

**Prendre soin de soi durant des périodes sombres  
– quelques principes de l’approche utilisée à Maison Vivre**



**4 mai 2023**

**Gérald Mongeau**

Intervenant en relations humaines

Travaille à Maison Vivre depuis 1990, dont 13 années à la direction générale (2007-2021)

*« Nous essayons de nous entourer d’un maximum de certitudes, mais vivre, c’est naviguer dans une mer d’incertitudes, à travers des îlots et des archipels de certitudes sur lesquels on se ravitaille... » - Edgard Morin*

**Période sombre à la fois personnelle et globale**

Les femmes et les hommes qui s’adressent à Maison Vivre, souffrent. Leur douleur est intense. Leurs histoires sont bouleversantes. En même temps, il est profondément admirable de constater un espoir résilient et toujours présent, malgré tout, et si mince soit-il, de vivre une vie meilleure, une vie qui a du sens. Ces personnes sont aux prises principalement avec la dépression. Pour la plupart, leur parcours de vie a été plutôt déplorable. Elles ont évolué et grandi dans des environnements familiaux et sociaux difficiles – négligence, intimidation, violences de toutes sortes, inceste, abus, alcoolisme, toxicomanie, pauvreté, absence parentale, attentes et exigences déraisonnables, maladie, pertes, décès, suicide, isolement, etc. Quand elles s’adressent à Maison Vivre, les blessures sont encore très vives.

En écoutant leurs histoires, nous comprenons aisément qu’elles traversent une période sombre. Par contre, l’impact sur leur vie intérieure et relationnelle n’est pas seulement les conséquences de ce qu’elles ont vécu dans leur monde « personnel ». Le monde global, avec ses dimensions environnementales, agricoles, économiques, financières, politiques, sanitaires et sociales, a également un impact. Nous pouvons affirmer que le genre humain est pareillement en crise, en « détresse ». Pensons simplement à la pollution et au dérèglement climatique, aux inégalités, aux injustices et blessures causées par l’idéologie consumériste dominante permettant une concentration de plus en plus indécente de la richesse.

Pendant que ces personnes traversent cette période sombre, qui, souvent, dure depuis de nombreuses années, elles ne sont pas du tout convaincues qu’il y a une lumière au bout du tunnel. Elles angoissent, elles dépriment. Elles se demandent si elles ne sont pas condamnées à vivre une vie vide de sens, à endurer pour toujours une situation intolérable. Nous pouvons comprendre que le goût de mourir peut devenir envahissant.

Quels sont les points de repère pouvant guider ces personnes à prendre soin d’elles-mêmes quand *ça ne va pas bien, vraiment pas bien*? Comment envisager que l’on peut prendre soin de soi quand on est dans une affliction et qu’on est dans la noirceur? Comment parviennent-elles à

garder espoir malgré la violence et l'énormité de leur souffrance, malgré un monde de plus en plus déséquilibré et insensé?

Accompagner les gens dans ces questions et ces drames, c'est, d'une certaine façon, la mission que Maison Vivre s'est donnée. Concrètement, Maison Vivre est à la fois une ressource alternative en santé mentale et un organisme d'action communautaire autonome, où, essentiellement, on y favorise l'apprentissage et le développement du prendre soin de soi, par une démarche de groupe. Celle-ci se réalise à travers un programme intensif, quatre jours par semaine, pendant une durée moyenne de six mois. L'approche utilisée intègre l'histoire de la personne, son potentiel, sa créativité, ses qualités et sa conscience corporelle. Maison Vivre se veut être un milieu de vie *inspirant l'amour de soi et la joie de vivre aux gens aux prises avec la dépression* et avec des blessures relationnelles profondes.

Cette approche s'appuie sur quelques principes fondamentaux qui animent les intervenant-e-s dans leur travail. Ces principes, présentés dans ce texte, sont particulièrement utiles pour analyser les interventions, comprendre les faits tels que perçus et éclairer le prochain pas dans les différents chemins empruntés par les gens, dans ce monde qui s'annonce de plus en plus difficile.

### **Mouvement intérieur de l'être et accueil**

Ce qui est admirable et émouvant, c'est que, malgré le fait que ces personnes puissent être envahies par l'affolement, le sentiment d'impuissance et le sentiment d'inutilité, elles cherchent de l'aide et espèrent toujours, du moins un peu. Cette aide, elles le cherchent de toutes sortes de façons. En l'occurrence, dans leur parcours de vie, c'est à Maison Vivre qu'elles le cherchent. Cela suppose qu'à Maison Vivre, on puisse être en mesure de les accompagner dans leur quête! Cela suppose également que les intervenant-e-s soient en mesure d'accueillir réellement leur souffrance et de sentir leur recherche intérieure.

Voici différentes hypothèses, partagées par l'équipe de travail, selon lesquelles l'être humain se développe :

- Il existe dans l'être humain un mouvement intérieur de réalisation de qui il est essentiellement.
- Il est possible d'y collaborer.
- Ce mouvement intérieur est toujours présent.
- Il est possible de le percevoir en portant attention à ce qui émerge à la conscience.
- Toutes sortes de contenus, d'éléments - des pensées, des désirs, des pulsions, des images, des sensations, des émotions, des intuitions – peuvent se présenter dans le champ de conscience. Ces éléments sont des signaux pouvant guider vers le prochain pas.

- Ces éléments, même s'ils sont désagréables, négatifs, pas très nobles, sont, en fait, des invitations à la vie, même si, ce n'est pas si aisé à accepter. Ils invitent à plus d'intégration, à plus de profondeur, à plus d'acceptation, à plus d'ouverture.

À Maison Vivre, il importe pour l'équipe de travail de prendre autant que possible cette posture d'accueil du mouvement intérieur de l'être. Elle partage également l'idée et l'expérience que la bienveillance envers soi, ici et maintenant, est une clé pour ressentir l'amour de soi et la joie de vivre.

Durant des périodes sombres, les voix d'anxiété, de sentiment d'impuissance et de sentiment d'inutilité sont fortes: «*Pas sûr que c'est vrai pour moi*»; «*Comment puis-je m'aimer en toute honnêteté alors que je suis comme ça!*»; «*J'ai perdu toute confiance en l'humanité*»; «*Je ne crois pas qu'il y ait vraiment une issue*»; «*Pourquoi je changerais alors que j'ai toujours échoué jusqu'à maintenant*»; «*Je n'y arrive pas*»; «*J'ai tout perdu*»; «*Je me sens mort en dedans*»; «*L'amour, ça n'existe pas, c'est une illusion*».

Il est impératif d'accueillir ces voix. Il est impératif d'accueillir toutes les voix. En fait, c'est un principe fondamental de l'approche utilisée à Maison Vivre: l'accueil. Il y a l'accueil de ce qui est présent en soi et l'accueil de ce qui se présente à soi. L'accueil offre la possibilité de découvrir une aide. Cette aide peut venir sous différentes formes. Elle peut venir de l'intérieur de soi : rêve, intuition, image du prochain pas, idée, écriture. Elle peut venir de l'extérieur : un passage dans un livre, un sourire, la nature, une parole, une chanson, une conversation, un film, un lieu. Ce n'est pas tant cette aide que la réaction à celle-ci qui est à remarquer et à saisir, particulièrement l'intensité de la réaction.

### **Regard positif et compréhension**

Un autre principe fondamental concerne la manière de comprendre le processus d'évolution de la personne. La posture adoptée à Maison Vivre est de considérer que l'être humain, dans sa relation avec les autres et avec la nature, est constamment invité à découvrir, à apprendre, à s'adapter, à se transformer.

Ainsi, les périodes sombres sont perçues comme un appel, une invitation, un passage. Elles confrontent le pourquoi vivre et le comment vivre. Les personnes traversant ces périodes vivent une véritable lutte intérieure, non désirée et souffrante. Elles peuvent porter des questions, telle « *Comment croire que la bonté existe vraiment quand on observe quotidiennement tant d'actes monstrueux* »?

Un des pièges est de vivre ce combat intérieur comme un duel, dans lequel une partie de soi devrait être éliminée; la paix serait atteinte quand une partie de soi gagnerait sur l'autre et que celle-ci devrait se soumettre ou disparaître. Ce piège est souvent installé par un personnage intérieur, nommé différemment selon les gens : Juge négatif; Bourreau; Culpabilité toxique;

Honte toxique; Poison; Tortionnaire intérieur, etc. Dans un duel, c'est le risque de l'enfermement dans un univers d'anxiété, du sentiment d'impuissance et du sentiment d'inutilité. Le type de jugement exercé dans ce piège ne permet pas la compréhension. Le jugement et la compréhension vont dans des directions totalement opposées. Le jugement entraîne une souffrance infernale et sans fin de la condamnation. La compréhension entraîne une collaboration à ce qui est déjà en mouvement vers l'essentiel, incluant les souffrances et les incertitudes.

Maintenir un regard positif du développement humain et favoriser la compréhension du processus tel qu'il se manifeste sont de véritables défis pour la personne qui est dans une période sombre. Ce qui lui est le plus immédiatement accessible, même si c'est un défi, c'est de reconnaître ce qui est là et l'accueillir, sans nécessairement comprendre, malgré la frayeur, l'épuisement et l'écœurement.

## **Relations**

Il y a un autre principe fondamental. Ça concerne la relation. L'être humain est qui il est et il n'est pas séparé du monde dans lequel il est. Il est en relation avec qui il est, il est en relation avec l'environnement et il est en relation avec des personnes. Il est un être relationnel. Prendre soin de soi est une histoire de relations, avec soi, avec l'environnement et avec les autres. C'est par les relations que l'être humain évolue, apprend, se développe. Dans leur histoire de vie, toutes les personnes ont été blessées sur le plan relationnel. Certaines blessures prennent bien du temps à cicatriser. À Maison Vivre, l'équipe de travail partage l'idée et l'expérience que la dépression est la conséquence de blessures relationnelles.

Ainsi, dans une période sombre, il peut être utile de questionner, notamment, sur le réseau social. Quel est-il? Comment est-il? Est-il respectueux, soutenant, nourrissant, aidant, compréhensif?

Traverser une période sombre lorsque le réseau social est non-jugeant et compréhensif est très aidant. Être en mesure de répondre à ses besoins vitaux et ses besoins de sécurité et de protection est très aidant également. Ces conditions sont déterminantes dans la recherche d'une aide appropriée.

À Maison Vivre, le souci de la qualité de la relation d'aide entre l'intervenante ou l'intervenant et la personne accompagnée est important parce que celle-ci n'est jamais neutre; elle a inévitablement un impact dans le processus de transformation – soit positif, soit négatif.

Ce qui caractérise le type et la qualité de relation d'aide à Maison Vivre est que celle-ci se veut être un lieu d'apprentissage et de développement de compétences émotionnelles et relationnelles. C'est vrai pour les personnes accompagnées et c'est vrai pour les intervenantes et les intervenants. D'ailleurs, les personnes accompagnées à Maison Vivre sont nommées

«stagiaires». Cette façon de regarder favorise une rencontre positive entre personnes humaines tout en respectant les règles éthiques de base de la relation d'aide.

## **Corps**

La pratique de Maison Vivre s'appuie sur la reconnaissance des relations étroites et réciproques, des actions et réactions entre corps et esprit; elle s'appuie sur la reconnaissance de l'unité corps-esprit. La vie s'incarne dans l'esprit et le corps. Les images, les représentations mentales, les idées, les impulsions, les désirs, les sentiments, les émotions, les états physiques et les sensations sont intimement liés. La relation à soi et les relations aux autres se font par le corps.

Dans le programme de Maison Vivre, une large part est consacrée au « corps ». Il y a des ateliers de conscience corporelle et de mouvement, des rencontres d'éducation somatique et des séances de massothérapie.

Ainsi, parmi les interventions pratiquées à Maison Vivre, de nombreuses favorisent, par de multiples et diverses façons, le développement d'une attention bienveillante au corps, le bien-être corporel et un mode de vie sain. Les stagiaires sont accompagnés à augmenter leurs compétences à conscientiser et à respecter leur corps, leurs limites, leurs capacités, à discerner leur mouvement intérieur vers une meilleure et authentique harmonie, vers de meilleures et authentiques relations.

## **Créativité**

La dimension créative, dans l'univers de Maison Vivre, est présente depuis sa fondation par Chantal Dussault en 1978. Durant les premières années, le programme était essentiellement axé sur l'expression de la personne par le biais de la peinture, la sculpture, la danse, le mime, le théâtre et l'écriture.

Comme mentionné plus haut, l'équipe de travail partage plusieurs hypothèses, selon lesquelles l'être humain se développe : il existe dans l'être humain un mouvement intérieur de réalisation de qui il est essentiellement; il est possible d'y collaborer; ce mouvement intérieur est toujours présent; il est possible de le percevoir en portant attention à ce qui émerge à la conscience; toutes sortes de contenus, d'éléments - des pensées, des désirs, des pulsions, des images, des sensations, des émotions, des intuitions – peuvent se présenter dans le champ de conscience; ces éléments sont des signaux pouvant guider vers le prochain pas; ces éléments, même s'ils sont désagréables, négatifs, pas très nobles, sont, en fait, des invitations à la vie, même si, ce n'est pas si aisé à accepter - ils invitent à plus d'intégration, à plus de profondeur, à plus d'acceptation, à plus d'ouverture.

La créativité serait ce processus de l'être dans sa médiation unificatrice des contextes relationnels intérieurs et extérieurs animés par tous ces éléments présents dans la conscience. Le défi est de découvrir ce processus, qui prend souvent une allure de lutte intérieure, entre différentes façons de voir la réalité, dans le but de parvenir à adopter un regard plus authentique, plus juste, nouveau. Ainsi, la danse, la peinture, la sculpture, le chant, le dessin, la musique peuvent être des gestes créatifs de soi.

En fait, toutes les activités du programme favorisent cette créativité. Maison Vivre, en tant que milieu de vie, est un laboratoire d'expérimentations nouvelles d'être en relation. Ainsi, notamment, par les arts plastiques, par les mouvements, par le yoga, par le dialogue, par la préparation du repas communautaire, les stagiaires ont une occasion privilégiée et concrète de faire cette expérience, de s'exprimer et de se connaître.

### **Conclusion : l'écoute et l'empathie**

Pour conclure, il est important de souligner que l'approche utilisée à Maison Vivre considère le principe de l'intégration de la personnalité comme une histoire de relation. L'accueil du mouvement intérieur de l'être, le regard positif, la compréhension, la relation bienveillante et consciente avec le corps, la créativité sont possibles par l'écoute, une écoute empathique, une relation d'aide empathique. Le défi est d'écouter attentivement l'expérience de la personne dans une tentative de l'aider à trouver son propre chemin. L'écoute, la relation empathique est le principe organisateur central dans la relation d'aide telle que vécue, autant que possible, à Maison Vivre.

Une intimité se crée à travers cette écoute empathique et grâce à l'environnement de Maison Vivre en tant qu'environnement soutenant. L'intensification de l'intimité éclaire le chemin et révèle les blessures au fil des semaines et des mois.

Le défi majeur est de maintenir cette écoute intime, empathique et authentique des réponses conscientes et inconscientes, corporelles, affectives et cognitives. Pour soutenir les démarches des stagiaires et éviter d'amplifier leurs blessures, les intervenantes et les intervenants ont une responsabilité essentielle et éthique de prendre soin d'elles-mêmes et d'eux-mêmes et d'écouter avec empathie et authenticité leurs propres réactions.

*« Si on veut transmettre quelque chose dans cette vie, c'est par la présence bien plus que par la langue et par la parole. La parole doit venir à certains moments, mais ce qui instruit et ce qui donne, c'est la présence. C'est elle qui est silencieusement agissante. » - Christian Bobin*

### **Remerciements**

J'aimerais remercier Joseph Branco, ami et collègue. Il est intervenant en arts et créativité à Maison Vivre depuis 1985. Ses commentaires à différentes versions de mon texte ont été précieux et ont eu l'effet de préciser quelques idées et d'élargir certains points de vue.