiderait pas, mais n'y aurait-il pas autre chose? De plus, ce qui peut être questionnant aussi en un sens, c'est le cas de Marjorie.

Marjorie a beaucoup souffert dans sa vie. Elle nous a témoigné s'être sortie de ses drames et d'une dépression par sa foi en Dieu et en Jésus-Christ, dont une grande foi en la Sainte Vierge qui l'a beaucoup aidée, entre autres, lors d'un viol en bas âge. Elle est attentive aussi aux signes dans sa vie : celle-ci a été guérie d'un cancer incurable, des faveurs obtenues, etc. Marjorie s'en est sortie aussi avec l'aide d'un groupe pour parents endeuillés et avec l'aide d'un prêtre. De plus, depuis sa retraite, elle fait du bénévolat en

soins palliatifs. Dans le cadre de cette activité, elle rencontre un psychologue une fois par mois. Celle-ci semble faire une expérience de foi particulièrement intense et trouver facilement les mots pour la dire et la nommer : « (à la communion) Je le ressens pour en brailler. [...] Voir le Seigneur c'est de réaliser qu'il était là. [...] C'est Jésus-Christ dans ma vie. [...] cet être suprême là est venu pour vivre exactement ce qu'on vit! » De plus, pour elle comme pour Doris, le pardon est inconditionnel. « Je suis capable d'aimer, de donner et de pardonner parce que je sais qu'il est là. [...] J'ai vraiment des remises en question... Des cas de conscience dus à lui (Jésus-Christ) continuellement ». En outre, sans lire l'évangile d'une façon assidue, Marjorie tente de l'« assimiler » et elle s'en « nourrit ». Par ailleurs, il est à remarquer ici qu'elle nous mentionne lors de l'entrevue : « Les événements néfastes qui arrivent, les inconvénients qui arrivent, les épreuves, ce n'est pas voulu par Dieu cela ». Mais d'un autre côté, nous pouvons noter que celle-ci semble nous dire, en parlant de la mort accidentelle de son premier fils, qu'elle associe ce drame au fait que Dieu l'aurait mise à l'épreuve : « Pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait? [...] J'étais trop possessive [...] d'une manière ce n'est pas lui (Dieu), il est mort par accident! Mais moi je crois qu'on a tous une destinée, j'en suis certaine et puis bon c'est arrivé! Alors je l'ai offert à la Sainte Vierge, je l'ai offert au Seigneur et j'ai dit : *j'ai compris, je ne serai plus possessive*. Il m'a mise à l'épreuve ». Remarquons ici que cela pourrait ressembler presque à un « plongeon » graduel dans la contradiction par rapport à sa compréhension habituelle. De plus, nous constatons qu'elle répète cette idée d'un Dieu Juge et cette culpabilité qui l'obsède au moment du décès de son deuxième fils : « Un accident de moto. Là encore semble-t-il je me suis fait un examen de conscience. J'étais redevenue encore possessive. [...] Je prenais encore la possession (second fils) et puis je l'ai perdu! » Ces deux morts pour lui faire comprendre par ces

malheurs qu'elle était une mère « trop possessive »! Ces conceptions à contenu religieux provoqueraient-elles chez elle cette culpabilité? Par ailleurs, dans ses propos concernant la perfection nous constatons cette phrase qui semblerait comme venir du passé: « Moi je voudrais arriver l'autre bord là parfaite tu sais... pas arriver avec des grosses affaires pour lui (le Seigneur) faire de la peine ». Pourquoi répéter cette idée malgré sa conception actuelle? Cependant face à ses difficultés, Marjorie vit des expériences de foi qui la nourrissent et un engagement auprès des malades en phase terminale. Mais, pourquoi malgré ses appuis reprend-elle ces idées contradictoires en semblant s'y absorber pour un instant?

Alain, quant à lui, subit particulièrement une peur persistante du « démon » quand il est fatigué ainsi qu'une culpabilité obsédante exprimée, entre autres, en rapport avec ses contenus religieux. De plus, il demeure très affecté par des pensées suicidaires et celui-ci ne se « sors pas » de son burn-out. Cet homme nous dit être maniaco-dépressif. Pour s'en sortir Alain reçoit une médication et rencontre son psychiatre à tous les mois. En outre il a consulté un psychologue auparavant. Il est aussi accompagné de travailleurs sociaux. Sa fille fait partie d'un groupe religieux catholique et l'aide à s'en sortir. Au sujet de ses ressources de foi, d'une façon frappante, nous avons observé Alain sembler se transformer sous nos yeux en devenant soudainement très calme dans son expression (attitude qu'il a maintenu relativement [entrecoupée de temps à autre d'une ventilation d'émotions] jusqu'à la fin), lorsqu'il nous confia s'adresser à Dieu quand il est « à la veille » de se « noyer ». De plus il trouve des mots pour décrire son expérience de pardon qu'il perçoit comme « un signe »: « [...] J'ai vu cela comme un signe, j'ai dit : *je lui ai pardonné, il a lui-même demandé pardon à une autre personne*. J'ai trouvé cela

bon [...] Ça m'a fait du bien! [...] Ça valait la peine parfois de s'humilier... [...]. Je suis partie de cette énergie-là ». Mais Alain est très dur envers lui-même, ces phrases en disent long sur ses difficultés : « une tête dure qui comprend rien. [...] Je m'étais dit que si je ne passe pas à travers cette psychothérapie, c'est évident, c'est sûr que je me suicide ». Toute sa négativité et son ambivalence envers l'Église et son héritage religieux sembleraient l'empêcher de ressaisir sa foi. En effet d'un côté il nous dit : « Là je lis les Évangiles... J'ai ouvert de temps en temps pour la lire et j'essaie de... c'est comme de la superstition. [...] Une autre affaire que la religion a essayé de nous faire à croire l'au-delà ». Et de l'autre : « Ça me fait mal de ne pas aller communier par exemple (divorcé et sexualité hors mariage). Au mois d'octobre, je m'en vais en retraite sur la mission ». Mais sur ce dernier point, Alain n'est-il pas alors conséquent? Il ressent le besoin de se faire accompagner spirituellement et de se rapprocher davantage de sa tradition parce qu'il est conscient de l'importance de ses peurs. Mais n'empêche qu'Alain demeure en péril de par ses pensées suicidaires, sa culpabilité et ses fortes exigences envers lui-même et sur le plan social.

### **Conclusion du premier chapitre**

En somme, il ressort de notre observation que nos personnes interrogées auraient toutes connues des expériences de passages. Elles paraissent en avoir une conscience assez vive. Ces gens ont pu nous les raconter en trouvant les mots pour le dire. La plupart de ces baptisés apprécient ce qu'ils ont reçu de bon de leur tradition religieuse, même si souvent ceux-ci s'expriment en des termes remplis d'idées préconçues ou de mécompréhensions. Mais autant ces personnes semblent assez conscientes de leur

situation psychologique, autant elles n'arrivent pas à remettre en question certaines de leurs attitudes paradoxales, à critiquer plus à fond leurs idées religieuses ou leurs divers préjugés concernant leur passé religieux.

Nos interviewés paraissent ne pas être capables d'aller puiser dans leur tradition religieuse les éléments pour se sortir de ces empêtements. Évidemment, s'ils n'arrivent pas à tirer partie de tout le côté salvifique de leur héritage religieux, ce n'est pas étonnant qu'ils aillent voir ailleurs.

Dans un premier volet, notons qu'une **première problématique** concerne le fait qu'un contentieux n'est toujours pas réglé avec la tradition catholique d'origine. Nous avons identifié une **deuxième problématique** liée pour la plupart de ces personnes à la méconnaissance du visage de Dieu révélé en Jésus-Christ et à une insuffisance à un niveau de base de la compréhension historico-critique et de l'exégèse de la Bible ( nous notons aussi une incompréhension de la notion du péché). De plus, nous identifions comme une **troisième problématique** la présence d'une culpabilité obsédante chez nos participants (dans quatre cas au total). En outre ce dernier problème semblerait lié pour certains participants à une **quatrième problématique**, soit l'expérience de pensées suicidaires ayant déjà été (et est encore : Alain) vécues par quatre de ces personnes.

Plusieurs horizons de questionnement s'offrent à nous et beaucoup ont été déjà explorés par les chercheurs. Quant à nous nous choisirons cette question : pourquoi ces personnes ne dépassent-elles pas un certain seuil dans le ressaisissement de leur identité (ce qui établit « qui » je suis, « d'où » je viens) personnelle et religieuse ?

## CHAPITRE 2

### DES OMBRES À EXORCISER ET À INTÉGRER

Si nous voulons mieux comprendre pourquoi les personnes que nous avons rencontrées ne dépassent pas un certain seuil dans le ressaisissement de leur identité personnelle et religieuse et si possible trouver quelques pistes de solution, il nous faut à cette étape de notre recherche consulter d'abord d'autres sciences humaines.

Pour ce faire, sur **un mode de problématisation théorique**, Jean Montbourquette, prêtre et psychologue, nous instruira principalement à partir de la psychologie de Carl Gustav Jung. Nous tracerons d'abord avec l'auteur les caractéristiques de cette école de psychologie analytique auquel viendront s'ajouter les concepts fondamentaux. Suite à la section réservée à l'explication de « l'ombre », le psychanalyste Michel Dansereau nous permettra d'une façon complémentaire de considérer quelques aspects fort éclairants de la psychanalyse freudienne à propos de la genèse du « surmoi » et de la psychodynamique. Tout ceci sera mis en relation avec le vécu spirituel et religieux de nos participants.

#### **2.1 Caractéristiques de l'école de Carl G. Jung**

D'un point de vue historique, Jean Montbourquette précise au préalable que pour Carl G. Jung la conception freudienne de l'inconscient qui décrivait celui-ci comme

étant constitué par des inhibitions d'entités psychiques personnelles n'était pas suffisante : elle ne pouvait rendre compte de ses recherches à propos des mythes, des rêves, des psychoses et des dessins faits par des hommes archaïques et ceux faits par des enfants<sup>35</sup>. Ces études le menèrent à déduire l'existence d'un « inconscient collectif » plus profond encore. Celui-ci est conceptualisé comme étant la mémoire d'un ensemble d'images, de finalités appelées « archétypes » : ceux-ci sont innés et communs à l'humanité et apparaissent dans toutes les cultures. Contrairement à Freud<sup>36</sup>, Jung a une vision « téléologique » de la personnalité : s'il s'avère toujours essentiel pour lui de comprendre l'individu dans ses expériences passées, il demeure tout aussi indispensable de considérer aussi ses finalités profondes. À ce propos, les principaux archétypes que nous aborderons ici pour notre recherche seront « l'ombre », la « persona », le « moi », le « Soi ». Nous débuterons la description de ceux-ci par la notion « d'ombre » en la mettant en rapport avec le passage du mitan de la vie et ce qui ressort de nos entrevues.

## 2.2 L'ombre

**Montbourquette insiste sur la nécessité au milieu de la vie de reconnaître « l'ombre », soit notre contenu psychique inconscient, afin d'établir notre vie spirituelle sur des fondations psychologiques plus solides<sup>37</sup>.** Le milieu de l'existence se révèle être une période particulièrement propice à la reconnaissance de l'ombre : les individus sont alors généralement beaucoup moins naïfs, les vieilles convictions et les valeurs de ceux-ci ayant été le plus souvent ébranlées par divers échecs ou épreuves de

---

<sup>35</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p.25.

<sup>36</sup> Morin, P.-C. et Bouchard, S. (1992). *Théories de la personnalité*. Boucherville : Gaétan Morin éditeur, p.42.

<sup>37</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p.20-21.

l'existence, les réalités de la maladie et de la mort deviennent plus présentes, etc. Les gens sont alors à la fois plus sensibles et désarmés devant la montée de ces « ombres » inconscientes cachées en eux : ils peuvent se sentir plus déprimés ou même parfois désespérés<sup>38</sup>. La personne se trouve alors davantage obligée de composer avec la montée de ces « ombres » constituées d'une part, « d'éléments infantiles de son être, de ses attachements, de ses symptômes névrotiques » et d'autre part, « de ses talents et de ses dons non développés »<sup>39</sup>. L'ombre se trouve en quelque sorte à assurer le lien avec les dimensions profondes de notre être. Il devient nécessaire de la connaître et de la réintégrer pour favoriser l'approfondissement de son identité et guérir de ses blessures<sup>40</sup>. Dans le cas contraire, comme le souligne l'auteur, la personne mettra en péril sa santé psychologique. Elle sera sujette à ressentir du stress, de la déprime, et d'être affectée par une émotion diffuse d'anxiété, de mécontentement d'elle-même et de culpabilité. Elle sera portée en outre à tous genres d'obsessions et encline à se laisser aller à ses instincts. Comme entre autres : colère mal contrôlée, ressentiment, écart sexuel, etc.

Nous avons remarqué de semblables symptômes rattachés à la remontée de l'ombre chez nos participants : dans des excès de culpabilité ou d'insatisfaction, par exemple rencontrés chez Alain, Hélène et Gaston ou Sylvio, ou d'une façon plus intermittente ou moins étendue sous ces derniers aspects chez Marjorie. Nous avons noté aussi une forte colère fréquemment chez Alain et une certaine rancune chez Sylvio envers leur éducation passée et des fredaines amoureuses chez ce dernier. Ces personnes seraient-elles en partie bloquées dans leur cheminement spirituel et religieux par ces

---

<sup>38</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 14.

<sup>39</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p. 12.

<sup>40</sup> Montbourquette, J. (1997). *Idem*, p. 13-14.



ombres? Pour répondre à cette question, nous serons obligés d'expliquer plus en profondeur la constitution de ces ombres chez nos interviewés. Nous devons auparavant comprendre le concept d'un deuxième archétype nommé « persona », celui-ci se trouvant à susciter l'ombre.

### 2.3 La persona

À ce sujet, l'auteur précise en premier lieu que cette « persona », appelée aussi « ego idéal » et qui se nomme également « moi social » depuis Jung (voir schéma en Annexe IV), se situe au pourtour de l'archétype du « moi » qui représente quant à lui la partie consciente du psychisme<sup>41</sup>. La « persona » a précisément pour rôle d'adapter la personne aux attentes et aux impératifs réels ou imaginaires de l'entourage sur le plan des normes morales, éducationnelles et sociales.<sup>42</sup> Elle se manifeste par les dispositions conscientes de l'individu (par exemple des valeurs de respect, de justice; des exigences de discipline, de solidarité, etc.) envers son environnement<sup>43</sup>. Celui-ci ressent naturellement le désir d'être reconnu et accepté par les personnes importantes qui gravitent autour de lui. Pour ne pas être rejeté et tisser des liens affectifs avec sa communauté proche, l'individu consent à faire des accommodements sur certaines de ses propensions ou préférences pour se conformer aux conventions et aux normes de sa propre collectivité et ainsi bénéficier d'une bonne adaptation sociale. À l'opposé, le contenu de ses compromissions rendues nécessaires pour satisfaire à ces normes ou valeurs est refoulé dans l'inconscient formant alors des ombres correspondantes : « La

<sup>41</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p.40-41.

<sup>42</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p.40.

<sup>43</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 84-85.

*persona* rejette de son champ de conscience tous les éléments — émotions, traits de caractère, talents, attitudes — jugés inacceptables aux gens importants de son entourage [...] la *persona* est donc à l'ombre ce que l'endroit est à l'envers »<sup>44</sup>. Une constitution saine de la *persona* permet très tôt à l'enfant de s'acclimater en vivant le moins de chocs possibles avec son entourage immédiat tout en acquérant des règles et des lois pour construire son identité<sup>45</sup>. Nous pouvons comprendre d'une façon complémentaire les notions connexes de « l'ombre familiale », de « l'ombre institutionnelle » et de « l'ombre collective » qui fonctionnent sur un même principe de refoulement<sup>46</sup>.

Par ailleurs, il est important de remarquer qu'il arrive aussi d'une façon inopinée que l'enfant subisse trop de réactions et de messages incohérents ou encore trop de frustrations de ses besoins de base dans la relation primaire avec sa mère ou avec ses premiers éducateurs à la maison (ou autour de celle-ci comme ces voisins qui ont marqué Gaston), ce qui provoque chez lui une adaptation pathogène de la *persona*<sup>47</sup>. Ces accidents de parcours causent plutôt dans ce cas la structuration d'une « *persona* – armure », également appelée « faux-moi » ou « fausse *persona* ». Il en résultera que cette « fausse » *persona* « [...] ne cherchera plus à s'adapter au milieu d'une façon normale, mais s'ingéniera à s'en protéger comme d'un monde hostile »<sup>48</sup>. Ce qui provoquera en contrepartie une ombre aliénante profondément incrustée dans l'inconscient et d'une impétuosité spécifique. En fait, diverses adaptations malsaines et

<sup>44</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p.40.

<sup>45</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 84.

<sup>46</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p. 30-34.

<sup>47</sup> Montbourquette, J. (2002). *Op. cit.*, p. 84.

<sup>48</sup> Montbourquette, J. (1997). *Idem*, p. 44-45.

rigides de la persona<sup>49</sup> correspondront alors entre autres à certains « déguisements névrotiques » (fausse persona) que nous avons rencontrés chez nos interviewés comme par exemple : chez Hélène, la « perfectionniste », la « coupable obsessionnelle » ou la « superwoman »; chez Sylvio, le « perfectionniste » et le « séducteur », etc., ce qui causera des ombres correspondant aux éléments incompatibles avec celles-ci (colère, indiscipline, douceur [chez le « machiste »], etc.).

## 2.4 Les différentes intensités de l'ombre

De plus, Montbourquette nous fait remarquer que ces ombres n'ont pas toutes le même niveau d'intensité et d'indépendance par rapport au moi conscient<sup>50</sup>. L'ombre est en fait composée d'un ensemble de « complexes psychiques » permettant de mieux en comprendre le caractère. Chaque complexe représente une « sous-personnalité » commandée par la persona ou la fausse persona (selon le cas) :

« Pour être plus précis sur la nature de l'ombre, il faudrait parler d'elle comme de diverses constellations constituant chacune un "complexe psychique". Chaque complexe est composé d'un ensemble organisé d'images, de paroles et d'émotions formant une structure autonome et dissociée du moi conscient. Celle-ci constitue une "sous-personnalité" que l'on pourrait comparer au "personnage" d'une pièce de théâtre, autonome, indépendante du metteur en scène, et revêtant sa propre personnalité »<sup>51</sup>.

La notion jungienne de « complexe » représentant une collection émotionnelle structurée d'images et d'idées (et qui compose chacune une partie de l'ensemble de l'ombre) s'avère fort éclairante ici. Remarquons en effet que nous avons rencontré de

<sup>49</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 85-92.

<sup>50</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 45-46.

<sup>51</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p. 45.

telles manifestations de « sous-personnalités » à contenu religieux chez Alain et Marjorie. Nous avons observé qu'Alain retombe dans une peur malade « du démon » qu'il a « eu longtemps dans les tripes » et qui remonte encore quand il est fatigué. Quant à Marjorie, celle-ci doit faire face à l'« épreuve » venant d'un certain « Dieu tracassier » ou au « Dieu juge » de son passé religieux qui remonte lors du deuil de chacun de ses deux fils, tout comme par ailleurs aussi dans ses propos contradictoires au sujet de la perfection. Nous avons là de véritables « complexes psychiques » qui se manifestent avec leurs propres « sous-personnalités » indépendantes qui refont surface aujourd'hui chez ces personnes indépendamment de leur contrôle ou de celui de leur compréhension actuelle de la foi. Nous avons noté des manifestations d'un complexe psychique autonome semblable quant au contenu émotionnel (de culpabilité, d'insatisfaction, etc.) chez la plupart de nos participants. De plus, nous avons remarqué que ces ombres n'ont pas toutes le même niveau d'agressivité et d'indépendance psychique. À ce sujet, nous faisons ici à titre d'illustration en ordre décroissant, selon les personnes, la description des caractères significatifs que ceux-ci pourraient indiquer dans leurs propos ou par leurs comportements : chez Alain, Gaston et Hélène (culpabilité et insatisfaction envers soi-même); d'une façon plus modérée chez Marjorie; chez Sylvio et Doris (insatisfaction); chez Alain et Sylvio (ressentiment), etc. D'autre part, remarquons avec l'auteur<sup>52</sup> à propos des refoulements en général, que nous pouvons avoir une forme de refoulement résultant de ressources et de richesses non exploitées (par manque d'opportunité, méconnaissance des éducateurs ou leur intolérance), celui-ci pourra être « primitif » mais non violent (par exemple chez Gaston dû à sa santé). D'un autre côté, les manifestations les plus violentes chez chaque

---

<sup>52</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 46-47.

personne pourront provenir d'interdictions rigoureuses de la part de son entourage. Dans ce dernier cas concernant une éducation sévère — ce qu'ont connu la plupart de nos participants — non seulement l'interdit lui-même fait alors l'objet d'un refoulement profond sans que la personne le remarque mais aussi la « **manière** » dont celui-ci a été fait par l'éducateur. De ce fait, l'individu développe alors une ombre qui portera les traits de sévérité ou d'agressivité de l'éducateur dans sa « sous-personnalité ».

« Le sujet, victime d'un interdit effectué avec violence, est porté à adopter le comportement de l'auteur de l'interdit lui-même. [...] la victime est encline à faire siens les gestes, les paroles, la tonalité de la voix, les attitudes violentes, le silence de son agresseur. Bref l'ombre de la personne blessée prend inconsciemment les traits de celui qui l'a blessée. [...] Elle s'accusera, se blâmera et ira même jusqu'à se mutiler »<sup>53</sup>.

Il s'agit ici du syndrome classique de la propension de la victime à s'identifier avec son agresseur. L'identification inconsciente à un éducateur beaucoup trop rigoureux dans ses interdictions (« sur-moi sévère » en d'autres mots) fera en sorte que la personne entre autres sera portée à se culpabiliser fortement ou à culpabiliser sévèrement les autres. Nous avons remarqué cela par exemple chez Gaston qui s'accuse avec des phrases telles que « C'est ma faute », « Quelle sorte de personne tu es »; Alain le fera aussi, mais avec un ton et des termes encore plus violents envers lui-même : « une tête dure qui comprend rien », se donnant même « une dernière chance » dans ses cogitations suicidaires. Hélène, qui a connu une éducation très sévère elle aussi, s'accusera au point d'aller même jusqu'à des tentatives de suicide et accusera les autres. Marjorie pour sa part a connu « l'école de réforme » et se dit très rigide envers elle-même et envers les autres : « Je ne me ménage pas d'habitude. [...] je suis capable de

<sup>53</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 47.

donner l'heure juste aux autres. [...] J'étais une mère exigeante et puis difficile ». Remarquons par ailleurs que pour Sylvio, même si celui-ci a subi beaucoup de violences, il ne vit pas non plus un problème de culpabilité mais, par contre, se montre très exigeant envers lui-même aujourd'hui. Tout comme il l'a été envers ses confrères de travail avant sa thérapie. À ce propos, il ne faudrait pas oublier non plus que la plupart de ces personnes ont connu une certaine amélioration de leur état et de différentes façons. Par exemple dans la situation de Marjorie par la dimension d'une foi profonde qui viendrait en quelque sorte adoucir en partie un tel surmoi agressif et cela a sans doute été le cas aussi chez Alain dans ses crises suicidaires, comme dans le cas d'Hélène, etc. Comme quoi ici nous ne devons surtout pas négliger le fait que le domaine de la foi prédomine sur celui de la pathologie même si celle-ci l'influence fortement. Trop fortement dans ces cas?

À ce sujet et d'une façon fort éclairante pour le cas de Marjorie entre autres, et qui est très croyante, Montbourquette<sup>54</sup> relate la situation d'une religieuse, professeure de catéchèse, aux prises avec un complexe psychique tenace. Celle-ci, à la mort de sa mère, s'est sentie punie par Dieu pour ne pas être une « bonne religieuse ». Elle confia en thérapie que cette idée l'obsédait lors de circonstances anxiogènes. Cela se produisait encore malgré les propositions de ses conseillers spirituels qui lui recommandaient de méditer sur la bonté de Dieu et d'en finir avec cette culpabilité. Cependant, en cours de traitement, cette religieuse reconnut derrière ce Dieu justicier, « l'image de Dieu » de sa mère qui jadis lui avait transmis une peur malade de Dieu en lui indiquant que des parents ou des amis avaient été punis par ce Dieu « pour lui avoir désobéi ».

---

<sup>54</sup> Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 183-184.

Montbourquette lui proposa alors une stratégie thérapeutique fort intéressante pour accueillir et réintégrer cette ombre très agressive.

« Je savais bien que non seulement on ne peut pas se débarrasser d'un complexe psychologique aussi grave [dieu punisseur], mais qu'on ne doit pas même chercher à le faire. Ma patiente devait apprendre à l'appivoiser et à vivre avec lui. [...] Elle lui demanda de céder peu à peu la place au Dieu d'amour de Jésus-Christ et de ne plus s'interposer entre elle et lui, surtout dans les moments de crise. De plus, elle l'assura qu'elle appréciait son intention positive de vouloir faire d'elle une personne à la conduite morale impeccable »<sup>55</sup>.

Trouver l'intention positive de ce « Dieu justicier » permet de le relativiser et de l'accueillir pour le transformer. Marjorie ne pourrait-elle pas aussi tirer profit d'une telle stratégie? Tout comme Alain? De tels complexes psychiques profonds au sujet de conceptions infantiles de Dieu issues des éducateurs importants dans l'enfance doivent être pris en compte selon l'auteur si la personne veut à la fois se pardonner et pardonner aux autres. Là-dessus disons en effet que si d'un côté nous avons remarqué un grand attrait pour la valeur humaine et chrétienne du pardon chez nos participants, d'un autre côté cela n'empêche pas la plupart de ces personnes d'être par contre très rigoureuses envers elles-mêmes. Comme dans le cas de cette religieuse, cette ombre revêt plus directement les mots et les attitudes de ce passé religieux chez Alain et Marjorie. Mais ne serait-il pas également souhaitable d'un autre côté que ces autres manifestations reliées elles aussi à toutes les « **manières** » éducationnelles (le « coupable obsessionnel », le « perfectionniste », etc.) associées à l'ombre collective du jansénisme passée soient elles aussi reconnues et apprivoisées? En plus de toute cette aigreur larvée qui s'exprime envers les aléas de ce passé religieux?

<sup>55</sup> Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 183-184.

Ces éducateurs auront pu marquer ces personnes par diverses « **manières** » plutôt rigoureuses, d'où l'importance de prendre conscience de conceptions infantiles de Dieu qui ont pu être introjectées davantage chez ces personnes blessées par différentes attitudes lacunaires : « On ne peut pas toujours en rester à des images infantiles de Dieu. Celles d'un juge impitoyable, d'un parent janséniste, d'un policier, d'un professeur perfectionniste, d'un être impassible, d'un personnage doucereux, d'un moralisateur timoré, etc. »<sup>56</sup>. Tous ces comportements n'ont-ils pas en effet quelque chose en commun, la « performance morale »? En faisant le parallèle ici avec une description de Montbourquette au sujet du comportement dû à la recherche de « perfection morale», que celui-ci entend comme « la conformité scrupuleuse à des règles morales et aux exigences du milieu » et qui est selon lui du perfectionnisme, nous sommes amenés à comprendre en outre ce piège que peut représenter le rigorisme chez ces éducateurs.

« On constate souvent que le perfectionniste se limite à des critères extérieurs qui se confondent avec les idéaux de sa *persona*. [...] S'il lui arrive de commettre une faute ou d'éprouver un revers de fortune, le perfectionniste aura tendance à se mésestimer et à s'accuser sans répit. Bref, en tout et partout, il se fera violence »<sup>57</sup>.

Mais à la différence de ces éducateurs du passé, nos interviewés vivent aujourd'hui dans une société laïcisée et avec une Église qui a fait son deuil d'une telle attitude. Pourtant ces traits de mésestime de soi et d'autoaccusation les suivent toujours malgré leur foi renouvelée, même partiellement depuis, ou même leur agnosticisme. L'on ne se débarrasse pas si facilement de telles ombres portant les traits du rigorisme avec tout son lot enfoui d'images infantiles de Dieu. Pour illustrer ce blocage de la

<sup>56</sup> Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 184.

<sup>57</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p.142.



croissance spirituelle qui découle du rigorisme moral, l'auteur de son côté rapporte l'analyse surprenante faite par Erik Erikson au sujet du comportement ambivalent du Mahatma Gandhi envers lui-même et envers ses proches. Cet exemple nous permet de constater toute la force du mécanisme dissociatif d'un tel complexe psychique portant les traits agressifs du rigorisme des éducateurs. Celui-ci vient s'opposer à l'effort de l'individu pour atteindre l'idéal auquel il aspire authentiquement.

« [...] Erik Erikson, dans son ouvrage "La vérité de Gandhi", déclarait son immense admiration pour l'attitude pacifique que le mahatma conservait dans les pires conditions de l'adversité. [...] Erikson s'expliquait mal en revanche que Gandhi, l'apôtre de la non-violence, se montra si violent envers lui-même à la vue de ses faiblesses. Il s'en voulait terriblement de ne pas atteindre les standards de « sainteté » qu'il s'était fixés. Erikson a vu dans cette attitude l'origine des réactions qu'il manifestait envers ses proches ».

« Le perfectionniste qui part en guerre contre ses penchants mauvais, ses défauts, ses faiblesses et ses péchés se met dans l'impossibilité de progresser sur le plan moral et spirituel. Il nourrit son ombre qu'il projette éventuellement sur les autres. Il devient alors exécration à leur égard »<sup>58</sup>.

Nous pouvons comprendre de façon semblable aussi comment un tel complexe psychique jansénisant peut devenir une sous-personnalité indépendante qui vient à sa façon entraver les aspirations aux valeurs authentiques de foi de l'individu et de sa compréhension actuelle de l'existence. Surtout que la « projection » de l'ombre sur autrui ou tout autre objet (phobie) se produit presque toujours sans que le « projecteur » s'en aperçoive. Montbourquette<sup>59</sup> nous rappelle que les psychanalystes considèrent la projection comme un mécanisme primaire de défense contre l'irruption possible de

<sup>58</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 142-143.

<sup>59</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p. 96.

l'ombre principalement sous forme d'angoisse. Le jugement du « projecteur » sera faussé, il sera excessif en comparaison avec la réalité : la personne sera encline soit à idéaliser l'autre, soit à le mépriser. Ne devons-nous pas considérer non seulement par ailleurs l'aspect narcissique de l'idéalisation de l'autre ou de son rejet, mais aussi toute l'hostilité qui risque de la surcharger d'un autre côté, lorsqu'une ombre collective et « institutionnelle » telle que le jansénisme n'est pas encore exorcisée ou « convertie » en profondeur? Mais y a-t-il plus encore à comprendre dans tout ce phénomène « dissociatif » relié aux ombres de ces fausses persona rigoristes qui fragmentent ainsi de différentes « **manières** » l'identité personnelle et religieuse? Pour tenter de saisir davantage la genèse et la dynamique interne de ce voile d'un rigorisme enfoui, nous compléterons ici ces explications par celle du psychanalyste Michel Dansereau.

## 2.5 Complément psychanalytique

Dans un article intitulé « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique »<sup>60</sup>, Dansereau nous confirme, entre autres, qu'au Québec, l'autorité extérieure des éducateurs prendra surtout la couleur du jansénisme<sup>61</sup> qui a fortement influencé nos racines culturelles. Ce qui nous amène à constater en outre sous l'angle de la psychanalyse que l'autorité intériorisée (par identification à l'agresseur = surmoi sévère ici) se trouve la plupart du temps (même dans une éducation « normale ») **encore plus**

<sup>60</sup> Dansereau, M. (1986). « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique » dans *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal : Éditions Fides, p. 13-41.

<sup>61</sup> « Le jansénisme, condamné en 1653 par Innocent X en cinq propositions tirées de l'*Augustinus*, peut se résumer en trois points principaux : on ne peut observer les commandements de Dieu sans l'aide de la grâce; on ne peut s'opposer à la grâce, car elle est irrésistible; le Christ n'est pas mort pour tous, affirmation qui contredisait la soteriologie constamment tenue par l'Église. Le mouvement se distinguait en outre par un fort rigorisme moral, uni à un grand pessimisme et à une spiritualité de la peur. » Grossi, V., Ladarria, L.F., Lécirvain, Ph., et Sesboüé, B., (1995). *L'homme et son salut*. Paris : coll. Histoire des dogmes, p. 362.

**exigeante que la règle** de l'autorité extérieure. Ce phénomène est dû à l'« **hostilité réactionnelle** » **aux frustrations** qui découlent de toute forme de rigorisme éducationnel. Dansereau nous permettra de comprendre le danger que peut représenter le contenu religieux (tel que ceux cités plus haut : Dieu punitif, démons, etc.) durant la petite enfance. Ce qui peut expliquer aussi le fait que le contenu en demeure inchangé souvent quand il remonte dans les consciences. Et qu'il soit si difficile à contrer en dehors d'une stratégie d'intégration de l'ombre telle que proposée plus haut par Montbourquette. Il est très important de noter que ce processus est facilité par la « **symbiose** » (entre 0 et 3-4 ans l'enfant se différencie peu à peu du monde extérieur) :

« L'autorité intériorisée est souvent plus exigeante que l'autorité extérieure. [...] C'est que la règle suscite de l'hostilité par la frustration qu'elle impose. [...] L'enfant *projette* sur la règle qu'il *introjecte* sa propre agressivité en plus de l'autorité parentale avec laquelle il s'identifie; d'où la formation d'un surmoi sévère. [...] Le retournement de l'agressivité contre soi est facilité par la symbiose. C'est sur cette confusion que s'élabore le surmoi [même le plus "normal" ici] : loi apprise de l'extérieur à laquelle s'ajoute l'hostilité réactionnelle à la frustration, retournée contre soi et qui assurera l'autopunition »<sup>62</sup>.

Nous pouvons comprendre de notre côté que la « **manière** », la **rigueur dogmatique, etc., sera plus génératrice « d'hostilité réactionnelle »** du côté de l'enfant. Mais aussi **chez le « fidèle » qui sera resté fixé à cette période symbiotique** par toutes ces différentes images infantiles d'un Dieu justicier. Celles-ci ont été promues par ces attitudes rigoristes « conformes » à « l'esprit » du jansénisme au perfectionnisme moral qui a marqué notre passé religieux au Québec. Par conséquent ce n'est sans doute pas une bonne avenue pour approcher ces fidèles blessés. La rigueur

<sup>62</sup> Dansereau, M. (1986). « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique » dans Mettayer, A. et Doyon, J., *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal : Éditions Fides, p. 15.

dogmatique ne servirait-elle pas plutôt effectivement de repoussoir dans ces cas? Bien sûr par le contenu de son exigence, mais ne serait-ce pas aussi **par association avec ce « Dieu justicier » non exorcisé dans l'inconscient?** Ne devrait-on pas se concentrer d'abord sur celui-ci? Il peut y avoir fixation narcissique également mais dans ces cas où les gens ont été meurtris, ne néglige-t-on pas trop cet aspect du problème?

Nous pouvons saisir aussi que cette « **hostilité réactionnelle** », comme le dira l'auteur, pourra servir « de carburant » à « l'ascète » ou à tous les renoncements consentis par ceux qui ont un « sens agressif »<sup>63</sup> ou « hostile » de la réalité comme ceux aux prises avec ces faux-moi fort exigeants (comme dans le cas des perfectionnistes, des coupables obsessifs, des narcissiques, etc.). **Cette attitude volontariste plutôt renforcée de cette « façon » ne risque-t-elle pas de s'opposer à une attitude contraire mais tout aussi fondamentale d'abandon, d'ouverture à « l'Altérité »?**

En outre, à propos de cette « surcharge » anthropologique en quelque sorte ou de l'attitude rigoriste comme telle, il est important de remarquer que même dans le cas d'une éducation plus normale, les frustrations des désirs s'avèrent inéluctables pour l'éducation et la sécurité de l'enfant. Elles seront source aussi pour celui-ci d'une certaine **ambivalence « amour-haine »** avec le parent interdicteur. Ce qui provoquera aussi un sentiment de culpabilité « naturel » difficile à éviter dans cet état de prématurité humaine. Ne l'oublions pas en effet, ce surmoi est un élément anthropologique fondamental, un « mal nécessaire » diront certains.

---

<sup>63</sup> Dansereau, M. (1986). « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique » dans Mettayer, A. et Doyon, J., *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal : Éditions Fides, p. 24-25.

« Même si les parents sont tendres, l'hostilité inévitable éprouvée pour un parent aimé engendre la culpabilité et un sur-moi plus ou moins tyrannique qui fait de nous des tourmentés ou des névrosés en puissance. Car il n'y a pas d'éducation sans frustration pulsionnelle! »<sup>64</sup>

Nous pouvons comprendre d'autant plus ici la très forte ambivalence « amour-haine » d'Alain envers l'Église. Mais aussi, nous sommes amenés à constater ici que même dans le cas d'une persona plus saine ou « normale », ces images infantiles de Dieu pourraient sans doute aussi être requestionnées par un plus grand nombre de gens au Québec, puisqu'elles s'appuient dans ce contexte sur une part non négligeable de l'hostilité réactionnelle. Or, celle-ci peut provoquer un phénomène agressif de projection, une réaction de rejet. Ces personnes blessées, victimes « accidentelles » d'une telle situation, n'en sont-ils pas d'un autre côté les « révélateurs » en quelque sorte de l'importance de ces aspects anthropologiques négligés dans cette part inconsciente du contentieux actuel? **De cette « ombre collective » d'un certain jansénisme non encore exorcisé au Québec?**

Nous pouvons comprendre de plus que la grille de la formation d'un tel complexe psychique du Dieu justicier ou du jansénisme, peut être transférée dans nos sociétés au culte de la performance, comme un moyen attrayant de soutenir l'effort requis par ces « preachers » de la loi du marché basée sur la compétition. Un certain néo-libéralisme<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Dansereau, M. (1986). « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique » dans Mettayer, A. et Doyon, J., *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal : Éditions Fides, p. 26.

<sup>65</sup> « [...] les libéraux, surtout néoclassiques [néo-libéraux], par leurs exigences qui ne tiennent pas compte des principes de l'économie et même les écartent, imposent paradoxalement (en contradiction avec leurs principes de liberté) des règles de fonctionnement à l'économie. [...] leurs propres exigences aboutissent à des conséquences néfastes et créent les conditions de la réapparition de la loi du plus fort, qui engendre une répartition injuste, en créant des conditions favorables à des prélèvements indus et illégitimes. Cette mise à l'écart devient l'une des principales causes de l'apparition du dysfonctionnement économique et de

en effet, sous des discours valorisant l'« autonomie » et l'« entrepreneurship », peut facilement utiliser plus ou moins consciemment ce comportement infantile pour asseoir son pouvoir axé sur une même et efficace peur du rejet par sa « loi du plus fort ». Tous ces impératifs de performance « de production » — à bien différencier ici de l'aspiration à un idéal d'excellence ou de compétence — semblent avoir la possibilité de traumatiser ces personnes, en utilisant abondamment cette matrice de culpabilité et de perfectionnisme au point d'aller jusqu'à les empêcher d'exprimer leur souffrance.

En effet, nos interviewés nous ont fait part de la difficulté de partager les problèmes de vie dans une société qui valorise la réussite et rejette les échecs. Comme le dira Doris dans cette société « on serait supposé d'être heureux tout le temps », alors que d'un autre côté des professionnels ou de nouveaux assistés sociaux, tout comme en ont fait état Hélène et Serge, se suicident plutôt que de devoir faire face à la honte de perdre leur statut ou de devoir réclamer une aide psychologique. Or le partage en groupe ou lors de rencontres avec des religieux ou des psychologues, amis, etc., a joué un grand rôle chez nos participants. Ce « dire » salvateur est capital dans les moments de crise. Cette honte « sociale » répandue et amplifiée par le désir effréné de réussite, ne se trouve-t-elle pas associée en quelque « manière » elle aussi à ce complexe psychique jansénisant de la peur du rejet basée sur le mépris de soi ? Plutôt que d'une saine humilité qui reconnaît à la fois ses forces et ses faiblesses?

## 2.6 La honte associée à la mésestime de soi et à la peur du rejet

Nous pouvons le comprendre à partir de ce contexte culturel et social de nos participants lorsque Jean Montbourquette cette fois nous fait prendre conscience qu'une honte excessive peut découler à la fois d'une forte mésestime du moi et de la peur du rejet à la vue de ses faiblesses. La personne alors pourra dire « "je suis mauvaise et je ne vauds rien. J'ai très peur qu'on me rejette" »<sup>66</sup> lorsque celle-ci acquiert « la connaissance aiguë des déficiences et de la vulnérabilité du moi profond »<sup>67</sup>. Le sentiment de honte peut se trouver confondu avec un sentiment de culpabilité qui dans des conditions plus normales provient quant à lui plutôt « de la conscience d'avoir violé une loi ou un principe moral qui représente un idéal personnel ou social à réaliser »<sup>68</sup>.

Le phénomène de la honte devient plus difficile à détecter lorsqu'il se cache derrière toute une panoplie de comportements issus des attitudes offensantes venant de personnes proches. Le fait que ces offenses proviennent de personnes aimées ou appréciées dont la personne dépend provoque alors davantage un sentiment d'humiliation et de honte devant sa vulnérabilité et sa dépendance envers autrui, avec les divers désirs plus ou moins infantiles qui en dérivent qui sont à ce moment-là mises à jour<sup>69</sup>. Un pardon trop superficiel selon Montbourquette — pour nous ici une certaine forme de pardon ou d'appréciation envers le parent, ou encore l'éducation religieuse

---

<sup>66</sup> Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 91.

<sup>67</sup> Montbourquette, J. (2001). *Op. cit.*, p. 91.

<sup>68</sup> Montbourquette, J. (2001). *Idem*, p. 91.

<sup>69</sup> À titre explicatif ici, nous référerons d'un point de vue psychodynamique à la psychologie du moi d'Erik H. Erikson. Nous pouvons comprendre aussi à partir de son stade « psychosexuel » de « l'autonomie versus la honte et le doute » [qui correspond au stade anal 14 mois- 3 ans environ], qu'une éducation trop sévère à cet âge favorise plutôt que de l'autonomie chez l'enfant de la « honte » et du « doute ». Morin, P.-C. et Bouchard, S. (1992). *Théories de la personnalité*. Boucherville : Gaétan Morin éditeur, p. 74

passée rencontrée chez la plupart de nos interviewés — pourra masquer dans certains cas pour une part un tel sentiment d'humiliation. « La volonté de pardonner, si généreuse soit-elle, camouflera un besoin de se protéger contre la honte de se "sentir petit"<sup>70</sup> ». Nos participants ne sont-ils pas pour la plupart malgré leurs différentes formes de pardon très sévères envers eux-mêmes? D'un autre côté, une forte colère et un ressentiment tenace à l'égard des éducateurs passés, comme chez Alain ou Sylvio par exemple (très marqué), pourrait aussi servir de cataplasme ou d'exutoire à ce sentiment de honte lorsque la personne offensante est estimée ou proche. « La colère et le besoin de se venger servent souvent à masquer la honte »<sup>71</sup>. Tout comme peut l'être une part également de la culpabilité autopunitive. Ou encore des insatisfactions reliées au perfectionnisme rencontrées chez certains de nos interviewés et qui pourraient servir en quelque sorte de « baume » afin d'éviter aussi un sentiment de honte.

« [...] ils retournent contre eux-mêmes leur colère et leur désir de vengeance. La honte se camoufle alors derrière les sentiments d'anxiété et de culpabilité autopunitive, ce qui la rend encore plus difficile à détecter. En ce sens, on peut dire que les gens préfèrent se sentir coupables plutôt que honteux et impuissants [et pour le perfectionniste] → [...] Enfant le perfectionniste a souvent été exposé à beaucoup de honte. Son éducation familiale lui a été inculquée à coups de semonces qui faisaient appel à la honte »<sup>72</sup>.

Nous pouvons comprendre ici Gaston qui nous parle de sa culpabilité en ces mots qui peuvent s'avérer révélateurs du lien de cette honte avec le sentiment d'exclusion sociale dont nous parlions plus haut : « [...] Ça me complexait de me culpabiliser. Tu sais, je n'ai jamais été comme les autres moi ». Tout comme d'une façon plus

<sup>70</sup> Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 92.

<sup>71</sup> Montbourquette, J. (2001). *Op. cit.*, p. 92.

<sup>72</sup> Montbourquette, J. (2001). *Idem*, p. 92-94.



perfectionniste cette fois chez Hélène dont la fille (comme sa mère) vient la « chercher » aussi sur un sentiment de culpabilité en l'humiliant à propos de sa coiffure et de son habillement. Ces personnes ne doivent-elles pas également relativiser cette honte refoulée et déniée? N'y aurait-il pas là un autre aspect du problème qui empêche ces personnes de retourner voir, de requestionner plus profondément les attitudes et les contenus éducationnels et religieux de leur héritage culturel puisque ce sentiment risque bien d'être confronté dans l'émergence de ce complexe psychique refoulé? En effet, cette honte devant sa propre vulnérabilité et sa dépendance se trouve d'une certaine façon associée également, nous venons de le voir plus haut, à la peur du rejet et à la mésestime de soi par rapport à la fois à ses dons et ses faiblesses, ce qui bloque l'agir. À cela s'ajoute la honte par « induction »<sup>73</sup> provoquée d'une façon plus normale lorsque la personne devient plus sensible envers des valeurs spirituelles et s'y engage. Ce qui lui révèle plus précisément ses manques et insuffisances et provoque, selon Montbourquette, une « saine honte » qui doit être acceptée comme toute autre ombre afin d'être relativisée et intégrée. La confusion éducationnelle entre une humiliation doloriste et une humilité reconnaissant à la fois ses dons et ses limites s'avère funeste sur le plan spirituel et au niveau de l'affirmation sociale. L'Église n'aurait-elle pas avantage à considérer plus sérieusement l'apport positif de la modernité que représentent les compréhensions psychologiques ou anthropologiques du développement personnel?

« On me dira : "C'est du passé! La jeune génération ne pense plus comme cela!" Rien n'est moins sûr! Le mouvement de la mésestime de soi anime encore certains chrétiens jansénisants

---

<sup>73</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 105-106.

qui dénoncent par exemple, les apports des sciences humaines dans l'épanouissement de la personne. [...] la mémoire collective de la spiritualité chrétienne centrée sur l'humiliation traverse les générations. [...] Certains continueront à en être hantés même dans leur révolte »<sup>74</sup>.

## 2.7 Un contentieux larvé à exorciser

Il s'agit là d'un contentieux larvé qui à la fois fragmente et fragilise l'identité personnelle et religieuse de ces personnes et qui les empêche « à sa manière » de franchir le seuil de leur propre démarche de guérison ou de leur conversion à l'âge adulte. Toutes ces « fausses persona » d'éducateurs jansénisants que sont « le coupable obsessionnel »<sup>75</sup>, « le perfectionniste », « le honteux », « le boulotman » (le « workalcoolique »), etc. sont des maladies « d'estime de soi ». Elles provoquent des ombres agressives et dissociées qui tentent de répondre aux exigences d'un Dieu justicier en se nourrissant à même « l'hostilité ». Ces comportements mal adaptés mais destinés à la survie dans un contexte éducationnel rigoriste, loin d'aider la personne à croître, auront plutôt contribué à son aliénation<sup>76</sup>. **Ne faut-il pas que tous ces aspects soient ressaisis dans les consciences blessées mais aussi dans cette ombre collective qui touche chacun à divers degrés pour réaliser une véritable réconciliation avec notre héritage religieux?**

D'autant plus que sur le plan de la santé, non seulement la détresse psychologique mais aussi la maladie physique pourrait découler de cette tension non résolue, comme par exemple dans les cas du cancer chez Marjorie ou encore d'un infarctus chez Gaston.

<sup>74</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 194-196.

<sup>75</sup> Montbourquette, J. (2002). *Op. cit.*, p. 83-92.

<sup>76</sup> Montbourquette, J. (2002). *Idem*, p. 85.

Ce phénomène serait dû au fait que les conflits s'enveniment lors de différents types de situations anxiogènes vécues aujourd'hui :

« Il n'est pas rare que les conflits intérieurs s'aggravent lors de circonstances malheureuses telles que la perte d'un être cher, une grande déception, un outrage blessant, la perte de sa réputation, une brisure affective, etc. [...] Quand la tension de ces stresseurs internes augmente en intensité, elle engendre un stress débilisant, une détresse. [...] Le Dr Ryke Geerd Hamer affirme avoir découvert dans les neurones mêmes du cerveau les traces matérielles d'un conflit psychique qui tourne en conflit biologique. [...] Plusieurs formes de cancer seraient dues à des conflits psychiques non résolus et exacerbés par des situations stressantes »<sup>77</sup>.

Comment affronter ces différents aspects reliés à ces ombres personnelles et à cette ombre collective? La spiritualité du Soi ne pourrait-elle pas nous éclairer davantage? Serait-elle compatible avec la foi chrétienne?

## 2.8 Le Soi

Alors que Carl G. Jung définit le Soi selon ses propos « comme la totalité de la psyché consciente et inconsciente », notre auteur insiste plus sur « l'unité corps-âme » constituant le Soi. Celui-ci compare le Soi « à l'ADN » et en ce sens il nous fait considérer l'idée que « [...] le Soi est immanent à toutes les dimensions humaines corporelles, mentales, spirituelles »<sup>78</sup>. Mais aussi d'un autre côté ce Soi se trouve à être paradoxalement « transcendant », étant donné qu'il régule les interactions avec l'univers et du côté de l'individu. De cette façon, le Soi peut exercer un rôle complémentaire fondamental par rapport au conscient<sup>79</sup>. Celui-ci se manifeste à travers des « symboles

<sup>77</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 188.

<sup>78</sup> Montbourquette, J. (2002). *Op. cit.*, p. 111.

<sup>79</sup> Montbourquette, J. (2002). *Idem.*, p. 112.

intégrateurs » (« numineux » [sacré] ou religieux)<sup>80</sup>. Il s'agit donc là d'une spiritualité qui insiste sur le contact avec notre être profond.

« L'expérience du Soi en est une que l'on peut qualifier de mystique naturelle : " *une expérience fruitive de l'absolu*", de l'exister substantiel de l'âme saisi, comme le remarque Jacques Maritain. Il ajoute : "C'est à dessein que le mot *absolu* est écrit ici sans A majuscule. Ainsi [...] toute expérience mystique n'est pas expérience de Dieu »<sup>81</sup>.

En fait, chaque être humain a la possibilité d'accéder à cette expérience « naturelle » de « l'absolu » qui ne fait que prédisposer selon Montbourquette aux religions prophétiques qu'il distingue bien :

« [...] une spiritualité du Soi fondée uniquement sur des archétypes de l'inconscient collectif ne produirait jamais un acte de foi chrétienne. C'est par la révélation divine qu'on répond à l'invitation d'accepter l'événement historique de Jésus-Christ et de communier au Dieu trinitaire, Père, Fils et Esprit »<sup>82</sup>.

« La foi a nécessairement besoin des structures d'accueil spirituelles du Soi et de son riche symbolisme pour atteindre les profondeurs de l'inconscient »<sup>83</sup>.

Remarquons que nous pouvons comprendre ici qu'un certain manque de symbolisation, entre autres, aura sans doute joué un très grand rôle dans le passé, ce qui aura pu aggraver aussi d'une certaine façon ces conflits intérieurs chez la plupart de nos interviewés. Ces deux derniers phénomènes étant, semble-t-il, d'une certaine manière, corrélés dans le fond des consciences. La prise en compte de ces effets, tant du côté de

<sup>80</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 69-71.

<sup>81</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 203.

<sup>82</sup> Montbourquette, J. (2002). *Op. cit.*, p. 204.

<sup>83</sup> Montbourquette, J. (2002). *Idem*, p. 206.

nos participants que de celui de l'Église, ne serait-elle pas susceptible de motiver des rapports plus pertinents?

## 2.9 « Rupture »?

D'un autre côté, si ces personnes accordent toutes de l'importance au pardon, et démontrent à son égard plus d'authenticité ou recherchent une expérience affective qui fait du « bien », « guérit », libère, etc., n'est-ce pas aussi le signe d'une recherche d'une authentique estime de soi et d'un « affect » plus positif? Pour leur permettre de compenser plus ou moins consciemment ce qui justement les blesse et les aliène de différentes façons? Tous ces sentiments de culpabilité ou d'insatisfaction qui sont reliés à un Dieu justicier? De plus, cette recherche à la fois d'un Dieu à qui l'on peut s'adresser directement tout comme à un Jésus-Christ plus proche, par exemple chez Alain, Doris et Marjorie, ne serait-elle pas elle aussi le signe d'une contrepartie pour un Dieu juge lointain et un Jésus-Christ désincarné par une trop grande insistance sur une christologie « d'en haut » (centrée sur l'incarnation) dans notre passé religieux? À ce propos, toute cette dynamique souterraine ne pourrait-elle pas expliquer en partie les mécanismes actuels de conception du divin qui semblent fonctionner chez ces personnes sur un mode compensatoire? Ne seraient-ils pas alors les indices de l'amorce d'une véritable rupture, dans le sens d'un appel à un véritable retour à l'intégralité du chemin de Jésus-Christ?

« Pour Jung, il est aussi très dangereux de "survaloriser" ou de dévaloriser un aspect ou l'autre de la psyché. Toutes les fois qu'on promeut l'un au détriment de l'autre – l'ego au détriment de l'ombre, par exemple, ou vice versa -, on introduit dans le psychisme un facteur de déséquilibre qui se traduit

éventuellement par des malaises physiques et des troubles mentaux »<sup>84</sup>.

D'autre part, une symbolique plus équilibrée ne pourrait-elle pas aussi constituer dans ces cas, une voie plus pertinente d'approfondissement de la vérité, une véritable harmonisation intérieure et rejoindre aussi un inconscient à évangéliser? En ce qui concerne par ailleurs la spiritualité du Soi, remarquons aussi qu'un surmoi « accusateur et tyrannique » selon Montbourquette<sup>85</sup> peut faire en sorte que la personne refusera de s'abandonner avec confiance à la fonction intégratrice du Soi, ce centre de la personnalité psychique. Comment guérir de ces profondes entraves?

## 2.10 Guérir

Pour guérir de leurs attitudes névrotiques selon l'auteur, ces personnes doivent « savoir stopper l'offenseur en soi et sortir de la victimisation »<sup>86</sup>. N'est-ce pas effectivement ce que la mort-résurrection de Jésus nous enseigne? Accepter la tension d'être pris entre « l'hostilité du monde » et la reconnaissance de notre état de créature limitée et pécheresse, par la révélation et l'expérience de la miséricorde et la grâce de l'amour de Dieu? Le pardon est une expérience de recreation, de résurrection. Le jansénisme, par son insistance sur la symbolique de la souillure, a négligé de l'harmoniser en profondeur par le symbolisme complémentaire du Royaume de la grâce inauguré par Jésus à sa résurrection. Si ceux-ci pour la plupart ne semblent pas reconnaître le Serviteur souffrant en la personne de Jésus-Christ, n'est-ce pas peut-être aussi parce qu'une trop grande insistance sur la souillure et le dolorisme leur a fait

<sup>84</sup> Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis, p. 59.

<sup>85</sup> Montbourquette, J. (1997). *Op. cit.*, p. 147.

<sup>86</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi*. Ottawa : Novalis, p. 179.

oublier que cette dernière se trouve vaincue par la résurrection? D'un autre côté, si nous négligeons de tenir compte de tous ces éléments anthropologiques pour contrer cette ombre, comment rejoindrons-nous ces gens qui en souffrent? L'obsession du dépassement qui en découle se trouve appuyée alors sur le « sable » d'un effort personnel de plus en plus difficile à maintenir au mitan de la vie. **En ce sens, la dépression devient presque une bénédiction alors**<sup>87</sup>.

### 2.11 Ne sont-ils pas prêts?

Nous avons constaté en effet chez nos interviewés que le passage du mitan de la vie, tout comme leurs différents drames, dépressions ou burn-out, comme dans leurs prises de conscience psychologiques ou spirituelles, les a davantage mis en face de leurs limites. Ne sont-ils pas déjà en train de mourir « symboliquement » à leur ego? Ne sont-ils pas susceptibles d'être de plus en plus coincés au mitan de leur vie entre les demandes extérieures de leur « fausse persona » et les demandes intérieures de leurs ombres? Ces dernières peuvent ressurgir comme des « images infantiles de Dieu », de la culpabilité, de l'insatisfaction, de la honte, etc... qui peuvent remonter violemment. Malgré ces entraves, tous nos interviewés continuent d'être inspirés par l'Esprit à travers les bribes du trésor plus ou moins obscurci de leur foi ou de leur héritage religieux. Ils peuvent se nourrir de l'espérance qui jaillit de leurs différentes expériences de salut ou de transformation positives. Dans le cas de Marjorie, Doris et Hélène notamment, leur foi et leur attitude fondamentale d'abandon à Dieu auront pu leur permettre de relativiser ces sentiments de mécontentement ou d'insatisfaction hérités en

---

<sup>87</sup> Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi*. Ottawa : Novalis, p. 151.

grande partie des aspects lacunaires de leur éducation jansénisante. Mais il n'en demeure pas moins que celles-ci, comme la plupart de nos personnes interrogées, devraient pouvoir d'abord reconnaître leurs images infantiles de Dieu pour approfondir leurs différentes expériences de foi ou de salut. Ces personnes vivent l'approfondissement de leur être. Mais autant ces personnes paraissent se connaître elles-mêmes, autant elles ne semblent pas percevoir souvent le vrai visage du Dieu qui pardonne en Jésus-Christ mort-ressuscité.

Si ces personnes ne sont pas accompagnées dans leur recherche d'approfondissement d'eux-mêmes, elles risquent de stagner et de ne pouvoir utiliser tout le côté salvifique de leur héritage religieux. Si d'une part ce nouveau pluralisme s'avère prometteur, d'autre part, dans de telles conditions, celui-ci risque de les déstabiliser davantage compte tenu de la fragmentation de leur identité personnelle et religieuse. Par leur caractère dissocié, ces ombres personnelles et collectives non apprivoisées morcellent l'identité personnelle et religieuse de ces personnes et obstruent la relation à eux-mêmes et au Dieu de Jésus. Ce qui pourrait les empêcher de passer de la Pâques à la Pentecôte. Ces personnes ne sont-elles pas prêtes?

### **Conclusion du deuxième chapitre**

Nous sommes enclin à penser que l'on néglige trop la mésestime de soi chez ces personnes vivant au milieu de leur vie et qui ont connu un burn-out, une dépression ou des pensées suicidaires. Sans diminuer toute la complexité des difficultés personnelles, ne pourrions-nous pas penser que ce phénomène serait possiblement plus large que nous



ne le croyions? Ce sentiment négatif les partage davantage face au côté salvifique de leur propre foi dans les moments souvent où ils en ont le plus besoin. Sans négliger non plus la dimension insondable d'un « péché contre l'Esprit », tout comme celle de Dieu qui nous atteint toujours malgré tout, nous sommes amenés à nous poser les questions suivantes. La prise au sérieux par l'Église de ces effets négligés sur le plan anthropologique de ce profond complexe psychique jansénisant, ne pourrait-elle pas nous permettre également de mieux prévenir ce cercle de violence? Ne serait-ce pas aussi pour l'Église une nécessité d'apprivoiser ce jansénisme en Elle? Nous pourrions alors certes aider à convertir ces images faussées et infantiles de Dieu qui envahissent et aliènent les consciences. Cette ombre latente paraît prendre « possession » de ces gens blessés et les empêcher de passer pleinement de la Pâques à la Pentecôte. Il nous devient donc nécessaire de reprendre le chemin intégral de l'Évangile.

L'économie de la création procède par incorporation graduelle des stades précédents et non pas par refoulement ou déni de ceux-ci. « [...] il croissait en sagesse, en taille et en grâce devant Dieu et devant les hommes » (Lc 2,52). Jésus, le Fils, n'est-il pas allé chercher ceux dont la croissance était restée paralysée par sa culture légaliste pour qu'ils puissent accéder à une liberté responsable devant Dieu? À leur tour pour passer de Pâques à la Pentecôte, les Apôtres ont dû « intégrer » le Jésus de Nazareth qu'ils avaient connu. Ne se sont-ils pas d'abord ouverts à son pardon et à son Esprit, ce qui leur a permis d'abandonner leurs idées légalistes et leurs projections de puissance sur Jésus? Nous devons donc aller puiser dans ce réservoir inépuisable de l'évangile.

## CHAPITRE 3

### UNE BONNE NOUVELLE QUI PEUT LIBÉRER BIEN DES PARALYTIQUES

Au stade de l'observation, nous avons retenu l'horizon de questionnement concernant la crise d'identité observée chez nos personnes interrogées vivant au mitan de leur vie et qui ont connu une dépression, un burn-out ou des pensées suicidaires. Pourquoi ces personnes blessées ne dépassent-elles pas un certain palier dans le requestionnement de leur identité personnelle et religieuse au mitan de la vie? Nous avons essayé de mieux comprendre cette situation lors de la problématisation. Nous avons alors pris conscience que les tensions observées chez nos interviewés comportaient des dimensions psychologiques et socioreligieuses qui pourraient être reliées à l'ombre personnelle et collective du jansénisme. Cette ombre non encore exorcisée morcellerait et de fragiliserait l'identité personnelle et religieuse de ces personnes. Conséquemment, elles ne pourraient réaliser une véritable réconciliation avec leur héritage religieux et profiter de toute la dimension salvifique de celui-ci. Pour tenter de mieux comprendre et dénouer ce blocage qui s'est dégagé de notre observation et que nous avons pu mieux structurer par la suite, nous devons passer à cette étape cruciale de nous laisser interroger par l'événement Jésus-Christ. Nous le ferons en conversant avec la tradition évangélique et subséquemment avec la tradition ecclésiale, ce qui nous permettra de compléter cette lecture.

Le récit de la « guérison d'un paralytique » de l'évangile de Marc (2, 1-12) s'est avéré fort éclairant à l'usage pour la problématique et le contexte vécus par nos personnes interrogées<sup>88</sup>. Ce récit souligne entre autres l'irréductible conflit entre Jésus et les pharisiens rigoristes. Cette éducation autoritaire aura sûrement produit des « ombres virulentes » difficiles à assumer tant sur le plan personnel que collectif. La plupart de nos participants seraient en quelque sorte des « paralysés de formation ». Ceux-ci semblent être bloqués actuellement par l'influence, même atténuée, d'un principe dogmatique et par une éducation socioreligieuse jansénisante qui accidentellement n'a pas su composer alors avec des éléments anthropologiques inéluctables reliés à la « prématurité humaine ». Ce que nous essaierons d'approfondir maintenant par lecture psychologique de cet évangile.

### **3.1. Lecture psychologique de la guérison d'un paralytique**

Pour cette interprétation psychologique du caractère ainsi que de l'évolution des personnages de cet épisode de la guérison du paralytique de l'évangile de Marc, nous ferons appel à Françoise Dolto et Gérard Sévérin<sup>89</sup>. Tous deux sont psychanalystes et membres de l'École freudienne de Paris. Gérard Sévérin est également philosophe et théologien. Comme un seul texte ne permet pas de tout dire ou expliquer, nous suivrons ces auteurs dans une étude du texte de la guérison du paralytique (Mc 2, 1-12) qui comprendra aussi les passages traitant des guérisons multiples (Mc 1, 32-34) et de Jésus qui s'éloigne secrètement de Capharnaüm et sillonne la Galilée (Mc 1, 35-39).

---

<sup>88</sup> Elle sera accompagnée d'une brève lecture de Mc 1, 32-39 dans la lecture psychologique consultée pour Mc 2, 1-12.

<sup>89</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil.

### 3.1.1 *Les malades dont parle l'Évangile*

Tout le monde en Galilée a entendu parler de Jésus, guérisseur renommé. La foule s'amasse à la porte de la maison où il se présente. Les gens mettent en ligne les civières sur son passage. Toutes sortes de malades physiques, d'infirmités, de paralysés, etc. sont amenés au Nazaréen pour être guéris. Il y a parmi ceux-ci sûrement des dépressifs, des hystériques ou des malades psychosomatiques. Ces derniers sont susceptibles de souffrir de maladies organiques ou d'un affaiblissement du système immunitaire provoqués ou aggravés par des problèmes psychiques.

À propos de la dimension psychosomatique de ces maladies, l'expérience clinique de Françoise Dolto ainsi que celles de plusieurs chercheurs en médecine ont permis de constater que le corps et l'esprit sont étroitement reliés. Par conséquent, comme le fait remarquer Gérard Sévérin, nous pouvons dire que « c'est en libérant son esprit que l'on peut libérer son corps »<sup>90</sup>. Comment plus précisément se déroule cette libération et pourquoi se produit-elle pour ces divers malades?

Au départ, ces personnes font face à une situation sans espoir face à leurs diverses souffrances. Leur présent comme leur avenir se trouvent bloqués par la maladie et par un légalisme ambiant axé à la fois sur la culpabilité et sur une justice sans merci qui exclut les pécheurs comme les gens frappés par la maladie<sup>91</sup>. Mais alors, au-delà de la dimension exclusivement physique de certaines maladies ou infirmités, les personnes

<sup>90</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 63.

<sup>91</sup> Nous savons en effet que les contemporains de Jésus concevaient généralement que la souffrance de la maladie « est » un châtement du péché. Voir Quesnel, M. (1965). *Comment lire un évangile*. Paris : Desclée et Browver, p. 44.

qui sont portées à se replier sur elles-mêmes ont continuellement quelque maladie, symptôme, préoccupation ou accablement. Dans cet enfermement sur soi, celles-ci ont tendance à ressasser leurs soucis, ce qui les rassure en fin de compte. Ce n'est pas qu'elles aient avant tout peur de sortir d'elles-mêmes, elles en sont plutôt empêchées. En effet, ce défaut psychique origine de l'inconscient de ces malades dépendants ou subordonnés à leurs parents, à l'éducation obtenue, etc. « Ils sont "paralysés" de naissance, ou "myopes" de formation »<sup>92</sup>. À ce stade, pour pouvoir s'en sortir, ces gens malades doivent pouvoir se séparer ne serait-ce qu'un instant de tous leurs divers empêchements. Pour appeler à l'aide quelqu'un de fort qui pourra les aider à soulager leur souffrance.

Or, tous ces malades de Galilée apprennent que le célèbre thaumaturge appelé Jésus se tient dans les alentours. Leur désir de sortir de la maladie s'en trouve avivé. Beaucoup de ces êtres souffrants tendent alors ce qui leur reste de puissance et d'énergie vers sa force à lui : « Peut-être que ce guérisseur formidable pourrait me guérir? », doivent-elles se dire. Non seulement ces personnes malades, infirmes, etc. en ont le désir mais elles le veulent aussi intensément. Et si elles ne le réclament pas assez, leur entourage qui les aime demande pour elles cette guérison en les amenant à Jésus.

Ces personnes affligées se distancient pour un moment de ce qui les coince dans leur être et elles s'offrent à la compétence ou à la puissance de Jésus. Ces sujets malades sont ainsi excentrés de leur moi et de leur corps et un vide se crée en eux qui appelle la force de Jésus. Il y a maintenant de la place en elles pour recevoir. De cette manière

---

<sup>92</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *Op.cit.*, p. 66.

tous deviennent comme « happés, saisis » par Jésus, ils mettent totalement leur espérance et leur confiance en lui.

« Nous oublier et passer outre les règles habituelles régies par le "respect humain", cette sorte d'autocensure sociale qui paralyse, pour miser tout, risquer tout, même notre habituelle logique, balayée qu'elle est par le souffle de notre foi en l'autre, voilà le commencement d'une autre vie, d'une guérison »<sup>93</sup>.

Au lieu d'agir d'une manière rigide, ces malades s'ouvrent en étant intensément « passifs » dans le sens de « capteurs », « attractifs » dans leur demande fervente. Par cette attitude réceptive, ces mal portants se disposent à recevoir cette force dont Jésus témoignait. Ce qui est bien différent que de devenir « passif » au sens d'indifférent ou d'inerte. Avant tout ceux-ci veulent retrouver pleinement leurs poussées et leur puissance actives. « Dès lors, les malades dont parle l'Évangile délèguent leur puissance phallique à Jésus [...] »<sup>94</sup>. Pour la psychanalyse, le « phallus » symbolise la force, la domination, le pouvoir, la victoire sur la lourdeur. Il équivaut au terme de « puissance », qualifiant l'autorité : « Que Dieu soit appréhendé symboliquement Père ou Mère par les humains, c'est toujours comme puissance sans limite, telle celle des adultes de notre enfance »<sup>95</sup>. Même si à l'âge adulte la femme ou l'homme se trouvent forcément plutôt pauvres et insatisfaits par rapport à leur idéal de puissance, ils sont en mesure de toujours utiliser leur imagination, cette « fonction phallique de l'esprit », et croire à celle-ci selon leurs vœux.

« Il a beau agir, bomber le torse, s'en donner à croire et à paraître, jamais il n'est comblé de puissance ni désaltéré dans sa soif d'être aimé [...]. Il peut alors pressentir ce qu'est être un

<sup>93</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 65.

<sup>94</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *Op. cit.*, p. 67-68.

<sup>95</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *Idem*, p. 74-75.

homme adulte qui toujours rencontre l'épreuve et l'échec à surmonter. Il peut éprouver combien il est insuffisant à lui et aux autres. Il découvre que sa puissance était un leurre. Les malades, les infirmes, les prisonniers sont aussi le symbole tragique de l'échec du désir de puissance. Démunis [...] ils s'exposent à Jésus et s'en remettent à lui, en qui ils espèrent »<sup>96</sup>.

Somme toute, dans leur demande profondément humaine ces personnes malades veulent la guérison de leurs souffrances pour que leurs « pulsions actives d'auto-défense » soient renouvelées et que leur vie retrouve un sens.

Mais au-delà de ces guérisons visibles, Jésus les libère à maintes reprises également de leurs entraves par la rémission des péchés, ce qui les déculpabilise. Il leur permet d'apprendre à s'aimer différemment que par des attitudes rigides telles que le narcissisme ou la justification legaliste, en s'acceptant. De cette façon, ces malades ont à se dessaisir d'eux-mêmes et de ce qui les divise intérieurement pour mieux vivre en se sentant aimés par Dieu dans leurs faiblesses.

« Jésus leur dit souvent : "Tes péchés te sont remis". Ce qui peut vouloir dire : "De tes erreurs de désirs (dont ton état actuel est le résultat), je te délie. De tes sentiments de culpabilité, je te délivre. Retrouve la joie de te savoir aimé de Dieu. Aime-toi à nouveau, mais autrement, en t'acceptant. Je te délie de ton mal moral." [...] Pour vivre intensément, l'homme qui en a le désir va se séparer ou essayer de se séparer de quelque chose ou de quelqu'un qui le retient sans se sentir amputé pour autant. Pour sauter, il faut lâcher le sol »<sup>97</sup>.

Jésus vient ainsi rétablir par son amour chez ces gens souffrants une dynamique relationnelle d'un désir qui fait vivre. Il répond à leur désir de guérir et à leur attitude

<sup>96</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 75.

<sup>97</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Op. cit.*, p. 68-69.

réceptive appuyée sur l'espérance et la foi en sa compétence, sa force et son autorité. Son geste de salut auprès de ces mal portants s'adresse donc à l'homme total, « l'âme et le corps »<sup>98</sup>. Cette signification fondamentale de tous les miracles de Jésus dans l'évangile de Marc nous est donnée plus explicitement dans le récit de la libération du paralytique.

### 3.1.2 *Le paralytique*

Avant de faire la rencontre de Jésus, ce paralytique était sans doute coincé à la fois par son inertie physique, son égoïsme et sa culture sociale et religieuse légaliste. Ce dernier blocage se trouve représenté à la fois par la foule et les scribes qui empêchent l'accès à Jésus. Au-delà de la paralysie physique ou de « l'état d'ego » de cet homme, Jésus s'attaque en premier lieu à cette mentalité légaliste source de multiples formes de censure, de condamnation et d'exclusion qui entravent la vie spirituelle et l'agir. Cette paralysie physique n'est pas en elle-même en effet une punition pour les fautes qui obscurciraient l'esprit de cet homme :

« La paralysie n'est pas une sanction divine contre de mauvaises actions qui embrumeraient sa conscience. La preuve quand Jésus lui dit : "Fils, elles sont remises tes fautes", le paralysé reste étendu sur son matelas. [...] Pour vivre spirituellement, il ne faut être retenu par aucun esprit de censure, ni de condamnation »<sup>99</sup>.

Dans cette perspective, le « péché » ou la « faute » serait plutôt synonyme de la peur de vivre et des jugements intériorisés par lesquels ce paralysé bloque la dynamique de son existence. De ce point de vue, « être sans péché » pour ce paralysé serait de ne

<sup>98</sup> Hervieux, J. (1991). *L'Évangile de Marc*. Paris/Montréal : Centurion/Novalis, p. 43.

<sup>99</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 78.



pas s'empêcher de vivre par des idées conventionnelles ou de perfection qu'il croit digne d'estime au niveau moral, intellectuel, physique, etc. : « C'est être en élan de désir, c'est ne pas être freiné par des idées de valeur, de normes, d'imparfaits. C'est ne pas juger sa vie ni ses actions passées ».<sup>100</sup> Plus largement, cet homme cherche à vivre son désir mais plusieurs empêchements – lois<sup>101</sup>, circonstances, mauvaise santé, mauvais apprentissages et sentiment de culpabilité – lui barrent la route, l'immobilisent. À cause de ceux-ci, il a peur d'avancer. Le sentiment dépressif du péché et la peur de l'échec ont pu lui interdire l'expression de toute une gamme de sentiments et d'actions humaines, lui enlever le courage et la confiance en lui-même. Son immobilisme et son regard sur le passé lui rendent impossible tout avenir spirituel et humain, tout en grugeant son énergie vitale.

« Le péché, la faute dont on se souvient, provoquent une paralysie d'un moment. Nous ne pouvons faire autrement que de pécher! Mais nous souvenir consciemment de nos erreurs, de nos fautes, vis-à-vis de Dieu, des autres, de nous-mêmes, et de nos péchés de pensée, d'action, d'omission, etc. : quelle énergie perdue pour le présent que celle occupée à ressasser et à palper notre passé pour l'apprécier ou le déplorer »<sup>102</sup>.

Pour en arriver là il a sûrement dû étant enfant s'asservir à la « vérité » de ses parents pour ne pas se sentir fautif ou coupable. Ceux-ci, dans leur pouvoir tutélaire, ont pu lui transmettre l'idée qu'il agissait bien en répondant à leur propre besoin narcissique d'être satisfaits ou rassurés par leur progéniture. Ou, au contraire, qu'il se comportait mal en les décevant ou en leur causant de l'inquiétude<sup>103</sup>. Son propre narcissisme

<sup>100</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 78.

<sup>101</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Op. cit.*, Bien sûr, les lois sont essentielles, note 1, p. 79.

<sup>102</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Idem*, p. 79.

<sup>103</sup> Ceci évidemment n'empêche aucunement une tutelle qui se veut structurante et préventive de se produire, même si elle n'est pas toujours adéquate.

s'est trouvé ainsi à être renforcé. Une autocensure qui confond le sentiment de culpabilité et le péché a pu alors s'installer chez lui. « Le sentiment de culpabilité est *laïque*, c'est un terme psychologique. Le péché est spirituel, c'est faute contre Dieu, contre l'esprit »<sup>104</sup>.

Plus globalement, pécher, c'est s'arrêter dans le réseautage de ses désirs partiels. C'est accaparer sa conscience et occuper son désir à des reprises de ce qui a été déplaisant ou plaisant c'est-à-dire « aux expériences passées, au retour sur soi, aux satiétés, aux plaisirs, aux tranquillités ».<sup>105</sup> L'existence est déplacement et transformation incessante, elle amène périodiquement plaisir et peine à prendre comme elles se produisent dans l'impulsion du désir de vivre sa vie, dans ses actions au quotidien.

Le fait, entre autres, pour le paralysé d'attacher son regard à ses fautes ou à ses manquements passés et présents en se condamnant continuellement pour ceux-ci, lui a permis de se rassurer lui-même en quelque sorte envers les exigences de l'autorité de la loi et de ses représentants. Son autocensure ne laisse plus de place aux « erreurs de désir », aux fautes, aux échecs, etc. qui peuvent ternir son image narcissique : « On s'aime, on se centre sur soi, on tourne autour de soi, on se préserve »<sup>106</sup>. Ces manquements l'empêchent de satisfaire également son idéal culturel de vertu. Comme sujet désirant, il peut souvent en effet avoir le sentiment d'être en faute face à lui-même et aux autres : « [...] à nos propres yeux et aux yeux de ceux que l'on a déçus ou

<sup>104</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 82.

<sup>105</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Op. cit.*, p. 85-86.

<sup>106</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Idem*, p. 84.

scandalisés, nous pouvons nous sentir en faute *parce qu'ils nous blâment et nous rejettent* »<sup>107</sup>. Son autojustification ou son autoaccusation continuelles ont pu lui permettre alors de contrebalancer le fait d'être confronté constamment à la haine de lui-même et au rejet de la part des autres. Mais cette délivrance se trouvera plutôt en Jésus.

Jésus s'adresse à la fois à cette peur et à cette condamnation de la faute et du péché pouvant être vécues dans des attitudes rigides issues de l'éducation laïque et religieuse de ce paralytique. De tels comportements l'empêchent de s'aventurer pleinement dans l'action.

Le « péché » n'est pas obligatoirement volontaire comme la dimension spirituelle de la vie est subtile, le péché également est pratiquement indécélable. De par sa condition humaine, donc de pécheur, cet homme ne peut pas être à chaque moment élan vers Dieu. La « tentation » comme telle est indispensable à ce paralytique comme à tout homme puisqu'elle met en appétit, en marche. Mais toujours la personne se trouve en manque, insatisfaite. « [...] il me semble que Jésus parle ainsi : "Je crois que le péché est inévitable, même sans conscience claire de culpabilité". Nous nous en condamnons mais lui ne le fait pas »<sup>108</sup>. Comme dans la parabole de l'ivraie (Mt 13, 24-30), nous pouvons dire ici aussi à sa suite que « [...] les bavures, les hésitations, les satisfactions, les assouvissements, en un mot les péchés, et d'autre part les risques, l'amour, etc. sont forcément accolés aux dires et au faire de l'homme »<sup>109</sup>. Ainsi, au-delà de sa conscience limitée qui peut le faire se sentir coupable d'avoir éprouvé un désir qui lui apporte la

---

<sup>107</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, note 1 p. 80.

<sup>108</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Op. cit.*, p. 83.

<sup>109</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Idem*, p. 85.

déception et l'insatisfaction, il est fort possible que ce désir partiel et fade soit désir de Dieu. (Sévérin) : « La foi en Dieu, la foi au désir, c'est pour vous, comme un cri au-delà du plaisir. C'est dire aussi que nous ne connaissons pas le sens de notre vie ». (Dolto) : « Nous sommes à la fois sourds, aveugles, impuissants [...] mais il [le désir] n'a pas à s'installer et à mourir de paralysie par crainte de risquer ce précieux "moi" »<sup>110</sup>.

Mais malgré tout, avec la venue de Jésus en terre de Galilée, cette paralysie complète n'est-elle pas aussi une chance pour cet homme? Cet état de détresse sans issue l'a obligé en effet à s'avouer son impuissance et à transcender ses dépendances aliénantes pour crier avec force vers Jésus avec l'aide de ses porteurs. C'est alors en étant totalement réceptif, excentré de lui-même, de ses attitudes habituelles et de ses idées toutes faites, tout tendu vers son guérisseur Jésus qu'il se trouve disposé à recevoir la Bonne Nouvelle. « Dieu, Jésus en son Nom, imprégnant ce "malade" de son regard et de son amour, fait disparaître l'idée même de rebut attachée à sa personne et renouvelle cette créature : "Tes péchés te sont remis" »<sup>111</sup>. Il lui donne la possibilité par ce geste de salut de s'accepter en enlevant cette idée attachée à sa personne par cette confusion « originelle » du péché et de la faute issue de son éducation.

« Jésus dit : "Avec moi, il n'y a plus de péché. C'est fini, allez-y. Vivez. Ne vous arrêtez pas de vivre. N'ayez pas peur, je suis là, avec vous, tous les jours". Par là, Jésus est libérateur. [...] Il n'y a plus, vu de Dieu qui est amour, de désir mauvais au sens de mal spirituel. "Ne pensez plus qu'à vous aimez les uns les autres comme vous vous aimez vous-mêmes. Vous mourrez? Moi aussi je suis mort et je suis vivant toujours. Après votre mort, avec moi, vous aussi, vous serez vivants". [...] Si un compagnon de route, en qui vous avez confiance, vous déclare que vous avez le

<sup>110</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 87.

<sup>111</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *Op. cit.*, p.91.

droit à l'erreur, à la maladie, au péché, autrement dit si quelqu'un déclare comme ici au paralysé, que les péchés sont remis, vous serez heureux, totalement en paix. Par les paroles de Jésus, le paralysé est directement en communication avec Dieu. [...] Redire ce pardon, redire que les fautes sont remises au nom de Jésus, [...] est un acte sauveur, engendreur de confiance et de liberté »<sup>112</sup>.

De cette façon, Jésus lui a fait constater authentiquement que le fait d'abandonner son autocensure et sa culpabilité ne l'anéantit pas puisque la peur et l'angoisse du rejet liés à « l'idée même » d'être mauvais a fait place à la paix et la joie d'être aimé gratuitement par l'autre. Il faudrait donc aussi le « redire » à sa suite ce pardon pour clarifier la relation avec l'autorité de Dieu.

Aux prises avec sa culture légaliste et avec ses habitudes psychiques, sans doute que cet homme devra lui aussi se faire redire ces paroles libératrices. Celui-ci aura alors besoin d'un autre qui saura l'écouter avec amour pour lui rappeler que ses fautes lui sont personnellement remises au nom de Jésus, pour le faire renaître à nouveau à sa véritable liberté de fils. C'est bien ce que Jésus réalise pour cet homme : « L'Évangile montre que Jésus engendre, en effet, ce paralysé : il l'appelle "fils". Le mot grec *teknon* veut dire "engendré". Il le remet donc debout spirituellement, responsable, mais non coupable »<sup>113</sup>.

Même si cet homme devra sans doute se faire rappeler cette expérience de pardon, déjà par ce don d'amour et de paix reçu de Jésus, celui-ci peut maintenant suffisamment se décentrer de lui-même pour être en mesure graduellement de « stopper l'agresseur »

<sup>112</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 87-89.

<sup>113</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *Op. cit.*, p. 89.

en lui et sortir de la « victimisation ». Son avenir spirituel et humain lui a été ouvert par l'autorité du Fils de l'homme qui l'a remis debout. Ce sujet désirant est devenu autonome et solidaire. Et reconnaissant envers Dieu son créateur.

### *3.1.3 La foule et les scribes*

La foule qui suit les déplacements de Jésus et qui bloque l'entrée de la maison se révèle plus curieuse des miracles que porteuse d'un désir ou d'une intention d'être guérie. Rien ne se produit pour ces gens parce qu'ils n'attendent rien d'autre de Jésus. Ces hommes et ces femmes ne perçoivent pas clairement leur manque fondamental à être et sont aveuglés par leur égoïsme et leur éducation socioreligieuse. L'idéologie paralysante des scribes leur semble sans doute plus « raisonnable » que ces bavardages sans intérêt de Jésus.

Suite aux premières paroles d'autorité de Jésus concernant la rémission des péchés, les scribes sont scandalisés en eux-mêmes : pour eux, seul Dieu est habilité à pardonner les péchés. Pour consentir à ces paroles libératrices de Jésus, ces scribes devraient d'abord eux aussi pouvoir admettre et accepter qu'ils sont paralysés dans leur cœur par leur égoïsme et leurs idées, ce qui leur est plus difficile que s'ils l'étaient dans leur corps également.

Toutefois, à la vue du paralytique portant sa civière, toutes les personnes présentes sont stupéfaites et glorifient Dieu en disant : « Nous n'avons jamais vu rien de pareil ! » Cette irruption soudaine du Royaume de Dieu les surprend et elles se séparent pour un

instant de leurs préjugés. Mais dans leur lenteur à comprendre, ne considèrent-elles pas toujours qu'il est plus difficile de guérir la paralysie du corps que la paralysie de l'âme?

#### 3.1.4 *Jésus*

Dans son existence historique, Jésus est aussi en manque dans ses rapports avec les humains de son temps. Il ne pouvait s'appuyer sur ces personnes autour de lui. Celles-ci ne saisissent pas le sens de sa mission et entravent la porte de la maison où il enseigne. Les scribes critiquent ses paroles d'une liberté peu commune et le calomnient. Malgré tout, pour accomplir sa mission, Jésus puisait sa capacité d'agir dans sa communion continuelle avec le Père et l'Esprit.

La prière est souvent pour Jésus un moment privilégié de rencontre secrète avec son Père auprès de qui il reçoit des forces nouvelles loin de la foule et des scribes. « Au matin, il fait encore tout à fait nuit, il se lève, sort et s'en va dans un endroit désert et, là, il prie ». En fait, toute sa vie, ses actions et ses paroles sont également une prière. Son Humanité véritable dévoile l'Amour du Père.

« Dans sa conscience d'homme, il ne se sent que médiateur de Dieu-Amour, "passif", imprégné de cet amour, tellement transparent qu'il en devient rayonnement du Père. L'agir de l'un est engagé totalement dans l'agir de l'autre et de leur esprit d'amour. "Comme le Père possède la vie en lui-même, ainsi a-t-il donné au Fils de posséder la vie en lui-même" (Jn V,26) N'est-ce pas effleurer, sur un mode de rapport amoureux, ce qu'il en est de la trinitaire? [...] Jésus est venu représenter dans la chair l'amour, harmonique ultime du désir [...] »<sup>114</sup>.

---

<sup>114</sup> Dolto, F. et Séverin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 76.

Cette dynamique interpersonnelle d'amour vient à bout de toute forme de paralysie et de mort. Pour Jésus, il est essentiel de remettre spirituellement et physiquement ces malades sur pied. Par delà leur « état d'ego » ou leurs rêves de puissance, il remet en question leur ombre personnelle et collective du légalisme tutélaire qui les divise contre eux-mêmes et fausse leur perception de Dieu, ce qui entrave leur agir. Ce dévoilement de l'amour du Père par Jésus permet à ces affligés qui s'y ouvrent, de recevoir librement la capacité de dépasser cette ombre issue de leur éducation et du péché originel et qui bloque la dynamique de leur désir de vivre.

« Oui. Pécher est inhérent à la race humaine. C'est, d'après moi, ce que la Bible nomme le péché originel. Le péché de notre origine, c'est d'être impuissant à survivre sans l'assistance tutélaire de nos éducateurs. Cette faiblesse crée donc notre plus ou moins longue dépendance vis-à-vis des parents nourriciers et des maîtres humains qui s'interposent bien souvent entre nous et notre désir »<sup>115</sup>.

Sur le plan des relations à soi, aux autres et à Dieu, l'ombre paralysante du légalisme est porteuse des traits d'une attitude d'autojustification ou de culpabilisation aussi rassurante qu'aliénante. Commandé par une persona légaliste cet écran voile le centre de leur âme, soit leur vrai soi prédisposé par Dieu. Ce qui vient obscurcir la relation au Dieu Père de Jésus. Cet écran ne favorise pas une estime de soi réaliste, faite à la fois de ses dons et de ses faiblesses, ce qui empêche l'action. Cette ombre suscite plutôt chez ces gens la peur du rejet, du péché et du risque. C'est pourquoi sans cette espérance et cette confiance initiales en leur Jésus guérisseur, le désir fervent de ces personnes malades retomberait sur lui-même faute d'un projet pertinent de libération.

---

<sup>115</sup> Dolto, F. et Sévérin, G. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil, p. 84.



Cette compétence authentique de Jésus les excentre de ce qui les arrête, tout comme elle le fera pour ce paralytique de capharnaüm.

Jésus s'adresse d'abord dans ce récit à cette dimension relationnelle déformée par cette mentalité légaliste à l'origine de plusieurs types de censure, de condamnation et d'exclusion. Son autorité à lui est autre, totalement tournée vers son Père. Mais qui peut entendre et écouter son authentique message d'amour à part ces personnes qui désirent ardemment être guéries? Transformer une manière de vivre affective et spirituelle si bien ancrée depuis l'enfance chez ces personnes est difficile. Aussi, dans ce récit le Fils de l'homme, coincé dans cette maison, fait face au sens concret comme au sens figuré à l'effet paralysant de l'idéologie absolue de la loi, lorsqu'elle est remâchée jusque dans l'âme et d'une façon plus « prononcée » chez les scribes. Cette foule est composée de ces curieux qui bloquent égoïstement la porte et de ces scribes purs et durs « assis là » pour lesquelles il n'y a aucune place pour la nouveauté. Mais le Fils de l'homme ne tire-il pas aussi sa force de sa faiblesse ?

Dans cette situation, Jésus se montre sous un visage contrasté à la fois fort et faible<sup>116</sup>. Fort dans son pouvoir de pardonner les péchés. Faible parce qu'il est prisonnier de la foule et qu'il « a besoin d'un frère pauvre pour se sortir de là »<sup>117</sup>. Mais un petit groupe déterminé portant un pauvre assoiffé de liberté, s'approche de la maison où il se tient. Une double libération s'annonce.

---

<sup>116</sup> Quesnel, M. (1965). *Comment lire un évangile*. Paris : Desclée et Browver, p. 44.

<sup>117</sup> Quesnel, M. (1965). *Op. cit.*, p. 44.

Le Fils de l'homme se fait à la fois capteur et catalyseur de cette communion fraternelle et de l'ouverture totale de l'âme de ce paralysé. Il tire profit de cette dynamique d'espérance et de foi pour se libérer de la foule sans intervention surnaturelle, « Il sortit de nouveau au bord de la mer, et toute la foule venait à lui et il les enseignait » (Mc 2-13) :

« C'est la détermination du paralysé et de ses porteurs qui permettra de débloquer la situation. Ne pouvant se frayer un chemin dans la foule, ils font un trou dans la maison [...]. L'homme est arrivé à franchir les obstacles qui le séparaient de Jésus. À partir de là, les barrières vont tomber les unes après les autres : le paralysé est d'abord délivré de son péché, puis de son infirmité. Au départ, il était couché sur le grabat qui le portait. Bientôt il est debout, et c'est lui qui porte son grabat. La foule ébranlée lui laisse le passage pour qu'il sorte. Et Jésus peut sortir à son tour, gagner le bord de la mer où l'horizon est plus large, et enseigner avec une liberté qu'un public trop gourmand lui avait confisquée. L'histoire du paralysé de Capharnaüm est celle d'une double libération »<sup>118</sup>.

Dans cette dynamique de libération, l'insistance des porteurs découle de leur amour fraternel envers le paralytique et de leur confiance en Jésus, ce qui leur permet de lui faire franchir par ce « trou » l'obstacle de cette foule. De même, le désir de liberté du paralysé attisé par son espérance et sa foi en la compétence de Jésus lui permettent de s'oublier au point de passer lui-même l'obstacle de sa propre « foule », de ses « scribes » intériorisés. Tout son être, son âme et son corps sont ainsi placés devant le Fils de l'homme, son guérisseur compatissant. Et Jésus va plus loin devant un tel déploiement de foi : « Fils, elles sont remises tes fautes ». Cet homme reçoit la joie et la paix de se savoir aimé dans sa misère.

---

<sup>118</sup> Quesnel, M. (1965). *Comment lire un évangile*. Paris : Desclée et Browver, p. 43.

La venue du Fils de l'homme crée une condition nouvelle pour accomplir la loi dans les cœurs. Mais les scribes s'objectent dans leur propre cœur à ce qu'un homme pardonne les péchés. Aussi pour les confondre et pour attester son autorité véritable, Jésus réunit l'acte et la parole et guérit le paralysé : « Jésus refuse cette limitation, lui, humain, comme ils peuvent le constater, a reçu de Dieu autorité pour le pardon. Il existe donc, en ce monde, des témoins ou des traces de ce pardon transcendant »<sup>119</sup>. Le Fils de l'homme a fait surgir le Réel en lui donnant comme un ordre « Lève-toi »<sup>120</sup> avec le même verbe qui servira pour dire sa Résurrection à lui (16,6). Cela montre que l'évangéliste a réinterprété cette action de Jésus à l'éclairage de Pâques pour les membres de sa communauté chrétienne. Ainsi des gens pourront à leur tour à la suite de Jésus témoigner et incruster cet amour et cette paix transcendante « sur terre » par leur pardon authentique et confirmer aux paralysés cette révélation. Nous pourrions traduire cet appel par cette phrase : « Ne t'arrête pas à ce qui a été plaisant ou déplaisant pour toi. Va, accepte et porte tes limites comme cette fausse persona et son ombre au lieu d'être à la fois porté et immobilisé par elles, et dépasse les en te risquant avec tes insuffisances et tes dons par cette capacité d'action renouvelée que tu reçois du Père et retourne chez toi. Et explore d'une vue nouvelle cette maison traditionnelle où tu vis avec d'autres ». Par cette révélation Jésus peut sortir du lieu où sa parole était bloquée.

La capacité d'accueil à cette rencontre et à ce pardon de Jésus se trouvait déjà prédisposée dans l'âme de cet homme. Aussi nul besoin au départ pour celui-ci de s'être établi en permanence dans son vrai soi mais seulement pendant quelques instants

---

<sup>119</sup> Duquoc, C. (1986). Le Pardon de Dieu, dans *Concilium* 204, p. 51.

<sup>120</sup> Hervieux, J. (1991). *L'Évangile de Marc*. Paris/Montréal : Centurion/Novalis, version utilisée du verset 11 par Hervieux, J. p 43.

cruciaux pendant lesquels il s'est trouvé totalement décentré de lui-même et de ses blocages pour rencontrer l'autre. Cette expérience le situe à l'image du Fils de l'homme qui dans sa vie relationnelle historique, sentait lui-même souvent le besoin comme médiateur de se distancer de cette mentalité légaliste et de cette foule pour renouveler ses forces dans le silence auprès de son Père.

En somme, le Fils de l'homme catalyse la béance du désir de guérison du paralytique en suscitant librement l'adhésion de foi et d'espérance en son autorité véritable de guérisseur, qu'il accomplit en plénitude dans son geste de salut pour l'âme et le corps. Jésus a rempli cet espace – qui s'est libéré pour un instant du poids de l'habitude dans l'âme du paralysé – en y semant au même moment son amour, sa paix, cette révélation et cet appel : ne pas s'arrêter à des désirs partiels et à l'autorité du légalisme et de ses représentants. Nos interviewés ne sont-ils pas prêts? N'ont-ils pas besoin qu'on leur propose aussi d'être amenés devant le Fils de l'homme pour qu'il les libère de leur culpabilité « originelle » ? Et pour qu'ils puissent libérer sa parole à la suite de ce paralytique?

### **3.2 Conclusion de cette lecture psychologique**

#### **Lien avec nos participants et notre pratique**

Comment cette lecture de l'Évangile de Marc concernant les actions et les paroles de Jésus en Galilée et la guérison de ce paralytique pourrait-elle nous aider à accompagner les démarches de recentration de l'être au mitan de la vie? Pour éclairer et orienter notre approche, nous nous laisserons guider par le caractère et le cheminement

du paralytique, de la foule et des scribes ainsi par le sens de la pratique de Jésus. D'une façon complémentaire, nous nous baserons nous aussi à l'intérieur de ce lien sur le texte traitant de ces mal portants mentionnés également dans Marc 1, 32-39.

### *3.2.1 Lien avec nos personnes interrogées*

Ce paralytique cloué sur son grabat fait penser intuitivement à nos interviewés. Ceux-ci sont paralysés par leur éducation socioreligieuse jansénisante. L'ombre du jansénisme semble les empêcher d'accéder pleinement au côté salvifique de leur héritage religieux. Sans réduire, encore une fois, la complexité des problèmes personnels, nous essaierons dans ce qui suivra de comprendre davantage cette situation et comment leur cheminement devrait pouvoir évoluer. Nous constaterons d'abord que tout n'est pas que noir dans ce bilan.

Au contraire, nos participants ont pu tirer de leur tradition religieuse les bases de leur existence malgré leurs blocages et leurs croyances souvent remplis de préjugés et de mécompréhensions. Même s'il n'en reste souvent que des bribes, dans les moments difficiles et les crises, ceux-ci ont su retrouver en eux une part du meilleur de ce qu'ils ont reçu. Déjà tous nos interviewés ont franchi plusieurs des étapes traversées par ce paralytique, même si c'est d'une façon incomplète parfois. Leurs divers drames, leur dépression ou leur burn-out ont été en effet pour ces personnes des situations favorisant une remise en question de leurs illusions sur elles-mêmes comme de certaines de leurs conceptions courantes de l'existence. Elles ont connu la détresse et le manque et ont dû faire face à l'échec de leur désir de puissance. Leur aveu d'impuissance a creusé un vide

en elles et leur désir intense de s'en sortir leur a fait crier vers un autre leur besoin d'être supportées. Plusieurs de ces personnes ont été susceptibles alors de s'oublier et de passer par dessus certains, ou sinon la totalité, de leurs différents blocages. Le plus grand nombre ont cherché, ne serait-ce qu'un moment, dans la prière ou le pardon un support vital à leurs drames. Dans leur cheminement, tous nos participants s'en sont remis à un ou des amis, psychologues, prêtres (ou religieux), médecins, groupes de soutien, etc. Certains ont été plus écoutés dans leur manque à vivre que d'autres. À travers toutes leurs diverses demandes d'aide, de prière ou de pardon, ces gens ont connu pour la plupart une certaine amélioration de leur état et plusieurs ont pu faire part de leur expérience de salut à d'autres. Mais même si ces gens apprécient la valeur humaine et évangélique du pardon, ils demeurent pour la plupart exigeants ou sévères envers eux-mêmes. Plus largement, un contentieux non réglé avec leur éducation socioreligieuse jansénisante paraît les imprégner de différentes manières et certains en sont plus touchés que d'autres.

Nous avons remarqué différents comportements contrastés. D'un côté, ces gens témoignent de leurs différentes expériences de salut et de foi, ou tentent de se rapprocher davantage de leur héritage religieux; ou autrement, d'un autre côté, certains de ceux-ci et d'autres plus distants semblent le fuir en allant voir ailleurs, d'une manière « sélective » par rapport à son contenu, par la révolte, etc. Il ressort de leurs témoignages que leurs diverses expériences de passage paraissent toujours être bloquées par l'obstacle de l'ombre du jansénisme. En relation avec les constats d'éloignements, l'approche dogmatique mitigée de l'Église actuelle, que certains confondent souvent avec les abus d'hier, les rebute. Ce contexte plus manifeste du contentieux devrait

certainement être mieux adressé. Cette situation pouvant dans ces cas être associée au Dieu Juge, elle peut devenir davantage source d'un effet « repoussoir », d'ambivalence, ou encore de projections hostiles (qui ont comme caractéristiques d'être exagérées par rapport à la réalité) ou de honte. Leurs perceptions et leurs comportements « cristallisés » peuvent rendre plus ardues leurs apprentissages ou les rendre plus « sélectifs ». Somme toute, les dimensions plus enfouies de ce contentieux jansénisant pourraient entraver autant la perception que l'accès aux médiations salvatrices de la foi, dont le pardon authentique du Fils de l'homme. Comment ces personnes en seraient-elles arrivées là ?

Pour en venir là, ces gens ont dû s'ajuster dans leur enfance à un milieu familial ou proche rigoriste. Afin qu'ils soient acceptés et qu'ils puissent créer des liens affectifs dans leur dépendance tutélaire (inéluçtable d'un point de vue anthropologique) aux premiers éducateurs (péché originel), leur fausse persona a pu tenter alors de s'adapter à des idées de valeur, de règles ou de perfections non relativisées et congruentes avec la culture socioreligieuse ambiante. Une autocensure confondant la faute (« culpabilité laïque ») et le péché a pu s'enraciner alors chez ces personnes pour leur éviter de se sentir « mauvais » ou « rebut » et pour les empêcher ainsi d'avoir peur d'être rejetées et éventuellement d'en ressentir de la honte. Finalement, à travers cette situation les images infantiles de Dieu des premiers éducateurs socioreligieux ont pu être adjointes à une part symbolique d'images associées à la « souillure ». Mais d'un autre côté, ne perdons pas de vue les éléments positifs de ces situations personnelles complexes.

Effectivement, il est important de considérer que tous ces constats devraient être pris en compte sans réduire la part positive de l'apport structurant et vital sur le plan anthropologique du surmoi en tant que tel. Comme également celui des valeurs issues des contacts affectifs – qui peuvent assurément être vécues de multiples façons en milieu familial et proche – et de plus sur le plan des valeurs religieuses<sup>121</sup>. C'est donc aussi en prenant bien soin de ne pas trop diluer ces aspects positifs, que nous pouvons affirmer que de tels blocages inopinés, à la fois anthropologiques et socioreligieux, rattachés à la « constellation » de l'ombre du jansénisme, peuvent représenter une entrave importante à la ressaisie de l'identité personnelle et religieuse chez ces personnes. Et d'autant plus que pour la plupart de celles-ci, le visage de Dieu et de Jésus-Christ n'est déjà pas suffisamment nommé et personnalisé. Cette ombre entretient cette confusion « originelle » de la faute et du péché chez ces gens meurtris. Cet écran divise et déforme chez ces personnes blessées la relation avec leur âme et avec Dieu. Le pardon de Jésus envers elles-mêmes n'est pas autorisé par le Dieu juge et ses avatars en elles.

Suite à leurs différentes expériences de salut ou de foi, ce Dieu justicier et ses représentants en elles – le contenu des complexes psychiques du Dieu juge promues par les diverses formes de comportement rigoristes des premiers éducateurs jansénisants – , porteurs d'attitudes d'autocensure perfectionniste ou d'autoaccusation continuelles, prend le dessus plus ou moins rapidement. Ce qui leur permet d'éviter les erreurs, les

---

<sup>121</sup> Sans réduire le domaine Autre de la foi, et de la grâce, ainsi que du versant positif de l'héritage religieux et des sacrements reçus au contact des représentants de l'Église, ou des éléments de la foi obtenus à travers les relations aux divers éducateurs religieux. Plusieurs de nos interviewés nous ont témoigné aussi positivement de différentes façons de certains ou tous ces divers aspects selon le cas.



manques et les échecs. En s'astreignant aux exigences paralysantes de ce Juge grimaçant, ces personnes tentent toujours de contrebalancer le fait d'être aux prises avec la peur du rejet et de l'idée même d'être « mauvais » face à la culpabilité « originelle » de leur dépendance tutélaire jansénisante. Sans sous-estimer chez ces gens la dimension autre de l'Esprit et de la foi, nous pouvons penser que ces attitudes, tout en leur donnant la possibilité de survivre au poids de cette culpabilité, leur auront permis en partie de faire face à leurs drames, au rejet d'eux-mêmes, à l'exclusion sociale et d'éviter une rechute de leur dépression ou pour mieux s'en sortir. Mais à quel prix!

Le sentiment dépressif du péché et la peur de l'échec peuvent enlever à ces personnes le courage et l'estime réaliste d'elles mêmes en fonction à la fois de leurs limites et de leurs dons. Ce qui accapare aussi leur attention et leur énergie. De plus ces attitudes d'autocensures contribuent à entretenir chez nos interviewés diverses méprises, projections et refoulements. Tous ces effets les empêchent de recevoir pleinement leur capacité d'accomplir leur propre mission. Dans ces conditions, le péché consiste plutôt à bloquer sa conscience et son désir par ce qui sépare de Dieu, des autres et entrave la dynamique de l'existence. À s'arrêter à des répétitions de ce qui a été désagréable ou agréable. D'autant que par ailleurs, ces comportements sont susceptibles d'être confortés par cette logique sociale de compétition qui encourage la performance et qui ne pardonne pas l'échec. Certains de nos interviewés en sont particulièrement affectés. Ou autrement aussi du fait que dans une société comme la nôtre dans laquelle, comme nous l'a rappelé une interviewée, « on serait supposé de vivre heureux tout le temps ». Nos personnes interrogées n'en restent-elles pas en effet pour la plupart au niveau d'un désir partiel de guérison à travers leurs autocensures rassurantes? À ce propos, il peut se

greffer divers palliatifs qui se révèlent être apaisants mais aussi essentiels pour un cheminement qui respecte les contraintes, la santé et le rythme de progression de chaque personne. Cependant cela peut parfois devenir des voies d'évitement qui les arrêtent.

Nos personnes interviewées ne sont pas toujours en dépression ou en burn-out, différentes thérapies ou médecines sont essentielles pour les aider ou du moins les soulager pour un moment. Elles essaient la plupart du temps de survivre, dont l'une à ses pensées suicidaires. Inévitablement, différents médicaments sont nécessaires pour soulager certains interviewés à court ou moyen terme. Et il s'avère capital par ailleurs que ces personnes soient encouragées à respecter ces avis médicaux. Mais d'autre part, lorsque ces palliatifs deviennent des dépendances, faute d'un soutien ou d'un suivi personnel suffisant ou adéquat, elles entravent leur progression. En outre, chez certaines de ces personnes croyantes, leurs diverses expériences de foi, non confrontées à un engagement concret ou non critiquées, pourraient leur laisser l'impression qu'elles « y sont arrivées ». En regard aussi de leur vie spirituelle ou religieuse la majorité de ces personnes devraient avoir l'opportunité de réaliser plus clairement que leur obsession du dépassement ou leurs renoncements peuvent être basés pour une part sur « le sable » de la force de l'hostilité réactionnelle, ce qui pourrait devenir aussi un volcan pour quelques-uns. La plupart de ces gens peuvent donc s'arrêter dans leur cheminement en se contentant de diverses formes de soulagements partiels qui peuvent parfois devenir des pièges.

Le mitan de la vie représente alors une chance en lui-même pour attiser chez ces personnes le désir de saisir le sens de tout ce qui peut être lié à l'ombre du jansénisme,

afin de pouvoir établir leur vie spirituelle ou religieuse sur des fondations plus solides. Ne sont-elles pas venues nous témoigner des façons dont elles se sont sorties de la dépression ou d'un burn-out ou de leurs tentatives pour en sortir ? Toutes ces personnes ont été labourées par la vie et sont plus conscientes du « bon grain et de l'ivraie » en elles. Ce n'est donc pas, semble-t-il qu'elles s'interdisent avant tout de sortir d'elles-mêmes, elles en sont plutôt empêchées.

**En somme, nos personnes interrogées demeurent paralysées parce qu'elles n'arrivent pas à se dessaisir de cette ombre d'un jansénisme qui les divise intérieurement et qui déforme la relation avec la dimension profonde de leur être et avec Dieu. Ne connaissant pas les effets véritables de cette ombre, elles ne la prennent pas suffisamment au sérieux tout comme la critique de leurs différentes conceptions religieuses.** Face à ce diagnostic, pour être plus réceptifs, nos participants devraient d'abord avoir la possibilité de comprendre les conséquences de cette ombre paralysante, et par là, de mieux saisir également la dynamique de leur désir vital de libération et de son accomplissement authentique par le Fils de l'homme.

Nous avons constaté que déjà tous ces gens semblent avoir franchi même partiellement plusieurs étapes, comme ce paralysé, dans leur désir intense de s'en sortir. Il serait essentiel alors que nos interviewés se fassent encore plus « capteurs » et se rapprochent davantage comme ce paralysé en se faisant accompagner cette fois jusqu'au Fils de l'homme à travers le témoignage authentique de son évangile et du pardon reçu personnellement en son nom par les chrétiens à sa suite. Ce chemin intégral de Jésus vient questionner les acquis et contre fortement le poids des habitudes de dépendance de

toutes sortes et des différentes formes de censures et de culpabilisation reliés aux différents éducateurs. Jésus de Nazareth favorise cette ouverture en introduisant une altérité dans la relation qui à la fois nourrit et appelle le désir. Ce à quoi s'opposent non seulement l'« ego » chez ces personnes blessées mais aussi la mésestime d'eux-mêmes.

Ne faudrait-il pas effectivement alors non seulement favoriser cette rencontre libératrice, mais aussi donner à ces gens l'occasion de s'y disposer davantage en répétant cet esprit d'ouverture tel qu'ils ont pu le vivre à travers leurs divers drames au-delà de leur fausse sécurité ou de leurs soulagements partiels? Ce récit nous indique également que cette rencontre est davantage possible lorsque l'ouverture est totale. Comment faire collaborer ces deux conditions gagnantes? Il peut être difficile aujourd'hui à la fois de s'ouvrir et de trouver une personne à qui parler de ses fautes et qui nous libère de leur pesanteur.

Pour être plus actives, il faudrait donc que nos personnes interrogées deviennent encore plus réceptives à l'évangile et s'ouvrent davantage au pardon mutuel par cet appel : ne pas s'arrêter à un désir partiel de guérison, et ne plus contrebalancer leur culpabilité « originelle » par des attitudes perfectionnistes ou d'autoaccusations, aussi rassurantes qu'aliénantes. Seule l'ouverture à l'autorité de cet amour et de cette paix véritable reçue de la rencontre et du pardon de Jésus peut permettre à ces personnes d'appriivoiser et de porter ce Dieu juge et tous ces faux-moi jansénisants en elles au lieu d'être portées par eux.

Comment favoriser chez ces gens cette reconnaissance des effets véritables de l'ombre personnelle et collective du jansénisme? Comment mieux faciliter cette convergence d'une ouverture totale et d'une rencontre libératrice, afin que ces personnes puissent devenir davantage réceptives jusqu'au fond de leur être à cette Bonne Nouvelle : « Paix à vous »? Comment leur proposer cet évangile aujourd'hui?

### *3.2.2 Les scribes et la foule : lien avec aujourd'hui*

Sans réduire la pratique de l'Église à ses travers, nous pouvons bien humblement ici relier le comportement de ces « scribes » avec une certaine attitude conservatrice de l'Église qui se traduit dans le maintien d'un principe dogmatique mitigé qui origine du Moyen-Âge. Ce conservatisme ne convient plus à une population plus éduquée et ouverte sur le monde. Cela étant dit sans négliger les changements d'orientations qui semblent se dessiner actuellement dans l'Église du Québec (nous y reviendrons brièvement lors de l'intervention), mais des contentieux continuent de perdurer.

De fait d'un côté, la collégialité épiscopale promue par Vatican II n'a jamais pu prendre vraiment forme. D'un autre côté, clôt toute discussion par rapport à la contraception, à l'accès des femmes au sacerdoce, au mariage des prêtres, etc. par des sanctions doctrinales n'a rien pour favoriser un dialogue constructif. En outre, sans diminuer l'importance des dogmes comme critères essentiels pour une identité chrétienne solide, nous pouvons faire le constat qu'une dogmatique trop prépondérante peut avoir le désavantage de chosifier la Bonne Nouvelle. Alors qu'un cheminement personnel tel que celui vécu par ce paralytique, comme celui traversé par nos personnes,

ne se structure pas aussi clairement. La prédominance d'un tel principe ne tient pas compte des conséquences inopinées d'une attitude socioreligieuse autoritaire dans le passé chez nos personnes interrogées. Nous avons traité déjà de ces effets plus haut. N'y a-t-il pas là aussi une source de paralysie, ou du moins de lenteur, susceptible d'empêcher une partie de la « foule » des fidèles de pouvoir ressaisir une part de leur héritage religieux? Il peut découler aussi de ces conséquences que beaucoup de ces personnes se contentent souvent de s'accaparer les églises pour « s'approprier » leur héritage « folklorique ». Il semble en fait que l'ombre institutionnelle de l'Église dans ce contentieux jansénisant, peut la blesser sur bien des points tout en monopolisant ses énergies. Et ce, sans compter ces « chrétiens jansénisants » qui négligent de prendre plus au sérieux les dimensions anthropologiques de leur propre confusion entre l'humiliation et l'humilité basée sur la mésestime de soi, et qui par là meurtrissent l'Église.

À ce propos il peut résulter aussi de cette situation que certains gens de « la foule » reprochent durement à l'Église ces paradoxes de notre condition humaine que la parabole du bon grain et de l'ivraie met pourtant bien en lumière pour chacun de nous. Cette projection semble les rendre aveugles et leur faire oublier cette « paille dans son œil ». Ne voit-on pas assez de peuples qui se déchirent dans un tel cercle vicieux? Et plusieurs de ces « projecteurs » seraient sans doute tentés aussi de les juger. Mais, ne leur faudrait-il pas justement pour s'en sortir accepter le pardon mutuel qui permet à chacun d'accueillir la blessure de l'autre? Sinon cette projection vient voiler chez ces gens la perception réaliste de notre tradition religieuse qui malgré ses failles bien humaines a donné à ses membres des valeurs de base essentielles, ce que la plupart de

nos gens interrogés perçoivent à leur façon. Comme l'a bien résumé une participante, « Il faut pas se retourner contre l'Église à cause de ce que les humains font ».

Par ailleurs, faute d'être prise en compte cette ombre larvée pourrait s'allier inopportunément avec ce que l'Église dénonce déjà avec toute l'ardeur de sa foi, soit les nombreux débordements de cette obsession de la « foule » néo-libérale, source d'injustice et d'exclusion. Ce néo-libéralisme par son culte de la « loi du marché » et de la performance, comme cette ombre, peut bloquer l'accès au chemin humain de Jésus-Christ en s'arrimant en profondeur à cette même peur du rejet, de la faute et de l'échec. Un grand nombre de détenteurs de pouvoir imposent dans leur idéologie néo-libérale un salut par la compétition entre les hommes contraire à une solidarité et à une démocratie responsables qui découlent des enseignements de Jésus. « Les théologies de la libération latino-américaines ont mis en lumière que notre histoire a été écrite du point de vue des vainqueurs [...] tant que l'histoire des vainqueurs se fondera sur le rejet, le Dieu de Jésus n'a pas de place dans le monde ».<sup>122</sup> Ceux-ci ne semblent pas comprendre le sens de la mission du Fils de l'homme et beaucoup pourraient bien être paralysés eux aussi. Plus largement plusieurs membres de la « foule », dont ces « projecteurs », ne seraient-ils pas aussi des paralytiques qui s'ignorent? Mais encore faut-il que toutes ces personnes demandent à Jésus d'être guéris. En rapport avec la démocratie, la dépendance inéluctable qui marque nos origines anthropologiques et la rencontre salvatrice du Fils de l'homme ne nous révèlent-ils pas justement lorsqu'ils sont pris ensemble le sens de l'enfantement mystérieux de notre liberté ?

---

<sup>122</sup> Duquoc, C. (1986). Le Pardon de Dieu, dans *Concilium* 204, p. 55-56.

Sans diminuer le domaine autre de Dieu et de l'Esprit et de sa présence dans l'Église, il semble s'avérer que la sous estimation de ces éléments anthropologiques, dont l'ombre du jansénisme fait partie, peuvent promouvoir la haine de soi plutôt que la bienveillance envers soi-même et le respect à la fois de ses limites et de ses dons. De son côté, Thomas d'Aquin nous permet de le saisir davantage dans ce commentaire de l'évangile: « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Mt 22,39) : « l'Amour de soi étant le modèle de l'amour des autres l'emporte sur ce dernier comme principe »<sup>123</sup>. Il devient donc urgent de prendre également en compte cet ombre.

### *3.2.3 Qu'est-ce qui pourrait être fait : actualisation de la pratique de Jésus*

Au-delà d'un archétype, Jésus se révèle être une personne « avec nous » qui assume notre contingence humaine. Celui-ci prend au sérieux non seulement le légalisme manifeste de son époque mais aussi son ombre qui remonte plus ou moins distinctement dans les cœurs. Jésus s'adresse d'abord à cette mentalité d'autocensure et de condamnation et à ces « ruminements » intérieurs. Il est lui-même un chemin concret pour tout l'être humain, l'âme et le corps. Les malades dont parle l'évangile de Marc peuvent dans ce sens se positionner face à soi, à Dieu et aux autres, par sa compétence de guérisseur et son autorité comme médiateur totalement transparent à son Père.

« Dire de Jésus qu'il est le Fils de l'homme, c'est dire à quel point sa personne ou force et faiblesse sont jointes, pose question. C'est la façon la plus ouverte de parler de lui. Les témoins de ses paroles et de ses actes tout comme les lecteurs de

---

<sup>123</sup> *Somme théologique*, IIa, Q26, art. 4, cité dans Montbourquette, J. (2002). « De l'estime de soi à l'estime du Soi », Ottawa: Novalis/Bayard, p. 196.



l'évangile sont invités à prendre position. Et chacun doit donner sa propre réponse »<sup>124</sup>.

Il s'agit ici d'une voie spirituelle intégrale qui s'adresse à la difficile transformation de l'affectivité et de la manière d'envisager Dieu et l'existence. Nous savons que l'idée de Dieu dépend au départ de la vie religieuse de la relation avec les premiers éducateurs. Et d'autant plus en ce qui regarde la capacité d'être réceptif à cette Bonne Nouvelle : « Paix sur la terre aux hommes que Dieu aime ». Comment nos interviewés pourraient-ils se disposer davantage afin de pouvoir accepter pleinement celle-ci pour eux-mêmes aujourd'hui?

L'ombre du jansénisme qui a marqué nos origines au Québec peut faire obstacle à l'édification de l'identité religieuse et entraver la démarche spirituelle qui se veut la plus sincère. Il devient impératif de s'y adresser à la suite de Jésus. Ces comportements d'autocensure et de condamnation, imprégnés dans l'âme depuis l'enfance par la dépendance tutélaire aux premiers éducateurs en régime jansénisant ainsi que par l'insistance sur une symbolique de la « souillure », s'avèrent difficiles à déloger. Seul le désir d'entrer en relation avec l'autorité authentique et la liberté intérieure du Nazaréen peut contrebalancer fortement ce poids du jansénisme. La rencontre de Jésus et le don de son Esprit et de son amour reçu par sa prière, son évangile et dans son Église donne la capacité à ces personnes blessées de passer de l'ombre et de la projection d'un désir de puissance rattachées à l'idée d'un Dieu justicier, à l'acceptation véritable de son pardon et de sa paix. Ainsi, les apôtres de Jésus ont connu un pareil passage du pardon à la Pentecôte.

---

<sup>124</sup> Quesnel, M. (1965). *Comment lire un évangile*. Paris : Desclée et Browver, p. 45.

Les disciples de Jésus ont pu grâce à son pardon laisser leurs idées légalistes et leur fantasme de puissance pour accueillir la révélation du serviteur souffrant ressuscité: « Paix à vous ». Ils se sont perçus comme totalement reçus en l'Esprit. Le don de cette grâce à la fois opérante et coopérante a le dernier mot sur toutes les ombres personnelles et collectives sources de condamnation et de violence. Bien que la foi, la miséricorde et la grâce soient des dons gratuits constamment renouvelés par l'initiative de Dieu, nous devons à la fois nous y disposer tout en l'intégrant. Certains de nos participants nous ont fait part de leur besoin d'être accompagnés personnellement dans leurs tentatives de rapprochement ou leurs questionnements. Toutes ces personnes devraient être en mesure de comprendre également que le pardon envers soi-même ne peut être accepté pleinement que dans une relation personnelle. À la suite de Jésus, l'Église et les chrétiens témoignent de l'évangile et de son pardon.

Les membres du clergé et les agents pastoraux se dévouent déjà corps et âme pour accueillir et écouter les fidèles. Les prêtres<sup>125</sup> et leurs aides transmettent personnellement ce pardon libérateur de Jésus ou autrement à travers le sacrement de la réconciliation dans sa forme communautaire. Il y a certes aussi présentement l'apport de l'utilisation des divers médias électroniques ou des journaux pour rejoindre ces personnes et leur offrir une approche éclairée de l'évangile et du pardon mutuel. Mais il demeure que les relations interpersonnelles sont limitées par la diminution de l'effectif religieux et le contexte socioculturel. De plus, en négligeant les aspects anthropologiques de l'ombre du jansénisme, l'Église actuelle en prend malencontreusement tout le grief. Face à au

---

<sup>125</sup> Bien que les fidèles ne soient plus portés à s'adresser au prêtre pour le « sacrement de pénitence » comme tel.

contentieux profond qui la blesse, l'Église ne pourrait-elle pas faire alliance à partir de sa propre blessure avec ces personnes blessés? C'est bien ce que la pratique de Jésus dans ce récit nous enseigne également.

Le Fils de l'homme profite de la chance découlant du désir intense de liberté et de l'aveu d'impuissance du paralysé pour sortir du lieu dans lequel sa culture socioreligieuse l'enferme. L'Église n'est plus une puissance de chrétienté. Dans cette situation, tout comme celle de Jésus prisonnier dans cette maison, celle-ci se voit remplie à la fois de force et de faiblesse. Sa force réside dans son évangile et dans son pardon. Sa faiblesse se situe dans le fait qu'elle peut elle-même se considérer comme prisonnière de sa « foule », comme de cette ombre non exorcisée en elle. Aussi comme le Fils de l'homme, l'Église a cette opportunité de pouvoir sortir de son ghetto et de se libérer de son poids institutionnel sans intervention surnaturelle en profitant de la force du désir ardent de liberté de ces gens paralysés. Elle a l'occasion ainsi d'élargir l'auditoire par ceux qui sont susceptibles d'être réceptifs à son évangile et d'en témoigner à leur tour. Nos participants témoignent déjà en effet de leurs expériences de foi ou de salut, ou tentent difficilement de se rapprocher. Pour aider ces gens ne devons-nous pas effectivement d'abord aller les appeler là où ils en sont?

La connaissance des dimensions anthropologiques et socioreligieuses de l'ombre du jansénisme devrait être favorisée tout en prenant bien soin de préciser les versants positifs dont nous avons fait état plus haut. Il s'avère évidemment fondamental de faciliter en même temps la compréhension de la dynamique de leur désir vital de libération et de son accomplissement authentique par Jésus. En outre, la symbolique de

la « souillure » qui leur est accolée en profondeur devrait être davantage contrebalancée par celle du « Royaume ». Tout comme il faudrait tenir compte dans cette association du mélange des concepts du péché et de la faute. De plus, pour les accompagner à partir d'où ils sont, ne devons-nous pas aussi dans ce parcours leur proposer de leur faire contourner l'obstacle de la foule et des effets de cette ombre comme ces porteurs, pour que ces personnes puissent se positionner davantage devant le Fils de l'homme afin qu'il les guérissent?

Seule la personne peut consentir à la fois à s'oublier et à passer par-dessus ses automatismes culturels et religieux. Aussi dans ces passages de l'évangile de Marc, Jésus répond à la demande profondément humaine de ces mal-portants qui veulent retrouver leurs forces vitales d'autodéfense et se sortir de leur souffrance pour que leur existence reprenne sens. Le Fils de l'homme catalyse leur attitude réceptive fondée sur l'espérance et la foi en sa compétence, sa force et son autorité. C'est ainsi qu'étant devenus complètement « capteurs », ces gens meurtris se sont exposés à Jésus qui les a libérés au-delà de leurs espérances. Sans sous-estimer toute la complexité des difficultés personnelles, nous pouvons affirmer à la lecture de cet évangile que cet ombre peut aussi aggraver des maladies psychosomatiques existantes chez ces personnes, les provoquer ou même ultimement les paralyser physiquement. Ce dernier aspect ressemble bien effectivement à ce qui peut résulter d'une profonde dépression. L'Église à la suite de Jésus n'a-t-elle pas aussi la possibilité de faire reconnaître davantage les compétences de guérison de sa tradition spirituelle? Comme pour ce paralysé, ce projet pertinent de libération devient susceptible aussi de les déplacer de ce qui les arrête. L'Église a depuis toujours en son sein non seulement des dons, mais aussi une influence

profonde de guérison s'effectuant à travers des cheminements spirituels qui, sans que ce soit leur objectif final, contribuent fortement à la guérison physique et psychologique. Que l'on pense aux écoles ignaciennes ou bénédictines, etc. Compte tenu de la situation dramatique que peut représenter dans la société actuelle une dépression, un burn-out ou des pensées suicidaires, ne devient-il pas urgent également de pouvoir les prévenir? Jean Vernet, dans un ouvrage intitulé « Nouvelles spiritualités et nouvelles sagesse »<sup>126</sup>, nous donne l'occasion de considérer l'importance de déceler, entre autres cette « pierre d'attente de l'Évangile », qui se révèle dans le déplacement actuel de l'expression d'un désir de salut à celui d'un désir de guérison.

« Plusieurs attendent aujourd'hui d'une spiritualité, chargée en principe du salut de l'âme, qu'elle offre aussi la santé du corps et de l'esprit. Comme le ferait une psychothérapie spirituelle. Et en sens inverse, la valeur d'une religion est souvent jaugée, par ces chercheurs spirituels, à sa capacité d'aider quelqu'un à être bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans sa sexualité.

C'est une invitation claire pour le christianisme, qu'ont déjà entendu certains groupes de Réveil, à redécouvrir la place du charisme et de l'œuvre de guérison dans un parcours spirituel ».<sup>127</sup>

Nous pourrions proposer dans la lignée de la tradition mystique, de reprendre alors non seulement ce positionnement devant l'évangile mais aussi, comme Jésus dans sa vie historique a pu le faire loin de la foule sur la montagne, répéter également cet intime positionnement devant Dieu pour qu'ils s'ouvrent davantage par cet amour et cette paix de Jésus.

<sup>126</sup> Vernet, J. (1999). *Nouvelles spiritualités et nouvelles sagesse*. Paris : Éditions Bayard.

<sup>127</sup> Vernet, J. (1999). *Op. cit.*, p. 209.

Somme toute, l'Église peut saisir aujourd'hui cette chance de s'allier avec ces personnes paralysées pour accueillir et dépasser cette ombre du jansénisme en elle qui la blesse aussi. La prise en compte des effets de l'ombre, le témoignage du pardon et de l'évangile par la communauté ecclésiale, la prière de Jésus et les compétences de guérison de la tradition mystique, peuvent ensemble donner les moyens à ces gens de se disposer davantage au don du pardon de Jésus, en contournant la foule et en franchissant le seuil de leurs résistances intérieures dans la foi. Entre autres, il existe en l'Église à la suite de Jésus une tradition mystique qui a compris par ces textes ou d'autres textes toute l'importance de reprendre en profondeur et quotidiennement ce repositionnement devant le Dieu de Jésus. Elle le fait en s'oubliant complètement et en passant ne serait-ce qu'un moment par-dessus de telles ombres personnelles et collectives. Elle permet de se faire plus « passif » dans le sens de « capteur ». En somme cette approche complète le témoignage de l'évangile et le pardon fraternel. C'est de cette voie que nous nous inspirerons pour notre intervention et nous la mettrons en relation avec ce chemin intégral de Jésus-Christ.

Pour éclairer ce trajet, nous ferons appel au père Thomas Ryan, C.S.p., qui, dans son livre intitulé « *La méditation - À la portée de tous* », nous permettra de redécouvrir un itinéraire de notre tradition chrétienne qui peut être mis en rapport avec cet obstacle que constitue l'ombre personnelle et collective du jansénisme arrimée à ces « faux-moi » qu'elle porte en elle.

### 3.3 Un enseignement traditionnel

Dans son volume intitulé « La méditation a la portée de tous », Thomas Ryan nous donne l'occasion de faire une importante distinction qui nous permettra d'illustrer l'importance d'une approche intégrale. Deux manières d'appréhender la contemplation et deux courants ont marqué le déroulement historique de la spiritualité. Ces deux approches sont représentées par deux Pères de l'Église d'Orient, Origène (env. 185-255) et Grégoire de Nysse (env. 335-395) : Origène fait appel à la voie « cataphatique » ou « affirmative » alors que Grégoire de Nysse privilégie la voie « apophatique » dite de la « négation » :

« Origène recourt à l'approche "cataphatique", qui parle de Dieu en affirmant de lui toutes les perfections que nous observons dans ses créatures. Nous partons de l'expérience humaine que nous avons pu faire de la justice, de la miséricorde, de la compassion, de la générosité, de l'amour, et nous affirmons qu'elles s'accomplissent pleinement et parfaitement en Dieu. Bien que ces énoncés nous disent quelque chose de Dieu, ils restent pourtant limités puisqu'ils ne peuvent jamais atteindre la réalité intime de Dieu. C'est pourquoi il y a une autre façon de parler de Dieu, illustrée par Grégoire de Nysse : l'approche apophatique de la négation. Aucune pensée, aucune idée, aucun mot, aucune image, aucun symbole ne peut exprimer la réalité. Pour atteindre cette réalité, il faut laisser tomber nos gants conceptuels. [...] Il faut éteindre les lumières de l'entendement pour entrer dans les ténèbres par amour ».<sup>128</sup>

« À mesure que le voyageur avance sur la route, scrute la réalité intime des choses et y rencontre Dieu, son *regard* sera tantôt plutôt affirmatif, tantôt plutôt négatif, tour à tour cataphatique ou apophatique. Mais il associera toujours les deux approches : la voie affirmative reste inextricablement liée à la voie négative puisque Dieu est toujours ineffable et incompréhensible ».<sup>129</sup>

<sup>128</sup> Ryan, T. (1996). *La méditation – À la portée de tous*. Montréal : Éditions Ballarmin, p. 44-45.

<sup>129</sup> Ryan, T. (1996). *Op. cit.*, p. 45.

Nous pourrions comprendre dans ce qui suit cette distinction en relation avec nos participants pour mieux saisir la pertinence de cette prière. Nous pouvons constater que la prière apophatique se situe au-delà des images infantiles reliées à l'idée du Dieu Justicier et qu'elle est reliée de façon inextricable à l'expérience du pardon de Jésus. En effet, nous pouvons dire autrement que l'expérience de la Bonne Nouvelle du pardon de Jésus se situant au-delà de l'autorité abusive du Dieu juge et de ses représentants « sur terre », cet amour et cette paix permettent de mieux nommer et personnaliser chez ces gens meurtris l'expérience du don de Dieu qui peut être vécue dans la prière apophatique. D'un autre côté, cette prière peut favoriser chez ceux-ci l'ouverture à cette révélation du pardon des fautes par Jésus, par cette paix reçue dans la reconnaissance de se savoir aimé du Père de Jésus au-delà du poids de l'habitude du Dieu Juge qui « leur répète souvent le contraire ». Ils peuvent ainsi à la fois s'ouvrir et approfondir davantage les pardons mutuels reçus au nom de Jésus qui déjà les libèrent. À ce propos, Ryan nous enseigne que la « Prière de Jésus » est un type de prière apophatique qui vise à plonger ses racines au fondement de notre être pour nous amener à rencontrer Dieu au fond de nous-mêmes à travers l'invocation du nom de Jésus dans la foi et dans l'amour. Dans ce qui suivra, nous en préciserons davantage l'historique et la nature de cette forme de prière.

Thomas Ryan nous rappelle que le monachisme chrétien a fait son apparition en Égypte au commencement du IV<sup>e</sup> siècle. C'est ainsi que la « Prière de Jésus » dans l'Orient chrétien a constamment été utilisée à partir de l'établissement des premières communautés des moines du désert. Au V<sup>e</sup> siècle, le monachisme chrétien débutait pareillement en Occident où il fut introduit par Jean Cassien qui effectua un séjour de



sept ans au désert d'Égypte. Saint Benoît par la suite a puisé largement dans ses enseignements, ce qui contribua à diffuser abondamment cette forme de prière traditionnelle en Occident. L'usage de la « Prière de Jésus » s'estompe lors de la Réforme avec l'élimination des monastères dans plusieurs pays et les procès entrepris par l'Inquisition contre ce type de prière. C'est alors que celle-ci fut reléguée à la clandestinité en Occident. Aujourd'hui, comme depuis toujours, cette forme de prière nous est redevenue largement accessible.

L'école de la méditation chrétienne découle directement de cette tradition occidentale à la suite de Jean Cassien. Elle consiste à répéter dans la foi des formules populaires inspirées de l'écriture, tel le cri de l'ancienne Église qui se trouve à la fin de la première lettre de Paul aux Corinthiens (16,22) ainsi que le livre de l'Apocalypse (22,20) : « Maranatha » qui se traduit par « Viens, Seigneur ». Cette prière est accessible à tous : « Comment pourrait-il en être autrement puisque le noyau vital de l'expérience chrétienne est une relation cœur à cœur avec la personne du Christ et avec la Trinité qui sont venus établir leur demeure en nous ».<sup>130</sup> Mais ce n'est pas un chemin facile, loin de là, ce n'est pas un raccourci non plus. « Cet abandon de soi – de nos idées, de nos désirs, de nos chères habitudes – pour faire place à la vie nouvelle est vraiment une mort ».<sup>131</sup> D'autre part, nous constatons que cette méditation n'est pas non plus comme la psychanalyse un moyen de « mise à jour » bien qu'elle puisse enlever épisodiquement l'obstacle de la répression.

---

<sup>130</sup> Ryan, T. (1996). *La méditation – À la portée de tous*. Montréal : Éditions Ballarmin., p. 65.

<sup>131</sup> Ryan, T. (1996). *Op. cit.*, p. 30.

« L'objectif premier de la méditation n'est pas de soulever la barrière de la répression et de permettre à l'ombre de remonter à la surface, mais de suspendre l'activité mentale de l'ego en général et de nous permettre d'apercevoir le Soi au-delà de notre ego. Dans cette démarche il n'est pas rare qu'on contourne la barrière de la répression, mais il peut arriver aussi qu'on la soulève momentanément ».<sup>132</sup>

C'est simplement une façon de se disposer à s'ouvrir à l'action de Dieu pour recevoir du don de son amour et de sa paix la capacité d'accueillir le faux-moi en participant à la mort-résurrection de Jésus. Il s'agit donc d'adhérer à la prière silencieuse de Jésus par son Esprit en notre état de « récepteur », tout en nous déprenant graduellement du poids des habitudes et en renouvelant nos forces pour agir à sa suite.

« Nous sommes constamment pris dans les mailles d'une grille d'évaluation [...]. La méditation vient mettre la hache dans cette tendance persistante et obstinée à mesurer la valeur d'une chose à ses taux de performance ou de production. [...] Notre but, dans la prière chrétienne, est de permettre à la présence mystérieuse et silencieuse de Dieu de devenir la réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, à tout ce que nous sommes »<sup>133</sup>.

« La solitude du cœur est le foyer du vrai Soi [...]. Même si nous ne sommes pas Dieu, notre vrai Soi est en Dieu et fait un avec Dieu. L'expérience d'être aimé de Dieu nous rend capables d'accepter notre faux soi tel qu'il est, puis de nous en détacher et de cheminer vers notre vrai Soi. La conscience croissante de notre vrai Soi de même qu'un profond sentiment de paix et de joie spirituelle viennent compenser les douleurs psychiques qu'entraîne le renoncement au faux soi. La désintégration et la mort de notre faux soi est notre participation à la passion et à la mort de Jésus. [...] Dans ce cheminement librement choisi et entrepris de la méditation, nous est révélée la vérité de notre pauvreté, de notre dépendance absolue et de notre statut privilégié de "récepteur" »<sup>134</sup>.

<sup>132</sup> Ryan, T. (1996). *La méditation – À la portée de tous*. Montréal : Éditions Ballarmin., p. 105.

<sup>133</sup> Ryan, T. (1996). *Op. cit.*, p. 115-116.

<sup>134</sup> Ryan, T. (1996). *Idem*, p.118-119.

Ainsi cette méditation de la tradition chrétienne donne accès à l'évangile tout en permettant de faire un sens profond avec la mort-résurrection de Jésus. Elle dispose donc aussi ces personnes blessées à s'ouvrir davantage au don de l'amour et de la paix de Dieu en dépassant l'obstacle de l'ombre personnelle et collective du jansénisme. La méditation chrétienne donne aussi à ces personnes la capacité d'accueillir et de dépasser ces faux-moi arrimés à ces ombres jansénisantes pour croître vers leur vrai soi. Elle permet à la suite de Jésus à celles-ci de recevoir dans des moments privilégiés loin de la « foule » et des « scribes », des forces nouvelles pour leur mission. En sommes, la proposition de cette prière apophatique peut permettre à ces gens meurtries de se faire plus réceptifs à l'évangile et au pardon de Jésus-Christ.

### **Conclusion du troisième chapitre**

En bref, dans leur situation, nos interviewés qui vivent le passage de la vie sont coincés dans le requestionnement de leur identité personnelle et religieuse. Ces personnes ne parviennent pas à se déprendre de l'ombre du jansénisme qui les morcelle intérieurement et qui déforme la relation avec le fond de leur être et avec Dieu. N'étant pas instruites des conséquences véritables de cette ombre sur leur cheminement personnel et religieux, ces personnes ne la prennent pas suffisamment en compte et ne critiquent pas assez leurs différents comportements et conceptions socioreligieux qui y sont rattachés. À la suite du Fils de l'homme, l'Église a la chance aujourd'hui de pouvoir faire alliance, à partir de sa propre blessure, avec ces personnes blessées.

Dans le récit de la guérison du paralytique, Jésus s'adresse d'abord aux effets

morbides d'une idéologie legaliste à la fois intériorisée et « ruminée » dans les « cœurs » et manifestée dans sa société. Les étapes franchies par le paralytique, tout comme la pratique de Jésus, nous indiquent aussi toute l'importance de faire face à cette ombre en tenant compte de la totalité de la personne, l'âme et le corps. Ce cheminement ne s'avère pas linéaire mais intégral : le geste de salut de Jésus s'adresse au désir personnel de libération qu'il catalyse. Par conséquent l'accompagnement d'un tel parcours concerne d'abord la prise en compte du désir de guérison de la personne, tout en permettant à celle-ci de reconnaître les diverses dimensions des effets de cette ombre personnelle et collective. Cette prise en compte prédispose celle-ci à la rencontre libératrice du Dieu de Jésus en son nom à travers sa prière, son pardon, son évangile et la communauté des chrétiens. Sa présence en chaque chrétien nous permet à travers nos pardons mutuels de renaître sans cesse à la vie. Ces personnes devraient être accompagnées également face à leurs méconnaissances conceptuelles associées à la confusion de la culpabilité et du péché et à la symbolique de « la souillure ». Afin de faciliter cette reconnaissance et ce parcours intégral, la méditation chrétienne issue de la tradition apophatique de la « Prière de Jésus » permet de proposer une voie de guérison et un sens à sa mort-résurrection. Par ce type de prière apophatique, il demeure possible aujourd'hui comme hier, de s'oublier et de « passer à travers » cette ombre pour se faire plus réceptif au don de l'amour et de la paix de Dieu qui donne la capacité d'accepter et de dépasser le seuil de nos résistances. Elle dispose à rencontrer Jésus dans son évangile et dans la communauté des chrétiens, pour agir à sa suite.

## CHAPITRE 4

### DU SOI AU DIEU DE JÉSUS-CHRIST PAR LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

Lors de l'étape précédente, nous avons exposé la situation observée à l'éclairage de la Bible et de la tradition chrétienne pour approfondir notre compréhension de cette situation et en retirer également une interpellation pour notre pratique. Nous abordons maintenant l'étape de l'intervention dans laquelle nous ferons ressortir les effets de l'interprétation théologique sur notre pratique. Nous proposerons dans ce qui suivra une piste d'intervention qui tentera de dénouer la situation observée et interprétée. Pour ce faire, il nous est apparu important de placer nos activités, nos buts, l'inscription historique et le lieu d'engagement de notre projet en relation avec ceux de la pratique actuelle de l'Église. Finalement nous opérationnaliserons notre pratique dans différents lieux de notre collectivité. Nous espérons que cette intervention pourra apporter une humble contribution à tous les efforts consentis par tous les prêtres, les religieux et les laïques qui se dévouent sans compter pour notre communauté.

#### **4.1 Intervention : La Prière de Jésus et la guérison du corps et de l'esprit**

La méditation chrétienne issue de la tradition de la « Prière de Jésus » pratiquée deux fois par jour (20-30 minutes à chaque occasion) est accessible à tous. Bien qu'elle soit très simple elle demande une certaine dose de renoncement et de discipline. Sans être une panacée, elle donne l'occasion de vivre ne serait-ce qu'un moment (ce qui n'est

pas rare), une véritable rupture au-delà de l'ego et du poids des attitudes habituelles — obsession du dépassement perfectionniste ou son corollaire inverse la culpabilité obsédante, ou par ailleurs le narcissisme — face à la culpabilité associée à la peur du rejet ou du péché confondu avec la faute. Cette prière apophatique favorise de cette façon la prise en compte et le dépassement de l'ombre du jansénisme chez les personnes qui en sont meurtries. En favorisant la santé de l'âme et du corps cette voie traditionnelle atteint les gens blessés là où ils sont.

Sans perdre de vue non plus ici la complexité des difficultés personnelles, cette approche peut se révéler d'autant plus pertinente que nous pouvons penser qu'un certain nombre de personnes blessées sont susceptibles de s'ignorer, étant donné que ces conflits intérieurs sont susceptibles de se manifester paradoxalement sous bien des aspects, comme nous en avons fait état précédemment. Ces conflits ne deviennent souvent manifestes qu'à travers une dépression, un burn-out, des pensées suicidaires ou une maladie psychosomatique. Étant donné que la préoccupation première des Québécois concerne la santé, ce serait là un lieu fécond de dialogue et d'engagement. Voilà donc pourquoi nous centrerons notre intervention sur la promotion de la pratique de la méditation chrétienne en relation avec le débat actuel sur la santé, soit la prévention des maladies mentales et psychosomatiques. À propos d'une telle façon de faire, l'Assemblée des évêques du Québec (AEQ) nous signifie déjà toute l'importance de tels lieux propices à la mission d'évangélisation des adultes.

« Ce mode de présence offre la possibilité d'apporter à toute recherche d'humanisation la contribution de la lumière évangélique sur la vie nouvelle de Jésus-Christ. On peut penser

en particulier aux débats concernant la vie démocratique et la citoyenneté, la défense des droits, la lutte à la pauvreté, les manipulations génétiques, le clonage humain, la procréation assistée, l'avortement, l'euthanasie. [...] des chrétiens y manifestent un intérêt à se réapproprier la richesse de l'évangile après en avoir perdu la trace ou la mémoire »<sup>135</sup>.

Pourquoi ne pas ajouter le débat sur la santé à cette liste? Devrions-nous hésiter à parler d'une façon complémentaire, des effets bénéfiques de la méditation chrétienne pour la guérison ou la prévention des maladies psychologiques et psychosomatiques? Cela apparaît d'autant plus pertinent, croyons-nous, du fait que cette « pierre d'attente » de l'évangile se trouve reliée à l'importance que nos participants accordent au pardon.

Nous avons constaté en effet que Jésus n'a pas hésité à se laisser approcher par ce désir « partiel » de guérison du paralytique pour aussitôt le surprendre en lui proposant d'abord le pardon de ses péchés, pour ensuite confirmer sa guérison en le remettant debout. Nous avons alors la possibilité d'instaurer un dialogue en proposant à la fois la singularité de notre tradition mystique et d'une façon complémentaire le côté, le plus souvent inattendu également, de sa compétence en ce qui regarde la santé de l'esprit et du corps. Dans ce débat, il importe de préciser que la finalité première de cette prière chrétienne n'est pas d'être une thérapie, mais qu'elle contribue aussi grandement à la santé de l'esprit et par là du corps.

À ce sujet les traitements médicaux qui se basent sur la méditation sont reconnus comme ayant des effets positifs sur des symptômes reliés à plusieurs problèmes de

---

<sup>135</sup> Assemblée des évêques du Québec (2004), *Jésus-Christ chemin d'humanisation – Orientations pour la formation à la vie chrétienne*. Montréal : Éditions Médiaspaul, p. 91- 92.

santé<sup>136</sup>. À partir de l'effet calmant d'abord, mais aussi sur le taux de cortisol dans le sang. Cette hormone permet de répondre au stress en accroissant l'énergie disponible dans un contexte d'urgence où la personne doit réagir rapidement à un danger mortel. Cependant, cette augmentation se fait au détriment de la régénérescence de l'ensemble des cellules et du système immunitaire qui fonctionnent alors au ralenti. Étant donné qu'aujourd'hui les gens sont de plus en plus sollicités par les exigences de la vie moderne qui amènent tout un train de drames mineurs et de tensions de toutes sortes, cette sécrétion de cortisol finit par rendre malade.

« En 1992, lors du congrès annuel de la "Society for Neuroscience", à Anaheim en Californie, le neurochimiste Kenneth G. Walton a indiqué qu'après avoir été formés à la méditation, ses sujets présentaient des taux de cortisol de 15% moins élevés. Une étude antérieure avait observé chez les personnes pratiquant la méditation depuis un bon moment une chute de près de 25% du niveau de cortisol au cours d'une méditation de 40 minutes. Un collègue de Walton, qui a étudié au Québec une population de 600 hommes et femmes qui méditent régulièrement, a observé trois ans de suite une réduction moyenne de 12% dans leur demande de services médicaux de toutes sortes »<sup>137</sup>.

Nous savons en outre que plus une personne est active, plus elle a besoin de trouver un profond repos. La méditation chrétienne lui donne l'occasion de refaire ses forces en participant à la « Prière de Jésus » sur une base quotidienne dans des moments privilégiés de silence. Voilà pourquoi nous inclurons ces dernières considérations relatives aux effets bénéfiques de cette tradition mystique sur la santé de l'esprit et du corps dans notre intervention. Tout compte fait la préoccupation actuelle pour la santé au

<sup>136</sup> Ryan, T. (1996). *La méditation – À la portée de tous*. Montréal : Éditions Ballarmin, p. 97.

<sup>137</sup> Ryan, T. (1996). *Op. cit.*, p. 97.



Québec représente un lieu d'engagement qui se montre propice autant à l'humanisation de notre société qu'à une proposition de visiter à nouveau l'évangile.

#### **4.1.1 La Prière de Jésus et la catéchèse : deux propositions complémentaires**

Cette forme de prière vient compléter la position actuelle de l'AEQ qui oriente prioritairement sa mission d'évangélisation sur la catéchèse comme « axe intégrateur » et qui a pour objectif d'« ouvrir à la rencontre du Christ, voie d'humanisation intégrale pour les personnes et pour le monde ». L'Église parle aujourd'hui de catéchèse aux trois moments de l'évangélisation : « catéchèse d'éveil à la foi »; « catéchèse d'initiation »; « catéchèse permanente »<sup>138</sup>. À ce propos l'AEQ nous confirme en citant le « Directoire général pour la catéchèse » (1997) que l'ordonnancement de la présentation des éléments de la foi peut changer. Nous pouvons partir de la personne humaine en nous adressant à son désir de guérison tout en lui proposant la méditation chrétienne dans le même mouvement.

« On peut partir de Dieu pour arriver au Christ et vice versa; de même, on peut partir de la personne humaine pour arriver à Dieu et inversement. Le choix d'un ordre déterminé dans la présentation du message est conditionné par les circonstances et par la situation de foi de celui qui reçoit la catéchèse »<sup>139</sup>.

Nous remarquons en outre d'une façon analogue que pour l'AEQ, ce sera particulièrement « des expériences brèves mais intenses et significatives, sous la forme de "bouts de chemin" faits en compagnie d'autres croyants qui savent le nom de Jésus ou

---

<sup>138</sup> Assemblée des évêques du Québec (2004), *Jésus-Christ chemin d'humanisation – Orientations pour la formation à la vie chrétienne*. Montréal : Éditions Médiaspaul, p. 53.

<sup>139</sup> Directoire général pour la catéchèse dans Assemblée des évêques du Québec (2004), *Op. cit.*, p. 65.

qui le cherchent [...] »<sup>140</sup> qui seront favorisées dans une « catéchèse d'éveil à la foi et dans la catéchèse permanente ». C'est bien ce que la méditation chrétienne privilégie également de façon complémentaire tout en rendant possible la formation de petits groupes de méditants qui sont sources de témoignages de foi et d'un soutien fraternel essentiel. (Nous reviendrons plus loin sur ce dernier aspect qui s'avère fondamental pour notre intervention). De plus, à propos de cet accompagnement des personnes, l'AEQ indique qu'elle veut en premier lieu éviter une approche autoritaire ou dogmatique en proposant une « catéchèse de propositions » à l'écoute du désir de ces personnes en cheminement.

« Une telle catéchèse est orientée par l'attention au travail de l'Esprit à travers ce cheminement plutôt qu'elle n'est conçue en fonction d'une séquence prédéfinie de contenus à transmettre »<sup>141</sup>.

À cet égard la préoccupation pédagogique de la méditation chrétienne rejoint celle du DGC citée par l'AEQ et dont le souci de l'éducation de la foi ...

« est une façon de se mettre "au service du dialogue de salut entre Dieu et la personne". Il est volonté d'ouverture à "l'action salvatrice de Dieu, qui est pure grâce". C'est pourquoi, en situation de catéchèse, la pédagogie demande à être nourrie par la prière qui ouvre à l'agir de l'esprit au cœur de l'interaction éducative »<sup>142</sup>.

Pour atteindre cet objectif d'intégralité, nous croyons qu'il serait important de tenir compte des effets de l'ombre du jansénisme en proposant plus largement cette prière apophatique, en complémentarité du témoignage essentiel de foi et des autres

---

<sup>140</sup> Assemblée des évêques du Québec (2004), *Jésus-Christ chemin d'humanisation – Orientations pour la formation à la vie chrétienne*. Montréal : Éditions Médiaspaul, p. 86.

<sup>141</sup> Assemblée des évêques du Québec (2004), *Op. cit.*, p. 62.

<sup>142</sup> Assemblée des évêques du Québec (2004), *Idem*, p. 56-57.

formes de prière. La prise en compte de l'ombre par une méditation chrétienne « permanente » se situerait alors en complémentarité avec la stratégie de la catéchèse permanente face à cette ombre collective. Elle se révèle fort pertinente comme ouverture dans cette situation à la rencontre de Jésus Christ « voie d'humanisation intégrale ». Au moment où les effectifs de l'Église sont débordés et que par ailleurs les relations personnelles sont morcelées par le phénomène de « l'adeption », ou autrement par l'envahissement « dis-tractif » des médias, Internet, etc., cette forme de prière peut disposer, à sa façon, à une rencontre de Dieu dans la foi par une participation à cette prière silencieuse de Jésus.

Bref, l'approche de la méditation chrétienne peut s'avérer tout comme la catéchèse à la fois « éveil, initiation et maturation » de la foi à l'âge adulte. La « Prière de Jésus », de pair avec la catéchèse et la liturgie, invite la personne à l'abandon total à Dieu : intelligence, mémoire, volonté, cœur et corps, tout en respectant le rythme de progression de la personne. Elle aide aussi la personne à discerner sa propre mission par la reconnaissance à la fois de ses dons et de ses limites. Elle dispose au don de la confiance, du courage et de la santé pour l'accomplir.

Plus largement notre intervention a aussi pour objectif, à la suite de l'AEQ, de s'appuyer sur un dialogue respectueux des acquis de la société québécoise en regard du pluralisme.

#### 4.1.2 *La Parole : une source d'alliance en vue d'une libération mutuelle*

La vie communautaire de l'Église donne l'occasion d'approfondir le don de la vie nouvelle reçue dans cette participation à la tradition ancestrale de la « Prière de Jésus ». Les enseignements et la riche symbolique de la liturgie et des « rites de passage » s'avèrent nécessaires pour compléter cet apport. Cet appui permet de répondre à cette insistance passée sur la symbolique de « la souillure » et la confusion de la faute et du péché qui s'arriment à la « constellation » de l'ombre du jansénisme.

Cependant, notons que les rites de passage sont déjà mis à mal par les profonds malentendus suscités par ce contentieux non encore résolu. Dans un article publié à ce sujet dans le journal *Le Devoir* d'août 2003, Gilles Routhier de la Faculté de théologie et des sciences religieuses de l'Université Laval, fait un constat général à propos de l'assistance aux « rites de passage ».

Routhier nous confirme de son côté que même si la société québécoise s'est transformée profondément depuis 40 ans et que l'Église n'y a plus le même poids, le surmoi, qui nous a structuré comme individu et qui dans le même mouvement a freiné notre liberté, continue d'affecter la relation des fidèles avec l'Église. De plus, avec la mobilité sociale actuelle, les gens ont d'autant plus le désir de s'inscrire dans la lignée d'une tradition et d'une collectivité. En outre, les Québécois n'ont pas su trouver une place commune à la fois sur le plan de l'État fédéral comme sur celui de l'État provincial. Suite à cette situation ce lieu identitaire se trouve encore représenté par

l'Église aujourd'hui. Ce contentieux comporte donc une dimension anthropologique particulière qui concerne aussi notre identité collective au Québec.

« Anthropologiquement, nous sommes toujours orphelins, si bien que l'Église catholique sert encore de demeure commune, même si on ne veut pas la reconnaître comme mère. Et c'est ici que se noue le drame. Non seulement on revendique son émancipation de l'Église, lui déniaient sa maternité, mais cette revendication de liberté pousse même à revendiquer le droit d'occuper la demeure-Église. [...] Dans ces célébrations "violentes" (on n'a qu'à écouter le langage utilisé lors de certaines funérailles) s'expose symboliquement cette relation blessée et faussée entre l'Église catholique du Québec et les francophones du Québec [...]. Tous les compteurs n'ayant pas été remis à zéro, bien des rencontres préparatoires aux sacrements se déroulant sur fond de liberté, deviennent souvent impossibles. Les partenaires se méfient les uns des autres. [...] D'une part, craignant d'être jugés, ou récupérés, les demandeurs tentent de donner les réponses qu'ils croient attendues de leur interlocuteur, espérant ainsi obtenir le visa pour le sacrement désiré, demeurant cependant sur leur quant-à-soi. D'autre part, estimant souvent que toutes ces démarches ne sont que mascarades, les animateurs pastoraux n'arrivent pas toujours à prendre au sérieux la démarche humaine foncière de ceux qui demandent un sacrement, se contentant trop souvent de présenter des démarches qui relèvent plus de l'administration bureaucratique que de l'accompagnement véritable. [...] Y a-t-il espoir d'en sortir ou faut-il qu'une autre génération redécouvre le catholicisme et demande librement de croire? On ne peut pourtant se résigner à l'impasse actuelle »<sup>143</sup>.

Sur ce dernier point, nous avons pu constater de notre côté dans la perspective particulière du concept de l'ombre du jansénisme, que cet obstacle tenace qui touche à la fois l'identité personnelle, religieuse et sociale traverse même les générations tant qu'il n'est pas reconnu et apprivoisé. D'autant plus que sous l'angle de l'intentionnalité rattachée à ce concept, nous pouvons comprendre aussi que les attentes et les attitudes intériorisées de cette ombre pourraient être transférées paradoxalement aujourd'hui sur

<sup>143</sup> Routhier, G. (2003). *Journal Le Devoir*, 9-10 août, vol. XCIV, n° 178. p. B5.

les exigences abusives de la société de compétition. Cela peut se produire en continuité de cette même grille fondée sur la peur du rejet, de la faute et de l'échec du jansénisme passé qui conforterait ainsi malencontreusement le culte de la performance du néo-libéralisme actuel et vice versa. Ce qui contribuerait à figer les effets de ces deux idéologies. La problématique de l'ombre du jansénisme s'est vue éclairée davantage dans notre recherche lorsque nous l'avons mise en lien avec le récit de la guérison du paralytique.

En outre, Jésus, « Dieu avec nous », assume la contingence humaine et il a besoin de l'aide d'un pauvre pour sortir du lieu où il se trouve piégé par la foule. Ce récit vient donc confirmer également que Jésus lui-même s'est servi du chemin de sortie proposé par Routhier.

« Il y a pour l'Église catholique, un chemin : partir de sa faiblesse pour aller à la rencontre de l'autre. Puissante en apparence, puissante encore dans les fantasmes qui ont la vie dure, l'Église catholique du Québec est aujourd'hui faible et blessée : faible en raison de l'abandon dont elle souffre, blessée en raison du procès qu'on lui fait subir. Peut-elle parler de ce lieu et à partir de cette expérience de faiblesse à des êtres humains fragiles et souvent blessés (malgré toutes les armures et toutes les carapaces)? En somme, c'est elle aujourd'hui qui sollicite l'accueil. Peut-on lui permettre d'être présente avec sa foi exprimée par ses Écritures et vécue dans ses rites, dans ses liturgies dont on veut prendre le contrôle pour s'autocélébrer, ou est-elle condamnée, honteuse, à rester à la porte et loin du rassemblement familial? C'est elle, aujourd'hui, qui quémande à la porte. Cette position de faiblesse doit la conduire à renoncer à toute position hégémonique dans la société et à abandonner toute nostalgie de chrétienté. Il lui faut admettre qu'elle peut contribuer, comme tous les partenaires sociaux, au débat dans la

société, sans pouvoir revendiquer pour elle une place privilégiée. Le pluralisme est à ce prix »<sup>145</sup>.

Face à cette situation, le récit du paralytique nous donne en outre l'occasion de prendre conscience que dans cette situation la force de Jésus réside à la fois dans sa compétence de guérisseur et dans son pardon. Les « pierres d'attente » que représentent actuellement la préoccupation pour la santé mentale et physique et l'importance accordée au pardon par nos participants s'y trouvent naturellement reliées. Voilà aussi les raisons pour lesquelles nous croyons que dans notre société pluraliste, l'Église peut également proposer aux personnes blessées sa propre tradition mystique tout en faisant valoir ses qualités de guérison de l'âme et du corps pour sortir de cette situation difficile. C'est pourquoi aussi nous utiliserons le récit du paralytique à plusieurs moments de notre intervention puisqu'il permet de comprendre toute la portée de ce débat fondamental aujourd'hui.

*4.1.2.1 Interpeller des prises de position personnelles.* L'Église, pourtant porteuse d'un héritage qui fait vivre malgré les débordements du passé, reçoit de son côté souvent tous les reproches pour ces excès qui comportent de multiples aspects anthropologiques reliés à ces phénomènes de l'ombre. Pour mieux faire face à cette situation vécue dans notre société pluraliste, l'Église ne peut-elle pas aussi faire alliance avec les partisans de la spiritualité du Soi pour permettre aux gens de mieux reconnaître à la fois les effets et les enjeux actuels reliés à cette ombre? Peut-être alors que l'Église se sentirait plus libérée face à ceux qui la critiquent souvent avec des considérations d'une autre époque

---

<sup>145</sup> Routhier, G. (2003). Journal *Le Devoir*, 9-10 août, vol. XCIV, n° 178. p. B5.

ou avec des mythes tels que celui de la « grande noirceur » ou encore face aux projections de leurs propres insécurités.

« Cette liberté revendiquée, elle semble trop lourde à porter pour nos fragiles épaules surtout lorsque aucune "religion civique" ne permet à des individus d'affronter les situations périlleuses ou angoissantes dans un cadre rituel qui permettrait de les intégrer et de les surmonter »<sup>146</sup>.

La spiritualité du Soi pourrait par sa symbolique remplir ce rôle pour les personnes qui sont plus disposées à cette approche. C'est pourquoi nous croyons qu'il apparaît important d'utiliser les éclairages de la spiritualité du Soi, pour indiquer les effets du phénomène de l'ombre d'un point de vue plus neutre susceptible d'éclairer autant les athées, que les agnostiques ou les très distants, sans que ceux-ci n'aient à se sentir récupérés d'aucune manière. Nous pouvons démontrer en parallèle l'importance particulière de cette ombre collective dans notre contexte identitaire au Québec tel que nous venons d'en rendre compte plus haut. Mais il s'avère capital dans cette explication de l'ombre, de montrer en même temps les versants positifs qui accompagnent cette situation et qui peuvent être négligés ou fort réduits, par ces mythes ou ces « projecteurs ».

Pour faire comprendre les effets de l'ombre du jansénisme, nous proposerons donc aussi dans notre intervention les différents ouvrages de Jean Monbourquette traitant de l'ombre, du pardon ou de l'estime de soi dont nous nous sommes nous-mêmes servis dans notre problématisation. Dans ses écrits l'auteur fait ressortir, entre autres, autant les effets de l'ombre que la nécessité de son accueil tout en proposant des stratégies

---

<sup>146</sup> Routhier, G. (2003). *Journal Le Devoir*, 9-10 août, vol. XCIV, n° 178. p. B5.



susceptibles de les dépasser dans cette voie de la spiritualité du Soi. Ce sont donc là autant d'apports pertinents susceptibles d'intéresser autant les agnostiques que les distants ou les fidèles pratiquants. Insistons pour dire que cette lecture demeure facultative. Mais elle peut être aussi une ressource particulièrement importante pour les personnes qui effectuent ce passage du milieu de la vie pour comprendre notre culture ou établir leur cheminement spirituel ou religieux sur des bases solides.

Il faudra s'assurer aussi dans ce dialogue de bien montrer dès le départ cette différence entre le Soi et Dieu. Mais pour aussitôt proposer de prendre conscience dans ce cas que « discerner n'est pas séparer ». Les éclairages théologiques de Jean Vernette seront très pertinents à ce sujet. Nous pourrions bénéficier aussi des apports de la théologie mystique.

Face à la nécessaire acceptation et au dépassement de cette ombre, la théologie mystique reliée à la mort et à la résurrection de Jésus proposée par la méditation chrétienne offre un sens à cette reconnaissance et à cette mort consenties aux diverses dépendances arrimées à cette ombre. Pour la rendre accessible nous utiliserons particulièrement les ouvrages de John Main (1926-1982), qui est l'un des instigateurs de cette présentation renouvelée de la « Prière de Jésus » aujourd'hui ainsi que les livres de Laurence Freeman et de Thomas Ryan qui poursuivent son enseignement. De courts extraits de ces textes en rapport avec la mort et la résurrection de Jésus seront imprimés sur des brochures qui seront rendues disponibles sur une table à l'arrière des lieux de rencontre. Cette brochure portera le titre suivant : « La méditation chrétienne et la mort-résurrection de Jésus ». De plus les propos de ces auteurs seront mis en relation avec le

récit du paralytique et ils serviront à situer la pertinence et les compétences de la méditation chrétienne par rapport à l'ombre du jansénisme et à la guérison et à la prévention des maladies psychiques et psychosomatiques. Ce récit nous permettra aussi d'explicitier la dynamique du désir de guérison ou de libération que la proposition du Fils de l'homme permet d'accomplir en plénitude. Un résumé pourra aussi être rendu disponible à la fin de nos diverses rencontres ou en divers autres lieux de notre intervention.

Nous illustrerons ce récit de quelques images et nous utiliserons des graphiques pour rendre plus compréhensibles les conceptions ou notions plus difficiles ou compliquées. À cela pourront s'ajouter les récits et textes déjà cités dans notre mémoire et d'autres dont l'utilisation correspondra à leur pertinence pour la compréhension de divers enjeux. Nous en faisons donc un résumé ici :

- **La guérison du paralytique** : la méditation chrétienne nous porte au-delà de nos résistances intérieures et de l'ombre du jansénisme pour nous disposer à la rencontre du pardon véritable de Dieu et du Fils de l'homme. Nous nous disposons alors à recevoir notre capacité et notre énergie pour agir à sa suite.
- **L'ivraie et le bon grain**. D'un côté les erreurs, les retours en arrière, les ambiguïtés, les contentements, les satiétés, en somme les péchés, et d'un autre côté, les risques liés aux aspirations, à l'amour, etc., sont nécessairement liés aux paroles et aux actions de l'homme.

- **La poutre et la paille.** Jésus a lui-même dénoncé ce que nous comprenons aussi aujourd'hui comme étant un des traits de l'ombre, soit la projection.
- **« Tu aimeras ton prochain comme toi-même ».** Nous devons d'abord pouvoir nous aimer nous-mêmes pour être en mesure de mieux aimer notre prochain.
- **Le levain.** L'amour et la paix qui nous viennent de Jésus-Christ sont une vie qui d'elle-même nous transforme. Ce don « fait lever » notre personne historique conformément à l'image de Dieu en nous. Notre singularité s'harmonise graduellement. Nous sommes reçus.
- **« Avec le Christ, je suis fixé à la croix ; je vis, mais ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. Ma vie aujourd'hui dans la condition humaine, je la vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et qui s'est livré pour moi ».** Nous avons une vie en nous qui crucifie notre ego. Cette vie est celle du Fils de l'homme ressuscité. De la mort naît la vie. Comme l'atome qui compose la molécule ne l'empêche pas d'être elle-même, Jésus nous apporte la semence de la vie, la cohésion et la liberté véritables. Soit une union sans confusion des personnes.
- **Déploiement graduel du mystère du Christ et lecture de l'évangile.**

De cette manière nous pourrions tenter de montrer les enjeux reliés à cette ombre sur le plan personnel et religieux pour que chacun ait l'occasion de se faire un peu plus une idée de la situation. Nous espérons aussi qu'ils seront alors plus en mesure de

percevoir l'importance de se repositionner devant ce contentieux, leur vrai soi ou l'évangile. Nous n'avons donc pas l'intention ici de jouer au psychologue, mais de proposer modestement les résultats de cette recherche pour les transmettre aux gens qui désireront en prendre connaissance tout en nous appuyant sur tous ces outils ou aspects fondamentaux, dont la pertinence de renouer avec la prière apophasique aujourd'hui pour la santé de l'âme et du corps fait partie intégrante. Tout cela pour accompagner humblement avec d'autres (nous y reviendrons) ces personnes vivant au mitan de la vie. En somme, ce type d'intervention a aussi pour objectif de tenir compte à la fois du contentieux actuel et du respect de notre contexte pluraliste.

#### *4.1.3 Une pratique à court, moyen et long terme*

Cette génération du baby-boom effectue massivement le passage du mitan de la vie. La plupart n'ont pu consommer cette rupture qui fut particulièrement rapide au Québec depuis la Révolution tranquille. Cette alliance s'inscrit donc dans cette continuité historique. Nous avons aussi à faire preuve de réalisme quant à la difficulté que représentent les nombreuses résistances au changement de mentalité. Par conséquent cette alliance demande du temps et de la patience. Mais nous visons tout de même à rejoindre relativement à court terme des personnes blessées qui sont prêtes à adhérer à la proposition de la méditation chrétienne.

Compte tenu du débat actuel, la proposition des effets salutaires de la méditation chrétienne sur la santé mentale et physique, comme sa mise en relation avec le récit du paralytique, deviennent susceptibles, d'une part, d'attiser à courte échéance chez les

personnes que cela intéresse le désir d'entreprendre plus profondément ce parcours vital du paralytique, et d'autre part, le désir de le poursuivre à moyen ou long terme.

C'est donc aussi pour tenter de répondre aux situations décrites plus haut que nous proposons avec nos faibles moyens ce projet d'intervention. Nous ne prétendons évidemment pas remplir les églises avec un tel projet. Comment proposer cette méditation chrétienne pour que le chemin intégral de Jésus-Christ et ces chances d'une alliance soient davantage favorisés? Comment initier à court terme cette tentative de répondre à ces urgences vécues dans le contexte actuel?

*4.1.4 Favoriser l'implantation de groupes de méditation chrétienne dans les milieux de vie : un accès et une inscription qui se veulent pertinents au débat sur la santé*

Les baby-boomers constituent notre population cible. Cependant, étant donné que cette ombre collective non exorcisée traverse plusieurs cohortes générationnelles et que par définition ces groupes de méditation chrétienne sont intergénérationnels, nous adresserons plus largement cette démarche à tous les groupes d'âge.

Par ailleurs, si tous les lieux sociaux se trouvent propices à l'implantation de groupes de méditation chrétienne – selon ses dirigeants, le nombre n'a pas d'importance primordiale comme telle puisque deux personnes suffisent – nous ne considérons que quelques lieux stratégiques pour que notre intervention demeure réalisable. Nos interventions se dérouleront sur ces différents lieux : un hôpital; un C.L.S.C.; une

résidence pour personnes âgées; une industrie; une université; un centre-Dieu et une église. La gradation de cette énumération tient compte de notre préoccupation de nous impliquer dans le débat sur la prévention des maladies psychologiques et psychosomatiques. Nous voulons le faire en tout respect du pluralisme social et religieux.

*4.1.4.1 Une approche communautaire et œcuménique.* L'approche communautaire de la méditation chrétienne devient source d'alliance dans la collectivité. C'est une façon de faire à la fois nouvelle et ancienne susceptible de recréer des liens profonds entre les membres de la société à travers les groupes de méditation chrétienne.

« Le nouveau, c'est que le groupe se concentre avec confiance et clarté sur la " prière du cœur " ; il comprend que cette prière est autant personnelle que communautaire et ecclésiale parce que c'est la prière même de Jésus. Les premiers chrétiens avaient fait l'expérience de cette réalité intérieure de la prière et savaient qu'elle créait un fort lien d'unité dans la communauté »<sup>147</sup>.

En outre, l'approche œcuménique telle que vécue dans la communauté mondiale de la méditation chrétienne a l'avantage de favoriser le dialogue dans notre société pluraliste. Nous croyons que cette manière de faire permet aussi de sortir l'Église de son ghetto institutionnel. Elle nous donne en effet l'occasion d'y affirmer la singularité de l'évangile et de notre tradition mystique et a l'avantage de laisser aux gens le libre choix de leur allégeance.

---

<sup>147</sup> Freeman, L. et Harris P. (1992). *La méditation chrétienne : Commencer et animer un groupe*. Québec : Publications Méditation chrétienne du Québec, p. 3.

*4.1.4.2 Des rôles d'évangélisation, d'humanisation et de concertation.* Nous pouvons alors nous donner pour rôle de proposer notre tradition apophatique (le plus souvent insoupçonnée) par ces groupes de méditation dans la communauté. Cela devient alors susceptible de susciter chez les personnes le désir de revisiter et de se réconcilier avec leur héritage religieux à partir également de cette « pierre d'attente » d'un désir de guérison des diverses maladies de l'âme ou du corps. Ces groupes de méditation participent déjà à l'humanisation de la société dans leur engagement de prière qui collabore implicitement à la prévention des maladies, tout en favorisant la réception du don de la capacité de s'engager aussi dans les chantiers caritatifs et de promotion des droits humains, etc.

En encourageant le partage de cette tradition de la prière apophatique et de ses enseignements axés sur les évangiles, l'Église a alors la possibilité d'établir un peu partout des relais de son enseignement conduits par « l'attention à l'action de l'Esprit ». Ces groupes font alors se propager petit à petit la parole entre les membres de la communauté élargie des chrétiens. Nous devons informer notre communauté chrétienne locale au sujet de ce projet qui veut apporter sa modeste contribution à la mise en place de tels groupes et de compléter ainsi dans la mesure du possible les différentes pratiques d'évangélisation et d'humanisation qui existent déjà sur le terrain.

*4.1.4.3 Sensibiliser et consulter les divers intervenants de notre communauté chrétienne locale à propos de notre projet.* Notre démarche n'a évidemment pas la prétention de répondre à tous les aspects fort complexes reliés au contentieux actuel. De même elle n'a pas non plus pour but de remettre en question les orientations pastorales

mais de tenter de répondre à la situation observée chez nos participants en complémentarité avec celles-ci. Ce qui permet aussi d'attirer l'attention sur les principaux effets de l'ombre du jansénisme, qui comportent des dimensions anthropologiques, spirituelles et religieuses qui devront être précisées. Nous pourrions le faire de multiples façons :

- Publication d'un volume et d'une brochure portant sur les résultats de notre travail de maîtrise afin d'en faire part aux divers intervenants religieux ou laïcs. Ce qui permettra aussi d'atteindre un auditoire plus large.
- Des rencontres personnelles avec divers responsables de pastorale et les membres des « Conseils de Pastorale Paroissiale » (CPP) du territoire visé se révèlent essentielles pour les informer de notre intervention afin de bénéficier de leur expérience et de leurs suggestions pour l'améliorer ou pour l'entreprendre de leur côté. Cette démarche s'avère nécessaire pour faire évoluer notre projet en partenariat avec les différentes démarches pastorales en cours.
- Établir un site Internet qui nous permettra de recevoir les réactions, les critiques, les suggestions pour améliorer et enrichir notre proposition et notre propre intervention sur le terrain.
- Nous prendrons également conseil auprès des nombreux groupes existants qui s'occupent du partage et d'éducation de la foi ou de spiritualité auprès des adultes : « Renouveau », « Flambée-attisée », « Cursillo », « DIX-O-CUB », « Le Rocher spirituel » etc. Il s'agit ici de les aviser de notre démarche et de prendre



connaissance de leurs objectifs actuels. Nous pourrions aussi obtenir d'eux de la documentation de référence afin de la distribuer aux méditants.

*4.1.4.4 Les habiletés.* Les qualifications requises pour les divers animateurs des groupes de méditation chrétienne ne nécessitent pas une très grande expérience mais plutôt une qualité d'engagement.

« Souvent les gens n'osent pas commencer un groupe parce qu'ils croient manquer d'expérience. Il est vrai qu'un nouveau groupe a besoin de quelqu'un qui a de l'expérience, mais ce ne peut être mesuré en terme de temps uniquement. La véritable expérience, c'est l'engagement personnel et la croissance dans la foi. Et ce qui fait mûrir notre foi, c'est de passer par les cycles de croissance. Chacun de ces cycles comprend quatre étapes : [...] conversion : enthousiasme et approfondissement de l'engagement [...], discipline : fidélité à la pratique quotidienne sans attentes de "résultats" [...], acédie : période d'aridité ou de distractions turbulentes [...], *apatheia* : paix profonde, fruit de l'intégration avec notre esprit [...] La plupart de ceux qui commencent un groupe ont fait déjà l'expérience des deux premières étapes, soit la conversion et la discipline. [...] Pour transmettre l'enseignement, il n'est pas nécessaire de donner des conférences éloquentes. On n'attend pas de l'animateur qu'il soit un gourou ou un expert de l'enseignement. Dans plusieurs groupes, les membres se relaient chaque mois pour remplir la fonction d'animateur »<sup>148</sup>.

De plus, les auteurs recommandent d'encourager et de soutenir les adhérents qui manifestent le désir de former un autre groupe. Cette personne doit alors veiller à ce que la pratique et l'enseignement de base soient donnés de façon claire. Il le fera en respectant la procédure d'accompagnement disponible dans la brochure recommandée à cet effet et publiée par le Centre de méditation chrétienne de Montréal. (Nous y ferons aussi référence dans les sections qui suivront). Nous sommes nous-mêmes familiarisé

---

<sup>148</sup> Freeman, L. et Harris P. (1992). *La méditation chrétienne : Commencer et animer un groupe*. Québec : Publications Méditation chrétienne du Québec, p. 8.

avec la pratique de la méditation chrétienne ainsi qu'avec le contenu des cassettes employées dans les groupes.

*4.1.4.5 Le matériel utilisé.* Celui-ci se compose simplement de cassettes préenregistrées des conférences du fondateur du renouveau actuel de cette méditation, soit John Main. Elles sont d'une durée de 15 à 20 minutes chacune. Nous remarquons de notre côté que ces enseignements ont l'avantage d'être brefs et de faire ressortir toute la pertinence de l'évangile et de la théologie mystique qui accompagnent et guident cette entrée dans l'expérience de la « Prière de Jésus ». Ces atouts sont en effet compatibles avec le contexte socioreligieux actuel. Dans leur situation les gens ne disposent souvent que de peu de temps et ils valorisent l'expérience personnelle. Il y a donc aussi avantage à ce que ces courts enseignements puissent être aussitôt rattachés d'une façon pertinente à l'expérience ce qui permet d'en découvrir toute la richesse insoupçonnée.

*4.1.4.6 Le mode de fonctionnement.* De plus ces conférences enregistrées jouent également en elles-mêmes un rôle de témoignage. Ces enregistrements stimulent aussi le groupe à échanger sur leurs préoccupations ou leurs idées pendant le temps des questions après le partage du silence. Cette tradition communautaire est à sa façon « une école de foi » et l'expérience de la méditation chrétienne demeure elle-même au centre de ces rassemblements qui sont vécus dans la fraternité et la liberté de l'Esprit.

Le groupe initie à la méditation et apporte le soutien et la motivation à ceux qui pourraient se sentir découragés ou qui rencontreraient des difficultés dans leur parcours de méditation. À cet égard la présence d'autres méditants fidèles et engagés est

importante. Graduellement, les conférences de John Main approfondissent l'enseignement tout en permettant aux membres du groupe de trouver leur propre langage pour communiquer celui-ci. Dix conférences, entre autres, se suivent pour autant de semaines. Nous pouvons noter finalement ici que seulement les groupes composés d'Anglophones peuvent utiliser les conférences originales de John Main qui ne s'exprimait qu'en anglais. Mais le lecteur des traductions françaises les rend très bien. Nous avons été à même de constater qu'il témoigne d'une paix intérieure et la favorise.

*4.14.7 Opérationnalisation du premier groupe de méditation et d'une première conférence.* Compte tenu de l'importance de respecter la procédure habituelle d'un groupe de méditation chrétienne pour qu'il puisse se dérouler normalement, nous subdiviserons notre intervention en deux activités principales. La première consistera à animer des séances de méditation en groupe qui nous serviront à établir un « groupe source » pour cette même activité qui se répètera dans l'établissement choisi comme par ailleurs dans chacun des lieux visés par notre projet. La deuxième activité se tiendra dans les jours suivants la première méditation. Nous présenterons une conférence qui résumera les grandes lignes de notre recherche de maîtrise.

*4.1.4.8 Opérationnalisation du déroulement de la première séance de méditation chrétienne.* Le déroulement de cette rencontre se vaudra conforme à celui préconisé par la méditation chrétienne du Québec. Nous l'avons placé pour consultation en Annexe IV. Nous préciserons brièvement au début de la séance que celle-ci s'inscrit également dans le cadre d'un mémoire de maîtrise qui traite de plus de la dimension spirituelle et

religieuse vécue au milieu de la vie au Québec et de la prévention des maladies mentales et psychosomatiques.

#### *4.1.5 Suivi à long terme : tenir compte de la diversité des parcours spirituels et religieux*

Notre suivi à long terme se situera au niveau de notre implication dans l'établissement d'un centre de méditation chrétienne à Saguenay. Pour que cela soit possible, nous aurons besoin de collaborateurs qui pourront éventuellement se manifester auprès des divers animateurs et participants de chaque groupe. Un tel centre nous permettra de supporter les groupes de méditations dans les différents lieux. Nous pourrions être en mesure également de mettre en place des activités telles que des méditations de groupe sur une base quotidienne, de mettre sur pieds un journal, un site Internet, etc. Il serait impossible pour nos faibles ressources, de dédoubler certaines approches qui, comme nous l'avons déjà indiqué, s'avèrent à la fois essentielles et complémentaires : éducation à la foi des adultes, groupes de Bible etc. Tôt ou tard les personnes de ces groupes de méditation se retrouvent à l'église pour des messes, des funérailles, etc. C'est alors que, la catéchèse et la liturgie leur permettent ensemble de mieux intégrer leur expérience et de compléter le contenu des conférences du père John Main.

En somme, il s'agit de proposer une pratique d'initiation s'adressant aux adultes, participative, incrustée dans les divers milieux de la société et permettant d'entrer dans une démarche d'une découverte insoupçonnée des trésors de notre tradition mystique dans une perspective œcuménique et respectueuse des différences.

## CHAPITRE 5

### VERS UNE PASTORALE DE GUÉRISON SPIRITUELLE

Nous venons de réaliser que l'Église a la chance de pouvoir s'impliquer dans le débat actuel sur la santé, autant pour aider ces gens blessés par l'ombre du jansénisme à s'en sortir, que pour s'en sortir elle-même. Cette perspective et les opportunités qui y sont rattachées s'agencent bien, croyons-nous, avec les principaux diagnostics portés sur l'Église du Québec par Routhier, comme avec les nombreuses études dirigées par De Grand Maison, Lemieux, etc. Cette aventure pourrait aussi par extension se révéler libératrice autant pour ces personnes blessées que pour une partie plus large de notre société. Nous pouvons en outre entrevoir tout le potentiel de concertation qui devient susceptible d'engendrer cette inscription dans le débat actuel sur la prévention des maladies. La société n'est-elle pas elle-même prête? Ce débat porte en effet déjà en lui-même des interpellations qui tombent naturellement sous le sens, pour ne pas dire le « gros bon sens », et pourtant...

« Prévenir, c'est guérir ». Un tel proverbe populaire a l'avantage d'être à la fois simple et clair. Mais n'aurait-il pas été trop simple comme argument dans un débat ? Les spécialistes de la santé pourraient nous répondre d'une façon tout aussi sensée que « c'est bien vrai ce proverbe, mais vous savez ce n'est pas si simple. Nous investissons des sommes considérables dans le dépistage des diverses maladies, des cancers, etc., et il

faudrait investir sans doute davantage ». – Nous serions alors tentés de proposer en chœur cette question fort simple qui met pourtant aussi en lumière les limites d’une approche « technologique » de la prévention des maladies : « Mais alors pourquoi ne pas les prévenir à la source ? » – Ces experts pourraient alors nous rétorquer très pertinemment : « Oui, mais vous savez nous touchons là à un problème de culture. D’un côté nous devons faire face à des habitudes de vie, des comportements divers pour lesquels nous devons motiver des changements d’attitudes chez les individus, et d’un autre côté, nous avons à concerter nos efforts... Tout cela ce n’est pas facile ! » Mais sautant alors sur l’occasion un représentant politique présent dans la salle pourrait nous dire des propos encore plus révélateurs : « Vous savez, nous investissons de plus en plus pour la prévention du jeu pathologique et notre gouvernement fait déjà figure de leader dans ce domaine. » Nous pourrions alors argumenter à nouveau en lui disant presque spontanément : « N’auriez-vous pas vous-mêmes en tant que gouvernement des habitudes à changer à cet égard ? Vous serait-il possible de réduire davantage l’offre à la source ? », etc. Pas facile d’aller simplement à la source ! Ces défis demandent en effet de façon urgente une concertation face à la gravité des problèmes qui nous assaillent aujourd’hui sur plusieurs fronts. Mais si le plan gouvernemental de la prévention de la maladie se trouve ralenti actuellement au Québec, n’est-ce pas aussi justement que l’on néglige le fait que pour ne pas devenir insignifiant, un tel proverbe, aussi élémentaire et aussi vrai au départ, doit être imprégné en amont par la considération de la dimension spirituelle de l’être humain ? Susciter un plus grand intérêt de la population à ce niveau pourrait sûrement contribuer à améliorer également cette situation.

De même l'ombre collective et ses effets ne peuvent être envisagés vraiment, croyons-nous, que dans une perspective spirituelle qui unifie toute la personne y compris cette même dimension plus ou moins consciente du malentendu actuel. C'est là une entreprise qui aurait aussi l'avantage d'élucider à sa manière une bonne partie des préjugés actuels concernant autant l'Église d'aujourd'hui, que l'Église d'autrefois qui a su, malgré certains abus, témoigner de cette foi qui a nourri l'existence et le dur labeur de nos ancêtres. En insistant aussi sur les compétences de sa tradition mystique, l'Église devient alors en mesure de proposer ouvertement la singularité de l'Évangile et l'approfondissement de ses deux défis. Cela peut avoir l'avantage d'intéresser ou de favoriser la concertation non seulement des personnes blessées ou de ceux qui s'impliquent déjà dans une démarche spirituelle ou religieuse, mais aussi de ces autres personnes qui désirent dialoguer tout particulièrement sur la prévention des maladies psychologiques ou psychosomatiques comme citoyen ou comme intervenant. Les responsables du milieu de la santé sont de plus en plus conscients de la nécessité de faire se rejoindre les initiatives lorsqu'il s'agit de gérer un chantier d'une telle ampleur qui demande à la fois de l'énergie, du temps et de la patience.

À cet égard, la redécouverte de notre tradition mystique à travers l'expérience et les enseignements de la méditation chrétienne peut constituer en elle-même une proposition d'appui pour la prévention des problèmes de santé au Québec. La méditation chrétienne représente alors, en quelque sorte, une pratique de critique et de conscientisation sociale qui devient susceptible de faire prendre conscience aux gens qui se sont éloignés de leur héritage religieux de porter un regard neuf sur la pertinence de celui-ci par rapport à leur préoccupation pour la santé.

En outre, la pratique et les enseignements de la méditation chrétienne sont susceptibles de favoriser l'approche des questions religieuses et spirituelles entre les membres de la famille à la maison. Elles peuvent permettre de cette façon de faire face positivement à la sécularisation des écoles. Des petits groupes de méditation deviennent aussi une source de ressourcement spirituel et de fraternisation sur un engagement et un projet commun au moment où la solitude gagne de plus en plus nos villes. À ce propos les groupes de méditation chrétienne peuvent aussi redonner une nouvelle vocation à certaines églises désaffectées pour permettre aux personnes de se rencontrer dans une activité commune dans un lieu près de chez eux. Pourquoi ne pas réserver dans chaque agglomération une église pour établir un centre de méditation chrétienne? Une salle de concert pour notre tradition mystique, un « monastère » dans la ville? Sans doute que dans une perspective à la fois de préservation du patrimoine religieux et d'une approche intégrale de la santé du corps et de l'esprit, nos gouvernements se montreraient intéressés à investir une partie de nos deniers publics dans de tels projets.

Tout compte fait, nous avons la conviction que ce modeste projet, qui nécessite lui-même beaucoup de concertation, vaut la peine d'être tenté. Cette nouvelle pratique sera le point d'appui d'un doctorat que nous voulons poursuivre.



## CONCLUSION GÉNÉRALE

Au début de cette recherche nous nous interrogeons sur les éléments fondamentaux de la foi chrétienne qui pourraient mieux nous permettre de comprendre et de répondre à la difficulté que représente une recherche spirituelle ou religieuse vécue au mitan de la vie dans le monde d'aujourd'hui. De plus, nous nous demandions aussi quels pouvaient bien être les apports originaux que le christianisme pourrait proposer face à cette situation dans le pluralisme actuel. Nous avons pu répondre à ce questionnement en empruntant une démarche herméneutique. Cette méthode nous a permis de mettre à jour, à travers les récits de ces gens qui se sont sortis ou qui sont en processus de se sortir d'un burn-out ou d'une dépression, des enjeux majeurs qui se cachent derrière ces recherches spirituelles et religieuses vécues dans notre contexte québécois. Ces personnes nous ont aidé à découvrir que l'ombre du jansénisme qui traverse souterrainement les générations se terre sous cette situation.

Une première lecture superficielle aurait pu nous laisser croire que ces difficultés viendraient de ce que ces personnes n'ont pas reçu l'aide suffisante dans leur parcours sur le plan de l'écoute ou par rapport à la resymbolisation et à la compréhension de l'évangile, etc. D'autres hypothèses consisteraient à penser que les différents problèmes auxquels ces gens font face sont reliés aux préjugés ou sont causés par la dilution actuelle issue du marché des croyances, etc. Nous aurions pu en rester là mais une

deuxième lecture a révélé que ce blocage qui traverse subrepticement les générations est plus profond et plus commun que nous le pensions.

Ce qui fait l'originalité de notre mémoire c'est que nous avons retenu que les tensions observées chez nos interviewés comportaient des aspects psychologiques et socioreligieux reliés à l'ombre personnelle et collective du jansénisme. Dans notre interprétation, en nous appuyant sur une lecture psychologique du texte de la guérison du paralytique, nous avons pu vérifier que ces personnes ne parviennent pas à se dessaisir de l'ombre du jansénisme qui les fragmente intérieurement et qui entrave la relation avec la profondeur de leur être et avec Dieu. N'étant pas instruites des effets véritables de cette ombre sur leur parcours personnel et religieux, ces personnes meurtries ne la prennent pas assez au sérieux et ne critiquent pas suffisamment leurs différents comportements et conceptions socioreligieuses qui y sont arrimés. De plus notre confrontation avec ce récit apparemment très connu nous a ouvert un sens à partir de la faiblesse et de la richesse de Jésus dans cette situation. Nous avons pu constater que l'Église a la possibilité par la tradition de la méditation chrétienne de se libérer de son ghetto et de son ombre institutionnelle à travers une implication dans le débat sur la santé pour à la fois favoriser la guérison de ces paralysés et proposer l'originalité de son évangile. Nous avons constaté aussi que le cheminement du paralytique part de la dynamique du désir personnel de libération. Conséquemment, l'accompagnement d'un tel parcours à la suite de Jésus débute par la prise en compte du désir de guérison de la personne, ainsi que du poids de l'ombre personnelle et collective du jansénisme. Voilà en somme ce qui ressort de notre recherche et qui pourrait être poursuivi ultérieurement.

## BIBLIOGRAPHIE

- Assemblée des évêques du Québec (2004), *Jésus-Christ chemin d'humanisation – Orientations pour la formation à la vie chrétienne*. Montréal : Éditions Médiaspaul,
- Avril, P. (1981). *Délivre-nous du mal*. Paris : Éditions du Cerf.
- Barreau, J.-C. (1967). *La foi d'un païen*. Paris : Éditions du Seuil.
- Barreau, J.-C. (1967). *Qui est Dieu*. Paris : Éditions du Seuil.
- Bergeron, R. (1982). *Le cortège des fous de Dieu*. Montréal : Éditions Paulines.
- Bibby, R. W. (1988). *La religion à la carte*. Montréal : Éditions Fides.
- Boff, L. (1985). *Pour le syncrétisme : catholicité du catholicisme*. Paris : Éditions Lieu Commun.
- Breton, J.-C. (1990). *Approche de la vie spirituelle*. Montréal : Éditions Bellarmin.
- Breton, J.-C. (1999). « La spiritualité contemporaine » (entrevue), dossier André Couture. *Revue R.N.D.*, n° 11, décembre.
- Chasseguet-Smirgel, J. (1990). *La maladie d'idéalité*. Paris : Éditions universitaires.
- Comité de recherche de l'Assemblée des évêques du Québec sur les communautés chrétiennes locales (1992), *Risquer l'avenir – Bilan d'enquête et perspectives*. Montréal : Éditions Fides.
- Dansereau, M. (1986). « La culpabilité d'un point de vue psychanalytique », dans Mettayer, A. et Doyon, J., *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal, Éditions Fides, p. 13-41.
- De Certeau, M. (1982). *La fable mystique*. Paris : Éditions Gallimard.
- De Certeau, M. (1987). *La faiblesse de croire*. Paris : Éditions du Seuil.
- De Grand'Maison, J. et coll. (1992). *Le drame spirituel des adolescents*. Montréal : Éditions Fides *Cahier d'étude pastorale*, n° 10.
- De Grand'Maison, J. et Lefebvre, S. (1993). « Une génération bouc émissaire - Enquête sur les baby-boomers ». *Cahiers d'études pastorales*, n° 12. Montréal : Éditions Fides.
- De Mello, A. (1983). *Sadhana, un chemin vers Dieu*. Montréal : Éditions Bellarmin.

- De Mello, A. (1994). *Quand la conscience s'éveille*. Montréal : Éditions Bellarmin.
- De Mello, A. (1995). *Appel à l'amour*. Montréal : Éditions Bellarmin.
- Delisle, M.-A. (1992). *Un âge à dorer*. Québec : Les Éditions La Liberté.
- Delisle, M.-A. (1992). « Les loisirs de la préretraite au quatrième âge », *Revue Loisir et société*, vol. 15, n° 2, p. 614-623.
- Delisle, M.-A. (1996). *Aspects démographiques, économiques et sociologiques du vieillissement*. Québec : Les Éditions La Liberté.
- Delisle, M.-A. (2002). Le mythe des baby boomers. *Revue Notre-Dame*, dossier RND, vol. 100, n° 2, février, p. 16-28.
- Delumeau, J. (1993). *Le fait religieux*. Paris : Éditions Fayard.
- Dolto, F. (1981). *La foi au risque de la psychanalyse*. Paris : Éditions du Seuil.
- Dolto, F. et Séverin, G. (19??). *L'évangile au risque de la psychanalyse*. tome II. Paris : Éditions du Seuil.
- Dupuis, J. (1993). *Homme de Dieu – Dieu des hommes*. Paris : Éditions du Cerf.
- Dufour, X.-L. (1963). *Les évangiles et l'histoire de Jésus*. Paris : Éditions du Seuil.
- Duquoc, C. (1986). Le Pardon de Dieu, dans *Concilium* 204.
- Dürkheim, G. K. (1984). *L'expérience de la transcendance*. Paris : Éditions Albin Michel.
- Dürkheim, G. K. (1992). *Le centre de l'être*. Paris : Éditions Albin Michel.
- École biblique de Jérusalem (1998). *La Bible de Jérusalem*. Paris : Éditions du Cerf.
- Euchariste Paulhus (1982). *L'éducation de la foi, aspects psychothérapeutiques*. Paris : Éditions Le Centurion.
- Freeman, L. (1995). *La parole du silence*. Montréal : Éditions du Jour.
- Freeman, L. (1997). *La méditation*. Montréal : Éditions du Jour.
- Freeman, L. (1998). *Un monde de silence*. Montréal : Éditions du Jour.
- Freeman, L. et Harris P. (1992). *La méditation chrétienne : Commencer et animer un groupe*. Québec : Publications Méditation chrétienne du Québec,

- Gaboury, P. (1992). *Une voie qui demeure*. Montréal : Éditions Libre Expression.
- Gaullier, X. (1988). *La deuxième carrière*. Paris : Éditions du Seuil.
- Geffré, C. (2001). *Croire et interpréter*. Paris : Éditions du Cerf.
- Grelot, P. (1982). *La résurrection de Jésus et l'histoire : Les quatre fleuves 15-16, Dieu l'a ressuscité d'entre les morts*. Paris : Éditions Beauchesne.
- Griffiths, B. (1996). *Une nouvelle vision de la réalité*. Montréal : Éditions du Jour.
- Grossi, V., Ladaria, L.F., Lécivain, Ph. et Sesboué, B. (1995). *L'homme et son salut*. Paris : coll. Histoire des dogmes.
- Guerne, A. (traduction de) (1977). *Le nuage de l'inconnaissance* (auteur inconnu). Paris : Éditions du Seuil.
- Guitton, J., Bogdanov, G. et Bogdanov, I. (1991). *Dieu et la science*. Paris : Éditions Grasset & Fasquelle.
- Hervieux, J. (1991). *L'Évangile de Marc*. Paris/Montréal : Centurion/Novalis, p. 10-11.
- Kasper, W. (1976). *Jésus le Christ*. Paris : Éditions du Cerf.
- Küng, H. (1981). *Dieu existe-t-il*. Paris : Éditions du Seuil.
- Küng, H. (1986). *Le christianisme et les religions du monde*. Paris : Éditions du Seuil.
- Lambourne, R. A. Dr (1972). *Le Christ et la santé*. Montréal : Éditions du Centurion.
- Laplanche J. et Pontalis J.-B. (1981). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris : Éditions P.U.F.
- Laprise, R. (1999). Entrevue avec la sociologue Diane Pacom, *L'Église canadienne*, n° 10, octobre, p. 329-336.
- Larchet, J.-C. (1991). *La théologie de la maladie*. Paris : Éditions du Cerf.
- Leblanc Jean (Dr.) et collaborateurs (1996) *Démystifier les maladies mentales* Montréal : Éditions Gaëtan Morin.
- Leduc, L. « Les Québécois restent des croyants, selon une enquête (CROP) », *Journal La Presse*, 14 avril 2001, Montréal, p. A-1 et A-14.
- Legault, M. (1985). *Croire à l'Église de l'avenir*. Paris : Éditions Aubier.

- Legault, M. (1987). *L'homme à la recherche de son humanité*. Paris : Éditions Aubier.
- Lemieux, R. et Milot, M. (1992). « Les croyances des Québécois ». *Cahiers de recherche en sciences de la religion*, vol. 11, Québec.
- Lesage, M. (1997). *Microcité, enquête sur l'amour, le travail et le sens de la vie dans une petite ville d'Amérique*. Montréal : Éditions Fides
- Main, J. (1995). *Un mot dans le silence, un mot pour méditer*. Montréal : Éditions du Jour.
- Ménard, C. (1986). « De la peur du péché à la lutte contre le péché – Pour une pratique pénitentielle renouvelée », dans Mettayer, A. et Doyon, J., *Culpabilité et péché*, n° 33, Montréal : Éditions Fides, p. 13-41.
- Montbourquette, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Ottawa : Éditions Novalis.
- Montbourquette, J. (1999). *À chacun sa mission*. Ottawa : Éditions Novalis.
- Montbourquette, J. (2001). *Comment pardonner*. Ottawa : Éditions Novalis.
- Montbourquette, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Ottawa : Éditions Novalis.
- Morin, P.-C. et Bouchard, S. (1992). *Théories de la personnalité*. Boucherville : Gaétan Morin éditeur.
- Muckle, Y. (2001). « Dévorés par le burn-out ». *L'Actualité*, vol. 26, n° 7, p. 23-34.
- Otto, R. (1968). *Le sacré*. Paris : Éditions Payot.
- Pelletier, P. Dr (1989). *Folies ou thérapies?* Montréal : Éditions Fides.
- Pieterlé, N. (2000). « Le besoin de silence ». *Actualité des Religions*, n° 12, janvier.
- Quesnel, M. (1965). *Comment lire un évangile*. Paris : Desclée et Browver.
- Raguin, Y. (1969). *Chemin de la contemplation*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer.
- Rahner, K. (1983). *Traité fondamental de la foi*. Paris : Éditions du Centurion.
- Raymond, B. et Sordet, J.-M. (1992). *Textes rassemblés*. Québec : Éditions Beauchesne.
- Rey, B. (1981). *Jésus-Christ, chemin de notre foi*. Paris : Éditions du Cerf.
- Ricard, F. (1989). *Histoire du Québec contemporain, Le Québec depuis 1930*, tome II, collectif, Montréal : Éditions du Boréal.

- Ricard, F. (1992). *La génération lyrique*, essai sur la vie et l'œuvre des premiers nés du baby boom. Montréal : Éditions du Boréal.
- Richard, R. (1992). *Psychologie et spiritualité*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Rigaux, B. (1965). *Témoignage de l'évangile de Marc*. Paris, Desclée et Browver,
- Routhier, G. (2003). Journal *Le Devoir*, 9-10 août, vol. XCIV, n° 178, p. B5.
- Ryan, T. (1998). *La méditation à la portée de tous*. Montréal : Éditions Bellarmin.
- Sadigh, Élie, (2001) *Du libéralisme ou de la loi du plus fort à l'économie politique*. Paris : Éditions L'Harmattan
- Saint-Germain, G. (1979). *Psychothérapie et vie spirituelle*. Québec : Éditions Fides.
- Schillebeeckx, E. (1976), coll., « L'expérience de l'Esprit (mélanges Schillebeeckx)» *Le Point théologique*. Montréal : Éditions Beauchesne.
- Schillebeeckx, E. (1981). *Expérience humaine et foi en Jésus-Christ*. Paris : Éditions du Cerf.
- Taylor, C. (1992). *Grandeur et misère de la modernité*. Coll. "L'Essentiel". Montréal : Éditions Bellarmin.
- Tracy, D. (1999). *Pluralité et ambiguïté*. Paris : Éditions du Cerf.
- Tresmontant, C. (1974). *Introduction à la théologie chrétienne*. Paris : Éditions du Seuil.
- Un moine bénédictin (pseudonyme) (1979). *L'expérience intérieure : la vie dans le Christ*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer.
- Urs von Balthasar, H. et Grillmeier, A. « Le mystère pascal », dans *Mysterium Salutis*, Dogmatique de l'histoire du Salut, vol. 12, Paris : Éditions du Cerf.
- Vernette, J. (1999). *Nouvelles spiritualités et nouvelles sagesse*s. Paris : Éditions Bayard.

## ANNEXE 1

Questionnaire utilisé lors des entrevues



## Questionnaire

1. Comment avez-vous fait pour vous en sortir? ou Parlez-moi de vos difficultés, de vos efforts pour vous en sortir?
2.
  - a) J'aimerais que vous me parliez de l'expérience la plus importante que vous avez vécue.
  - b) Qu'est-ce qui vous fait vivre, aimer, lutter, espérer ou tout simplement continuer envers et contre tout, ou bien à quoi tenez-vous le plus dans la vie?
  - c) Quelles sont les questions les plus importantes que vous vous posez? Y a-t-il des choses qui vous scandalisent dans ce qui se passe aujourd'hui? Des problèmes que vous trouvez particulièrement graves, inquiétants?
3. Le bonheur?
4. La souffrance, la mort?
5. L'avenir?
6. Les rapports quotidiens, vie sociale, engagements?
7. Les débats autour de la sexualité?
8. L'argent?
9. La morale?
10. La politique?
11. Vos convictions profondes?
12. Qu'est-ce qui est sacré pour vous?
13. Le spirituel de votre vie?
14. L'éducation religieuse que vous avez reçue?
15. Que représente la religion pour vous?
16. Et l'au-delà?
17. Dieu... Votre idée... Votre expérience?

18. La Bible... l'Évangile, ça vous dit quoi?
19. Jésus-Christ, qui est-il pour vous?
20. L'Église, comment la voyez-vous? Quels sont vos rapports avec elle?
21. La prière?
22. La foi, c'est quoi pour vous? Vous croyez à quoi, à qui?
23. Est-ce que vous partagez cela avec d'autres? (et le thème relié au partage des problématiques de vie).
24. Est-ce que cela vous inspire dans votre vie? Est-ce que cela vous transforme?
25. Comment trouvez-vous le temps pour les choses qui sont importantes pour vous?
26. Que pensez-vous de la culpabilité? Comment la voyez-vous dans votre vie?
27. Que pensez-vous du péché? Comment le voyez-vous dans votre vie?
28. Que pensez-vous du pardon? Comment le voyez-vous dans votre vie?
29. Que pensez-vous des résolutions? Comment les voyez-vous dans votre vie? (nous situerons également ici tout ce qui concerne les exigences personnelles et la performance personnelle et sociale).

## ANNEXE II

### Existence

## **Description du problème de vie et des façons de l'affronter**

**Alain, 55 ans (divorcé, 4 enfants, sans travail, ex-cadre à la fonction publique)**

### **Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Généralement, le sujet est tendu pendant l'entrevue et son témoignage est parsemé de périodes où il pleure abondamment et semble très en détresse. Il parle rapidement et son ton exprime beaucoup de colère et d'agressivité. Il est particulièrement à noter ici que par contre, lorsqu'il aborde le thème « Dieu, votre idée, votre expérience », et qu'il parle de sa prière à Dieu dans les moments difficiles, il devient plus calme. Il garde un calme relatif jusqu'à la fin de l'entrevue. Cette attitude plus détendue demeure toutefois entrecoupée de périodes brèves de pleurs et de détresse lorsqu'il ventile certaines émotions à propos de certains événements de sa vie.

**Se disant maniaco-dépressif, Alain se sort difficilement de son burn-out résultant à la fois d'un surplus de travail et d'une suite de circonstances difficiles.**

« Je m'en suis pas encore sorti. Je suis encore pris par cette épreuve-là [...] J'ai fait un burn-out parce que j'ai abusé de ma santé et puis que j'ai trop travaillé. C'est une série d'événements qui viennent d'un bord et de l'autre et qui se sont accumulés ».

**Pour s'en sortir, il rencontre présentement un psychiatre à tous les mois. Il a déjà consulté un psychologue en privé ce qui, selon lui, l'a beaucoup aidé. Sa fille fait partie d'un groupe religieux et l'aide beaucoup dans son cheminement spirituel. Il demeure présentement dans une maison de réhabilitation où il y a des travailleurs sociaux disponibles 24 heures sur 24 pour consultation d'urgence si nécessaire. Il s'est également inscrit à des organismes de rencontre pour personne seule. Pour s'en sortir, il suit également un cours sur l'entretien général d'immeuble :**

« Je m'accroche quand même-là à mon statut actuel-là, je m'en sers, c'est étudiant ».

**Ses problèmes personnels et financiers le poussent souvent à avoir des pensées suicidaires. À ce sujet, tout au long de l'entrevue, il lance une série de messages un peu comme un appel à l'aide :**

« Je tiens peut-être plus à la vie que je ne le pense [...] mais ça pourrait arriver à un moment donné que je perde la carte. Vu que je prends des médicaments et que là... Si un bon soir vu que j'en ai pris pal mal et puis là que je me mets à prendre de la boisson, je pourrais mettre mon projet à exécution tu sais [...] Je suis dans la crainte d'exécuter mon pacte (de suicide). [...] S'il m'arrive des maladies plus tard, je ne sais pas si je vais accepter cela ».

**Présentement, il sait qu'il a besoin d'aide au sujet de son problème. Il voudrait comprendre ce qui lui arrive et à ce sujet il fréquente les groupes de croissance. Il compte faire une retraite prochainement :**

« Et puis là, je voudrais déboucher comprends-tu? Je voudrais déboucher. Quelque chose qui ferait en sorte que là enfin je passe au travers des épreuves en les comprenant. En comprenant la signification des épreuves, de ce qu'elles m'apportent. Qu'est-ce qu'elles signifient pour moi ces épreuves-là? Au moment que ça arrive et non me décourager. Tout de suite je déprime devant ce qui m'est arrivé et puis... Ça peut prendre des semaines et des mois avant que je m'en sorte là. J'aime bien gros les sessions de croissance [...] (retraite sur la mission) Cela parle des deuils, de l'acceptation, de notre mission, ça fait... Il y a des thèmes intéressants ».

**Dans les moments difficiles, la prière et la foi l'aident également à passer au travers :**

« Oui, je demande à Dieu de me faire croire pour que... j'avance plus dans la spiritualité parce que c'est seulement cela qui va sauver le monde et qui va me sauver moi personnellement. Je lui demande (à Dieu) quand je suis en grand danger là (ton très calme) ».

**Doris, 55 ans (divorcée, 2 enfants, cadre dans une usine)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Pendant toute l'entrevue, elle parle avec un débit rapide et généralement s'exprime d'un ton enthousiaste et elle semble le plus souvent relativement détendue.

**Doris fonctionne très bien aujourd'hui. Il y a une douzaine d'années par contre, elle a fait une grosse dépression dans laquelle elle a eu des pensées suicidaires. Au début de l'entrevue, elle résume assez bien ce qu'elle a vécu à ce moment-là et comment elle a pu commencer à s'en sortir avec l'aide d'un psychologue, de lectures sur la dépression, d'un prêtre, du repos, des vacances, des petites gâteries, l'écoute d'une amie (tarot), un cours sur la retraite, des rencontres avec des personnes ayant connu le même problème, l'engagement, la spiritualité).**

« Ça a été que j'ai eu le réflexe tout de suite d'aller voir un psychologue pour comprendre ce que je vivais, lui m'a expliqué un peu ce que je vivais moi. C'était une très grosse remise en question qui m'a fait tomber dans une profonde fatigue en même temps que des problèmes au travail et puis il m'a indiqué que ça allait être long et qu'il y avait seulement que moi qui pouvais trouver la solution. Alors là, ça m'a amené à me poser bien des questions et j'ai trouvé bien des réponses dans plusieurs sortes de lecture qui me sont tombées sur la main et je dirais au moment opportun là ».

« Je vivais une phase dans ma dépression et je suis tombée sur le livre qui parlait justement de cela. Avec la lecture, ça me faisait comprendre le processus et ça m'aidait à me faire assimiler les étapes parce que cela c'est comme n'importe quoi, il y a des étapes. Parce qu'au début, ça me semblait comme un long corridor sans fin, c'était noir ».

« Je me demandais ce que je faisais sur la terre carrément parce que dans ma remise en question... je me suis aperçue que... j'avais vécu ma vie aller jusqu'à 40 ans, j'avais atteint mes objectifs, mais là, il me manquait de quoi, je ne savais pas quoi... Probablement c'était la recherche de la spiritualité aussi parce que le psychologue m'a fait comprendre que jusqu'à 40 ans, j'avais nourri mon corps mais que j'avais pas pensé à mon âme ».

**En plus du psychologue, lors de son processus de divorce qu'elle a vécu en même temps que sa dépression, elle a reçu l'aide d'un prêtre qui a su l'écouter :**

« Ça m'a surpris de faire une recherche du côté de la religion... Je dois vous dire quand même temps que j'ai fait ça, j'étais en processus de divorce bon... Donc, problème au travers... Tout s'est ramassé dans cette année-là et puis... à un moment donné je suis allée voir un prêtre et j'ai jéré avec lui, cela aussi ça m'a aidée à comprendre des choses ».

**De plus, avec le temps et le repos, elle a retrouvé peu à peu le rétablissement :**

« Je ne peux pas dire quel est le déclencheur pour qu'on voit la lumière au bout du tunnel? À un moment donné, tu te réveilles un matin et puis c'est drôle on dirait que tu as des pensées plus positives, ça vient tout seul. Cela ne dure pas toute la journée là, mais tu te dis : *Hein! Cela a bien été cette heure-là! Comment ça se fait?* »

**Ses moyens financiers lui ont permis aussi de se rétablir plus facilement en prenant des vacances à l'extérieur de sa ville ainsi que des petites gâteries :**

« Ça (l'argent) m'a permis de passer ma dépression plus facilement. Parce que j'ai fait des folies un peu monétaires, j'en avais besoin. Il fallait que je m'accroche à de quoi [...] Il faut s'adoucir la vie un peu quand on fait nos dépressions. Sans être exagéré là ».

**Elle a également été supportée par une amie pratiquant le tarot qui a su l'écouter sans qu'elle se sente jugée :**

« Moi, j'y allais pour aller brailler chez elle parce qu'avec elle, je savais que je pouvais être moi-même, que je pouvais me laisser aller [...] et elle m'a beaucoup aidée, elle avait une très grande spiritualité ».

**Elle s'en est sortie aussi par une meilleure compréhension issue d'un cours sur la retraite ainsi que des témoignages de personnes ayant vécu ou vivant la même situation qu'elle et en s'engageant envers des adolescents :**

« J'ai suivi des cours de préparation à la retraite là [...] ça m'a fait comprendre les choses [...] les témoignages des autres personnes aussi ça te fait comprendre [...] quand tu es à l'écoute de toi après, on la voit venir, on la fait pas! On s'arrête, on s'arrête à temps [...] Ma planche de salut passait probablement par là. J'ai aidé des adolescentes qui viennent étudier ici parce qu'on les guide aussi ».

**Plus spécifiquement la spiritualité comme telle l'a aussi beaucoup aidée :**

« On ne peut pas s'en sortir sans avoir ça (la spiritualité) d'après moi là. Parce que d'abord il faut croire qu'on va s'en sortir, ça c'est bien évident. Et puis il faut croire aussi que cette étape-là est nécessaire [...] si tu n'as pas l'aspect de spiritualité, tu ne pourrais pas l'accepter ».

**La foi, la prière et le pardon l'ont beaucoup aidée également (elle est attentive aux signes : protection lors d'un grave accident, demande de travail, etc.) ainsi que l'attitude d'abandon, de lâcher prise, dont elle a insisté souvent pour témoigner en entrevue :**

« Comme je te disais, il faut d'abord lui (Dieu) demander et le laisser agir après... il nous le donne quand c'est le temps. Et ne pas douter qu'on va l'avoir... Moi je ne doute jamais [...] Quand on demande de l'aide, l'on en reçoit, ça j'en suis certaine parce que j'en ai eu [...] je m'accroche toujours à cela, il y a quelque chose quelque part qui nous fait vivre ».

### **Gaston, 43 ans (célibataire, sans enfant, sans travail)**

#### **Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Il parle toujours sur un ton assez doux durant l'entrevue, il semble relativement à l'aise mais on le sent fatigué.

**Gaston est en processus de rétablissement après différents problèmes de santé dont la dépression, l'asthme et un infarctus (pour lesquels il prend différents médicaments) :**

« ... j'ai toujours eu une santé fragile... Ça m'est arrivé en 98. C'était comme foudroyant-là... Par rapport à ma santé, j'ai toujours eu de la difficulté à me trouver un emploi. Je suis asthmatique et bronchique. Cette dépression-là, c'est un ensemble de problèmes... là... et puis j'ai fait un infarctus en septembre de l'année 2000 ».

**Il s'en sort difficilement et il est présentement sous médication (Zolof) prescrite par son médecin suite à une dépression avec des pensées suicidaires. Il est sans emploi et s'en sort tant bien que mal en faisant du bénévolat (afin aussi de recréer des liens) et de l'exercice physique pour s'en sortir, mais il se sent dans une impasse à cause de sa dépendance à ce médicament :**



« J'essaye le bénévolat... J'essaye de me créer des liens [...] Cardioforme m'aide aussi là-dedans [...] et puis la médication, j'ai toujours pensé que le Zolof, ce n'était pas le médicament idéal pour moi... J'ai l'impression qu'il pourrait y avoir un médicament qui m'aiderait plus mais je ne l'ai pas trouvé. Et puis les médecins ne sont pas... Ils sont à donner des prescriptions mais pas pour changer les médicaments. Donc c'est comme une impasse si l'on peut dire. Est-ce que je pourrais avoir une meilleure santé mentale ou de force physique si j'avais un autre médicament... ».

**La compréhension qu'il a acquise au sujet de la dépression ainsi que sa croyance en une évolution engendrée par des entités extraterrestres (reliées à son idée de Dieu) semblent donner à la fois un sens à sa vie et une espérance pour un avenir meilleur (trouver les bons médicaments, les gènes) :**

« C'est parce que j'ai réalisé seulement en 1998 que j'avais fait des dépressions... j'ai décidé de ne plus jamais me laisser décourager [...] Donc, ce sont des entités tu peux dire Dieu... Tu peux dire avoir foi en Dieu, avoir foi en des entités... Je crois qu'il y a des entités, qu'il y a des choses qui existent mais qu'on ne connaît pas [...] Dieu, mon idée : on est le résultat d'une évolution [...] et puis cela aide à vivre aussi... moi c'est l'évolution. Je pense que ça m'aide le plus parce que... il y a beaucoup de gens qui ne savent pas pourquoi ils sont sur terre, moi je l'ai trouvé... c'est l'évolution ».

« C'est sûr que d'ici quelques années pour l'asthme, ils vont peut-être trouver un médicament. Ils vont peut-être trouver le gène défectueux et pour la dépression, ils vont peut-être aussi trouver un gène défectueux... C'est des choses que je me disais avant : *qu'est-ce que ça donne de vivre quand tu es malade?* Mais je me dis que le résultat de l'évolution et toutes les choses positives dans les recherches et les choses comme cela vont faire qu'il va y avoir des gros changements et ça va aider beaucoup de personnes ».

**Hélène, 50 (mariée, 1 enfant, professionnelle)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Elle parle avec un débit rapide et un ton enthousiaste tout au long de l'entrevue, elle aime à l'évidence se confier et partager son expérience.

**Hélène parle d'un burn-out à son travail et d'une aggravation en dépression. La cause, selon ses dires, originerait surtout de sa vie familiale. Elle a connu des tentatives de suicide également (surtout en relation avec sa fille) :**

«[...] il y avait à travers cela beaucoup de préoccupations professionnelles et familiales. Et peut-être des tensions au niveau du bureau aussi. C'est une accumulation de fatigue et de stress [...] dans mon burn-out ou ma dépression, à chaque fois que j'avais des problèmes avec ma fille, j'entendais le mot suicide. Dans sa période d'adolescence, parce que c'était avec ma dépression [...] Après ma dépression, j'ai gardé des séquelles de tentatives de suicide quand j'avais une porte de sortie et qu'elle se fermait... mais elle ne se fermait pas nulle part autre que ma fille. C'était mon point de suicide ».

**C'est à la suite d'une profonde détresse qu'elle a initié un processus à la fois psychologiques et spirituel pour s'en sortir après avoir consulté un psychiatre (dont elle a refusé la médication) :**

« Je n'avais aucune réaction, j'étais vraiment comme un fœtus incapable de ne rien faire, alors j'ai décidé d'aller en psychiatrie [...] D'abord, on m'a prescrit des médicaments et je ne les ai jamais pris [...] Et quand c'est arrivé là et j'avais pas loin de 40 ans, je n'avais plus de temps à moi, alors ça m'a obligé à faire un temps d'arrêt [...] Je me suis intéressée à beaucoup de lectures. J'ai fait un cheminement psychologique. J'ai fait un cheminement spirituel aussi à travers cela [...] Ginette Renaud a été une grande personne pour me faire cheminer. Elle a une foi profonde. Elle a des valeurs qui ressemblent beaucoup aux miennes... Ginette Renaud a fait partie de ma vie pendant ma dépression. Ça a été ma bouée ».

**À la suite d'une tentative de suicide, grâce à sa foi et avec l'aide d'une amie, une thérapie avec un prêtre ainsi que l'aide d'un groupe pour couples en difficulté, elle a réussi à s'en sortir et à améliorer sa vie de couple ainsi que sa vie personnelle. Il est à remarquer que celle-ci a témoigné de sa foi à de nombreuses reprises tout au long de son témoignage (attentive aux signes : enceinte alors qu'elle avait été déclarée stérile, protection, etc.) :**

« J'avais planifié mon suicide [...] Je partais et je m'en allais... c'était un non-retour... Et comme je suis croyante et j'ai de bonnes valeurs [...] (téléphone à une amie) Et je pense que le bon Dieu me le rendait ce que j'avais donné à cette personne (son amie)... Ce qui est arrivé c'est qu'elle m'a écoutée (cette même amie). J'ai toujours cheminé dans la foi [...] Cela a toujours été des signes qui font que moi je me suis attachée à la foi [...] Ce qui m'a rattachée dans ma dépression, c'est ma foi. Si je n'avais pas eu la foi, probablement que j'aurais passé aux actes [...] C'est la foi... je me dis toujours la foi cela soulève des montagnes [...] et il faut être à l'écoute et puis ouvrir son cœur ».

« Monseigneur, quand il nous rencontrait, il venait nous chercher dans les tripes. Il nous a dit : *En quelque part, je ne suis pas là pour vous remarier. Je suis là pour voir si vous pouvez cheminer encore ensemble.* Nous faisons un cheminement de couple avec quelqu'un qui avait des valeurs morales. Il ne nous a pas imposé la religion. [...] Cela fait 7 ans que l'on chemine ensemble dans cela (le groupe pour couple) [...] On a découvert des gens qui nous ressemblent beaucoup. Des gens qui ont eu des épreuves et qui ont toujours eu des valeurs morales importantes, la foi ».

**Marjorie, 54 ans (union libre, 3 enfants, retraitée, infirmière en soins palliatifs)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Très enthousiaste, elle semble détendue et à l'aise. Elle parle d'un débit rapide.

**Dans le passé, Marjorie, qui a été violée à l'âge de 13 ans, vit alors une expérience marquante avec la Sainte Vierge qui l'a aidée à s'en sortir. Il y a quelques années, elle a fait une dépression suite à une surcharge de travail entreprise pour oublier la mort accidentelle d'un de ses fils dans un accident de travail. De plus, l'année dernière, son fils adoptif décédait dans un accident tragique de la circulation. Dans les deux cas, elle s'en est sortie avec l'aide d'un groupe pour parents endeuillés et avec l'aide d'un prêtre. De plus, depuis sa retraite, elle fait du bénévolat en soins palliatifs (son département où elle travaillait comme infirmière avant de prendre sa retraite). Dans le cadre de cette dernière activité, elle consulte un psychologue une fois par mois. Mais elle nous dit surtout s'en être sortie par sa foi dont elle témoigne abondamment lors de l'entrevue. (Attentive aux signes : cette dernière fut guérie aussi d'un cancer incurable après s'en être recommandée à Dieu, faveur obtenue pour sa fille, etc.) :**

« J'ai perdu mon bébé (21 ans) il y a six ans. C'est à la suite de cela que j'ai fait un genre de burn-out, pour la simple raison que... En fait je ne l'acceptais pas, je me suis lancée dans le travail plus que les heures normales. Je suis allée jusqu'à 50-60 heures semaine. [...] Je pense plus que c'est une dépression nerveuse ».

« [...] j'ai toujours eu la foi [...] C'est encore cela qui m'en a sortie d'ailleurs après la mort de mon premier fils (fils naturel) et puis l'année passée... où j'ai perdu mon autre fils adoptif ».

« [...] moi, quand j'ai du mal ou de la peine, c'est vraiment à l'église que je m'en vais [...] Je me défoule sur mon Dieu, je sais qu'il va le prendre [...] et je sais que je vais avoir un retour à quelque part [...] et puis je m'en sors continuellement comme cela. Toujours avec mes prières qui sont une forme d'interaction qui est parfaite pour moi [...] alors j'essaie de passer le message, je n'ai pas honte de dire ce que je ressens [...] et puis avec mes demandes et tout ce que j'ai eu, je n'ai plus de doute du tout ».

**Actuellement ce qu'elle vit de plus difficile c'est la présence chez elle d'un « esprit frappeur ») qui interagit avec sa foi que Jésus-Christ la protège même si elle n'a pas d'habitude peur (pour lequel elle dit avoir des témoins dont son compagnon actuel) dont elle a parlé abondamment en entrevue:**

« [...] bien palpable, on l'entend très très très bien et puis je n'ai pas peur... et il y a quelque part que j'ai un doute (qu'il ne peut rien leur arriver de mal) [...] je prie, je prie (ce qu'un prêtre lui a conseillé de faire) et je n'ai toujours pas de réponse [...] c'est ce que je vis de plus difficile encore présentement ».

**Martin, 44 ans (séparé, sans enfant, administrateur)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

La plupart du temps, il est relativement calme et parle d'un ton exprimant l'enthousiasme. Quelquefois, il exprime une certaine nervosité.

**Martin a vécu un burn-out suite à une rupture amoureuse vécue en même temps qu'une faillite et une perte d'emploi en 1998. Au début, Martin a eu de l'aide de ses parents, de ses frères et de ses amis avant de rencontrer un groupe (pour personnes séparées ou divorcées) qui lui a permis de partager et d'exprimer ses émotions, de partager sa situation :**

« Dans le groupe Femmes-Action, de voir des personnes qui ont le même problème que toi, ça aide beaucoup beaucoup beaucoup ».

**De plus, de nombreuses lectures sur la spiritualité et l'exercice de la méditation et de la visualisation créatrice ont permis à Martin de mieux se connaître, de se détendre pour mieux se comprendre et s'en sortir avec l'aide d'une Puissance Supérieure (« relais à l'intérieur ») et Dieu (« une fois » dans son cas) :**

« Et je me suis acheté beaucoup de livres aussi : Lâcher prise, Comment comprendre les femmes... Des choses comme cela. Parce que moi je suis comme cela, j'essaie de comprendre [...] Ce n'est pas toujours nécessairement la vérité [...] et là bien on améliore la vérité ou on l'a consolide [...] et je continue à me poser encore des questions ».

« Je faisais des démarches intérieures comme la méditation. [...] Comme une détente mais essayer de penser à rien là. [...] Et quand je fais de la méditation ou que je fais de la visualisation créatrice, je vais la chercher et je Lui demande à la Puissance Supérieure de venir en moi quand je suis malheureux ou... Ma Puissance Supérieure elle est intérieure, un relais à l'intérieur de moi, qui me fait faire des choses que là je n'aurais peut-être pas pensé. [...] Je n'ai pas invoqué beaucoup Dieu dans mon cheminement [...] une fois oui! J'ai invoqué Dieu [...] Je vois la vie un peu plus belle... pas mal plus belle. Je vois des choses que je ne voyais pas avant ».

**Serge, 48 ans (veuf, 1 enfant, administrateur)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

Le sujet semble détendu et s'exprime calmement, il parle avec un débit normal. Lors de certains témoignages, il est très ému et pleure parfois.

**Serge a fait un burn-out après le suicide d'une amie. Toutefois, ses difficultés ont commencé avec le décès de sa femme il y a quelques années. À cette époque, il s'en est sorti en discutant avec des amis ayant vécu une situation analogue et principalement avec un confrère de travail, en plus de s'impliquer dans des activités sociales. Lors du décès de son amie par suicide, ce fut plus difficile pour lui étant donné le caractère dramatique de la situation au moment où il vivait une fatigue extrême. À ce moment, il a contacté un organisme d'écoute téléphonique, soit Suicide 02 (pour de l'angoisse reliée au suicide de son amie; il n'a jamais fait mention de pensées suicidaires) et d'une psychologue, ce qui lui a permis de ventiler ses émotions sans attendre :**

« Il y a une jeune femme qui me répond (Suicide 02). Je lui explique un peu ce qui s'est passé et là je lui dis : Là ça ne marche pas, je fais de l'angoisse et puis je panique et je n'ai jamais fait cela. Je lui ai parlé une grosse heure de temps [...] Ça m'a soulagé [...] Là j'allais la voir (la psychologue) deux fois par semaine. Elle me demandait comment ça allait... Tu sais ça ne reculait pas, ça avançait. Je reprenais du mieux. Je retrouvais ma confiance. Ça s'est vraiment replacer... Je n'ai pas attendu. Le secret dans cela je pense, c'est de ne pas attendre ».

**De plus, Serge suit des cours en théologie et en philosophie en plus de ses lectures dans ces domaines dont la Bible afin de mieux faire face à ce qui lui arrive et pour mieux se comprendre. Il s'appuie aussi sur la foi et la prière :**

« Je suis présentement des cours en théologie. Avec les problèmes que j'ai vécus, on se pose des questions, avec tout ce qui m'est arrivé là... Je me renseigne avec cela. J'ai développé un goût pour la philosophie que je n'avais pas avant [...] Et au travers de cela, j'ai lu beaucoup de théologie [...] J'ai aussi acheté la collection complète des œuvres de Louis Veillot [...] J'aime bien Saint-Paul ».

« Je suis toujours resté croyant quand même que je vis ma religion à ma manière à moi [...] Cela m'aide encore (la prière). C'est quelque chose qui est simple, qui n'est pas exigeant et je pense qu'elle peut apporter beaucoup. C'est une formule universelle si tu veux. C'est comme n'importe quoi autant pour le bonheur, autant pour le malheur. Les problèmes et n'importe quoi, comme l'on dit, de ce qui peut arriver dans la vie de tous les jours là ».

**Sylvio, 43 ans (marié, 2 enfants, ouvrier d'usine)**

**Comportement général du sujet durant l'entrevue :**

La plupart du temps durant l'entrevue, il parle d'un ton ferme, assuré et calme. De temps en temps, il tape sur la table avec sa bague. À de rares moments, son ton devient plus agressif.

**Sylvio a connu des problèmes de burn-out au travail, principalement causés par des problèmes relationnels doublés d'une surcharge de travail. Mais sa préoccupation principale au moment de l'entrevue concerne surtout son questionnement au sujet d'un divorce possible. Deux des raisons de cette remise en question seraient reliées selon lui aux conséquences de son âge moyen ainsi que de son appartenance à un groupe d'adeptes de la moto :**

« Je m'en sors par moi-même... D'abord depuis 1998 que je ne me sentais pas bien, c'était surtout un burn-out au travail même. [...] J'accumule et quand j'ai sauté, j'ai sauté pas mal! [...] Le problème on trouve des fois que ça vient peut-être des autres mais ça vient peut-être de nous autres [...] Là ça n'est pas nécessairement au travail (le problème qui le préoccupe présentement), c'est plus familial... Est-ce que c'est l'effet de l'âge dans la quarantaine? [...] Quand un homme atteint 40 ans et bien là on commence à vieillir... Est-ce que tu peux plaire encore? [...] Je suis un gars de moto... J'ai une gang. J'ai des chums [...] Quand je suis en moto, je suis en liberté totale... et... est-ce que ça brime présentement sur ma vie familiale? Je crois que oui ».

**En fait, celui-ci s'est sorti de son burn-out avec l'aide de son médecin qui au départ lui avait prescrit des médicaments en 1998 lors d'un premier épisode de burn-out. Il a toutefois cessé de les prendre durant ses trois mois de congé de maladie. Lorsqu'il est revenu après un certain temps au travail en 1999, il a connu une forte rechute. À ce moment-là, il a repris la médication et s'est inscrit à un programme d'aide aux employés. Depuis, il s'en est sorti par lui-même comme il le mentionne au début et principalement aussi en disant ouvertement à son entourage qu'il vivait un burn-out et en acceptant plus sa condition. Il en a parlé d'abord à ses proches dans sa famille pour en parler ensuite à l'usine, à ses confrères de travail :**

« Je me suis ouvert (dans sa famille). Assez ouvertement là, même dans mon milieu de travail que j'avais fait un burn-out. Que j'étais en voie de... En tout cas que je travaille les choses. Ils comprennent... Peut-être ce n'est pas de le cacher. Parce que c'est peut-être comme construire une maladie dans ce temps-là... Il n'y a rien de fâchant à dire cela là. On n'est pas tous fous, on n'est pas tous intelligents là. Mais en tout cas. C'est de l'accepter! »

**Présentement, il fait des démarches avec un groupe qui concerne les personnes en burn-out ou en dépression qui s'appelle « Je Me Moi ». Les principes et la philosophie de ce groupe qu'il fréquente l'aide également à s'en sortir :**

« Il fallait que ça sorte. Ça fait que là je le sort. Il y a des manières de le dire... Et bien moi, je suis un gars prompt et c'est bang. [...] Parce qu'il faut que tu recules à la source... C'est ce qui est arrivé et non pas où tu es là ».

**Sylvio n'a plus tellement la foi mais il croit aux extraterrestres et tient fortement aux valeurs de la vie ordinaire (sa famille, son travail)**

« [...] mes croyances ont baissé beaucoup... J'ai trop été là-dedans, je ne sais pas. J'ai eu une mauvaise expérience... On délaisse [...] ».

« [...] Moi je crois qu'il y a quelque chose l'autre bord... Je peux te donner une date... le 24 décembre 2011, les extraterrestres vont venir reconquérir le monde [...] ».

« Mes convictions c'est le réel... je suis réellement marié, j'ai réellement des enfants... Tu sais c'est du réel les convictions pour moi [...] ma conviction c'est : je me lève le matin et bien je suis là... je vais travailler ».

**Il se dit aussi médium mais il trouve cela épuisant :**

« J'ai cela (il parle aux personnes décédées)... C'est fatigant... c'est épuisant à la longue... Les journées que je ne me sens pas bien est-ce que... cela fait un bout de temps que j'ai cela [...] Je n'ai pas peur de cela... je trouve que c'est fatigant et épuisant... très épuisant ».



**Tableau récapitulatif  
Chronologie du texte**

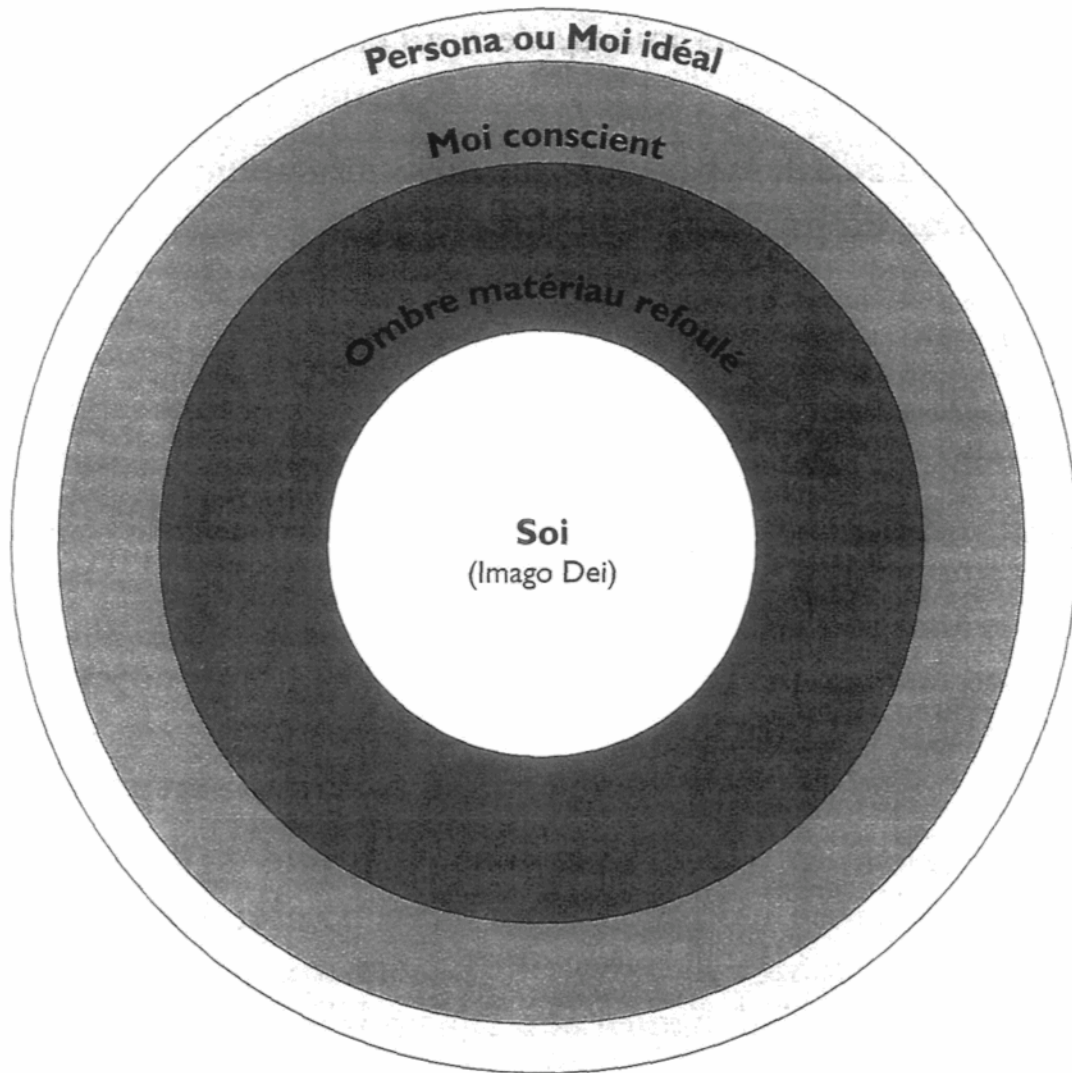
Sujets classés et centrés par similarité des problématiques ►	S U J E T S	S E R G E	M A R J O.	D O R I S	H É L È N E	A L A I N	G A S T O N	S Y L V I O	M A R T I N
<div> <div>□□□□</div> : Pensées suicidaires <div>□□□</div> : Culpabilité morbide <div>□□□</div> : Très distants, aucune pratique particulière </div>									
ÂGE ►		48	55	54	50	55	43	43	44
<b>Existence</b> : ont déjà pensé au suicide (André est encore affecté).				●	●	●	●		
<b>Éducation religieuse</b> sévère et critique peu élaborée.		●	●	●	●	●	●	●	●
Certaine forme d'appréciation de leur éducation religieuse.		●	●	●	●		●		●
<b>Relation avec l'Église ou la religion</b> : non pratiquants.		●		●	●	●	●	●	●
Les pratiques occasionnelles (+ 1 régulière) leur importent.		●	●	●	●	●			
Le sacrement de la communion est très important.			●	●	●	●			●
Ne mentionnent aucune pratique religieuse particulière.							●	●	●
Critiques particulièrement catégoriques (Église ou religion).						●	●	●	●
Grande ambivalence : relation avec l'Église et croyances.						●			
<b>Croyances</b> : la prière aide à vivre ou survivre.		●	●	●	●	●			●
Force, être suprême, être ou puissance supérieure (selon le cas).			●	●	●				●
Jésus-Christ : plus proche d'eux ou médiateur (selon le cas).			●	●		●			
Grande attention aux signes de l'action de Dieu dans leur vie.			●	●	●				
Grande confiance au « bon Dieu » et parlent plus d'abandon.			●	●	●				
Ont insisté davantage pour témoigner de leur foi.			●	●	●				
Témoignages de foi : méconnaissance et vague mystère de Dieu.				●	●				
Ont évoqué une croyance en la réincarnation.		●			●		●		●
Le témoignage de foi qui semble plus « fidèle ».			●						
Au moins un champ d'intérêt pour la parapsychologie.		●	●	●	●		●	●	●
Au moins une expérience personnelle reliée à l'au-delà.		●	●		●			●	
Médiums : aident les gens aux prises avec des revenants.		●						●	
En majorité des croyances cosmiques, du moi ou sociales.							●	●	●
Forte dilution actuelle et mécompréhensions (de base).							●	●	●
Critique très superficielle de la <b>Bible ou de l'Évangile</b> .				●	●	●	●	●	●
Évangile : source de spiritualité (Serge) ou nourriture (Marjo).		●	●						
Le partage des problèmes est difficile : tabous, statut, etc.				●	●		●	●	●
Spiritualité, croyances : <b>inspire ou transforme</b> leur vie.		●	●	●	●	●	●	●	●
Ne semblent pas affectés par une <b>culpabilité</b> obsédante.		●	●	●				●	●
Culpabilité obédante à la mort de ses 2 fils : punition.			●						
Conflit intérieur entre des croyances passées et présentes.			●						
Manifestent une culpabilité obsédante.					●	●	●		
chacune des difficultés d'accès à l'aide (selon le cas).					●		●		
Culpabilité paradoxale exprimée envers une performance.					●		●		
<b>Péché</b> : notion dépassée ou indiquent une ignorance.				●	●	●	●	●	●
Le <b>pardon</b> a de l'importance dans leur vie.		●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Performance</b> morale : fortes exigences envers soi.			●	●	●	●	●	●	
Vécu plus influencé par des exigences de performance sociale.				●	●	●	●	●	●

### ANNEXE III

Tableau récapitulatif  
selon la chronologie du texte

**ANNEXE IV**  
**Spiritualité du Soi**

## Conception du psychisme chez Jung



Le Soi: le centre du psychisme, inconscient et conscient

L'ombre: partie refoulée par souci d'adaptation

Le Moi: partie consciente du psychisme

La *persona*: partie de l'adaptation au milieu

## ANNEXE V

### Déroulement d'un groupe de méditation chrétienne

---

# Déroulement d'une Rencontre d'un Groupe de Méditation

**L**a partie la plus importante de toutes les rencontres est la période de méditation: partie centrale, priorité absolue. Tout le reste est secondaire à ce partage du silence par les membres du groupe.

La forme d'une rencontre doit rester très simple:

1. Préparation à la méditation, faire jouer la cassette d'une conférence de John Main sur la méditation ou lire un passage d'un de ses livres
2. Méditation
3. Échange, période de questions

1. La préparation vise à détendre et à calmer les participants et à les ouvrir au silence et à l'immobilité de la méditation qui va suivre. Certains animateurs baissent les lumières et allument une bougie. La flamme symbolise la présence du Christ. On fait souvent jouer une musique paisible pendant qu'arrivent les méditants.

Après quelques mots de bienvenue, le prochain aspect de la préparation est de partager l'enseignement en faisant jouer la cassette d'une conférence de John Main et/ou en lisant un passage d'un de ses livres. Les conférences de John Main ont été enregistrées, à l'origine, lors des rencontres hebdomadaires du groupe de méditants à son monastère. Les conférences sur la face "A" de chaque cassette de la série *Communitas* (en anglais) s'adressent aux nouveaux venus alors que la face "B" s'adresse aux groupes de méditants plus avancés. Chaque conférence dure entre 15 et 20 minutes. Donc chaque cassette présente et un "rappel" de l'enseignement de base et un pas en avant vers une connaissance plus approfondie de la théologie et du contexte de la méditation dans la vie chrétienne. Il arrive aussi qu'on retrouve sur une cassette l'enregistrement de la période de questions animée par John Main.

La tâche la plus importante à l'intérieur d'un groupe de méditation est d'assurer que la pratique et l'enseignement de base de la méditation soient transmis de façon claire. Les enregistrements servent à enraciner la croissance personnelle et communautaire du groupe dans la simplicité essentielle de la pratique. Ils aident aussi à encourager le groupe à partager et à manifester leurs préoccupations ou leurs idées lors de la période d'échange après le silence.

---

---

2. La période de méditation proprement dite débute après l'écoute d'une courte pièce d'une musique appropriée (d'une durée de 2 à 3 minutes). Plusieurs animateurs préparent leur propre enregistrement: un peu de musique suivi de 20 à 30 minutes de silence, avec ensuite encore quelques minutes de musique pour marquer la fin de la période de méditation. Plusieurs cassettes pré-enregistrées prévues à cet effet sont disponibles au International Centre, World Community for Christian Meditation, 23 Kensington Square, Londres W8 5HN, Royaume-Uni. La musique a sans contredit un effet apaisant sur les méditants avant la période de méditation et facilite ensuite la transition du silence à la parole. L'immobilité et le silence total sont de rigueur pour la durée de la période de méditation proprement dite. La plupart des groupes méditent de 20 à 30 minutes; John Main recommandait de méditer 30 minutes, idéalement. Les groupes évitent habituellement la prière vocale immédiatement avant et après la période de méditation afin de rendre au silence sa pleine valeur de foi.

3. L'échange ou la période de questions peut prendre plusieurs formes ou encore n'avoir aucune forme. Il faut être flexible, ici. Ceux qui désirent soulever des questions doivent se sentir libres de le faire. Ceux qui animent un groupe répondent du mieux qu'ils peuvent; ils doivent, bien sûr, se sentir libres de suggérer une personne plus expérimentée s'ils sentent qu'ils ne peuvent donner une réponse complète. Souvent, un des membres du groupe se propose pour répondre à une question donnée. Il peut arriver cependant que le silence de la méditation "consume" les questions que les gens avaient l'intention de poser. Une des façons les plus efficaces de consolider un groupe est de montrer suffisamment de confiance pour parler ou rester silencieux lors de cette période qui suit la méditation. Personne ne devrait non plus être mis dans une situation où il se sentirait obligé de dire quelque chose. La période de questions s'adresse d'abord aux nouveaux venus dans le groupe; ceux-ci devraient être encouragés à soulever toute question qu'ils pourraient avoir sur l'enseignement. Pour ce qui est des débutants, John Main a déjà dit que toute personne sérieuse dans son désir d'apprendre à méditer devrait s'engager à venir à dix rencontres hebdomadaires consécutives. Les animateurs de groupes sont encouragés à faire part de cette recommandation aux débutants.

Un autre rôle se présente en option pour l'animateur du groupe de méditation pendant cette phase de la rencontre. Celui-ci peut choisir de passer quelques minutes à reprendre un point soulevé par John Main dans la conférence ou encore faire part de sa propre expérience sur quelque aspect de l'enseignement. Ce genre d'intervention, habituellement court, démontre la préoccupation de l'animateur pour la clarté de l'enseignement et peut susciter un échange entre les membres du groupe.

Certains groupes vont clore la rencontre par la prière du soir ou une autre prière vocale suivie parfois d'une collation. Certains groupes prévoient aussi une activité sociale de temps à autre pour donner l'occasion aux membres du groupe de mieux se connaître. Ici on peut être flexible, mais en se rappelant toujours que le "cœur" de la rencontre est le partage du silence. Il est recommandé aux animateurs de toujours avoir des cassettes, livres et feuillets informatifs à la disposition des membres et aussi comme ressources pour les débutants. On peut en obtenir du Centre de méditation chrétienne à Laval.

---