UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

SE (RE)TROUVER EN NATURE SAUVAGE : LA QUÊTE DE VISION, UNE QUÊTE DE SOI. ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE INTERPRÉTATIVE D'UN RITE DE PASSAGE

THÈSE
PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
AGATHE LESAGE

SEPTEMBRE 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Comment rendre justice à tous celles et ceux qui ont contribué à la mise au monde de cette thèse – un processus qui plonge ses racines loin dans le passé? Je vais faire de mon mieux, en espérant n'oublier personne et en me fiant pour l'ordre à la logique mystérieuse de l'inspiration – qui n'est ni chronologique, ni spatiale, ni hiérarchique.

Tout d'abord, merci à Florence Vinit, ma directrice de thèse, sage-femme à la présence lumineuse, au toucher de velours et à la patience d'or. Ta compréhension, ta confiance et ton respect de ce qui se jouait auront permis que cet accouchement long et difficile se fasse le plus naturellement possible et sans violence. Je n'aurais pas pu rêver meilleur accompagnement et je salue la grande intelligence de la vie qui a permis à nos chemins de se croiser. Merci pour cet espace de sens et de beauté.

Merci aussi à Marie-Jeanne Rugira, Mélanie Vachon et Pierre Plante d'avoir accepté d'être membres du jury sur ce projet. Avant même de lire vos commentaires et d'entendre vos contributions, votre présence bienveillante en tant que futur.es lecteur.rices a été très soutenante dans les derniers milles de l'écriture lorsque j'ai su que c'était à vous que je m'adressais.

Merci à tous les enseignants de l'UQAM qui m'ont inspirée et encouragée, en particulier Pr B. Jager dont les cours d'introduction à la psychologie humaniste en 2002 furent une révélation, puis Pr C. Thiboutot à sa suite. Merci à Pr Sophie Gilbert pour votre réceptivité et votre soutien dans l'élaboration de mon PRD. Merci aussi à mes enseignantes de Concordia, en particulier Pr Denise Tremblay pour votre « *holding* » inspiré, votre introduction à Bachelard et au jeu de sable, ainsi que Pr Suzy Lister ma directrice de mémoire en art thérapie, pour votre confiance dans mon aptitude à un jour écrire un doctorat.

Je ne peux pas boucler mon parcours académique sans rendre hommage à mes cher.es enseignant.es de jeunesse D. et J.-M. Houpert; vous avez reconnu ma curiosité, nourri ma faim d'autre chose et mes efforts pour penser lorsque mon monde s'écroulait. En architecture, je veux saluer B. Paurd et V. Barré qui, architectes artistes, m'avez poussée à découvrir ma créativité dans les failles de mes contradictions.

Merci aussi à Danielle Desjardins et au Dr J. Keeley qui m'avez donné confiance dans mes capacités de thérapeute lors de mon stage de CSP et de mon internat, ainsi qu'à Jocelyne Drolet et Jean McComber qui m'avez initiée à l'approche humaniste et encouragée avec enthousiasme dans toutes mes démarches de développement professionnel. Merci à toute l'équipe du Service Populaire de Psychothérapie, Richard, Guylaine, Jacques, Denis, Louise, Lucette, Soumaya, Lucie, Mario pour votre ouverture et votre soutien.

Merci aussi à tous mes client.es de psychothérapie qui me permettez de continuer à grandir à travers l'exercice de cette pratique si privilégiée.

Merci à Augustine et Cathy, mes enseignantes de sagesse, pour votre générosité de cœur et votre impeccabilité exemplaire.

Merci à mes parents et mes ancêtres qui avez su nous transmettre l'amour des lieux et des choses bien faites.

Merci à ma mère Michèle Anne pour ta passion et toutes nos années de complicité à explorer ensemble les complexités de nos processus créatifs respectifs. Semaine après semaine, jusqu'au bout, ta vaillance dans la recherche de clarté, ton amour des mots justes, confiance dans mon chemin… et maintenant ta lumière qui reste.

Merci à mon père pour ton amour du mystère et des beaux endroits - et pour ton dévouement à les protéger.

Merci à ma sœur Clé pour ta présence indéfectible, discrète, mais tangible.

Merci à ma tante Claire pour tes bons soins depuis toujours et ta fidélité à la maison, au vivant et aux gestes des anciens.

Merci à Richard Klopp de m'avoir ouvert les portes du Canada et de m'avoir permis d'écouter mon âme de potière, de mère et d'art-thérapeute.

Merci à Mayumi, ma fille, *soul-partner* de la grande aventure. Merci pour ta sagesse, ton intuition de ta vérité et ton courage à suivre ton chemin… qui m'inspire à suivre le mien. Tu m'aides à grandir. Et un gros gros merci aussi pour ton autonomie qui m'a permis de me consacrer à cette thèse dans les dernières années.

Merci à tous.tes mes compagnes et compagnons de route :

Mes partenaires du doctorat, ami.es, témoins et soutiens dans les turbulences, Valérie, Jonathan, Andréanne, François, Marina, Anic, ainsi que tous les collègues du labo doctoral, Laura, Mehdi, Éric, Jonathan, Nancy, Élise, etc.;

Isabelle A, Lenka, Sarah B., Isabelle S, Sophie, Saïdeh, Pierrette-Anne, Kevin, mes cher.es complices de recherche, de création et de guérison;

Nadia, Myriam, Vikki, Judi, Carhena, Danielle, Louise, Véronique, Dimitri, Margaret, Francine, David, Mireille, Chantal, Hervé, Chris, mes camarades de voyages;

Hélène, partenaire d'exploration et *buddy* d'intégrité ainsi que Brigitte, Lucie, Judith et les autres belles dames du Po8;

Marianne, mon amie de toutes les dimensions;

Claire, Allison, mes alliées du grand temps cosmique;

Loïc, Laurent et Man, les témoins fidèles du chemin parcouru.

Merci à la maison Marguerite et à sa fée gardienne Isabelle qui m'avez accueillie pour cette année de retraite aux îles de la Madeleine et merci à la Grande Entrée qui a comblé mes besoins de lumière, de vent, de vagues et de roches multicolores.

Merci à Toni et la communauté de SonAmagat à Majorque qui m'avez gardée humaine dans les derniers milles.

Merci à mes cinq « participant.es », qui avez bien voulu me confier votre expérience de quête pour le cadeau de ce partage intime et sacré. Je salue votre générosité et j'espère avoir rendu hommage à votre processus.

Merci à Gordon Robertson et Paule Lebrun, mes guides de quête de vision qui, avec Catherine Dajkzman et son djembé magique, m'avez permis de renouer avec le feu de la terre.

Merci aux guides de ce travail magnifique que sont les quêtes de vision, pour votre passion et votre fidélité à ce qui compte, et merci en particulier à Allison Bishop, Mire-ô Tremblay, Sparrow, Petra Lentz et Dorothy Mason pour vos généreux partages.

Enfin, merci à tous les porteurs de l'écologie, écopsychologie, psychologie des profondeurs, activistes sacrés, penseurs, poètes, conteurs et tisseurs de la nouvelle terre qui travaillez au réenchantement du monde et nourrissez mon inspiration et mon espoir.

Merci à Ajeet, Meilan, Malte Marten, Anna Sophia, Haevn, RY X, SYML et tous les autres musiciens qui avez pris soin de mes *feelings* pendant que mon attention était occupée à penser.

Toute ma gratitude aussi à tous celles et ceux que je n'ai pas nommé.es, mais qui avez fait partie du chemin.

Enfin, un énorme merci à la FRQSC dont la confiance et l'aide financière au niveau maîtrise et doctorat m'ont été d'une aide incalculable, me procurant l'espace mental et le temps de mûrir pour faire les choses en cohérence avec mon rythme intérieur.

DÉDICACE

À ma mère Michèle Anne Alligon,

À notre mère à tous, la terre, qui nous porte, nous nourrit,
nous inspire, nous comble de ses merveilles,
À tous ses enfants et ses amoureux,

Merci.

In Beauty May We Walk

AVANT-PROPOS
MON PARCOURS

En 2014, alors que je venais de retourner aux études pour préparer mon admission au doctorat en psychologie, je suis allée faire une « quête de vision » en Arizona avec l'organisme Ho-Rites de Passage. Cette expérience de solitude en nature sauvage fut à la fois révélatrice et bouleversante. Réveillant une vitalité depuis longtemps oubliée, elle a remis en question ma structure de vie en me montrant de nouveaux « possibles ». Nos guides nous avaient prévenus que le plus difficile serait de trouver comment partager les découvertes de la quête et les intégrer dans nos vies à notre retour.

En regardant en arrière, je comprends que ma fascination pour le thème de la rencontre avec l'environnement ne date pas d'hier. Du plus loin que je me souvienne en effet, il y a des lieux aimés. J'ai grandi entourée de beauté dans un village d'Afrique du Nord blanc et bleu, accroché à une colline entourée de la mer Méditerranée. La maison avait un nom, dar Patou. Elle était l'âme de notre famille. Un labyrinthe de pièces voûtées construites autour d'une cour intérieure, sur des fondations anciennes et avec des matériaux de récupération : colonnes de marbre romaines, portes et fenêtres dépareillées, mosaïques de carrelages anciens brisés, fers forgés en spirales aux ventres généreux… Quand je n'étais pas en train de me faire un nid dans un de ses nombreux recoins – ou disparue dans un livre, j'explorais la montagne et les maisons du village désertées auxquelles on avait accès par les toits-terrasses. Nous passions nos étés en France dans les maisons familiales : l'une, en bout de village, dont le jardin se faufile entre les bâtiments habités et les ruines d'anciennes pièces disparaissant sous les feuillages à l'orée du bois; l'autre au milieu des champs de lavande bordés de tas de cailloux blancs, avec son ruisseau et son bois et, pour point de ralliement familial, la table en pierre sous le grand tilleul.

L'amour des lieux m'a été transmis par mes deux parents qui, chacun à leur façon, étaient dévoués à la mise en valeur du patrimoine bâti. Plus tard, ma formation en architecture n'a fait que renforcer cette sensibilité à l'importance de l'environnement physique dans l'expérience de soi. Mon diplôme d'architecte DPLG obtenu à Paris en 1992 explorait la question de la revitalisation urbaine

et la création d'espaces – intérieurs ou extérieurs - qui aient la qualité d'un « dedans », c'est à dire capables d'accueillir et d'engendrer la rencontre avec soi et les autres.

Plus tard, fascinée par le potentiel de guérison qu'offraient les processus créatifs, je suis devenue art-thérapeute. M'intéressant particulièrement à la part du médium et du corps dans la découverte et l'expression de soi, j'ai consacré mon mémoire de Master à explorer comment les modalités de l'art thérapie pouvaient soutenir les adultes émergents dans leur quête de sens et dans l'exploration de leur place dans le monde. Psychothérapeute humaniste passionnée par la possibilité de « réalisation de soi », je me suis aussi intéressée aux rituels et à leur capacité à accompagner des transitions de vie importantes en favorisant des transformations profondes.

La présente recherche représente pour moi l'occasion d'approfondir ma compréhension de cette pratique si inspirante qu'est la quête de vision dans ses adaptations occidentales contemporaines, tout en participant à la faire (re)connaître dans ma communauté.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS ii
DÉDICACE v
AVANT-PROPOS vi
TABLE DES MATIÈRES i
LISTE DES FIGURES xi
LISTE DES ACRONYMES xii
RÉSUMÉ xiii
ABSTRACT xiv
INTRODUCTION 1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE 3
1.1 La quête de vision 3
1.1.1 Définition 3
1.1.2 La QdV et ses dérivés, les programmes expérientiels en nature 4
1.1.3 Une clientèle très diversifiée 6
1.1.4 Des impacts positifs nombreux, profonds et durables 7
1.2 La QdV, un phénomène qui semble répondre à des besoins contemporains 9
1.2.1 Le besoin de rites de passage 9
1.2.2 La QdV, archétype du RdP 12
1.2.3 Le besoin de renouer avec la nature 12
1.3 Présentation du cadre conceptuel 16
1.4 Objectif et questions de recherche 17
1.5 Méthode 17
1.6 Présentation du plan de la thèse 18
CHAPITRE 2 REVUE DE LITTÉRATURE 19
2.1 Nature et santé 21
2.1.1 Impacts de la nature sur la santé 22
2.1.2 Nature et écothérapie 24
2.1.3 Quelques théories 25
2.1.3.1 L'hypothèse de la biophilie 25
2.1.3.2 La topophilie 26
2.1.3.3 L'écophilie 26
2.1.3.4 La théorie de la réduction du stress 27
2.1.3.5 La théorie de la restauration de l'attention (TRA) 27
2.1.3.6 D'autres théories… plus quantiques 28

2.1.4 Nature et relations d'objets....29
2.1.5 Nature et expansion : une perspective transpersonnelle....32
2.1.6 Nature et reconnexion avec le soi : la perspective holistique de l'écopsychologie....34
2.1.7 Nature et *attunement*....35
2.1.8 Nature et expériences paroxystiques (EP)....39
2.1.9 Nature, expériences transformatrices et sens de soi....41

2.2 Les programmes d'intervention en nature (PIN)....45

2.2.1 Les PIN et la nature....45
2.2.2 Les dispositifs et ingrédients actifs des PIN....46
2.2.3 Un manque de nature....48
2.2.4 Nature, silence et solitude....50
2.2.5 La dimension spirituelle....53
2.2.6 Un modèle intégral....54

2.3 La QdV 56

2.3.1 Approche archétypale et transformation....57
2.3.2 Écopsychologie et changement de conscience....61
2.3.3 Approches mixtes et interconnexion....64

2.4 Note sur les modèles du changement en psychologie....67

2.4.1 Quantum change et expériences épiphaniques....67
2.4.2 Mythes initiatiques....69
2.4.3 Théorie U, processus créateurs, etc.....71

2.5 Synthèse et cadre conceptuel....71

2.5.1 Synthèse....71
2.5.2 Cadre conceptuel....73

CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE ET MÉTHODE DE RECHERCHE....77

3.1 Un univers qualitatif constructiviste-humaniste....77

3.1.1 Un paradigme constructiviste-interprétatif....77
3.1.2 Un cadre théorique humaniste....80

3.1.2.1 L'approche humaniste en psychologie....80
3.1.2.2 La psychologie existentielle....81
3.1.2.3 Une recherche humaniste-existentielle....82

3.2 Une perspective phénoménologique....83

3.2.1 L'approche phénoménologique, le corps et les lieux....83
3.2.2 L'être-au-monde de Heidegger....84
3.2.3 Monde et corps chez Merleau-Ponty....84
3.2.4 La primauté du corps dans l'approche phénoménologique du développement....85
3.2.5 La notion de lieu dans la phénoménologie environnementale....87
3.2.6 Une approche de recherche phénoménologique existentielle....91

3.3 Une démarche phénoménologique....91

3.3.1 La méthode phénoménologique 91
3.3.1.1 Réduction phénoménologique 91
3.3.1.2 La réduction eidétique 93
3.3.1.3 Une posture phénoménologique 93
3.3.2 Un plan de recherche phénoménologique combiné : *IPA* et EdE 94
3.3.2.1 L'*IPA* : devis général, collecte et analyse des données 95
3.3.2.2 L'EdE : des entrevues psychophénoménologiques 96
3.4 Les démarches réalisées 99
3.4.1 Validité, rigueur de la démarche et éthique 99
3.4.1.1 La question de la qualité 99
3.4.1.1.1 Validité, crédibilité, authenticité, triangulation 100
3.4.1.1.2 Réflexivité et préparation à la recherche 102
3.4.1.2 Le choix d'une méthode en deuxième personne 105
3.4.1.3 Éthique 106
3.4.2 Échantillon et recrutement 107
3.4.3 Cueillette des données : les entrevues 109
3.4.3.1 Format général 109
3.4.3.2 Une posture intersubjective 110
3.4.3.3 Une sensibilité à l'expression corporelle 110
3.4.3.4 Entrevues individuelles. 111
3.4.3.4.1 Entrevues des guides 111
3.4.3.4.2 Déroulement des entrevues individuelles avec les sujets-participants 111
3.4.3.4.3 Les entrevues EdE 113
3.4.3.4.4 L'entrevue de groupe 114
3.4.4 L'analyse des entrevues 115
3.4.4.1 Étapes de l'analyse des données dans l'IPA 115
3.4.4.2 L'analyse des entrevues des sujets-participants 116
3.4.4.3 Analyse des entrevues des guides 121
3.4.4.4 Note sur le processus d'écriture des résultats 121
CHAPITRE 4 RÉSULTATS LONGITUDINAUX PARTICIPANTS 123
4.1 Emma 126
4.1.1 Présentation d'Emma 126
4.1.2 Résumé de la quête d'Emma 127
4.1.3 L'expérience d'Emma : être reçue et remise au monde 128
4.1.3.1 Acte I, pré-solo : contexte, préparatifs et préliminaires 128
4.1.3.1.1 L'appel et les peurs 128
4.1.3.1.2 Un encadrement sécurisant 129
4.1.3.2 Acte II : Le solo 129
4.1.3.2.1 S'apprivoiser au lieu : de la résistance à l'abandon 130

4.1.3.2.2 S'unir avec la terre : dissolution de la matière dans l'amour 133
4.1.3.2.3 Être enseignée : la nature comme bonne mère 136
4.1.3.2.4 Un espace-temps liminal 140
4.1.3.3 Acte III : le post-solo 143
4.1.3.3.1 Quitter les lieux et revenir dans la vie 143
4.1.3.3.2 Le retour dans la vie : recommencer à vivre 144
4.1.3.3.3 Naître adulte 144
4.1.3.3.4 Comment elle porte l'expérience : ancrage, alignement et amour 145
4.2 Luna 147
4.2.1 Présentation de Luna 147
4.2.2 Résumé de la quête de Luna 148
4.2.3 L'expérience de Luna : une reconnexion fondamentale 150
4.2.3.1 Acte I : Préparatifs et préliminaires 150
4.2.3.1.1 L'appel de la terre 150
4.2.3.1.2 Les préliminaires : suivre le chemin et reconnaître son lieu 151
4.2.3.2 Acte II : le solo 152
4.2.3.2.1 S'apprivoiser au lieu 152
4.2.3.2.2 Être travaillée et enseignée 155
4.2.3.2.3 Être la terre, devenir lumière 158
4.2.3.2.4 Le temps du rêve : *betwixt and between* 162
4.2.3.3 Le retour 165
4.2.3.3.1 Quitter le lieu et revenir au camp 165
4.2.3.3.2 Revenir dans sa vie : ancrage, force et ouverture 166
4.2.3.3.3 Une grossesse qui se poursuit… 168
4.3 Antoine 170
4.3.1 Présentation d'Antoine 170
4.3.2 Résumé des quêtes d'Antoine 171
4.3.3 L'expérience d'Antoine : le retour à la source 173
4.3.3.1 Acte I : le pré-solo 173
4.3.3.1.1 L'appel de la quête 173
4.3.3.1.2 Préparations et préliminaires 174
4.3.3.2 Acte II : le solo 174
4.3.3.2.1 L'aventure de se déposer 174
4.3.3.2.2 Une relation vivante avec la nature 182
4.3.3.2.3 Un rapprochement intime 185
4.3.3.2.4 Une expérience de temporalité liminale 189
4.3.3.3 Acte III : le post-solo 192
4.3.3.3.1 Le retour 193
4.3.3.3.2 Les épreuves du retour dans le monde 194
4.4 Luce 198
4.4.1 Présentation de Luce 198

4.4.2 Résumé de la quête de Luce 198
4.4.3 L'expérience de Luce : retrouver son essence 199
4.4.3.1 Acte I : le présolo 199
4.4.3.1.1 L'appel de l'aventure, une faim de beauté sauvage 199
4.4.3.1.2 Un « Qui suis-je? » » en nature pour retrouver son essence 200
4.4.3.1.3 Un cadre pour soutenir l'expérience 200
4.4.3.2 Acte II : le solo 201
4.4.3.2.1 Se déposer… ou pas, un état intérieur qui dépend des conditions 201
4.4.3.2.2 Rencontrer des figures remarquables : la nature comme autre 206
4.4.3.2.3 S'unir avec le Tout 209
4.4.3.2.4 Une temporalité non-ordinaire 213
4.4.3.3 Acte III : le post-solo 217
4.4.3.3.1 Quitter les lieux et revenir au camp 217
4.4.3.3.2 Retrouver sa vie et perdre le lien avec la quête 218
4.4.3.3.3 Retrouver la quête en soi 218
4.5 Alexandre 220
4.5.1 Présentation d'Alexandre 220
4.5.2 Résumé des quêtes d'Alexandre 221
4.5.2.1 La quête en Utah 221
4.5.2.2 La quête au Québec 222
4.5.2.3 La quête de la vallée de la Mort 222
4.5.3 L'expérience d'Alexandre : s'ouvrir à soi et à la vie 222
4.5.3.1 Acte I : le pré-solo 222
4.5.3.1.1 L'appel du désert 222
4.5.3.1.2 Préparatifs et préliminaires 223
4.5.3.2 Acte II : les solos 224
4.5.3.2.1 Un nid pour se déposer 224
4.5.3.2.2 Ça me regarde : la nature comme champ des possibles 228
4.5.3.2.3 Être la nature qui se regarde 233
4.5.3.2.4 Une temporalité non-ordinaire 237
4.5.3.3 Acte III : le post-solo 239
4.5.3.3.1 Un retour « en trois temps » 239
4.5.3.3.2 Ce qui lui en reste 240
4.5.3.3.3 Un processus de déploiement qui continue 241
CHAPITRE 5 RÉSULTATS TRANSVERSAUX PARTICIPANTS 243
5.1 Le pré-solo : l'appel et la préparation 246
5.1.1 Un contexte de transition de vie 246
5.1.2 L'appel 246
5.1.3 Anticipations et préparatifs 247
5.1.4 La confiance dans les guides 248

5.1.5 Le cadre et le groupe 248
5.1.6 Les rituels personnels 248

5.2 Le solo : trois mouvements, un temps 249

5.2.1 Mouvement 1 : se déposer dans le lieu, la nature comme maison 249

5.2.1.1 Trouver son lieu 250

5.2.1.1.1 Se laisser guider 250
5.2.1.1.2 Reconnaître son lieu 251
5.2.1.1.3 Se sentir chez soi… ou pas 251
5.2.1.2 La recherche d'espaces accueillants, centrés et soutenants 251

5.2.1.2.1 La vue dégagée et la beauté 251
5.2.1.2.2 Le cercle, figure d'intériorité 252
5.2.1.2.3 Des espaces centrés, et habités 253
5.2.1.2.4 Des espaces soutenants 253
5.2.1.3 Apprivoiser le lieu 254

5.2.1.3.1 Faire son nid 254
5.2.1.3.2 Des états intérieurs qui fluctuent avec les éléments 254
5.2.1.3.3 Se battre contre les éléments : la difficulté du lâcher-prise 255
5.2.1.3.4 La rencontre avec l'ombre 255
5.2.1.4 Se déposer 256

5.2.1.4.1 Être tenu et se détendre dans le lieu 256
5.2.1.4.2 Rituels de placement : déposer son monde 256
5.2.1.4.3 La fonction contenante du lieu 257

5.2.2 Mouvement 2 : rencontrer l'environnement, la nature comme famille 258

5.2.2.1 Une nature personnifiée 259
5.2.2.2 Une nature bienveillante 260
5.2.2.3 Voir et être vu, le regard validant de la nature 260
5.2.2.4 La nature comme miroir 261
5.2.2.5 La nature enseignante 261
5.2.2.6 La nature transmet son énergie 261
5.2.2.7 Un lien intime et réciproque 262

5.2.3 Mouvement 3 : s'unir aux éléments, la nature comme Soi 263

5.2.3.1 Une présence et une sensualité accrues 264
5.2.3.2 Le corps transparent 265
5.2.3.3 Des frontières évanouies 265
5.2.3.4 Une union fusionnelle 266
5.2.3.5 Une expansion amoureuse 266

5.2.4 Une temporalité non-ordinaire – le temps déconstruit 271

5.2.4.1 Le temps non-linéaire 271
5.2.4.2 Le temps allongé, le temps suspendu 271
5.2.4.3 Sous le signe de « *kairos* » : moments propices et synchronicités signifiantes 272
5.2.4.4 Le temps cyclique des retours en arrière 273

5.3 Post-slo : le retour....275
5.3.1 Les défis du retour....275
5.3.2 La quête, un *reset*....276
5.3.3 Le début d'un processus qui continue....276
5.3.4 La quête, « ça change tout »....277
5.3.5 L'importance des QdV pour le monde....277
5.4 Acte IV : Les entrevues et la fonction du récit....278
5.4.1 Le désir de témoigner et le besoin de partage....278
5.4.2 Retrouver l'énergie de la quête par l'évocation....278
5.4.3 Retrouver les enseignements de la quête....279
5.4.4 Faire du sens et approfondir l'intégration....279
5.4.5 Le partage et le sacré....280
5.4.5.1 Le partage du sacré....281
5.4.5.2 Le sacré du partage....281
5.4.6 L'entrevue de groupe....282
CHAPITRE 6 RÉSULTATS GUIDES....285
6.1 Présentation des guides....285
6.1.1 Gordon....286
6.1.2 Paule....286
6.1.3 Allison....287
6.1.4 Mire-ô....288
6.1.5 Sparrow....288
6.1.6 Petra....289
6.1.7 Dorothy....290
6.2 Les enjeux de la QdV....291
6.2.1 Les motivations à faire une QdV....291
6.2.2 Les effets de la quête....293
6.2.3 L'importance de la QdV pour la société....295
6.3 Les processus à l'œuvre dans la QdV....297
6.3.1 La structure rituelle....297
6.3.1.1 Un motif initiatique....297
6.3.1.2 Une structure tripartite autour du seuil....298
6.3.1.3 L'entre-deux....300
6.3.2 Le lâcher-prise....300
6.3.2.1 Se séparer....300
6.3.2.2 Confronter ses peurs....301
6.3.2.3 S'abandonner au lieu....301
6.3.2.4 Se faire détricoter-retricoter....302
6.3.3 (Se) rencontrer (à travers) la nature....303

6.3.3.1 Retrouver le lien 303
6.3.3.2 Rencontrer nos projections 304
6.3.3.3 Rencontrer notre sauvage 304
6.3.3.4 Rencontrer le soi 305
6.3.4 S'engager avec tout ce qu'on a 305
6.3.4.1 La porte des sens 305
6.3.4.2 Le jeûne et la dissolution des frontières 306
6.3.4.3 La puissance de la survie 307
6.4 Dispositifs et rôle des guides 309
6.4.1 Les dispositifs : des contenants pour soutenir l'expérience 309
6.4.1.1 Choix des sites 309
6.4.1.2 Structure générale 310
6.4.1.2.1Motif de base 310
6.4.1.2.2 Formats 311
6.4.1.2.3 Préparatifs 311
6.4.1.3 Les rituels 312
6.4.1.3.1 Fonction transitionnelle des rituels 312
6.4.1.3.2 Rituels préliminaires 312
6.4.1.3.3 Rituels d'intégration 313
6.4.2 « *Holding space* », le rôle des guides 314
6.4.2.1 Gordon : porter les participants dans son cœur 315
6.4.2.2 Paule : porter le mystère 315
6.4.2.3 Allison : porter l'intention 316
6.4.2.4 Mire-ô : « re-garder » le cercle 317
6.4.2.5 Dorothy : soutenir l'ouverture 317
6.4.2.6 Sparrow : porter la vision 318
6.4.2.7 Petra : accompagner la naissance 318
CHAPITRE 7 DISCUSSION 320
7.1 Se déposer en nature : une expérience de ré-ancrage dans le corps et sur terre 321
7.1.1 Quitter le monde pour se retrouver : une *épochè* archétypale 321
7.1.2 Un retour au corps et à l'enfance 324
7.1.2.1 Un corps à corps avec la nature sauvage 324
7.1.2.2 Un retour à la sensualité de l'enfance 325
7.1.2.3 La recherche de confort 327
7.1.3 Retourner à la terre 328
7.1.3.1 Se lover dans les bras de la terre 328
7.1.3.2 La fusion des corps 329
7.1.3.3 Devenir la chair du monde 330
7.1.4 S'ancrer dans un lieu : une redécouverte de l'incarnation 332

7.1.4.1 S'ancrer dans un lieu pour mieux s'incarner 332
7.1.4.2 S'établir au centre 333
7.1.4.3 Recevoir l'immensité du paysage en soi 334

7.2 Connecter avec le vivant : une expérience relationnelle d'appartenance réparatrice 334

7.2.1 Être tenu, une expérience de bon environnement au service du développement 335

7.2.1.1 La nature comme *holding environment* 335
7.2.1.2 La nature comme espace transformationnel 336

7.2.2 Être en lien, une expérience intersubjective d'appartenance 337

7.2.2.1 La nature comme bon parent 337
7.2.2.2 La nature comme bon objet réparateur 338
7.2.2.3 La nature comme nouveau parent archétypal : réparation ou déploiement? 339

7.2.3 La nature comme enseignante : relation symbolique et relation réelle *I-Thou* 340

7.2.3.1 La nature comme environnement d'apprentissage transformationnel 340
7.2.3.2 La nature comme partenaire d'une relation réelle 341
7.2.3.3 La nature : un tissu de liens polymorphes 342

7.2.4 Jouer et rejouer : la nature comme espace transitionnel de (re)création… de soi 344

7.2.4.1 La nature comme espace transitionnel 344
7.2.4.2 La nature comme « médium malléable » au service de la création de soi 346

7.3 S'unir au tout : une expérience transformationnelle de retour à l'origine 348

7.3.1 Une expérience paroxystique 348
7.3.2 Une expérience initiatique 349
7.3.3 Une expérience sacrée 351

7.3.3.1 Le sacré 351
7.3.3.2 Un espace sacré 352
7.3.3.3 Le temps sacré 353
7.3.3.4 La QdV, une hiérophanie 353

7.3.4 Une expérience transitionnelle 354

7.3.4.1 Une expérience liminale 354
7.3.4.2 Les états de conscience non-ordinaires (ENOC) 356

7.3.5 Une expérience transpersonnelle 358
7.3.6 Les expériences transformatrices 359

7.3.6.1 Un nouveau concept transdisciplinaire 359
7.3.6.2 La QdV, transformatrice ou transformationnelle? 360
7.3.6.3 La QdV, traumatogène? 362

7.3.7 La QdV, un rituel pour toucher à l'être 364

7.3.7.1 La QdV, une expérience de *presencing* 364
7.3.7.2 La liminalité et l'être 365

7.4 Toucher à l'être : une expérience de ressourcement au contact avec le « vivant » 370
7.4.1 Le renouvellement de l'être : un nouveau tour de la spirale 370
7.4.1.1 Rencontrer l'être 370
7.4.1.2 L'être est dans l'expérience du contact 373
7.4.2 Rencontrer le soi 374
7.4.2.1 Le soi comme un espace 374
7.4.2.2 Se rencontrer : les dimensions du soi 375
7.5 Mieux habiter : une expérience existentielle d'expansion de l'être-au-monde 380
7.5.1 Habiter 380
7.5.2 Revenir à la maison 381
7.5.3 Mieux habiter notre humanité et notre vie 382
7.5.4 Pour revenir au sacré 384
CONCLUSION 386
ÉPILOGUE CE QUE CE TRAVAIL M'A APPORTÉ 392
ANNEXE A FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT 394
ANNEXE B QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE 397
ANNEXE C TABLEAU SOCIODÉMOGRAPHIQUE 399
ANNEXE D SCHÉMA D'ENTRETIEN POUR GUIDES 400
ANNEXE E SCHÉMAS D'ENTRETIENS POUR PARTICIPANTS 401
ANNEXE F PRÉPARATION ENTREVUE GROUPE 403
ANNEXE G EXTRAIT DE VERBATIM LUCE ANNOTÉ 405
ANNEXE H MANDALA LUCE 407
ANNEXE I ESQUISSE ARBRE LUCE 1 408
ANNEXE J ARBRE THÉMATIQUE LUCE 1 409
ANNEXE K TABLEAU THÉMATIQUE AVEC EXTRAITS Luce 1 411
ANNEXE L ARBRE COMMUN DÉTAILLÉ 426
ANNEXE M ARBRE SYNTHÈSE COMMUN PARTICIPANTS 435
ANNEXE N MANDALA DES THÈMES COMMUNS 436
ANNEXE O ARBRE THÉMATIQUE TRANSVERSAL PARTICIPANTS 437
ANNEXE P ARBRE THÉMATIQUE GUIDES 439
ANNEXE Q TABLEAU DES 3 MOUVEMENTS DANS LEURS DIMENSIONS 441
ANNEXE R LE VOYAGE DU HÉROS 443
RÉFÉRENCES 444
GLOSSAIRE 472

LISTE DES FIGURES

Figure 1.1 : Déroulement type d'un rite d'initiation 11

Figure 2.1 : Trois niveaux concentriques de la recherche sur la relation humain-nature 20

Figure 2.2 : Liste des différents types de recherche sur la nature 21

Figure 2.3 : Liste synthèse des différents types de « pratiques » de relation à la nature 56

Figure 2.4 : Éléments cycliques du voyage du héros et de la théorie U 60

Figure 2.5 : Schéma cadre conceptuel 75

Figure 4.1 : Schéma de présentation de la structure de QdV en trois actes 125

Figure 5.1 : Structure de la présentation transversale de la QdV 244

Figure 5.2 : Arbre thématique participants 244

Figure 5.3 : Se déposer 250

Figure 5.4 : Rencontrer 259

Figure 5.6 : S'unir 264

Figure 5.7 : Synthèse des 3 mouvements : se déposer, rencontrer, s'unir 269

Figure 5.8 : Une structure en trois actes, un temps et trois mouvements 275

Figure 7.1 : Schéma de la QdV comme *épochè* 323

Figure 7.2 : Processus de la théorie U 366

Figure 7.3 : Comprendre le changement à travers le cadre des RdP 367

Figure 7.4 : Schéma de la QdV en U 368

Figure 7.5 : Schéma des trois niveaux d'espace : social, liminal et essence du soi 369

Figure 7.6 : Retranscription des niveaux en 3 D 370

Figure 7.7 : Les 3 dimensions du soi rencontrées dans le solo 378

Figure 7.8 : Les 4 dimensions du soi : les 3 rencontrées en solo, plus le soi social 379

LISTE DES ACRONYMES

ENOC	État non-ordinaire de conscience
EdE	Entretien d'explicitation
EEG	Électro-encéphalogramme
EM	Expérience mystique
EMI	Expérience de mort imminente
EP	Expérience paroxystique
ET	Expérience transformatrice
ETPa	Expérience transformatrice paroxystique
ETPo	Expérience transformatrice positive
ETPu	Expérience transformatrice puissante
INA	Intervention par la nature et l'aventure
IPA	*Interpretative Phenomenology Analysis*
OBE	Expérience hors du corps (*out of body experience*)
PIN	Programmes d'intervention en nature
QC	*Quantum Change*
QdV	Quête de vision
RdP	Rite de passage
STE	*Self-transcendent experiences*
SoLB	*School of Lost Borders*
TA	Thérapie par l'aventure
TU	Théorie U
TRA	Théorie de la restauration de l'attention
VH	Voyage du héros

RÉSUMÉ

La « quête de vision » (QdV) dans sa forme contemporaine adaptée pour les Occidentaux est une pratique inspirée de rites de passage autochtones dont le cœur consiste en un jeûne solitaire de plusieurs jours en nature sauvage. Pour ceux qui répondent à son appel, la recherche témoigne d'expériences transformatrices aux répercussions durables vers des valeurs et des comportements plus « écocentriques » et écoresponsables.

Dans un monde en transition, où les rites ont perdu leur sens et où les écosystèmes comme les humains souffrent de l'instrumentalisation de la nature, cette pratique semble répondre à un besoin d'espaces qui permettent d'accompagner les grands passages de la vie et de renouer avec la nature.

Cette recherche qualitative, qui s'inscrit dans un paradigme constructiviste phénoménologique, s'est proposé de décrire et de comprendre l'expérience vécue par les participants de QdV pendant leur solo, en focalisant sur leur relation avec la nature en lien avec les existentiaux de la corporéité, la spatialité et la temporalité.

Cinq participant.es de QdV d'âges et de *background* divers ont été interviewé.es en profondeur en utilisant la technique de l'Entretien d'Explicitation qui permet de revivre dans l'ici et maintenant une expérience passée en amenant l'attention sur le contexte et le vécu corporel. Par ailleurs, sept guides de QdV chevronné.es ont aussi été interviewé.es sur leur compréhension du phénomène.

Les analyses ont été menées selon les principes de l'*IPA* (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Elles suggèrent que dans cet espace-temps de conscience non-ordinaire encadré par des rites de préparation (en pré-solo) et des rites d'intégration (post-solo), prend place entre les quêteurs et la nature, un triple mouvement 1/ d'ancrage physique dans le lieu, 2/ de reconnexion intersubjective avec le vivant et 3/ d'union transpersonnelle avec les éléments et le tout.

Les participant.es ressortent de leur quête grandi.es, avec un sentiment d'enracinement et d'appartenance à la planète ainsi qu'une conscience élargie de leur place dans le monde comme enfants de la Terre. Dans ce retour aux fondements de l'expérience d'être-au-monde, en deçà et au-delà de leurs rôles et identités sociales, les quêteurs semblent vivre un déploiement du soi dans des dimensions – corporelle, écologique et cosmique - qui ne sont pas forcément accessibles dans leur quotidien. Nous proposons qu'à travers la rencontre primordiale avec la nature dans ses diverses fonctions (de contenant, d'objet-soi et de soi élargi), la QdV permet une expérience de ressourcement, de maturation, et d'éveil qui débute un processus d'approfondissement de la manière dont les participants habitent le monde et leur vie.

À l'heure des grandes conscientisations écologiques et humanitaires, les expériences vécues dans cette pratique rituelle contemporaine ouvrent des chemins d'espoir inspirants vers la revitalisation de notre lien à la planète et le réenchantement du monde.

MOTS-CLÉS : quête de vision, rite de passage, nature sauvage, liminalité, corporéité, phénoménologie, *IPA*, entretien d'explicitation.

ABSTRACT

The “vision quest” (VQ) in its contemporary form adapted for Westerners, is a practice inspired by native rites of passage, the core of which consists in several days of solitary fast in the wilderness. For those who respond to its call, research bears witness to transformative experiences with long-term repercussions towards more “ecocentric” and eco-responsible values and behaviours.

In a world in transition, where rites have lost their meaning and where ecosystems and humans are suffering from the instrumentalisation of nature, this practice seems to answer a need for spaces that allow life’s great passages to be accompanied and our connection with nature to be renewed.

This qualitative research, which fits into the constructivist phenomenological paradigm proposes to describe and understand the experience lived by participants of a VQ during their solo time, by focusing on their relationship with nature in connection with corporeality, spatiality and temporality.

Five VQ participants of diverse ages and backgrounds have been interviewed in depth using the “*Entretien d’Explicitation*” technique, which allows one to relive in the present one’s past experience by bringing the attention onto its lived and contextual aspects. Furthermore, seven experienced VQ guides have also been interviewed on their understanding of the phenomenon.

The analysis, led according to Interpretative Phenomenological Analysis’ principles, suggests that in that liminal time-space of non-ordinary consciousness framed by pre-solo rites of preparation and post-solo rites of integration, a triple movement takes place between the questers and nature: a bodily anchoring in the place, an intersubjective reconnection with the living world and a transpersonal union with the elements and the All.

The participants come back from their quest empowered, with a feeling of groundedness, openness and belonging to the planet as well as an expanded consciousness of their place in the world as children of the earth. In this fundamental return to the experience of “being-in-the-world,” below and beyond their roles and social identities, the questers seem to go through an unfolding of self in its physical, ecological and cosmic dimensions which are not as accessible in their daily lives. We are proposing that through the primordial encounter with nature in its functions of holding environment, self-object and self-extension, the VQ allows for an experience of restoration, maturation and awakening which sparks an evolutive process of deepening the way they inhabit the world and their lives.

In these times of great ecological and humanitarian awakening, the experiences made available in this contemporary ritual practice are opening paths of hope towards the revitalisation of our bond to the planet and the re-enchantment of the world.

KEYWORDS: vision quest, rite of passage, wilderness, corporeality, liminality, phenomenology, IPA, *entretien d’explicitation*.

INTRODUCTION

Le terme « quête de vision »[1] (QdV), que l'on doit aux anthropologues anglophones, désignait originellement un ensemble de rites de passage (RdP) amérindiens, dont le cœur consiste en une expérience de solitude en nature sauvage[2] (Carus-Mahdi, 1998; Rochon, 2011). Dans ses adaptations contemporaines par et pour les Occidentaux, la QdV connaît un succès grandissant en Amérique du Nord auprès de personnes de tous âges, que ce soit sous la forme de cérémonies proposées par des organismes privés ou encore de programmes d'interventions thérapeutiques ou éducatifs (Norris, 2011; Russell et Farnum, 2004). Si la recherche sur le sujet s'est longtemps limitée aux évaluations de programmes, la QdV a fait dans les deux dernières décennies l'objet d'ouvrages importants (Knapp et Smith, 2005; Lebrun, 2013; Mason, 2007) et de publications scientifiques croissantes (Ashley, 2017; Fernee et al., 2017 et 2019 ; Gabrielsen et al, 2018 ; Heifetz, 2018; King-Miller, 2016; Kohner, 2014; Motulsky, 2022; Naor et Mayseless, 2020; Petersen et al., 2021) sous des noms variés : « *wilderness experience* », « jeûne en nature » ou plus récemment « solo en nature » (« *wilderness solo* »).

Mais pourquoi s'intéresser à ce phénomène ponctuel, peu connu des psychologues et qui reste en marge de notre quotidien? D'abord parce qu'il semble s'y passer quelque chose de signifiant : les témoignages de participants[3] et d'intervenants abondent qui s'entendent à dire que la QdV offre une expérience transformationnelle aux impacts puissants et durables sur la vie des participant.es et leur perception d'eux-mêmes. Ensuite, parce qu'il pourrait y avoir là une forme de réponse à des besoins découlant de notre style de vie contemporain de plus en plus déconnecté de la nature (Chalquist, 2009; May et al., 1958/1967; Plotkin, 2003) et en perte de rites signifiants – ainsi que le soulignent de nombreux penseurs depuis plusieurs décennies (Grof, 1998; Meade, 1998). Mais on peut se demander comment il est possible qu'une expérience ponctuelle de solitude en nature puisse ainsi changer notre rapport au monde. Il peut paraître paradoxal en effet que l'on puisse

[1] De l'anglais *« Vision Quest »*.

[2] Dans le contexte de cette recherche, on entend par « nature sauvage » la traduction du terme anglais « *wilderness* » : les QdV prennent place dans une nature non habitée ni domestiquée par l'homme, idéalement dans des lieux isolés (parcs nationaux, déserts), assez inaccessibles et éloignés de la « civilisation » pour pouvoir l'oublier et ne pas craindre l'intrusion d'étrangers dans la solitude des participants.

[3] L'utilisation du genre masculin a été adoptée de façon générale dans le texte afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

consolider sa place dans le monde en s'en retirant. Or, c'est ce qu'il semble se passer ici. Alors que se passe-t-il dans la QdV et comment la relation avec la nature participe-t-elle de l'expérience? C'est ce que je me propose d'explorer dans cette étude.

Dans le premier chapitre, nous introduirons la problématique de la recherche et sa pertinence en soulignant les impacts observés et les besoins sociétaux auxquels elle semble répondre. Puis nous procéderons à une recension des écrits qui semblent pertinents à notre étude en présentant l'état des connaissances en psychologie sur la relation humains-nature qui forme le cœur de la QdV. Ceci nous amènera au troisième chapitre où nous ferons état de notre cadre méthodologique avant de décrire notre perspective théorique, notre plan de recherche**,** puis les démarches effectivement réalisées**.** Les chapitres 4, 5 présenteront les résultats longitudinaux puis transversaux des analyses d'entrevues des participants et le chapitre 6 les résultats concernant les guides. Après quoi, dans le septième et dernier chapitre, nous discuterons de ces résultats en lien avec la littérature avant de conclure sur les points saillants et les limites de notre étude.

CHAPITRE 1
PROBLÉMATIQUE

1.1 La quête de vision

1.1.1 Définition

Le terme « quête de vision » vient de l'expression anglaise « *vision quest* » proposée par les anthropologues et historiens des religions du 19ème siècle pour décrire les cérémonies de certaines cultures autochtones traditionnelles qui avaient pour fonction principale de soutenir et marquer la transition d'un stade de vie à un autre (Robinson, 2018). Si, comme l'a souligné Suler (1990), la QdV pouvait aussi représenter un moyen de trouver des solutions lors d'une crise – chez les Indiens des plaines par exemple, le plus souvent, elle marquait le passage d'un statut social à un autre (Van Gennep, 1909/1981), et en particulier le passage de l'enfance à l'âge adulte (Naor et Mayseless, 2020). Traditionnellement, la quête commençait par une préparation plus ou moins longue et élaborée incluant des rites de purification du corps et de l'esprit. Puis le jeune[4] était arraché à son clan et envoyé pendant une période indéterminée dans la nature, nu, sans eau ni nourriture, en quête de révélations (les « visions ») qui donneraient sens et direction à sa vie. Dans certaines tribus, il était à demi enterré pendant plusieurs jours et nuits. Ces messages, reçus dans un état de conscience modifié, pouvaient prendre la forme de perceptions visuelles, auditives ou kinesthésiques. Ce n'est qu'après l'obtention de sa vision qu'il pouvait revenir chez lui pour partager et manifester ce qui lui avait été révélé de sa place dans le monde (Van Gennep, 1909/1981). La quête se concluait par son retour dans la communauté où sa transformation était célébrée par des cérémonies reconnaissant son nouveau statut – symbolisé très souvent par un nouveau nom. D'après Eliade (1959), une personne était considérée comme véritablement « adulte » lorsqu'elle était « deux fois née », c'est-à-dire lorsqu'un saut ontologique s'était opéré en elle, faisant d'elle l'enfant du cosmos plutôt que celui de ses parents. Seulement alors était-elle considérée comme membre à part entière de sa communauté – connaissant sa véritable place dans le monde (Eliade, 1959). Bien qu'elles soient moins courantes depuis la colonisation, les QdV continuent à être pratiquées à l'ère actuelle

[4] Les QdV s'adressaient généralement aux jeunes garçons.

par les populations autochtones d'Amérique dans des formes traditionnelles qui varient selon les régions (Robinson, 2018).

L'expression « quête de vision » est aujourd'hui utilisée comme terme générique désignant ces RdP autochtones ainsi que d'autres rites similaires retrouvés dans de nombreuses cultures traditionnelles de par le monde, auxquels viennent s'ajouter maintenant les formules contemporaines adaptées par et pour l'homme blanc. Ainsi la QdV continue-t-elle de permettre à des personnes de tous âges de marquer des transitions de vie de toutes sortes, qu'il s'agisse de l'adolescence, de l'émergence à l'âge adulte, du mitan de la vie, de la ménopause, de la retraite, d'une réinsertion sociale, d'un changement de carrière, d'un mariage, d'un divorce, d'un deuil, etc. Chacun y projette sa propre quête de sens (Lebrun, 2013), d'identité, d'inspiration, de direction de vie. Bien que traditionnellement, l'identité et la place dans le monde des personnes dépendaient en grande partie de leur statut social et de leur inscription dans une communauté locale et un territoire spécifique, à l'ère des communautés virtuelles, de la délocalisation et de la mondialisation, il semble que ces quêtes prennent d'autres dimensions.

1.1.2 La QdV et ses dérivés, les programmes expérientiels en nature

Depuis les années 80, la QdV sous ses multiples formes gagne lentement en ampleur et en reconnaissance dans le monde occidental, le modèle le plus répandu à l'heure actuelle étant celui développé par Foster et Little (1983, 1999) au début des années 1970. Contrairement à la plupart des traditions où l'isolement en nature sauvage pouvait se dérouler sans limite d'espace ou de temps, les formules contemporaines des QdV sont cadrées dans le temps et soutenues par des guides formés à cet effet (Naor et Mayseless, 2020) : typiquement, l'expérience prend place en groupe sur une durée qui varie entre une et deux semaines. Le solo de deux à quatre jours qui en constitue le cœur prend place dans un lieu spécifique – sans nourriture mais, dans la plupart des cas, avec de l'eau. Les participants sont encouragés à contempler leur vie et à marquer ce qui s'y termine de manière cérémonielle tout en se préparant à accueillir l'inconnu. Ce solo est précédé d'une période de préparation (en groupe) et suivi d'une période d'intégration (elle aussi en groupe) pour aide à « processer » l'expérience et se préparer à leur retour dans le monde.

Précisons que si les formats contemporains ne cherchent pas à reproduire les QdV traditionnelles, ils s'inspirent de certains rites d'une façon qui peut être perçue comme de l'appropriation culturelle. Comme nous le rappelait Lebrun (1998), les communautés autochtones sont divisées à ce sujet. Certaines considèrent l'utilisation par les « blancs » des rites amérindiens comme l'ultime pillage, d'autres comme une occasion de guérir la terre en travaillant avec ses pires abuseurs. Kahontakwas Diane Longboat (2020), enseignante spirituelle de la tradition Haudenosaunee, essaie de faire la part des choses en demandant aux Occidentaux de ne pas s'approprier les chants ou les cérémonies qui appartiennent aux peuples qui les ont reçus, mais elle admet qu'ils puissent en extraire les valeurs, les principes et la connaissance pour les appliquer à leur travail et à leur vie. Avec la montée en conscience de ce phénomène dans les dernières années, certains auteurs ont commencé à sensibiliser les praticiens à ces questions en proposant que les formes contemporaines des rituels qui s'adressent aux Occidentaux empruntent à la symbolique occidentale plutôt qu'aux traditions autochtones (Daniel, 2020; King-Miller, 2016; Norris, 2011).

À l'heure actuelle, le nombre d'organismes privés offrant des QdV se multiplie en Amérique du Nord. Parmi les plus réputés, *School of lost borders* (Foster et Little, 1983, 1987) et *Animas Valley Institute* (Bill Plotkin, 2003, 2008, 2012) aux É.U, et Ho-Rites de Passage au Québec (Lebrun, 2013), sont dirigés par des guides reconnus pour la rigueur de leur travail. D'autre part, les programmes d'interventions en nature utilisant de façon plus ou moins explicite et justifiée le modèle des RdP en général (Bell, 2003; Norris, 2010) et de la QdV en particulier, sont en pleine expansion. Ce phénomène, remarqué au début des années 2000 par Russell (2010) et Norris (2011), ne fait que prendre de l'ampleur avec la reconnaissance de plus en plus généralisée dans les dernières années des effets bénéfiques de la nature sur la santé, non seulement pour le ressourcement, mais aussi pour les expériences d'apprentissage et de croissance profonds qu'ils représentent (Knapp et Smith, 2005). En 1998, il existait aux É.-U. plus de 700 programmes expérientiels (*Wilderness Experience Programs*) utilisant la nature dans le cadre de la thérapie, la croissance personnelle, la réhabilitation, l'éducation ou le développement du leadership. Devant la prolifération des programmes de thérapie en nature (*wilderness therapy*), plusieurs méta-analyses ont été conduites au fil des ans pour répertorier et décrire ces programmes (Friese et al., 1998; Friese et al., 1995; Gargano et Turcotte, 2018; Naor et Mayseless, 2017; Norris, 2011; Russell et Philips-Miller, 2002). Ainsi la thérapie en nature regroupe-t-elle la thérapie par l'aventure

(*adventure therapy*) (Bowen et Neill, 2013) et les programmes d'intervention en plein air dans une combinaison très variable d'activités de groupe et de solos. D'après Russell (2001) qui a tenté de faire émerger une théorie cohérente de ces programmes en termes d'impacts et de processus, le *wilderness therapy* recouvre des activités en nature combinées à des interventions thérapeutiques. Les formules les plus connues aux É.-U. dans les années 2000 étaient les *Outdoor Behavioral Healthcare* (OBH), une modalité d'intervention en santé mentale ayant pour objectif d'aider les adolescents à surmonter des problèmes de comportement, d'ajustement et de dépendance (Russell, 2003). Utilisant les principes de la thérapie en nature, il s'agit d'un dérivé des programmes « *Outward Bound* », une forme alternative d'incarcération et de traitement pour les jeunes délinquants datant des années 40 à 60. Russel précise que la formule attire par sa dimension « nature » des jeunes qui résistent aux modalités de traitements plus traditionnels perçus comme stigmatisants. Comme le soulignent de nombreux auteurs, ces pratiques sont à distinguer du modèle des « *boot camps* » (entraînements intensifs inspirés de modèles militaires) dont Pearson et Lipton (1999, cités par Russell, 2006) ont démontré l'inefficacité thérapeutique. Un demi-siècle plus tard, toutes ces formes d'intervention en nature font toujours l'objet d'efforts de conceptualisation (Fernee et al., 2019). Dans la littérature francophone, le terme général adopté par Gargano et Turcotte (2018) est celui d'« intervention en contexte de nature et d'aventure » (INA). Au vu de la popularité grandissante de ces modalités d'intervention – popularité attribuable à leurs bénéfices, ces auteurs se sont appliqués à distinguer les caractéristiques respectives des programmes à visée thérapeutique et éducative en termes de leurs objectifs et de leurs impacts.

1.1.3 Une clientèle très diversifiée

Comme souligné par Gargano et Turcotte, 2018, la majorité des programmes d'INA – et ce, depuis plusieurs décennies (Davis-Berman et Berman, 1989) - s'adresse aux jeunes en difficulté – qu'ils présentent des troubles de santé mentale (Fernee et al., 2019; Roth, 2010; Tucker et al., 2022; Wilson et Lipsey, 2000), de l'apprentissage, de délinquance (Beck et Wong, 2022), ou encore des problèmes de santé physique comme chez les jeunes survivants du cancer (Jong et al., 2021; Lown et al., 2023). Mais il existe aussi de nombreux programmes destinés à des clientèles adultes d'âges divers comme les jeunes adultes psychotiques (Girard, 2022), les toxicomanes (Russell et al., 1999), les vétérans de guerre (Dietrich et al., 2015; Ewert, 2014; Gelkopf et al., 2013), les femmes et les hommes en quête de leur pouvoir ou leur mythe personnel (Angell, 1994; Barton, 2000;

Heinzman, 2009), les minorités (Motulsky, 2022) en quête d'identité, etc. Dans le privé, les participants de QdV sont des personnes de tous âges qui, vivant une transition de vie importante – et souvent une crise existentielle, cherchent à se trouver ou se retrouver (Lebrun, 2013).

Pour résumer, il nous semble que le point commun entre toutes ces personnes soit qu'elles cherchent leur « place dans le monde », une notion qui inclut les dimensions de la relation à soi, aux autres et à l'environnement au sens large.

1.1.4 Des impacts positifs nombreux, profonds et durables

De nombreuses recherches ont montré les impacts positifs de ces programmes sur la santé mentale (Bowen et Neill, 2013; Bowen et al., 2016), le bien-être (Barton et al., 2016), l'intelligence émotionnelle (Opper et al., 2014), le concept de soi (Gillett et al., 1991), l'estime de soi (Barton et al., 2016; Bettmann et al., 2016; Paquette et al., 2014; Talbot et Kaplan, 1983), le sens des responsabilités et la spiritualité (Heinzman, 2009; Hutter, 2000), le sentiment d'identité (Lafleur-Vetter, 2001; Patterson et al., 1993), les valeurs personnelles (Barton, 2000; Hutter, 2000; Jensen, 2004), la confiance en soi et l'e*mpowerment* (Angell, 1994), le contrôle de soi (Scherl, 2009), le locus de contrôle et l'efficacité personnelle (Davis-Berman et Berman, 1989; Hans, 2000), les relations (Caspell, 2014) et habiletés interpersonnelles (McKenzie, 2000), la réduction des symptômes post-traumatiques (Ewert, 2014; Gelkopf et al., 2013) et des comportements délinquants (Beck et Wong, 2022), etc. Kaplan (2009) souligne d'ailleurs la puissance de cette expérience aux impacts psychologiques si considérables et diversifiés. Lorsque l'on tente de synthétiser ces résultats, il semble que les changements répertoriés aient tous à voir avec la perception de soi et la relation avec le monde.

En ce qui concerne les recherches qualitatives sur les QdV, les témoignages abondent qui décrivent des expériences de transformation « profonde » (Foster et Little, 1983; Kohner, 2014; Lett, 2015; Lundin-Taylor, 2014; Mason, 2007), qui, « au-delà des attentes » (Wood, 2010), touchent les personnes dans leur « être-même » (Jensen, 2004) et se poursuivent au-delà de la quête elle-même (Heifetz, 2018). Naor et Mayseless (2020) résument les impacts décrits dans ces études en termes de « bénéfices personnels profonds » incluant la découverte de nouvelles manières de se connaître et de se relier au monde et au vivant, avec un sentiment d'appartenance et de sens (*purpose*) accru.

D'après les témoignages, les changements de conscience vécus lors de la QdV ont aussi des impacts concrets sur les choix de vie des participants (Jensen, 2004). Ainsi dans l'étude de Lundin-Taylor (2014), presque tous les participants rapportent-ils des bouleversements personnels significatifs – voire majeurs - comme en témoigne le nombre de reconversions professionnelles, de divorces, de déménagements, etc. qui prennent place dans les mois ou les années suivant la participation au programme.

En termes de perception de soi et du monde, les thèmes recueillis en recherche qualitative auprès des participants parlent de « validation personnelle », d'« augmentation du sens[5] de soi », de « plus grande syntonie avec soi (*attunement with oneself*) », de « conscience corporelle (*bodily awareness*) accrue » (Lundin-Taylor, 2014, p. 113). Plusieurs parlent même de « guérison » (Davis, 2014; Lett, 2015; Niess, 2016). D'autres évoquent un élargissement de la conscience, des valeurs, voire de l'identité, qui passe d'« egocentrique » à « écocentrique » (Cammack, 1996). Enfin, la plupart font état d'un approfondissement de la relation avec la nature et d'une responsabilisation accrue à son égard.

Par ailleurs, d'après les recherches, ces transformations seraient durables – les effets de cette expérience ponctuelle semblant se maintenir, voire augmenter avec le temps (Daniel, 2007; Davis-Berman et Berman, 2012) : 20 à 25 années après leur QdV, les personnes interrogées se souviennent avec précision et émotion du lieu qui les a accueillies. Et, bien que certaines éprouvent de la difficulté à articuler ce que leur quête a changé pour elles, toutes perçoivent cette expérience comme un point tournant de leur vie et trouvent important que leurs enfants la vivent à leur tour (Davis-Berman et Berman, 2012). Il en va de même pour les effets des PIN dont l'impact et le maintien des effets à long terme a été démontré par plusieurs études, entre autres, l'enquête rétrospective de Kellert (1998) portant sur plus de 800 participants et la méta-analyse menée par Taylor et al. (2010) qui porte sur 197 études de thérapie par l'aventure. Gargano et Turcotte (2018) quant à eux citent trois recherches montrant le maintien dans les trois mois suivant le programme

[5] Ma traduction de « *sense of self* » qui pourrait aussi se traduire par « sentiment de soi », mais permet de garder le double sens de « sensation » et « signification » qui nous paraît plus somatique et complet.

(Norton, 2008), voire l'augmentation des bénéfices six mois après (Bettmann et al., 2013), et même trois ans plus tard pour l'étude de Gillis et Gass (2010) réalisée auprès de délinquants sexuels.

1.2 La QdV, un phénomène qui semble répondre à des besoins contemporains

Dans un monde où la souffrance psychologique est en hausse constante (Stephenson, 2023)[6], l'ampleur des bénéfices psychologiques de la QdV, comme la diversité des problématiques et des clientèles desservies, nous amène à penser qu'il s'y passe quelque chose d'important qui mérite notre attention. Et si, en effet, sous l'apparente diversité des manifestations se cachait un phénomène susceptible d'apporter certaines réponses à des besoins contemporains?

1.2.1 Le besoin de rites de passage

Dans une société en mal de racines, où les humains souffrent d'aliénation, de fragmentation, de perte de sens, de manque de repères intérieurs (May, 1960) et extérieurs (Taylor, 1991), il semble que la QdV vienne résonner avec plusieurs besoins cruciaux. Dans un monde en transition, où les anciens modèles se dissolvent, où les possibilités de choix se multiplient et où le développement de l'identité se complexifie (Schwartz et al., 2005; Tanner, 2006; Taylor, 1989), la popularité grandissante de la QdV peut s'expliquer par le besoin aigu de structures qui puissent soutenir les personnes dans leurs transitions de vie (Côté, 2006; Grof, 1998; Meade, 1998) et les aider à trouver leur place dans le monde. Selon le modèle du développement de Levinson (1986), la vie adulte évolue en suivant une alternance régulière de périodes de stabilité et de transitions. Une « transition de vie » s'annonce lorsque la façon de vivre de la personne – sa « structure de vie » - ne permet plus l'expression de son énergie vitale ou la satisfaction de ses besoins physiques, relationnels, professionnels ou autres. Ces transitions sont des moments de profondes remises en question touchant à l'identité, aux valeurs et aux choix de vie de la personne. Bridges (2004) a souligné que notre société fait beaucoup de cas du changement tout en ignorant les transitions qui, pourtant, parce qu'elles impliquent une réorientation psychologique et une redéfinition de soi, vont rarement de soi. Levinson (1977) a souligné la difficulté de certaines transitions qui peuvent donner lieu à des crises (celle du mitan de la vie, par exemple) lorsque les ressources intérieures ou le soutien extérieur font défaut (Stein et Stein, 1987). Ces moments de déstructuration-restructuration peuvent

[6] Un phénomène aggravé par la pandémie comme cela a pu être constaté dans de nombreux milieux de la santé mentale (OMS, 2022).

amener la personne à rechercher des « contextes de croissance adaptés » en marge des contraintes de productivité habituelles (Foster, 1998) dans lesquels explorer cet entre-deux de manière sécuritaire.

C'était traditionnellement la fonction des RdP que d'accompagner ces transitions de vie (Foster et Little, 1987) en offrant un temps d'arrêt dans le rythme de la vie quotidienne pour déployer un espace propice à l'exploration et la transformation. Traditionnellement, nous dit Eliade (1965,), « l'existence humaine arrive à la plénitude par une série de rites de passages […], d'initiations successives […] » (p. 153). « Dans la mesure où elle s'accomplit, toute existence humaine se constitue par une série d'épreuves, d'expériences répétées de morts et renaissances » (p. 177). Dans les sociétés religieuses, l'homme naturel, ignorant du sacré, est en effet considéré comme inachevé. Pour que son existence soit complète, il doit dépasser sa condition de profane, c'est-à-dire mourir à cette vie pour renaître à une vie d'un ordre supérieur, ce qui implique rupture et transcendance. Chacun de ces passages opère une mutation ontologique, un changement de niveau d'être modifiant de façon radicale le statut religieux ou social du sujet (Eliade, 1965, p. 10).

La fonction des rites de passage est d'offrir un contenant – c'est-à-dire une structure et un accompagnement – qui permet de faciliter ce processus complexe de passage d'un état/statut à un autre et d'un monde (cosmique ou social) à un autre par une séquence de rituels (Van Gennep, 1909/1981, p. 13). Les rituels peuvent être conçus comme un ensemble de seuils permettant d'accéder à des espaces liminaux[7] de conscience où prend place l'initiation[8] elle-même symbolisée comme un processus de mort et renaissance symbolique. La structure tripartite – 1) rites préliminaires de préparation; 2) rites liminaires; 3) rites post-liminaires de réintégration dans la communauté qu'en a donné l'anthropologue Van Gennep (1909/1981) au début du siècle reste une référence rarement contestée dans la littérature et les pratiques des RdP en occident.

[7] Liminal : dérivé du latin *Limen* : seuil, entrée. Relatif à un état ou une phase de transition, situé à la frontière entre deux états, espaces ou conditions, souvent en référence au seuil de la perception ou de l'expérience humaine. (La langue française, consulté sur https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/liminal le 24 mai 2024).

[8] Du latin *Initium* : commencement, début.

Figure 1.1 : Déroulement type d'un rite d'initiation

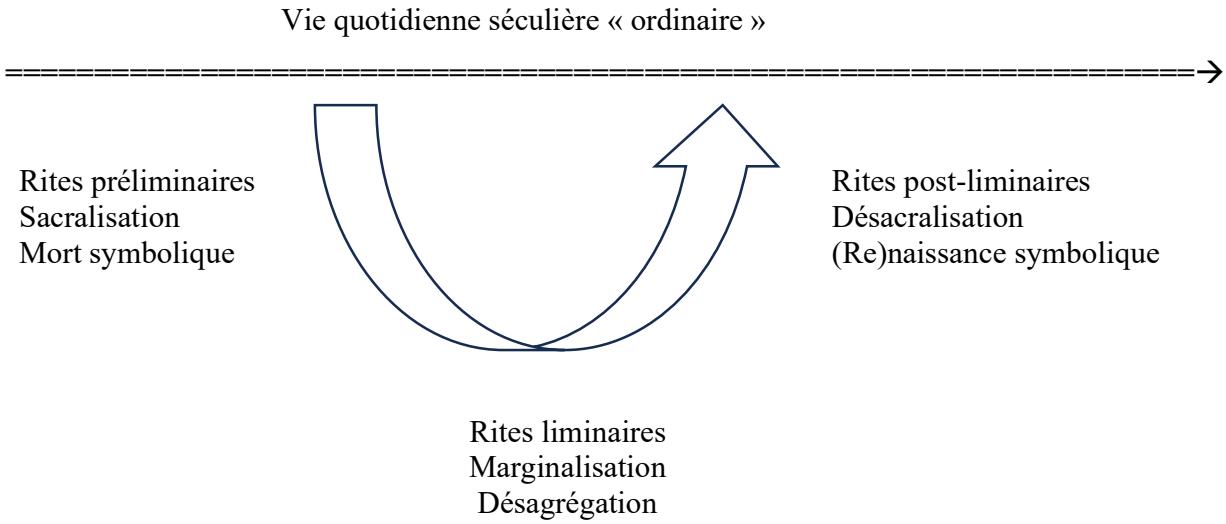


Schéma inspiré de Goguel d'Allondas (2002, p. 41)

Andrews (1999) a mis de l'avant la capacité des rites de passage à encadrer des moments ou des expériences extraordinaires, en contraste avec les rites séculaires qui eux, affirment la continuité de l'ordre établi. Plus récemment, les anthropologues culturels Benga et al. (2015), plaçant leur réflexion à l'intersection de l'anthropologie et de la psychologie, se sont intéressés à l'efficacité des RdP et aux éléments communs entre ceux-ci et les processus de transformation thérapeutique dans le contexte des transitions de vie. Soulignant que la vie même est changement permanent, ils présentent la thèse que le modèle tripartite des RdP (séparation-transition-réincorporation) constitue en fait un mécanisme inhérent à la vie elle-même qui transcende les formes des rites traditionnels et s'applique à la gestion des changements constants du quotidien autant que des grandes transitions.

Or, comme l'ont souligné maints auteurs (Groff, 1998; Meade, 1998), les RdP traditionnels, dont la fonction est justement de soutenir les personnes dans les grandes transitions de la vie (Van Gennep, 1981), semblent disparaître ou perdre de leur sens. Les résultats de Brown (2013) dans son étude qualitative sur la transition à l'âge adulte l'amènent à conclure que les approches de groupe impliquant une participation rituelle seraient d'un grand bénéfice aux jeunes adultes et que

la ritualisation consciente de la transition les aiderait à intégrer le sens de cette transition et sa dimension « spirituelle ».

1.2.2 La QdV, archétype du RdP

Rochon (2011) fait remarquer que la QdV est l'archétype des RdP autant dans sa structure que dans son contenu de retraite initiatique en nature dont on peut retrouver le motif dans maintes cultures, non seulement sous forme de rites organisés, mais aussi comme expérience commune des révélations fondatrices des grandes religions monothéistes (bouddhisme, judaïsme, chrétienté et islam). Comme le souligne King-Miller (2016) en citant Dillard (2012), passer du temps seul en nature n'est pas l'apanage de certains peuples et la QdV offre une structure générale suffisamment universelle pour pouvoir être adaptée en évitant les appropriations culturelles – un enjeu délicat qui oppose d'un côté le désir légitime des peuples autochtones de préserver et défendre leurs traditions, et de l'autre la soif des peuples non indigènes de reconnecter avec la terre et une spiritualité ancrée. King-Miller avance dans sa thèse que l'écopsychologie est la meilleure réponse possible du monde occidental face à cette question épineuse.

1.2.3 Le besoin de renouer avec la nature

Plusieurs disciplines s'entendent pour reconnaître le besoin pour l'homme de se reconnecter à l'environnement naturel (Bott, Cantrill et Myers, 2003). Parmi elles, figure l'écopsychologie, une branche de la psychologie qui, comme l'indique son étymologie[9], s'intéresse aux relations complexes entre l'homme et son habitat naturel. Issue de l'écologie profonde (Naess, 1986), cette discipline propose une nouvelle perspective sur nos relations avec l'environnement et une nouvelle – bien qu'ancestrale - façon d'habiter la terre. Le terme « écopsychologie », qui remonte aux années 60, a été popularisé par l'historien Roszak avec son ouvrage *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (Roszak et al., 1995). Vision systémique mettant de l'avant l'interdépendance de tous les systèmes qui soutiennent l'équilibre de la vie sur terre (Pilisuk, 2001), l'écopsychologie cherche à restaurer dans un même mouvement le sentiment d'appartenance des hommes et l'intégrité de la nature (Day, 1998). Selon l'écopsychologie, la crise environnementale que nous connaissons prend racine dans le dualisme de la pensée occidentale qui, en séparant

[9] Écopsychologie : *oikos* : maison, « *home* »; *psyche* : âme; *logos* : étude de la structure.

l'esprit de la matière et la conscience de la nature, et en attribuant l'exclusivité de la conscience au genre humain, réduit la nature à une forme de vie inférieure et contribue à son instrumentalisation (Adams, 2010; Sewall, 1998). Comme le souligne Swanson (1995), d'après Roszak, cette déconnexion d'avec la terre commence d'ailleurs par une aliénation vis-à-vis de notre propre corps. En réponse à cette conception objectivante qui appauvrit à la fois les hommes et le monde naturel, l'écopsychologie encourage le développement de modes de perception qui mettent l'accent sur une vision du monde relationnelle et participative, un mode de pensée qui, comme le souligne Pilisu (2001), se rapproche de celui de la plupart des cultures autochtones qui affirment l'interconnexion et le lien de sollicitude existant entre toutes choses. Dans leurs conversations radicales de 1992, Hillman et Ventura expliquaient le piteux état du monde par le fait que tout le travail de conscience fait en psychothérapie prend place dans une dimension (la psyché) qui est considérée comme située à l'intérieur des hommes et en dehors du monde. Dans la même lignée, Seed (1994) regrettait que les gens aillent en thérapie pour guérir leur souffrance plutôt que d'essayer de changer la culture et le monde. Si nous nous identifions plus à la Terre et ses difficultés, dit-il, nous n'aurions pas besoin de développer notre altruisme ou un sens moral supérieur : la protection de l'environnement serait de l'autoprotection. De même, Conn (1991) proposait que nous considérions notre « soi » comme étant intimement connecté avec le monde afin que la psychothérapie envisage la guérison du monde comme faisant partie intégrante du travail de guérison de soi.

Dans la perspective de l'écopsychologie, il n'y a pas de solution de continuité entre humain et environnement, ce dernier étant une dimension de notre être (Stevens, 2010). Ainsi la perte du lien avec le monde naturel qui nous entoure cause-t-elle non seulement la destruction de l'écosystème, mais aussi une grande partie de la souffrance humaine dont la guérison ne peut être complète sans une guérison de ce lien. Citant Jaffee (1990), Johnson (1987) et Shroeder (1991), Roberts (1998) soulignait déjà à la fin des années 80 que certains psychologues regardaient les nombreuses dépendances dont souffrent les peuples « modernes » comme des tentatives pour contrer la « famine spirituelle » laissée par notre perte de contact avec la nature.

Au lendemain du grand confinement qui nous a fait apprécier la possibilité même du contact avec la nature, à l'heure où la réalité du réchauffement planétaire est devenue palpable pour tous et les préoccupations écologiques ont intégré la conscience collective, les liens entre la santé de

l'environnement et la santé mentale ne peuvent plus être déniés. L'éco-anxiété[10], reconnue comme endémique chez les jeunes par l'*American Academy of Pediatrics* (Kemp, 2022), fait partie des problématiques de santé mentale identifiées par l'APA *(*Clayton et al., 2017) entrées dans le vocabulaire courant (Coffey et al., 2021; OMS, 2022; Pinkhala, 2020). Alors même que l'éco-anxiété commence à être mesurée *(*Clayton et Karazsia, 2020) et distinguée de l'éco-culpabilité, l'éco-deuil et l'éco-coping *(*Ágoston et al., 2022), ajoutons que plusieurs auteurs – dont Buzzell et Chalquist (2019) - contestent le terme même d'« éco-anxiété » qui leur semble minimiser la détresse ressentie en la considérant comme subjective, préférant que l'on parle « d'éco-peur » (*eco-fear*) pour faire reconnaître l'objectivité de la menace. Parmi les nombreuses recherches récentes sur le sujet, mentionnons le travail de Inauen et al. (2021) qui synthétise les données montrant que les enjeux environnementaux sont des enjeux de santé et qui pressent les psychologues à unir leurs efforts pour adresser les questions environnementales dans leur pratique clinique.

Dans leur article tout récent, Banwell et Eggert (2024) proposent d'aborder la détresse environnementale à partir d'un paradigme écoféministe et une éthique du *care* en considérant les émotions écologiques comme des expressions de détresse morale – nécessitant des actions - plutôt que sous un angle médical déresponsabilisant. Il s'agit pour elles de se redonner une agence morale et du pouvoir d'agir pour, face à la crise écologique, permettre des réponses collectives engagées plutôt qu'une impuissance paralysante.

Dans leur reconnaissance du lien d'interdépendance mutuelle entre humains et environnement, ces développements récents rejoignent la perspective de l'écopsychologie. Déjà en 1996, Swanson, clinicien gestaltiste, proposait qu'en s'inscrivant dans ce paradigme à la fois nouveau et très ancien, la psychologie pourrait jouer un rôle face aux défis écologiques, en favorisant la conscientisation

[10] Définie par l'APA (https://www.apa.org/news/press/releases/mental-health-climate-change.pdf) comme la peur d'une catastrophe environnementale, par le Robert (https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ecoanxiete) comme une « anxiété provoquée par les menaces environnementales qui pèsent sur notre planète » et par le Larousse (https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9coanxi%C3%A9t%C3%A9/191118#:~:text=%EE%A0%AC%20%C3%A9coanxi%C3%A9t%C3%A9&text=Forme%20d'anxi%C3%A9t%C3%A9%20li%C3%A9e%20%C3%A0,les%2018%2D24%20ans) comme une « forme d'anxiété liée à un sentiment d'impuissance face aux problématiques environnementales contemporaines (dérèglement climatique, destruction des écosystèmes, multiplication des catastrophes naturelles, etc.), une « peur chronique d'un désastre écologique irréversible [qui] touche surtout les 18-24 ans ».

d'une résonance mutuelle profonde entre les paysages extérieurs et intérieurs dans lesquels nous vivons (Conn, 1998).

Comme le soulignent Hartig et al. (2001), la recherche a par ailleurs établi des corrélations positives entre les expériences de ressourcement en nature et les comportements écoresponsables. Ainsi Swanson (1996) enjoignait-il les psychologues à inclure la dimension environnementale dans leur travail thérapeutique et Kuhn (2001) appelait-il les psychologues humanistes en particulier à élargir la notion d'identité personnelle pour y intégrer l'écosystème, en incluant dans le travail d'actualisation de soi une définition de l'être humain qui engage la dimension de sa relation à l'environnement**.** Pour Fisher (2002), qui s'est appliqué à un effort de définition et de conceptualisation de l'écopsychologie afin d'en faire une force cohérente de changement social, la tâche première de la discipline est la construction d'une psychologie « qui élargisse le champ des relations significatives pour y inclure les êtres non humains; une psychologie qui voit tous les enjeux psychologiques et spirituels à la lumière de notre participation dans un ordre naturel plus large » (p. 7). La deuxième tâche de l'écopsychologie selon lui consiste à remettre la psyché (*soul, anima, mind*) dans le monde naturel (p. 9) qui a été dépersonnalisé, « dépersonnifié » et « despiritualisé » par notre attitude exploitatrice. La troisième tâche est de développer des pratiques d'intervention visant à créer une société qui célèbre la vie, en aidant à la guérison d'une part, mais aussi en permettant la décolonisation du « monde de la vie ». Le titre de son livre (*Radical ecopsychology : psychology in the service of Life*) réfère à son projet de retourner aux racines des sens vers une expérience plus incarnée de soi et de la nature (cité par Tapley, s. d.). Dans la même lignée, Shepard (1995), qui insiste sur la primauté « ontologique » des sens et du ressenti corporel dans l'expérience humaine comme outils d'appréhension incarnée et intuitive du monde qui nous entoure, explique que la mise à mal de ces processus naturels par notre culture a pour effet de nous déconnecter de nos rythmes naturels de développement et de maturation en perturbant notre expérience vécue du monde sur lesquels ils reposent. Swanson (1996) lui aussi soulignait le lien entre la déconnexion de la nature et l'aliénation du corps.

Or, si l'on en croit les résultats des recherches, la QdV semble avoir pour effet entre autres un changement dans le rapport à l'environnement. Et si, comme le proposent certains penseurs (voir Shaw et Wendl-Berry, 1999), un RdP comme la QdV – avec son invitation à l'immersion en

nature -avait des réponses à contribuer aux défis socioculturels posés par notre déconnexion avec l'environnement?

1.3 Présentation du cadre conceptuel

Pour résumer notre problématique, rappelons que face aux enjeux majeurs créés par nos modes de vie occidentaux contemporains, de nombreux sociologues et psychologues font valoir un manque endémique de structures rituelles qui permettraient d'accompagner les grands passages de nos vies. D'autre part, les écologistes et écopsychologues affirment la nécessité de changer notre relation à l'environnement en nous rapprochant de la nature. Or par ailleurs, de nombreux témoignages d'anthropologues, d'éducateurs, d'intervenants et de participants rendent compte d'une pratique rituelle, la QdV, qui, basée sur des traditions et une sagesse ancestrale, semble faciliter des expériences transformationnelles profondes aux multiples effets long terme – en lien avec la nature.

En nous intéressant à la QdV, nous espérons participer de ce mouvement de conscientisation sociale qui cherche à soutenir non seulement les personnes en quête de leur place dans le monde, mais également peut-être une culture qui cherche ses racines (Taylor, 1991) et une planète qui souffre de notre inconscience (Naess, 1986).

Mais comment comprendre qu'une expérience de quelques jours en nature sauvage puisse avoir de tels effets? Comme l'ont souligné de nombreux auteurs – dont Hartig et al. (2001), bien que les impacts en soient clairement observables, la question des mécanismes par lesquels la nature affecte les humains reste un mystère. Encore tout récemment, Naor et Mayseless (2020) remarquent que malgré les nombreux angles de recherche et les multiples hypothèses développées depuis les années 80, nous ne comprenons toujours pas de manière satisfaisante comment la nature contribue aux expériences transformatrices qui y prennent place. Aujourd'hui encore, la question reste ouverte de savoir ce qu'il se passe effectivement dans une QdV entre les participants et leur environnement pour que soit affectée à ce point leur perception d'eux-mêmes et du monde. Que peut nous apprendre l'expérience privilégiée du solo sur notre relation avec la nature dans ses dimensions de corporéité, de spatialité et de temporalité? C'est ce que nous proposons d'explorer ici dans une perspective phénoménologique en focalisant sur l'expérience de personnes ayant vécu une QdV.

1.4 Objectif et questions de recherche

Ainsi l'objectif de notre recherche sera-t-il de décrire et de comprendre l'expérience[11] vécue pendant leur solo par les participants d'une quête de vision, en particulier leur relation avec la nature. La question de recherche est donc double et s'articule comme suit :

1) Comment se déroule le solo de la QdV du point de vue de celui qui en fait l'expérience?
2) Comment se vit la relation avec la nature dans l'expérience du solo de la QdV, notamment dans ses dimensions existentiales (rapport à l'espace, au temps et à la corporéité)?

1.5 Méthode

Bien que la recherche portant sur les effets de la nature et des programmes d'intervention en nature soit en augmentation constante, la question plus spécifique de l'expérience vécue en relation avec la nature dans la QdV reste très exploratoire. D'autre part, nous abordons le sujet sous l'angle de la psychologie humaniste-existentielle qui s'intéresse au développement de l'adulte et à la réalisation de soi dans le monde. Plus spécifiquement, nous porterons un regard phénoménologique sur le rapport au corps, au temps et à l'espace dans la QdV – ce qui, à notre connaissance, est une première. Tous ces points sont d'autant plus vrais dans le monde francophone où le sujet de la QdV reste très peu abordé.

Étant donné le contexte exploratoire de ce projet, la méthode qualitative s'imposait, qui, s'inscrivant dans le paradigme constructiviste, reconnaît la valeur du dialogue et la part de subjectivité présente dans la (co-)construction du sens. Ainsi la méthode principale choisie pour la collecte et l'analyse des données sera-t-elle celle de l'Analyse Phénoménologique Interprétative (*IPA*). Précisons que l'intention étant d'essayer d'éclairer la QdV dans sa structure expérientielle, nous avons choisi d'ouvrir notre regard à l'expérience d'autres participants de QdV ainsi qu'au témoignage de guides de QdV en espérant pouvoir croiser l'information recueillie pour obtenir un portrait plus eidétique et universel de notre sujet que nous n'aurions pu le faire en nous centrant

[11] Note sur le choix du terme « expérience » plutôt que « transformation » dans la formulation des objectifs et des questions, un point sur lequel nous avons longuement hésité : un effort particulier a été fait dans cette étude pour rester au plus près de l'expérience brute des participants en essayant d'éviter de qualifier a priori leur expérience de « transformatrice », pour retourner à l'expérience même sans nos préjugés personnels ni les lunettes proposées par les recherches préexistantes qui, pour la plupart, nous paraissaient déjà privilégier cet angle.

sur notre expérience personnelle. Cinq participants et sept guides chevronnés de QdV ont ainsi été interviewés à raison, respectivement, d'une entrevue unique pour les guides et de trois entrevues individuelles pour chacun des participants. La technique phénoménologique de l'Entretien d'Explicitation (EdE) a été utilisée avec les participants – lors de leur deuxième entretien surtout - pour permettre un accès à des couches non encore conscientisées de leur vécu. Une entrevue de groupe semi-structurée a aussi été conduite avec les cinq participants.

En cohérence avec notre désir de profondeur, l'analyse a privilégié un regard idiographique sur les témoignages individuels avant de procéder à la recherche des éléments communs entre ces données.

1.6 Présentation du plan de la thèse

Nous avons jusqu'à présent introduit la problématique de la recherche et sa pertinence en soulignant les impacts observés et les besoins sociétaux auxquels elle semble répondre. Nous avons ensuite esquissé les grandes lignes de la méthode. Dans le chapitre qui vient, nous procéderons à une recension non exhaustive des écrits qui semblent pertinents à notre étude en présentant l'état des connaissances pertinentes portant sur la relation entre les humains et la nature – qui forme le cœur de la QdV. Ainsi passerons-nous en revue la recherche portant sur les bénéfices de la nature sur la santé et sur les programmes d'intervention en nature, avant d'aborder les études portant plus spécifiquement sur la QdV. Nous essayerons de justifier notre angle d'analyse en faisant ressortir les éléments de la QdV qu'il nous apparaît intéressant d'explorer plus avant.

CHAPITRE 2
REVUE DE LITTÉRATURE

Introduction

Dans ce chapitre, nous nous proposons de procéder à un survol de la littérature afin de situer notre recherche. En décrivant la QdV comme « un RdP en nature sauvage », les éléments de nature et de structure rituelle sont mis d'emblée en avant comme constituant deux composantes essentielles de l'expérience. Sachant que nous nous concentrons ici sur la relation avec la nature, cela nous amène à explorer de nombreux domaines qui s'intéressent à la relation entre nature et humain, depuis les recherches concernant les effets de la nature sur la santé – physique et mentale - jusqu'aux études qualitatives portant sur les QdV – en majorité des thèses d'approche transpersonnelle, en passant par les écrits sur les programmes d'intervention en nature.

Notre sujet se situe à l'intersection de plusieurs champs disciplinaires en lien avec la relation homme-nature et les RdP : la santé, la psychologie, la psycho-sociologie, la phénoménologie, l'histoire des religions, l'anthropologie, l'éducation, l'écologie, etc. – un ensemble de mondes habituellement séparés qui se trouve être un peu aussi celui des références transdisciplinaires de l'écopsychologie à laquelle on a pu reprocher un certain manque de définition ou de rigueur[12]. La même critique pourrait s'adresser au chapitre qui suit, qui peut sembler butiner à de nombreuses sources sans vraiment aller en profondeur. Il s'agit ici de faire un tour d'horizon en cercles concentriques partant du plus général vers le particulier de la QdV pour, en posant les pierres du connu, délimiter notre espace d'exploration avant la plongée dans l'expérience des participants qui, nous l'espérons, pourra nous donner une vision interne du phénomène à l'étude. Un peu comme dans un *koan* japonais, où chaque tentative de réponse à la question centrale conduit à se la reposer plus profondément, avec la confiance que notre fidélité au phénomène finira par révéler le noyau de réalité sous les diverses facettes de sa complexité de surface. Notre présentation ne sera donc

[12] Voir à ce sujet l'excellent article de Romanens et Guérin (2021) sur la transdisciplinarité.

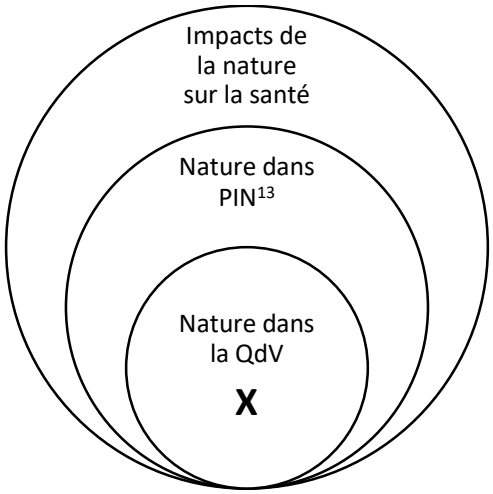
pas linéaire, mais plutôt en spirale, avec la réapparition de certains thèmes – par exemple l'écopsychologie - à chaque niveau de l'exploration.

Les champs disciplinaires touchés étant nombreux, vastes et, pour certains, en pleine expansion, cette revue ne sera ni exhaustive ni systématique. Les références présentées ici sont celles qui nous paraissaient les plus représentatives de leur champ disciplinaire, soit parce qu'elles offraient une synthèse, soit parce qu'elles proposaient des éléments intéressants ou nouveaux. Notons aussi que les disciplines de la psychologie environnementale et de l'approche phénoménologique du développement qui s'intéressent toutes deux à la relation avec l'environnement physique, seront abordées plus tard dans le chapitre méthodologie lors de notre présentation de l'approche phénoménologique.

Le chapitre s'organise donc en trois grandes sections : premièrement, les effets de la nature sur la santé physique et mentale; deuxièmement les écrits sur les programmes d'intervention en nature (PIN[13]); troisièmement, les études portant sur les QdV. Nous compléterons notre tour d'horizon avec une réflexion sur les modèles du changement avant de présenter notre cadre théorique.

Figure 2.1 : Trois niveaux concentriques de la recherche sur la relation humain-nature

[13] Dans ce chapitre, nous utilisons l'expression générale de « programmes d'intervention en nature » (PIN) – notre appellation – qui nous paraît couvrir de façon satisfaisante ce que Gargano et Turcotte (2018) ont nommé INA (intervention en contexte de la nature et d'aventure), incluant à la fois ce que Naor et Mayseless appellent « *nature-based therapy* », programmes éducatifs et activités de développement personnel comme la QdV.



Notre étude se place au cœur de trois niveaux concentriques de la recherche sur la relation humain-nature : la santé, les PIN et la QdV.

©Agathe Lesage

Figure 2.2 : Liste des différents types de recherche sur la nature

Recherches sur la nature et ses effets sur la santé - Recherche empirique mesurant les bénéfices de la nature sur la santé physique et psychologique - Théories expliquant les impacts de la nature sur la santé - Recherches qualitatives (psychodynamiques, transpersonnelles, écopsychologiques et phénoménologiques) sur l'immersion en nature - Recherches sur les expériences paroxystiques et transformatrices de l'immersion en nature
Recherche sur les programmes en nature - Recherches sur les effets des programmes - Recherches sur les composantes des programmes
Recherche sur les QdV - Archétypale - Écopsychologie - Mixtes

2.1 Nature et santé

Dans cette section, nous commencerons par faire un tour de la littérature témoignant des effets de la nature sur la santé. Après avoir présenté quelques théories qui essaient d'expliquer ces effets et

avoir abordé la notion d'écothérapie, nous explorerons les perspectives psychodynamiques, et transpersonnelles sur l'immersion en nature avant d'examiner une théorie phénoménologique de l'*attunement*. Nous terminerons avec les écrits sur les expériences paroxystiques et transformatrices[14].

2.1.1 Impacts de la nature sur la santé

Les plus grands poètes (Milton, Thoreau, Hugo, Rilke, Emerson, Blake) en ont témoigné : la nature sauvage inspire, nourrit, guérit et fortifie l'âme et le corps. La recherche scientifique menée depuis les années 80 le confirme : la nature a en effet des impacts positifs sur la santé physique et psychologique. Mais de quelle « nature » parle-t-on exactement ici? En fait, comme l'a souligné Chalquist (2009), la notion de nature telle qu'elle est présentée dans la recherche sur la santé recouvre un éventail de réalités très différentes, allant de l'immersion physique dans un environnement naturel à la visualisation en passant par les plantes en pot. Par exemple, de nombreuses études ont vérifié les impacts de l'exposition à la nature sous toutes ses formes sur la réduction des symptômes physiques – de la promenade dans une réserve naturelle plutôt qu'en ville pour faire baisser la pression artérielle, à l'inhalation de parfums de fruits pour alléger la dépression, en passant par la vue d'arbres – plutôt que d'un mur - pour accélérer la récupération post-opératoire, ou de photographies de plans d'eau – plutôt que de paysages urbains - pour diminuer l'anxiété post-opératoire, ou encore l'imagerie guidée – dont l'effet relaxant est plus profond lorsqu'elle évoque des lieux ou des objets naturels, etc. Misant sur ces effets, de nombreux programmes (verdissement, zoothérapie, etc.) ont d'ailleurs été mis en place pour mettre ces bienfaits à profit, et ce, en particulier dans les milieux hospitaliers (Chalquist, 2009).

En ce qui concerne la santé psychologique, les dernières décennies ont vu se multiplier les recherches démontrant les impacts positifs du contact avec la nature. Par exemple, Bratman et al. (2015) mesuraient les impacts d'une marche en nature – plutôt qu'en ville - sur les cognitions et les affects[15], tandis que Berman (2012) en démontrait les effets sur la dépression. Capaldi et al.

[14] À noter que l'ordre des thématiques abordées n'est pas forcément chronologique, mais s'efforce plutôt d'organiser les écrits par affinités d'approches et de sensibilité. Certains thèmes revenant à travers plusieurs approches, notre présentation décrira donc parfois des retours en arrière en fonction des résonnances rencontrées.

[15] Diminution des affects négatifs et augmentation des affects positifs.

(2015) ont également inventorié de nombreuses études reliant la connexion à la nature avec le bien-être « hédoniste »[16], d'une part, le bien-être « eudémonique »[17] d'autre part. Ils concluent leur bilan avec le constat que la connexion avec la nature est une stratégie sous-utilisée par les professionnels de la santé mentale – ceci, probablement par ignorance. Plus récemment, dans leur importante revue de la littérature scientifique portant sur les impacts de « l'expérience de la nature » (*nature experience*) sur le fonctionnement psychologique, Bratman et al. (2019) concluent à un consensus sur l'association entre une augmentation du bien-être et différents types d'expériences en nature, ces dernières incluant des situations de contacts uniques ou cumulatifs avec la nature et un éventail de devis allant de la simple observation à l'expérimentation en laboratoire ou en extérieur. Leurs analyses établissent des liens entre l'expérience de la nature et l'augmentation des affects positifs, du bonheur et du bien-être subjectif, des interactions sociales positives, du sens et du but de la vie (*meaning and purpose of life*) ainsi qu'une diminution de la détresse et des affects négatifs. Additionnellement, certaines études longitudinales montrent que le contact avec la nature affecte positivement divers aspects des fonctions cognitives telles que la mémoire et l'attention, l'inhibition des impulsions, les performances scolaires, l'imagination et la créativité. Bratman et al. (2019) citent par exemple des recherches en laboratoire montrant les bénéfices de sons ou d'images de nature sur des mesures psychologiques et physiologiques du stress, ainsi que des devis expérimentaux en extérieur comparant les effets affectifs, cognitifs et physiologiques du contact avec les espaces verts d'une marche en environnement urbain vs. rural. Ils citent aussi des études longitudinales et transversales établissant un lien entre le bien-être d'une population et sa proximité avec la présence d'arbres ou de jardins – et plus généralement des espaces « verts » ou « bleus » (environnements aquatiques).

Bratman et al. (2019) mentionnent un deuxième consensus concernant la protection que le contact avec la nature peut offrir contre certains facteurs de risque et certains troubles comme le stress chronique, l'anxiété, la dépression ou le déficit de l'attention. Enfin, ils notent que, pour un grand nombre de populations sur le globe, l'opportunité d'expériences en nature est en nette diminution en termes de quantité et de qualité et concluent leur bilan en suggérant que soient mises en place

[16] Bien-être subjectif et émotionnel correspondant à des niveaux bas d'émotions négatives et des niveaux élevés d'émotions positives et de satisfaction générale.

[17] Sens de la vie, autonomie, vitalité, émotions transcendantes comme l'émerveillement ou l'inspiration.

des mesures pour augmenter la quantité d'espaces verts accessibles aux populations. À ce rapport, Weir (2020) ajoute le détail intéressant que les zones considérées comme présentant des qualités environnementales plus riches – comme les habitats protégés et réserves naturelles – présentent un impact positif plus important que les zones de biodiversité plus réduite.

2.1.2 Nature et écothérapie

Misant sur ces effets, de nombreuses techniques et pratiques thérapeutiques se sont développées dans les dernières décennies. Récemment par exemple, plusieurs études ont témoigné des bénéfices physiologiques et psychologiques de la pratique japonaise du « *shinrin-yoku* » connue en occident sous l'expression « bain de forêt », une pratique dont les effets sont bien documentés, en grande partie du fait qu'elle est prescrite par le corps médical avec des mesures pré- et post-immersion. L'étude synthétique de Li (2022) rassemble les résultats montrant les multiples effets préventifs, voire curatifs du *Shinrin-yoku* sur la santé physique et mentale : augmentation des anticorps dans les cas de cancer, diminution de l'hypertension et des maladies cardiaques, réduction du cortisol, stabilisation du système nerveux autonome (par augmentation de l'activité parasympathique et réduction de l'activité sympathique), amélioration du sommeil, réduction de la dépression, de la colère, de l'anxiété, du stress mental, de la fatigue et de la confusion, augmentation de la vitalité et stimulation des fonctions immunitaires**.**

Du côté de la psychologie clinique, Chalquist notait déjà en 2009 que malgré l'ignorance du « facteur environnemental » dans la littérature psychologique, plusieurs cliniciens reconnaissaient et utilisaient les bienfaits de la nature dans leurs traitements, y intégrant séances en extérieur, « prescription » d'horticulture, etc. Regroupant ces modalités sous le terme « d'écothérapie », il avait trouvé un nombre surprenant de données supportant l'efficacité de ces pratiques centrées sur la guérison de l'esprit humain par le contact avec le monde naturel. Les qualifiant de « nouvelles approches aux racines anciennes », Chalquist invitait les professionnels de la santé à développer ce qu'il appelait une « psychologie du lieu » (« a *psychology of place* »), c'est-à-dire une approche qui tenterait de faciliter la reconnexion psychologique des personnes avec la nature en les aidant à « trouver leur place dans le monde un lieu à la fois » (« *finding their place in the world one place at a time* » (2009, p. 1). Chalquist rejoint ici Stevens (2010) qui présente l'écothérapie comme une réponse pratique au concept d'« *environment-embedment* » (encastrement, enchâssement dans

l'environnement), un nouveau paradigme du bien-être mettant l'accent sur le lien dynamique entre l'individu et son environnement – plutôt que sur le lien entre l'individu et sa maladie.

Chalquist (2009, p. 7) concluait sa revue de littérature avec les points suivants : (1) notre déconnexion de la nature produit une variété de symptômes psychologiques qui ne peuvent pas être attribués seulement à des dynamiques intrapsychiques ou intrafamiliales; (2) la reconnexion avec le monde naturel non seulement diminue ces symptômes, mais augmente le potentiel de santé, l'estime de soi, la relation à soi, la connexion sociale, etc.; (3) cette reconnexion fonctionne à travers diverses modalités thérapeutiques pour remplacer un sentiment d'apathie (*deadness*) et d'aliénation de soi, des autres et du monde par un sentiment de vitalité, de joie et d'appréciation de soi, des autres et du monde. Plus récemment dans le monde francophone, Berghmans (2022) reconnaît l'écothérapie – ou « écopsychologie clinique » - comme une dimension valide complémentaire du processus thérapeutique dans le champ de la santé mentale.

2.1.3 Quelques théories

2.1.3.1 L'hypothèse de la biophilie

Bien que l'on puisse constater – voire mettre à profit - les effets bénéfiques de la nature sur le corps et la psyché, on ne comprend pas encore vraiment comment opèrent ces processus. Sur ce point, la connaissance se limite encore à des hypothèses. Plusieurs théories ont été avancées au cours des dernières décennies pour tenter d'expliquer l'influence de la nature sur notre santé. La plus connue est celle de la biophilie (*Biophilia hypothesis*) qui propose que l'être humain a une pulsion innée de connecter avec la nature parce que c'est l'environnement dans lequel ses ancêtres dépendaient pour leur survie. Le terme « biophilie[18] », inventé par Erich Fromm (1964), et popularisé par Wilson (1984) dans les années 80, décrit une attirance innée de l'être humain pour le vivant sous ses formes variées (animaux, plantes, paysages, matériaux, etc.), attirance inscrite au cœur même de notre biologie et qui opérerait dès notre plus jeune âge (Kellert et Wilson, 1995). Il s'agirait d'un instinct commun à toutes les cultures, une empreinte dans le cerveau laissée par deux millions d'années d'immersion et de dépendance à la nature. Bien que difficile à prouver, comme le souligne Weir (2020), cette idée trouve sa confirmation dans le fait que ce sont les mêmes types de paysages

[18] De « *bio* » (vie) et du suffixe « *phile* » (qui aime), la biophilie désigne le fait d'aimer le vivant.

qui suscitent la préférence sur tous les continents : des espaces de savane ouverts, adossés à une colline permettant de surveiller les prédateurs, dotés d'une grande diversité de plantes et d'animaux et avec vue sur un point d'eau entouré de grands arbres (Marois, 2020).

2.1.3.2 La topophilie

La topophilie[19] est une autre hypothèse évolutionniste qui essaie de rendre compte de notre connexion aux lieux. Le terme, apparemment inventé par le poète W. H. Auden en 1947, a été repris par le géographe humaniste Yi-Fu Tuan (1974) pour décrire notre attachement à des endroits particulier. Se présentant comme une extension de la « topoanalyse » de Bachelard (1959) qui se voulait une « étude psychologique systématique des sites de notre vie intime » (1959, p. 27), la topophilie de Tuan explorait les multiples façons dont nos perceptions et nos liens affectifs avec notre environnement physique – qu'il soit naturel ou urbain - sont influencés par les valeurs culturelles. Ce concept a été relancé par le paléontologue canadien Sampson (2012) dans son article intitulé « *The topophilia hypothesis: ecopsychology meets evolutionary psychology* » qui développe l'idée selon laquelle les êtres humains auraient une tendance innée à se sentir reliés à un lieu particulier, à ses habitants et ses éléments.

2.1.3.3 L'écophilie

Plus récemment, Hung (2017) a proposé le concept d'écophilie[20], qui, s'appuyant lui aussi sur la psychologie évolutionniste, englobe les deux concepts de la biophilie et de la topophilie, pour adresser notre amour de la vie dans sa dimension écologique systémique générale tout en reconnaissant notre attachement à des lieux particuliers. Ainsi l'écophilie décrit-elle notre attachement affectif incarné (*embodied*) à la toile du vivant dans toutes ses dimensions, incluant les êtres vivants et les composants inanimés de l'environnement qui permettent notre existence – et donc aussi notre connexion à des territoires spécifiques.

[19] De « *topo* » (lieu) et *phile*, la topophilie désigne notre amour des lieux.

[20] De « *oikos* » (la maison) et *phile*, l'écophilie désigne notre amour de l'environnement.

2.1.3.4 La théorie de la réduction du stress

À ces trois hypothèses, vient s'ajouter la théorie de la réduction du stress qui allègue que l'exposition à des environnements naturels non menaçants et bénéfiques au bien-être et à la survie de nos ancêtres déclenche automatiquement une variété de réponses psychophysiologiques (activation du système nerveux parasympathique) qui diminue nos niveaux de stress. Cette théorie a été testée en laboratoire, entre autres par l'exposition à des photographies de nature (Bratman et al. 2015; Capaldi et al., 2015).

2.1.3.5 La théorie de la restauration de l'attention (TRA)

Enfin, la TRA (Kaplan, 1995; Basu et al., 2014) développée par Kaplan et Kaplan (1989) propose que les environnements naturels améliorent le bien-être en renflouant nos facultés mentales taxées par notre mode de vie exigeant : en permettant une forme d'attention involontaire, non dirigée et sans-effort, l'immersion en nature faciliterait la restauration de notre capacité de concentration et d'attention dirigée dont les ressources sont limitées. L'épuisement cognitif ayant un impact sur le fonctionnement global de la personne, la TRA a été définie par Hartig et Staats (2005, p. 281, cité par Stern, 2017) comme décrivant « le processus de recouvrement des capacités physiques, psychologiques et sociales qui ont été épuisées par les demandes d'adaptation ordinaires ». Dans leur revue systématique de la littérature portant sur l'impact de l'exposition à des environnements naturels sur l'attention, Ohly et al. (2016) présentent de nombreuses données probantes qui supportent la TRA tout en précisant que les aspects spécifiques de l'attention affectée restent à déterminer.

En 1983, Kaplan et Talbot concluaient que pour être ressourçant (*restorative*), un environnement devait présenter les caractéristiques suivantes : se trouver à l'écart (*away*) des obligations quotidiennes, être fascinant et propice à une appréciation esthétique sans effort, être étendu, cohérent et globalement assez compatible avec le fonctionnement humain pour favoriser un sentiment d'unité et d'appartenance. D'après Stern (2017) qui cite Farnum et al. (2005), Kyle et al. (2004) et Korpela et al. (2001), les phénomènes d'attachement et d'identification aux lieux[21]

[21] Pour plus d'élaboration sir ces concepts, voir chapitre Méthodologie, section phénoménologie environnementale.

naturels pourraient s'expliquer par cette expérience de ressourcement et les affects positifs qu'elle génère.

Dans sa recherche qualitative phénoménologique sur les propriétés ressourçantes (*restorative*) de la nature, Zeller (2006) mettait de l'avant les thèmes de « sentiment d'équilibre », de « soulagement du stress quotidien », d'« appartenance », de « connexion », et d'« émerveillement », ainsi qu'un « sentiment d'ineffabilité ». Il recommandait aux professionnels de la santé mentale de s'intéresser aux relations que leurs patients entretiennent avec la nature et suggérait que la recherche approfondisse l'exploration des dimensions affectives et intuitives de l'expérience.

2.1.3.6 D'autres théories… plus quantiques

Dans un registre différent qui s'appuie sur les théories du chaos, de la physique quantique et des systèmes dynamiques – vulgarisés par Lazlo (2003), Sheldrake et Fox (1997) entre autres, Richard (2001) propose que notre sentiment esthétique en nature témoigne de notre résonance avec les patterns de vie les plus primitifs et élémentaires. Ainsi nos préférences pour les formes fractales de la nature signeraient-elles notre appartenance au monde physico-énergétique, en tant que systèmes ouverts participant dans un processus en évolution et en recréation continue. Cette dernière théorie semble venir compléter celles vues précédemment, en ce sens qu'elle valide aussi nos attirances pour des environnements qui sembleraient contredire la recherche de conditions propices à la survie de l'espèce. Par exemple, notre appréciation d'un paysage de neige hivernale ou notre fascination pour un désert aride ou une montagne esseulée comme sites de quête pourraient s'expliquer par des besoins de renouer avec des niveaux du vivant plus élémentaires – le végétal, voire le minéral - que celui de la survie « animale ». Cette perspective semble résonner avec la sensibilité alchimique de Bachelard (1942, 1943, 1946, 1948, 1949) qui a chanté avec tant de poésie l'intimité de la psyché avec la matière, proposant d'approcher les éléments à travers leur influence sur notre imagination, et ce, jusqu'au niveau moléculaire de leur densité et de leur texture. Le monde est « un cosmos vivant, articulé et significatif » qui « parle à l'homme par son propre mode d'être, par ses structures et ses rythmes » disait Eliade (1963, p. 177). Selon la définition que la physique quantique donne de l'énergie – comme capacité de « travailler » ou de « changer » une autre entité (McNiff, 2004), il n'y a pas de raison qu'un rocher, un arbre, un ruisseau, un paysage ne puisse avoir une influence matérielle ou moléculaire sur notre être. Dans le langage des systèmes

dynamiques ouverts en effet, le monde matériel est constitué de champs morphogénétiques qui, dans un mouvement de création perpétuelle, se forment et s'informent les uns les autres, s'affectant au travers de leur capacité de résonance (Richard, 2001).

2.1.4 Nature et relations d'objets

Du côté des approches psychodynamiques, deux thèses ont exploré la relation avec la nature depuis un angle intersubjectif : celle de Michael (2006) et celle de Grady (2009). La première se propose d'explorer comment les expériences en nature peuvent être « réparatrices du soi » en cas de perte de figure d'attachement. Ayant interviewé des personnes adultes qui ont développé une relation privilégiée avec la nature dans leur enfance suite à la perte de figures parentales, Michael met en évidence la capacité des enfants à utiliser la nature comme ressource pour guérir des carences affectives. Deux grandes dynamiques émergent de ses résultats, évoquant des mécanismes parallèles entre les dynamiques d'attachement à la nature et aux humains : l'« *attunement* » et le « *mirrorin*g ». Le premier fait référence à l'effet autorégulateur de l'accordage avec les éléments – la terre et l'eau en particulier. Le deuxième se rapporte à plusieurs fonctions d'objet-soi de la nature, à la fois a) comme figure d'accueil et de soutien inconditionnel qui entend les participants dans l'expression de leurs soucis et émotions, b) comme objet d'échanges mutuels et réciproques dans un processus développemental créateur, et c) comme fantasme réparateur du soi en réponse à la fragmentation de la perte. Ainsi dans ce contexte, la nature fait-elle fonction à la fois de « *home* », de « mère-père » et de nourriture affective donnant le sentiment d'être rempli (« *being filled* »).

Dans sa thèse d'approche psychodynamique, Grady (2009) explore lui aussi la relation personne-nature selon l'angle des relations d'objets, selon les références de Winnicott, Bollas et Kohut. Le sentiment d'être connecté à plus grand que soi, l'accordage paisible avec l'environnement – réminiscent de la relation aux objets primaires, le sentiment d'émerveillement et d'élévation face à la puissance des éléments et enfin l'absence de contraintes sociales permettant une connexion et une expression de soi authentique sont, d'après Naor et Mayseless (2020), les éléments qui ont amené Grady (2009) à qualifier la nature d'« espace transformationnel », une heureuse expression qui a été reprise depuis par de nombreux auteurs. Dans sa revue de littérature, Grady cite le travail de Searles (1960), un auteur qui considère l'environnement non-humain comme l'un des ingrédients les plus fondamentaux de l'existence, permettant de stabiliser la personnalité en

canalisant l'expérience sensorielle dans une forme concrète reconnaissable, en contenant la stimulation et en modulant le sens de soi par l'inclusion dans un champ plus large. Grady mentionne aussi le travail de Spitzform (2000) qui affirme l'existence d'un état du soi très stable n'émergeant que dans des contextes d'environnement naturel. Il rapporte aussi la perspective de Santostefano (2004) un pionnier du travail clinique en nature avec les enfants, selon lequel les interactions avec l'environnement naturel facilitent à la fois une stabilisation et un développement de la conscience à travers les « métaphores de vie incarnées » (*embodied life metaphors*) qu'il offre. Ces dernières, agissant comme une constellation complexe d'images, de symboles, d'émotions, d'actions, de rythmes et de sensations corporelles, semblent apporter du sens à des situations vécues au présent tout en faisant référence à des interactions passées et en offrant des prescriptions de gestes et d'attitudes qui permettent de développer de nouvelles capacités de coping. D'après Santostefano (cité par Grady, 2009), plus le contexte des interactions est large, et plus la capacité de croissance est grande.

Ayant interviewé huit personnes pour qui la nature représente une source de joie significative, Grady remarque que lorsqu'ils sont immergés en nature, les individus régressent d'une façon non-pathologique leur permettant d'accéder à des états du soi réminiscents de l'enfance, ce qui confirme pour lui la vision psychanalytique de la régression comme processus réparateur. En résonance avec les concepts du « *holding environment* » de Winnicott (1953, 1965) et les théories de Bollas (1978, 1979) concernant l'objet transformationnel, ses participants semblent en effet rapporter des expériences réparatrices de portage, de fusion, d'accordage, et d'idéalisation qui lui font dépeindre la nature comme « transformationnelle » et « facilitant la croissance psychologique ». Son premier constat concerne la fonction contenante de la nature qui allie l'expérience d'être à la fois contenu (*contained*) et tenu (*held*), permettant – comme en psychothérapie – une régression non-pathologique. Grady précise que la notion de « *holding environment* » dépasse dans les écrits de Winnicott le simple portage pour décrire la totalité de l'environnement dans lequel le bébé baigne dans sa complète dépendance. Il fait des parallèles entre l'immersion en nature et cet environnement qui protège le bébé des perturbations et empiétements extérieurs en permettant le maintien d'une continuité d'être (« *going-on-being* ») à travers ses états non-intégrés. Il rapproche aussi le « *holding* » offert par la nature de l'espace thérapeutique permettant au patient de redevenir

dépendant pour reprendre les processus maturationnels là où ils avaient été arrêtés et corriger les manques du passé.

Grady amène aussi la notion de nature comme « mère-environnement », une autre notion de Winnicott (1963). Par contraste avec la mère-objet qui est la cible des relâchements pulsionnels, celle-ci, nous dit-il, représente ce qui prend soin du bébé, recevant son affection, s'adaptant à ses besoins et lui amenant le monde de manière optimale lorsque, à peine fantasmé, l'objet désiré apparaît comme par magie.

Grady présente par ailleurs les descriptions d'immersion dans la nature comme des expériences de fusion régressive dans une unité mère-enfant, une fusion qui, comme dans la situation analytique, est vue comme non-pathologique tant qu'elle reste temporaire et au service de la croissance. Il fait référence ici en particulier au concept développé par Bollas (1979, p. 97) de fusion avec un « objet transformationnel », concept dans lequel la mère-environnement est identifiée avec le processus même d'altération du soi : dans ce lien symbiotique, l'objet premier est « connu » en effet non comme une représentation d'objet mais comme une expérience d'être – une sorte de « savoir (*knowing*) existentiel plutôt que représentationnel » (Bollas, 1979, p. 97, cité par Grady, p. 41) [ma traduction]. Selon Bollas, à l'âge adulte, les individus rechercheraient des structures externes auxquelles s'abandonner dans un processus d'altération du soi réminiscent de ce premier lien fusionnel, une recherche qui s'exprime dans la quête de la maison, du travail ou de l'amour idéal, ou encore de Dieu. Bollas qualifie ces objets de « transformationnels », qui promettent de métamorphoser le soi à travers une harmonie symbiotique.

Pour Grady, l'expérience de l'abandon à la nature est aussi transformationnelle dans le sens qu'elle permet de vivre des états fusionnels réminiscents de la petite enfance, un sentiment de communion, d'appartenance et d'ajustement (*fitting*) avec la nature difficile à exprimer verbalement, et même à reconnaître cognitivement. Il met ces expériences en lien avec les « moments esthétiques » décrits par Bollas (1978) comme des épisodes de fusion non pathologique avec des objets (poèmes, paysages, tableau, symphonie) renvoyant à des affects et une qualité d'être fusionnelle de la petite enfance plutôt qu'à une pensée visuelle.

Par ailleurs, Grady présente la nature comme un « environnement facilitant la croissance psychologique » à travers les dynamiques de l'apaisement et du défi, deux modes de la relation à l'environnement qu'il associe aux théories développées par Rayner (1992) comme quoi le développement psychologique se fait – dans la relation thérapeutique - à travers un double mouvement d'accordage (*attunement*) et de dissension (*discord*).

Grady réfère aussi à la nature comme objet-soi en référence à la théorie intersubjective de Kohut dans laquelle les « objet-soi » sont perçus comme des extensions du soi dont les fonctions sont graduellement internalisées dans le développement sain – sans toutefois que le besoin d'objet-soi empathique soit jamais complètement dépassé. Les objet-soi de type « idéalisé » participent au développement en permettant la fusion avec un soi idéalisé et l'introjection de ses qualités de calme, d'infaillibilité et d'omnipotence. Or il semble que ses participants utilisent la nature comme un objet-soi tout puissant, à la fois séparé et fusionné, offrant un support au transfert idéalisant et au développement qui y est associé.

Par ailleurs, constatant que ses participants se sentent plus vivants, plus réels, plus authentiques, plus libres et plus connectés avec leur créativité, leur sens du jeu, leur capacité à vivre dans le moment présent, et leur spiritualité, Grady conclut que la nature permet aussi l'expression du « soi authentique » (*true self*) au sens où l'entendait Winnicott (1965) de noyau instinctif et spontané de la personnalité relié au sentiment d'être vivant. Il attribue ce phénomène en partie à l'absence de contraintes sociales, qui facilite les expressions spontanées et les moments de calme contentement en permettant aux participants d'accéder à des aspects d'eux-mêmes qu'ils perçoivent comme à la fois essentiels et distincts de leurs rôles et étiquettes habituels – associés par Grady aux expériences de « faux-self » winnicottien.

Pour toutes ces raisons, Grady qualifie la nature d'espace transitionnel, une expression parlante qui synthétise bien les dimensions vues plus haut de « *holding environment* » soutenant, d'« objet transformationnel » et d'objet-soi idéalisé.

2.1.5 Nature et expansion : une perspective transpersonnelle

Dans un article théorique d'approche psychodynamique, mais plus transpersonnelle et proche de l'écopsychologie, Wilson (2011) présente les expériences de rencontre avec la nature comme un

chemin psycho-spirituel vers la réalisation de soi et l'expansion de la conscience. Pour lui, la nature est un « contenant soutenant infini » (« *infinite holding container* ») qui, au même titre que la présence contenante du thérapeute en psychothérapie, permet l'ouverture à l'inconnu et à l'inconscient – d'où émerge la nouveauté. À l'enquête de Terhaar (2009) sur les expériences spirituelles intenses en nature, qui mettait de l'avant sept sensations principales (sentiment d'unité, présence de l'Autre, ineffabilité, absence de temps et d'espace, affect intense, paradoxalité et perception noétique), il suggère d'ajouter l'expérience du « *flow* » ou « expérience optimale » décrite par Csikzentmihalyi (1990) qui implique un état d'absorption dépassant la simple distraction. En référence à la théorie psychodynamique-transpersonnelle de Washburn (2003) sur le développement humain – un processus de réunification avec ce qu'il appelle le « Fondement Dynamique Ultime de l'Être » (*the Ultimate Dynamic Ground of Being*) ou la « Psyche Profonde » (*Deep Psyche*), Wilson ajoute que les rencontres avec la nature permettent de nous ramener à (*re-member*) notre appartenance première, incarnée (*embodied*), au grand corps de la nature dont notre conscience nous a séparés : pour Washburn en effet, la terre dans sa présence physique représente une manifestation matérielle du *Ground of Being,* mystère infini et source de notre existence. James Hillman dans son introduction à Roszak et al. (1995) remarquait que l'union avec le soi profond demande non seulement un périple vers l'intérieur, mais aussi une harmonisation avec le monde environnant, le soi ne pouvant être confiné au-dedans, car rien ne nous dit qu'il n'est pas aussi – ou même entièrement - au-dehors (p. xix). Ce point, nous dit Wilson, appuie l'idée d'un caractère expansif du soi, suggérant une frontière flexible, perméable entre soi et l'extérieur (p. 17). Il remarque par ailleurs que lorsqu'on ne l'interprète pas en termes d'appropriation ou de possession territoriale comme le font certains auteurs (p. 13), cette notion d'expansion de soi – de l'identité ou de la conscience - ne signifie pas forcément une disparition, un rejet ou une violation de frontières, mais se rapporte plutôt à un état expansif comme dans la notion de « soi écologique[22] » élaborée par Matthew (1991, cité par Wilson) à la suite de Naess (1986).

Dans ce modèle, la rencontre avec la nature est participative : la nature est considérée comme un sujet vivant plutôt qu'un objet, un ensemble de systèmes qui s'auto-réalisent en relation constante

[22] Soi écologique : notion inventée par Naess (1986), centrale dans le mouvement de l'écologie profonde. Le soi écologique désigne la perception de soi élargie à laquelle nous arrivons lorsque, à travers le processus d'auto-actualisation, nous avons transcendé la perception d'un soi « égoïque » séparé de l'environnement et nous identifions avec le système écologique dans lequel nous sommes inscrits. Naess parle de passer de l'« *ego-self* » à l'« *eco-self* ».

les uns avec les autres – qui certes nous soutient, mais qui a aussi besoin de notre soutien. Ainsi la nature est-elle ici à la fois un contexte et un réseau de relations mutuelles auxquels la personne participe de manière consciente et inconsciente. Citant Friedman (1983 p. 38), Wilson conclut que le soi étant inextricablement intriqué avec l'univers, et la nature ne connaissant pas de frontières, il s'ensuit que la psyché – qui en constitue une partie intégrante - est « intrinsèquement illimitée » elle aussi.

2.1.6 Nature et reconnexion avec le soi : la perspective holistique de l'écopsychologie

Cette vision fait écho à la perspective de l'écopsychologie qui, de façon plus large, propose qu'une grande partie des bienfaits du contact avec la nature – voire la guérison psychique - tient à la satisfaction de notre besoin fondamental d'appartenance à « un plus grand que soi » qui représenterait une autre dimension de nous-mêmes, inséparable de notre identité. Par exemple Feral (1998), qui a démontré l'impact de la nature sur la santé émotionnelle des enfants – en termes d'estime de soi, de bonheur, de développement émotionnel, d'habiletés perceptives, de sentiment d'efficacité personnelle, d'empathie, et de diminution de l'agressivité - concluait ses recherches en remettant en question l'idée d'un « soi isolé ». En ligne avec les prémisses de l'écopsychologie, cette auteure présentait de nouvelles théories développementales proposant que le psychisme de l'enfant s'inscrit dans un vaste système énergétique dont il dépend. Selon elle, les bienfaits vécus au contact de la nature viendraient donc d'une reconnexion avec une part intrinsèque de nous-mêmes dont notre conscience dualiste nous avait séparés.

On touche ici aux théories qui proposent l'existence d'un « soi écologique », une expression introduite par Arne Naess (1986), le père de l'écologie des profondeurs (« *deep ecology* ») pour décrire une dimension du soi qui dépasserait la notion traditionnelle d'un soi « égoïque » social et moral, mais séparé de la nature. Pour lui, notre véritable identité est plus large que cela : nous sommes depuis toujours à la fois « faits de, par et pour la nature » (« *made of, by and for nature* », p. 227) et notre développement implique un approfondissement et un élargissement de ce à quoi nous nous identifions vers la « Réalisation » de ce « soi écologique » qui prend place lorsque nous embrassons notre coexistence et notre continuité avec ce qui nous entoure. D'après Naess, ce mouvement a pour résultat de transformer le devoir moral de l'environnementalisme en une joyeuse participation à la transformation et la guérison culturelle. Ainsi, pour Naess et ses

successeurs (Macy, 2005; Mathew, 1991; Warwick, 1990), les effets bénéfiques du contact avec la nature seraient attribuables au contact avec notre soi profond : une guérison de notre déconnexion et le recouvrement de notre vraie mesure.

2.1.7 Nature et *attunement*

Dans sa thèse phénoménologique sur l'expérience vécue de la solitude en nature, Hughes (2022) propose une théorie de l'accordage (*attunement*) qui nous semble rendre compte avec simplicité et élégance de plusieurs éléments clefs des perspectives présentées jusqu'à maintenant : affinité, ressourcement, holding, contenance, flow, expansion, reconnexion au *Ground of Being* ou au soi écologique.

Soulignant la prépondérance donnée en psychologie aux liens d'attachement depuis les recherches de Bowlby et Ainsworth, il pointe la difficulté pour notre perspective anthropocentrique de reconnaître d'autres liens que ceux développés entre humains. Par ailleurs, bien qu'il salue la valeur des recherches qui dans les quarante dernières années ont décrit et mesuré les effets de la nature sur la psyche humaine, il souligne les limites d'une conception qui objectifie la nature et en mesure les impacts de façon unidirectionnelle, la réduisant en quelque sorte à une « pilule verte ». Cette vision dualiste qui place la nature en arrière-plan et au service de l'humain empêche selon lui d'accéder à toute la richesse de la relation possible entre humain et non-humain.

Pour Hughes, nous nous tenons aujourd'hui au point où la frontière entre monde intérieur et extérieur qui a sous-tendu l'imagination occidentale pendant des centaines d'années est mise au défi d'une révision. À la suite d'Hillman (1992), il questionne le dualisme corps/esprit et l'idée que la psyché serait située dans le corps. À la suite de Davis (2011), il argumente aussi que bien que la psychologie conventionnelle tend à invalider l'écopsychologie pour ses arguments qu'elle juge non-scientifiques et qu'elle condamne comme étant « spirituels », voire « mystiques » ou « quasi-religieux », les sciences « dures » elles-mêmes comme la physique relative ou quantique (Lazlo, 2003) reconnaissent la continuité de toute matière. Il rappelle aussi que d'autres voix ont tenté par le passé de faire évoluer cette conception dualiste de la relation entre esprit et matière, comme par exemple celle de Merleau-Ponty qui remettait en question la séparation entre la conscience et l'environnement qu'elle habite.

L'objectif de la thèse de Hughes est d'explorer la puissance des liens qui unissent la nature et l'homme en s'interrogeant sur la possibilité d'une dimension de réciprocité. Son approche s'inspire de la pensée de Berleant (1995) sur l'esthétique environnementale, un nouveau domaine de recherche datant la fin du 20ème siècle qui, à l'intersection de la psychologie environnementale et de l'esthétique, s'intéresse à l'appréciation de l'environnement et en particulier à ses différences d'avec l'appréciation de l'art. Dans leur synthèse des écrits de Berleant, Brady et Prior (2020) mettent en avant la multisensorialité de l'expérience d'immersion dans un écosystème vivant, dynamique et en constant renouvellement, en contraste avec l'approche d'une œuvre d'art qui est le plus souvent limitée à un sens privilégié (la vision, l'ouïe). De plus, l'immersion crée une intimité – une « unité » avec l'environnement dit Berleant - qui contraste avec la position traditionnellement « désintéressée » du spectateur. L'accent est mis ici sur une approche holistique et somatique, une esthétique participative de l'engagement qui inclut excitations émotionnelles, réponses cognitives et comportements de rapprochement ou de fuite. Brady et Prior présentent l'approche de Berleant (2010) comme une continuité de la pensée de Merleau-Ponty, sa notion « d'engagement esthétique » en particulier, qui met l'accent sur la centralité des perceptions plutôt que des connaissances scientifiques et qui remplace la dichotomie sujet/objet par l'expérience d'une participation perceptuelle holistique. Contrairement à une peinture par exemple, la forêt n'est pas vécue comme une surface statique en deux dimensions, mais comme un écosystème complexe formé par de nombreux organismes et éléments – la lumière, l'eau, la végétation, la décomposition, les effets du climat, les saisons, etc. Son enveloppement crée une expérience immersive :

> L'environnement est ressenti à travers mes pieds, dans les sensations kinesthésiques de mon corps en mouvement, dans la caresse du soleil et du vent sur ma peau, dans les branches qui s'accrochent à mes vêtements, dans les sons qui attirent mon attention de toutes parts. [ma traduction] (Berleant, 1992, p. 27, cité par Brady et Prior, 2020).

Pour mener à bien son projet d'exploration phénoménologique sur l'immersion en nature, Hughes (2022) a conduit des entrevues en profondeur avec 20 « experts de la relation intime avec la nature » de quatre continents différents (Amérique Nord et Sud, Europe, Afrique du Nord, Asie). Il s'agit d'artistes du « *land art* », de thérapeutes, de chamans, de guides de nature – incluant Meredith Little, co-fondatrice de la *School of Lost Borders* - qui tous passent régulièrement entre quelques jours et plusieurs mois seuls en nature sauvage.

Tous ses participants décrivent un sentiment de profonde connexion avec l'environnement, avec des qualités perceptuelles différentes du quotidien. Pour tous, celles-ci incluent dans un tout intégré 1) des états perceptuels intensifiés et des sensations multisensorielles « de tout le corps » (« *whole body sensing* »); 2) des images mentales – souvenirs ou imagination - saisissantes de symbolisme; 3) une perception du temps plus fluide qu'à l'ordinaire; et 4) un sentiment de participation physique à l'environnement dans une dynamique interdépendante. De plus, ses participants décrivent avoir une vision d'eux-mêmes élargie et plus intégrée (*embedded)* à l'environnement, associée à un sentiment plus intense d'être en vie. Le terme d'« *attunement* », qui évoque une dimension sensible incarnée s'est imposé à lui pour synthétiser les différents aspects de ce qu'il se passe dans le contact avec la nature. Plus qu'une référence aux interactions avec les objets primaires comme on l'a vu dans l'approche intersubjective de Michael (2006), Hughes utilise ce terme pour représenter, de façon très phénoménologique, ce sentiment de fusionner psychologiquement et physiquement avec l'environnement, dans le sens d'une harmonisation ou d'une synchronisation intime quasi mystique avec le monde-plus-qu'humain. Ce terme d'accordage, dans sa vibration musicale, résonne pour lui avec la notion de faire partie d'un « champ de cognitions incarnées » (*field of embodied cognitions*) élargies. Au-delà des frontières de l'esprit et de la matière, de l'humain et du non-humain, il s'agit pour lui d'une façon alternative « d'être avec » le monde qui offre l'occasion de vivre un sentiment profondément incarné de notre existence.

Hughes discute de l'opportunité que cette expérience non basée sur la dualité offre en termes de revitalisation et de maintien du sens de soi (*sense of self*) qu'il propose par ailleurs la psychologie à considérer en termes de perceptions corporelles (« *embodied sense of self* ») plutôt que mentales. Ayant fait ressortir comment ce sens de soi peut être « réalisé » (rendu réel) à travers l'accordage avec la nature, il conclut que l'accordage avec la nature est en soi un accordage avec le soi profond.

Cette vision très phénoménologique semble rejoindre la sensibilité du philosophe, écologue et épistémologue David Abram (1996, 2011), cofondateur de l'internationale *Alliance for Wild Ethics*, qui a beaucoup contribué à l'articulation et à la cause de l'écopsychologie. C'est à lui par exemple que l'on doit l'expression de « monde-plus-qu'humain » (*more-than-human-world*) qu'il a inventée pour désigner la riche communauté du vivant sur terre, englobant dans une même

« nature » le non-humain et l'humanité – avec sa culture qui dans la tradition occidentale a été définie en opposition avec la nature.

Pour cet auteur, dont l'écriture texturée et magique nous révèle pas à pas les secrets du monde en faisant souffler un vent revivifiant sur notre corps et les éléments, tout est vivant, éveillé et conscient. Dans son avant-propos à l'ouvrage dirigé par Vakoch et Castrillón (2014) qui réunit un ensemble de textes mettant l'accent sur l'expérience directe de la nature, Abram fait l'apologie d'un retour à une approche phénoménologique du sauvage – au-dehors comme en nous. Dans les pas de Merleau-Ponty et Arne Naess, ses grands inspirateurs, ce « pionnier de la philosophie du vivant » nous appelle à changer notre regard et à redevenir pleinement humains en recouvrant notre perception animale, sensorielle du monde pour aller réaffirmer nos connexions multidimensionnelles avec la nature.

> Nous avons trop longtemps réservé notre foi et notre allégeance à un mystère placé au-delà du sensuel. Revenir à nos sens, c'est se souvenir d'une foi indigène, que nous n'avons jamais vraiment perdue, la foi implicite de notre corps animal dans le sol stable sous nos pieds et le renouvellement de la lumière à chaque aube, la foi dans les montagnes et les rivières et le retour cyclique du saumon, dans la germination silencieuse des graines et du vent invisible, imperturbable. C'est cette fidélité animale à la terre qui respire, si facilement négligée ou oubliée, qui nous unit avec d'innombrables autres espèces et qui reste le socle de toute éthique durable entre les personnes et les peuples. Une foi dans la bonté sauvage et oubliée de la terre. [ma traduction] (Abram, 2014, p. viii)

Les humains étant des créatures sensorielles profondément intriquées dans la matérialité du cosmos, pour redevenir pleinement vivants, il nous faut revenir à l'expérience des choses qui nous entourent et de notre propre organisme comme étant doués de sensibilité – voire de sentiment. Il s'agit pour lui de nous arracher à un détachement désincarné, de nous défaire de nos abstractions pour honorer l'énigme que les choses nous révèlent lorsque nous les rencontrons vraiment dans l'instant, pour retrouver par accordage empathique avec notre environnement des comportements compassionnés et éthiques qui seuls peuvent nous inscrire dans une relation d'appartenance harmonieuse avec le cosmos (p. ix).

2.1.8 Nature et expériences paroxystiques (EP)

Les perspectives présentées précédemment essaient de rendre compte de nos affinités avec la nature – de notre « sympathie » diraient les alchimistes - et des effets qui résulteraient de notre contact avec elle en termes de contenance, de correspondance, de cohérence, d'accordage et de réciprocité qui semblent mettre l'accent sur une continuité entre intérieur et extérieur. Mais qu'en est-il des témoignages d'expériences intenses et de transformations profondes rapportées par tant de témoignages (Caspell, 2014; Clark, 2008; Davis, 2014; Jensen, 2004; Kohner, 2014; Lundin-Taylor, 2015; Wood, 2010), voire de « guérison » (Lett, 2015; Niess, 2016)? Il faut ici aller chercher des réponses du côté de la recherche sur les « expériences paroxystiques » (*peak experiences*), un terme inventé par Maslow (1961) pour désigner des moments de bonheur intense et d'union avec le tout pouvant amener des transformations majeures qui affectent l'attitude de la personne envers la vie ainsi que son système de valeurs personnelles qui devient plus altruiste. La recherche empirique et théorique qui s'est intéressée aux EP les a décrites comme caractérisées par une clarté d'esprit, des sens aiguisés et un sentiment d'unité et de joie transcendant. Surprenantes, elles impliquent des prises de conscience puissantes, dans lesquelles les perceptions quotidiennes sont dépassées dans des états d'exaltation impliquant de nouvelles perceptions de soi et du monde. Maslow (1970) considérait les EP comme des moments de santé mentale optimale, participant du processus d'actualisation de soi. Pour lui, le concept d'EP, parce qu'il rend compte de dimensions d'illumination, de révélation et/ou d'extase mystiques, permettait d'étudier ce qui était autrefois considéré comme religieux ou « supernaturel » comme un phénomène psychologique. Maslow (1961) précise que, parce qu'elles changent la personne de manière profonde, les EP constituent une forme de (re)naissance et peuvent être considérées comme intimement liées au développement identitaire.

Or, d'après la revue de littérature menée par Davis (2004), la nature est le déclencheur le plus commun d'expériences paroxystiques. Comme le mentionnent McDonald, Wearing et Ponting (2009), de nombreuses études ont en effet démontré la capacité de la nature à favoriser des EP**.** D'après eux, les recherches qualitatives mettent en évidence que ces expériences, qui amènent un ressourcement profond et un sens du sacré, doivent leur intensité avant tout à leur qualité esthétique, le facteur principal de déclenchement des EP en nature étant la beauté du paysage; le deuxième facteur – avant même le sentiment d'unité ou la conscience aiguisée - étant la distance

vis-à-vis du monde des humains avec ses pressions et ses préoccupations. Faisant jouer la théorie de la restauration cognitive, ils concluent que les environnements naturels offrent un mélange de plaisir esthétique et de ressourcement (*renewal*) pouvant déclencher une EP. Les éléments d'absorption dans le moment, d'intemporalité, d'émerveillement et d'union avec le tout contribuent souvent à des états de conscience élargie liés à ce qu'ils appellent une « expérience spirituelle », qui peut se manifester à travers les sentiments d'une dimension invisible transcendante et d'un sens nouveau et sacré de la vie. Ces résultats confirment ceux de l'étude phénoménologique menée en 1980 par Panzarella qui reliait déjà clairement les EP – en art - avec leur dimension esthétique.

La synthèse critique de McDonald and Schreyer (1991, citée par Naor et Mayseless, 2017) concluait déjà que le potentiel transformateur de la nature sauvage dépasse ses capacités restauratrices pour inclure « une combinaison unique d'états de conscience et d'acuité sensorielle extrême. » [ma traduction]. Finalement, concluent Naor et Mayseless, citant Bratman et al., 2015 ainsi que Kellert (1998), c'est la nature dans son entièreté et son unité (*wholeness*) qui semble une source d'énergie vitale permettant un développement sain et une connexion au potentiel humain. De fait, notent Naor et Mayseless (2017), de nombreuses indications pointent vers la capacité qu'a la nature de favoriser des expériences transformatrices profondes, au-delà des EP. Remarquant que la majeure partie de la recherche s'est concentrée sur la définition, la taxonomie et les effets des EP plutôt que sur leurs effets transformateurs, ces auteures proposent d'établir une distinction entre les expériences décrites comme paroxystiques et les expériences qui ont un impact positif à long terme, qu'elles appellent « expériences transformatrices positives »[23] (ETPo). Celles-ci sont caractérisées par des changements durables dans les fonctions et structures de la conscience, des émotions, de l'identité et l'image de soi et donc de la façon dont la personne perçoit et se relie à elle-même, aux autres et au monde. Naor et Mayseless soulignent que bien que la compréhension et la facilitation du changement soient au cœur des préoccupations de la psychologie, très peu de recherches empiriques ont été menées jusqu'à ce jour sur les facteurs favorisant ces expériences, en particulier en ce qui concerne les processus de transformation prenant place en nature. Mentionnant que la psychologie commence tout juste à s'intéresser au changement résultant d'une ETPo – par contraste avec les changements (supposément) plus graduels et continus de la psychothérapie, elles citent les travaux de Miller et C'de Baca (2001), pionniers du domaine, qui

[23] Ma traduction de « *positive transformative expériences* ».

ont étudié de façon empirique ce qu'ils ont appelé les expériences de « *quantum change* » (QC). Définies comme une réorientation soudaine et profonde des valeurs fondamentales, des émotions, attitudes et/ou comportements à la suite d'une prise de conscience révélatrice, les épisodes de QC sont caractérisés par une transformation des motivations et de la perception de soi et de la réalité qui semblent se réorganiser autour de la centralité de l'amour et de l'interconnexion entre tous les êtres. Et comme l'a montré un suivi mené par C'de Baca et Wilbourne (2004), ces changements perdurent dans le temps – certains participants ayant été interviewé 40 ans après leur épisode de QC. Naor et Mayseless relèvent par ailleurs que Miller (2004) s'est intéressé aux effets, mais pas aux facteurs de déclenchement du QC, dont il souligne lui-même que l'on sait très peu de choses.

C'est à ces lacunes que se proposent de remédier Naor et Mayseless avec leur recherche sur les processus menant à des ETPo dans des contextes de nature sauvage**.** Ayant mené des entrevues avec 15 personnes d'âges variés (entre 28 et 70 ans) qui ont participé à des solos en nature sauvage et vécu une ETPo, ces auteures concluent que l'essence du phénomène de transformation vécue en nature réside dans la reconnaissance et la réappropriation d'aspects de soi – jusque-là inconnus ou rejetés – qui sont révélés par leurs reflets dans la nature. D'après Naor et Mayseless, la nature fait donc fonction d'« environnement expérientiel » en servant de réceptacle aux projections des participants, leur offrant l'opportunité de prises de conscience majeures par la confrontation active et incarnée d'enjeux personnels significatifs sous une nouvelle perspective.

2.1.9 Nature, expériences transformatrices et sens de soi

Dans sa thèse doctorale interdisciplinaire intitulée « *Sense of place, sense of self* », Stern (2017) explore comment des expériences transformatives puissantes (ETPu) de lieu (« *powerful transformative experiences of place* ») peuvent former, informer et transformer le sens de soi (« *sense of self* »). Après avoir rappelé que les ETPu ont fait l'objet d'écrits de recherches de toutes sortes (psychologie, phénoménologie, religion, spiritualité, éducation, littérature, mythologie, arts) sous des appellations variées, Stern présente plusieurs études qui ont exploré l'intersection entre sens de soi et sens du lieu. Par exemple, Jensen (2004) et Harper et al. (2013) ont constaté, à travers leurs études sur les programmes menés par *Outward Bound Canada*, l'intimité du lien entre le sens du lieu et le sens de soi, un soi qu'ils dépeignent comme inextricablement relié aux contextes dans lesquels il émerge (p. 319).

Stern fait aussi une relecture intéressante de plusieurs pratiques thérapeutiques à la lumière de ce concept d'ETPu, en mettant en avant leurs relations avec les lieux. Par exemple, elle présente les QdV, les voyages archétypaux – le périple du héros - comme étant des ETPu, en notant que certains praticiens et théoristes d'ETPu incorporent une sensibilité écologique et la conscience du contexte environnemental dans leur travail. Elle nomme par exemple Plotkin (2014, 2015) dont le modèle « *eco-soul-centric* » propose une compréhension de l'environnement naturel comme un tout systémique auto-organisé vivant, mystérieux et évolutif.

Stern (2017) présente aussi la théorie U[24] comme un processus contemporain facilitant des *ETPu* au niveau personnel, organisationnel et sociétal. Elle considère le *presencing* de la théorie U comme une pratique de pleine conscience somatique couplée avec un dialogue génératif, conçue pour engager le corps, l'intuition et l'être entier comme sources d'*insight* collectifs et individuels. Stern fait remarquer que Sharmer, l'inventeur de la théorie U a reconnu la puissance de certains lieux à favoriser ce processus et a suggéré que la question soit étudiée pour favoriser l'accès à des dimensions authentiques de l'individu et des communautés.

Les entrevues qualitatives que Stern a menées avec huit participants d'*ETPu* en nature lui ont permis d'identifier six thématiques impliquées dans l'expérience que les participants ont vécue quant à la façon dont les lieux ont formé, informé et transformé leur « *sense of self* » : a) la géographie et les éléments naturels; b) la communauté, les racines et l'appartenance; c) un sentiment de vitalité, de régénération et de complétude; d) un sentiment d'aventure et de liberté (incluant l'absence de jugements internes et externes); e) un sentiment de devenir, de liminalité et de possibilité face à l'inconnu; f) une dimension d'enchantement, de cohérence et de sacré.

[24] La théorie U aussi appelée « U-Process » est une « technologie de changement social utilisé en leadership transformationnel inventée par Scharmer (2009). Intégrant pensée systémique et techniques d'apprentissage organisationnels et du développement du leadership, elle vise à faciliter la découverte et la mise en œuvre de solutions innovantes par des intelligences collectives. Basée sur la reconnaissance de la pluralité des niveaux de conscience de l'humain, elle est centrée autour du concept de « *presencing* », un néologisme qui associe les mots « *presence* » et « *sensing* » pour décrire une posture de disponibilité attentive - d'écoute et d'observation - à ce qui veut émerger. La théorie tient son nom de la forme en en U qui décrit la courbe cyclique de l'attention, avec un premier mouvement « descendant » de centration jusqu'à l'atteinte d'un état de réceptivité maximale au nadir de la courbe, suivi par une réouverture (remontée) vers le monde à partir de cet état de conscience.

Elle classe par ailleurs les expériences de ses participants en cinq types d'ETPu qui varient sur différents continuums de temporalité, d'intensité, de qualité émotionnelle, de phases, de durabilité des changements et de façons de faire du sens : (1) les expériences de « sommet » (*Peak*), (2) de « plateau », (3) de « nadir », (4) d'« épiphanies » et (5) « liminales ». Les premières font référence aux expériences paroxystiques (EP), ces moments de grande grâce et de joie identifiées par Maslow (1971) comme des « extases transcendantes » en référence aux sentiments de complétude, d'intemporalité, d'illumination et transcendance de soi qui y sont vécues. Stern nous rappelle aussi que Maslow (1961) y voyant des expériences identitaires aiguës (« *acute identity experiences* ») qu'il considérait comme naturelles et qu'il connectait à la pulsion d'auto-actualisation. Stern s'aligne aussi avec la distinction – esquissée par Maslow et précisée dans sa biographie par Hoffman (1988) - entre expériences des sommets (*peak*) et expériences « plateau » : les premières, plus soudaines, imprévisibles et émotionnelles, représentent des accès fugitifs à des états du moi plus authentiques et des états de conscience transcendants, mais dont l'intensité n'est pas soutenable à long terme, tandis que les deuxièmes sont plus stables et plus fiables, caractérisées par des états de sérénité tranquille et d'appréciation des dimensions symboliques, mythiques, poétiques, transcendantes de la réalité et accompagnés d'une position de témoin et d'une conscience unitive du sacré ou du miraculeux dans l'ordinaire. À ces deux expériences transformatrices puissantes, Stern ajoute les expériences qu'elle qualifie de « nadir », en lien avec des événements négatifs perçus comme catalyseurs d'un développement constructif, d'un éveil ou d'un renouvellement cyclique – en lien avec littérature sur les expériences de croissance post-traumatique. À l'autre extrémité de l'éventail, elle place les « épiphanies », liées à des émotions positives, en référence aux travaux de Miller et D'Baca sur les changements quantiques (QC); et enfin les « états liminaux », décrits comme des moments de transition après une fin, qui appellent à une régénération de la structure de vie et/ou un nouveau mode relationnel, et impliquent un processus « de désengagement, de démantèlement, désidentification, désenchantement, désorientation » (Stern, p. 75 citant Bridge, 2004, p. 109) qui peut créer une certaine confusion.

On peut noter dans les tableaux créés par Stern que les expériences qui contribuent à « former » le sens de soi sont en majorité des EP, tandis que celles qui l'informent et le transforment sont en majorité des expériences « liminales » (avec quand-même une bonne proportion de EP et d'épiphanies pour cette deuxième catégorie). Sa discussion porte sur les différents patterns qu'elle

a identifiés dans les manières dont, d'après les participants, les lieux forment, informent et transforment le sens de soi. Ces patterns incluent (1) une recherche (créatrice) d'équilibre entre le connu – qui renforce le sentiment de continuité et l'identité - et l'inconnu – qui met au défi de la croissance et de l'individuation -; (2) une tendance à rechercher et recréer des lieux similaires à ceux qui ont été formateurs dans le passé; (3) des variations en termes de qualité d'expérience selon les périodes de vie - les EP, qu'elle estime de nature plus émotionnelle, étant plus fréquentes dans les années formatrices, tandis que les expériences plateau, épiphanies, nadir et liminales, plus cognitives selon elle, dominent dans les années subséquentes, ce qu'elle propose d'expliquer par la maturation émotionnelle et cognitive des participants. Enfin, (4) traversant ces trois thèmes, elle note un « *felt-sense* » de cohérence et de spiritualité, « courant énergétique ou champs de force », qui, présent dans tous les témoignages, semble infuser la recherche entière en connectant soi et lieu dans un « champ unifié » (p. 208). Malgré le fait que tous les participants n'articulent pas ce phénomène de façon explicite, elle note que les mots qu'ils utilisent, comme « synchronicité », « enchantement », « transcendance », « sacré » ou « cohérence » évoquent quand-même la présence d'une résonance subtile entre eux-mêmes et l'univers plus large (p. 209). Stern, citant un de ses manuscrits non publiés, précise que par « *felt-sense* » elle entend un ressenti à la fois physique, émotionnel, relationnel, interculturel, systémique et synchronique, une sorte de « synesthésie inclusive et transcendante […] de fusion des sens, émotions, corps et esprit, une superposition, un mélange et un entremêlement de modalités sensorielles, combinées avec des émotions et des souvenirs, qui s'unissent dans une expérience d'ordre supérieure dépassant la somme de ses parties […] opérant simultanément à différents niveaux de la réalité à travers temps et espace, connectant lieu et personne de manière synergique dans une confluence unifiée (Stern, 2016a, p. 23, citée par Stern 2017). Elle conclut d'ailleurs sa thèse en recommandant que plus d'attention soit portée envers la relation personnes-lieux.

Ces éléments résonnent avec le bilan que faisait Roberts en 1998 de la relation entre lieux naturels et spiritualité. D'après elle, les éléments qui reviennent de manière persistante dans l'expérience de l'immersion en nature sont les suivants : l'engagement des sens et la réceptivité aux stimuli, le sentiment de connexion au lieu et d'expansion personnelle grâce à l'expérience d'une triple cohérence – dans la continuité entre tous les éléments qui la composent, dans la

résonance entre les réalités externe et interne et dans la correspondance entre « ce qui est » et « ce qui devrait être » (p. 30).

Conclusion et note sur l'esthétique

Comme nous pouvons le voir, les visions de l'expérience de la nature sont contrastées, chacune éclairant des aspects différents du phénomène selon ses intérêts et son cadre théorique. Dans ce paysage contrasté, nous ne pouvons nous empêcher de noter cependant qu'un grand nombre des perspectives mentionnées ci-dessus (biophilie, théories du chaos, esthétique environnementale, EP, par exemple) mentionnent l'élément esthétique comme principe actif de la relation à la nature. Il semble que le point commun entre elles soit le fait que l'impact de la nature passe par les sens et le corps. On est ici en accord avec les théories des phénoménologues (Meyor, 2008; Quintin, 2008; Simms, 1993) qui, à la suite de Merleau-Ponty (1945, 1964), soulignent la dimension affective et esthétique de toute expérience, la primauté de l'expérience physique et émotive sur les cognitions dans la formation du sens, et la centralité du corps et des sensations dans le développement de la personne, des points sur lesquels nous reviendrons dans le chapitre sur la méthode.

2.2 Les programmes d'intervention en nature (PIN)

2.2.1 Les PIN et la nature

Les PIN sont reconnus pour leur capacité à faciliter des changements variés et profonds (Andrews, 1999) et à promouvoir le développement de la personne sur tous les plans – physique, émotionnel, mental et spirituel, que Lertzman (2002) appelle « l'être humain complet » (*whole humain being*), et Naess (1986) « l'être réalisé ». Par définition, les PIN utilisent l'environnement naturel comme cadre de leurs activités. Étant donné que la nature est reconnue comme l'élément distinctif de ces modalités d'intervention et comme un agent majeur de la transformation (Russell et Farnum, 2004), l'on pourrait s'attendre à trouver de nombreuses recherches s'intéressant à la place qu'elle tient dans ces programmes. Mais c'est loin d'être le cas. Premièrement, comme l'ont souligné maints auteurs au cours des années, y compris Gargano et Turcotte en 2018, il existe très peu de descriptions du fonctionnement ou des composantes de ces programmes. Et même lorsque la nature est reconnue comme ingrédient actif (Gabrielsen et al., 2018), la façon dont elle intervient dans le processus n'est pas investiguée. Il semble en fait que les recherches se rapportant aux effets

bénéfiques de la nature se préoccupent principalement de résultats tandis que les études qui s'intéressent aux processus et au fonctionnement des programmes eux-mêmes ont tendance à focaliser sur l'intervention (le faire) et les facteurs humains – ce qui semble cohérent avec la perspective de la psychologie telle qu'elle s'est développée en occident.

Après avoir abordé la question des dispositifs des PIN, nous examinerons la place de la nature dans les recherches sur les PIN avant de présenter quelques exceptions, comme les revues de Naor et Mayseless, celle de Roberts (1998) ainsi que l'approche intégrale de Taylor (2010) qui ont porté attention à la relation avec la nature.

2.2.2 Les dispositifs et ingrédients actifs des PIN

Parmi les auteurs qui se sont intéressés aux dispositifs des PIN, Andrews (1999), Bell (2003), Lertzman (2002) et Norris (2011) mentionnent tous la structure tripartite du modèle anthropologique des RdP comme structure de référence des programmes. Norris met d'ailleurs en garde contre les écueils d'une adaptation « sauvage » des RdP traditionnels. Il attire l'attention sur le fait que les PIN se réclament souvent de modèles qui eux-mêmes dérivent de matériel ethnographique pas toujours bien compris. Il met aussi en garde contre l'appropriation de pratiques initiatiques sorties de leur contexte, ce qui, pour lui, pose des problèmes d'éthique et d'efficacité. Il note en particulier que la structure de 1) mort symbolique, 2) retour aux origines et 3) renaissance, proposée par Eliade reste la fondation de la plupart des modèles théoriques référencés par les praticiens contemporains, et ce, malgré certaines critiques adressées aux méthodes de ce chercheur. Norris relève par ailleurs l'importance cruciale de la phase de préparation (préliminaire) tandis que Lertzman (2002) fait ressortir la difficulté du retour (phase post-liminaire) dans une communauté qui ne partage pas la culture de la QdV. Tous les deux soulignent la centralité de la phase liminale qui constitue d'après eux l'essence du processus de transformation, et invitent les recherches futures à y porter une plus grande attention.

Nous remarquons par ailleurs qu'à l'exception de Davis (2014) qui présente la structure tripartite du RdP comme un « contenant » permettant d'approfondir l'expérience du contact à la nature, il n'est pas fait mention dans les analyses de PIN de la fonction contenante des rituels, alors que c'est une notion courante chez les les anthropologues (Turner, 1967) et les praticiens en rituels – ou en

art thérapie (Cole, 1990), au même titre que le cadre thérapeutique dans le processus de la psychothérapie. Notre hypothèse est que cette absence pourrait être due à un manque de formation (clinique et/ou rituelle) chez les intervenants, alliée à un manque d'information chez les chercheurs.

En dehors de ces considérations théoriques sur la structure générale des programmes, comme mentionné plus haut, il est difficile de savoir ce qui est concrètement mis en place en termes de dispositifs. Les évaluations de PIN portent surtout sur leurs impacts en termes de mesures pré-post intervention sans vraiment décrire les processus en jeu : les descriptions des contenus de programmes eux-mêmes sont inexistantes, et aucune étude ne tente d'expliquer l'impact des interventions spécifiques ou le rôle de chaque ingrédient actif au-delà de la reconnaissance de facteurs très généraux. Par exemple, Russell et Farnum (2004) identifient dans leur « modèle du processus thérapeutique en nature sauvage » trois facteurs opérationnels : le facteur « physique », le facteur « social », et le facteur « de l'environnement ». En ce qui concerne ce dernier, aucune élaboration n'est proposée au-delà de la mention de ses propriétés « restauratives » démontrées par Kaplan (1995). Quant aux recherches sur les facteurs facilitants, elles se sont centrées sur l'attitude des participants ou des guides (Kalisch et al., 2008; Wynn, 1996).

McKenzie soulignait déjà en 2000 la difficulté de comprendre le fonctionnement des programmes d'intervention en l'absence de descriptions précises de leurs caractéristiques. Constatant le manque d'ancrage des pratiques dans les données empiriques, elle encourageait des études qualitatives en profondeur à partir d'entrevues et d'observations de participants pour mieux comprendre le phénomène. Depuis, malgré l'augmentation exponentielle de l'intérêt pour les modalités thérapeutiques en nature dans les dernières années, comme mentionné dans l'analyse bibliométrique de Rodríguez-Redondo et al. (2023), la compréhension des processus à l'œuvre ne semble pas beaucoup plus claire : Gargano et Turcotte (2018) concluent leur méta-analyse sur les programmes d'intervention par la nature et l'aventure (INA) en admettant qu'il n'est toujours pas possible d'établir des liens de cause à effet entre les caractéristiques des programmes (format, durée, activités) et leurs effets. Soulignant qu'en 50 ans de recherche, les effets des programmes d'intervention en contexte de nature et d'aventure ont été largement reconnus, Gargano et Turcotte (2018) suggèrent de se concentrer davantage sur les processus menant à ces effets afin de mieux les comprendre et d'offrir à ce travail un ancrage axiologique et théorique plus solide. Ils invitent

aussi au développement d'outils standardisés pour permettre des études comparatives basées sur des paramètres consistants.

2.2.3 Un manque de nature

La nature en particulier, malgré la reconnaissance de principe de son importance dans ces programmes, apparaît comme une grande absente des résultats d'études sur les PIN qui, à quelques exceptions près – y compris dans les dernières années - s'attardent très peu, voire pas du tout à la description de la relation avec la nature.

Il en va ainsi de l'étude ethnographique de Hinds (2011) portant sur une excursion de dix jours sur une île isolée en Écosse qui se propose dans son introduction de focaliser sur la relation à l'environnement. Bien que le contact intime avec la nature soit mentionné dans le résumé comme étant le facteur principal de bien-être pour les cinq participantes, aucun des trois thèmes principaux – 1) solitude et simplicité; 2) défi et sentiment d'accomplissement; 3) changements de perspective et de priorité - ne met la relation avec la nature au premier plan. Hinds souligne qu'en écho avec les recherches de Kaplan et Kaplan (1989) sur les bénéfices de l'immersion en nature, les sentiments de ses participantes, profonds et souvent ineffables, sont difficiles à catégoriser. Cela étant dit, les seuls moments où il discute de la nature dans ses résultats est lorsqu'il mentionne 1) l'absence de stimuli habituels; 2) la simplicité et la beauté de l'environnement comme facteurs favorisant une simplification de l'état d'esprit, une qualité de présence attentive (*mindfulness*) et un sentiment de calme bien-être; ou enfin 3) la sensation de petitesse et de connexion au tout ressentie par les participantes face à la vastitude du paysage.

Le manque de nature est plus évident encore la prometteuse exploration cross-culturelle du « *wild* » dans la « *wilderness therapy* » de Harper et al. (2018), qui se proposent de clarifier comment cette approche fonctionne, mais ne mentionnent pas le rôle de la nature en dehors de sa fonction de contexte pour l'exercice physique. Il en va de même pour l'excellente recherche qualitative de Girard et al. (2021) qui porte sur une expérience de thérapie par l'aventure pour de jeunes adultes ayant eu un premier épisode psychotique, et dont aucun des cinq thèmes émergents en lien avec leur processus de réhabilitation (*recovery*) ne mentionne une relation directe avec la nature. Autre étude qui nous a déçue par son manque de spécificité, celle de Petersen et al. (2021) qui conclut de

façon très générale que les expériences de solitude en nature contribuent au bien-être d'une multitude de manières, selon la spécificité des activités physiques proposées, les caractéristiques du paysage, et la clémence de la météo.

Gabrielsen et al. (2018), qui ont examiné le fonctionnement d'un programme d'intervention de plein air en Norvège pour des adolescents présentant des problèmes de santé mentale variés, en arrivent aux mêmes conclusions que les recherches antérieures de Fernee et al. (2017) comme quoi les facteurs thérapeutiques principaux sont 1) la nature elle-même, 2) l'expérience du corps en lien avec les défis qui lui sont inhérents et 3) la dimension psycho-sociale des relations avec autrui. Bien que ces auteurs se réclament de l'approche de la *Friluftsterapi*[25], une adaptation norvégienne de la thérapie en nature qui, inspirée de la tradition du « *Friluftliv*[26] », se propose de focaliser plus sur l'expérience de l'immersion en nature que sur l'aventure (p. 3), rien n'est dit sur le processus de la relation avec la nature. Il en va de même pour Fernee et al. (2019) qui projettent de remédier au manque de clarté théorique entourant la thérapie en nature par l'exploration « critique réaliste » de ce même programme de *Friluftsterapi* mis en place dans des services de santé mentale dans le sud de la Norvège. Les auteurs disent se proposer d'approfondir la compréhension des mécanismes thérapeutiques et des prémisses contextuelles influençant les facteurs « écologiques, physiques et psycho-sociaux » de cette modalité de traitement. Mais de tous les facteurs identifiés, les seuls qui ont trait à la nature sont indirects : l'effet catalytique de s'aventurer en extérieur, le calme de la nature par contraste avec le stress et le chaos habituels, la déconnexion de la technologie qui permet une attention plus grande à l'environnement immédiat, à soi et aux autres.

Enfin, Harper et al. (2021) se sont proposé de passer en revue les méta-analyses de la littérature sur les thérapies de plein air en y examinant le rôle de la nature dans le but d'articuler 1) des théories expliquant le rôle de la nature, 2) les mécanismes du changement liés à la nature et 3) des recommandations pour la pratique et la recherche. Ils identifient cinq approches principales de thérapies de plein air : a) la « thérapie basée sur la nature »[27] (*nature-based therapy*), définie

[25] Littéralement *frilufts – terapi* : « thérapie du grand air ».

[26] Littéralement *frilufts – liv :* la « vie au grand air », une philosophie scandinave de vie simple en harmonie et dans le respect dans la nature.

[27] Que nous désignerions plutôt de « thérapie agrémentée de nature » pour mieux la distinguer de la thérapie en nature sauvage, voir plus loin.

comme une intervention dont le but est de soutenir un traitement ou d'accélérer la récupération chez les patients souffrant de problèmes de santé physique ou mentale, en impliquant des plantes, des matériaux et/ou des environnements naturels; b) la thérapie en forêt (ou *shinrin-yoku*), définie comme une pratique curative (*healing*) dans laquelle les personnes s'immergent dans la nature, tout en portant attention à leurs sens; c) la thérapie par l'horticulture, définie comme l'engagement d'une personne – accompagnée par un thérapeute formé - dans des activités de jardinage dans le but d'accomplir certains objectifs; d) la thérapie en nature sauvage (« *wilderness therapy* »), définie comme une forme de traitement résidentiel, principalement pour les adolescents, qui peut inclure des expéditions, randonnées ou des modèles de camp de base avec un focus sur l'immersion dans les sites sauvages; e) la thérapie par l'aventure, définie comme un programme ou des services qui « utilisent des activités de plein air et des exercices d'apprentissage expérientiels pour aider les participants à mieux gérer leurs problèmes psychologiques. Comme on peut l'imaginer ici, ces différentes approches – a) basée sur la nature, b) en forêt, c) par l'horticulture, d) *wilderness* et e) par l'aventure - impliquent des relations avec la nature très variées. Ces définitions établies, les auteurs constatent que les structures de programmes et détails d'activités en lien avec les résultats sont presque toujours manquants, de même que les descriptions de cadres théoriques expliquant le rôle thérapeutique de la nature, dont les seules références directes se limitent à des références à la Théorie de la Restauration de l'Attention et à la Théorie de la Réduction du Stress. Leur conclusion est qu'un programme de recherche rigoureux est nécessaire pour expliciter les théories du changement dans les thérapies de plein air. En attendant que les explications scientifiques rattrapent la pratique, ils suggèrent qu'une théorie holistique soit développée pour appuyer l'« utilisation »[28] de la nature en thérapie.

2.2.4 Nature, silence et solitude

Naor et Mayseless sont une exception à la règle. En dehors de leur recherche de 2017 déjà citée sur les ETPo où elles concluaient à l'effet miroir transformateur de la nature, ces auteures ont aussi procédé en 2020 à un recensement des écrits portant sur les expériences du « *wilderness solo* » autour des thèmes du silence, de la solitude et de la nature sauvage. Ayant introduit le solo comme une pratique contemplative immémoriale qui permet de cultiver conscience et « *attunement* » au

[28] … Un vocabulaire qui peut nous sembler questionnant dans sa résonance instrumentalisante.

réseau (*web*) de la vie et qui contribue à la découverte de soi, voire la transformation personnelle, elles présentent une revue de littérature extensive appuyant ces éléments. Citant l'étude de Snell et Simmond (2012), Naor et Mayseless rappellent que le temps passé en nature peut être thérapeutique par le simple fait de passer d'une conscience analytique à un état contemplatif. Elles rappellent que déjà en 1983, Kaplan et Talbot attribuaient l'augmentation du bien-être en nature non seulement à la restauration des ressources cognitives, mais aussi au confort et à l'harmonie intérieure reliés au sentiment de « faire un avec » ou de « faire partie de l'environnement ». D'ailleurs, nous disent-elles, l'OMG (2002) considère le sentiment de connexion à plus grand que soi comme une dimension existentielle de la santé, et, d'après les recherches de Terhaar (2009) bien-être et bonheur sont associés avec la définition d'un soi appartenant à un tout interconnecté. Naor et Mayseless citent d'autres études qui mettent en avant la valeur psychologique de cette connexion avec le monde plus large qui, en contribuant à un sentiment d'union et de non-dualité ainsi qu'à une perspective élargie sur la vie, peut éveiller un sens sacré de la vie ainsi que des changements de conscience transformateurs (Heintzman et Mannell, 2003; Bobilya et al., 2005; Naor et Mayseless, 2017).

Elles mentionnent aussi la perspective de Lehmann et al. (2019) qui voit le silence en nature comme une opportunité de développer une connexion authentique avec l'environnement par la contemplation de l'histoire personnelle en lien avec la vie plus large, dans un contexte d'exploration riche de rencontres significatives où peut fleurir une profondeur relationnelle entre soi et la nature. Denham-Vaugham et Edmond (2010, cités par Naor et Mayseless, 2020) quant à eux décrivent cette rencontre comme un processus impliquant une amplification de la réceptivité aux aspects subtils du champ phénoménal en même temps qu'une certaine diffusion des frontières personnelles. Le potentiel de ce phénomène serait d'après ces auteurs augmenté par la solitude et le silence, qui approfondissant la relation avec l'environnement, aident à dissoudre l'illusion de la séparation et rendent la personne plus à même de réaliser l'unité interconnectée de son existence. Enfin, sur le plan des valeurs, Naor et Mayseless, présentent le point de vue de Siegel (2007), pour qui la reconnaissance de l'interconnexion de la vie mènerait au bien-être parce qu'elle transforme fondamentalement notre façon de vivre en redirigeant notre attention et notre sollicitude (*concern*) vers le monde plutôt vers nous-mêmes.

Focalisant sur l'expérience de la relation avec la nature plutôt que sur les activités programmatiques, Naor et Mayseless présentent un tableau récapitulatif de onze recherches (majoritairement qualitatives) sur les PIN publiées entre 1984 et 2011 et impliquant des solos de formes et de durées variables. Dans ce tableau, elles tentent de faire ressortir les impacts psychologiques majeurs pour chaque PIN en lien avec l'expérience du silence, de la solitude et de la nature. Nous avons essayé d'en extraire ci-dessous les éléments relevés par les participants en lien avec leur perception de la nature : (a) absence de distractions, de dérangement ou de pression sociale; (b) liberté de penser et de focaliser sur ce qui attire le regard; (c) calme mental; (d) temps pour relaxer; (e) paix et tranquillité; (f) beauté, complexité, majesté et puissance brute de la nature comme source d'inspiration et de pensées créatrices; (g) émerveillement, vitalité, compétence, acceptation de soi; (h) états de conscience modifiés; (i) nature comme guide révélant de nouveaux aspects de soi par des rencontres.

Ces éléments liés au contexte donnent lieu à divers « impacts psychologiques » : ressourcement mental; observation et exploration de soi; découverte de potentiel et évaluation des capacités et des limites personnelles; accroissement de la conscience et de la compréhension et de soi ainsi que de l'interconnexion de toutes choses; développement de nouvelles croyances, valeurs, et manières de se relier à soi et aux autres; amplification de la réceptivité et harmonisation entre intérieur et extérieur; croissance personnelle, développement d'une identité plus authentique et d'un désir d'être au service; développement spirituel – incluant foi et confiance en une puissance supérieure (Naor et Mayseless, 2020). Ces auteures résument ces données en disant que l'immersion en nature permet un auto-examen et une reconnexion à soi et au monde qui contribuent à un sentiment d'appartenance pouvant modifier la vision du monde vers une perception plus holistique et « écocentrée »[29] de la vie. Elles remarquent aussi que plusieurs éléments influencent le processus : les attentes et la réceptivité des participants – qui d'après elles implique leur participation volontaire – et la qualité de l'accompagnement professionnel - en particulier le sentiment de sécurité qui affecte grandement les perceptions.

Malgré la richesse du matériel présenté et des questions qu'il inspire, les conclusions de cette recherche sont pourtant décevantes, qui se contentent de revenir aux définitions de départ,

[29] Ma traduction de « *ecocentered* ».

identifiant finalement les ingrédients actifs majeurs d'un solo en nature comme étant… la solitude, le silence, et la nature : (1) la solitude, comme opportunité de découverte de soi et de l'interconnexion de toutes choses – plutôt que simple séparation ou fuite d'avec les autres; (2) le silence qui permet à l'esprit de se reposer, stimule le « *processing* » interne et contribue à la contemplation; et (3) la nature qui par son éloignement des pressions, offre un espace propice à l'introspection et à la contemplation de « qui nous sommes en lien avec la grande toile de la vie » (« *the interconnected web of life* ») (p. 12).

Tout en regrettant le peu de place consacré ici à l'expérience directe de la relation avec la nature - au-delà de sa fonction de cadre, nous comprenons que cette absence ne fait que refléter le manque de nature dans la littérature qui est ici recensée. Nous apprécions aussi les pistes d'explorations nouvelles inspirées par la réflexion de ces deux auteures sur la solitude et le silence. Par exemple, leur présentation de la contemplation comme étant un état intérieur d'immobilité (*stillness*) dynamique liée à l'expérience d'Être (*Being*) et impliquant exploration, calme et plaisir – en référence aux écrits de Maslow (1970) semble une belle piste à approfondir en lien avec la nature.

Nous voulons mentionner ici un point qu'elles ne commentent pas, mais qui paraît mériter notation – et pourquoi pas des recherches subséquentes : il nous a semblé à travers l'examen de leur tableau que lorsque l'expérience d'immersion était limitée dans le temps (24 h), les changements notés étaient d'ordre plus cognitif, tandis qu'à l'inverse, plus le solo durait longtemps (quatre jours à un mois), plus les changements semblaient émotionnels et profonds. Ceci nous amène à nous demander s'il y existe des étapes ou un approfondissement dans le rapport avec la nature au cours de l'immersion.

2.2.5 La dimension spirituelle

Au cours d'une autre recherche qualitative ambitieuse[30] se proposant de modéliser la thérapie basée sur la nature[31], Naor et Mayseless (2019) ont découvert que la dimension spirituelle de l'expérience était un facteur thérapeutique important de ces modalités. Définissant la spiritualité comme la « motivation et le potentiel de faire l'expérience de la connexion avec le sacré ou le divin » elles

[30] Portant sur des entrevues extensives avec 26 thérapeutes de 5 pays différents ainsi que l'observation de six ateliers.

[31] Traduction de « *nature-based therapy* ».

ont identifié quatre thèmes illustrant la dimension spirituelle de la connexion avec la nature; 1) la nature comme représentation (*embodiment*) du spirituel; 2) l'expérience de l'immensité et la majesté de l'environnement comme contribuant à une expansion de la perspective personnelle; 3) l'expérience de l'interconnexion entre toutes choses comme induisant un sentiment d'appartenance profonde au vaste réseau de la vie; 4) enfin, la nature comme reflétant les vérités personnelles dans un climat d'acceptation inconditionnelle, ce qui inspire l'exploration d'un soi authentique.

Ces conclusions résonnent avec celles de Roberts qui dans son bilan de 1998 remarquait la présence dans les PIN de plusieurs caractéristiques « spirituelles » : 1) la séparation d'avec le familier, le connu et le prévisible pour confronter l'inconnu et rencontrer le Mystère qu'Otto appelait (« *mysterium tremendum* »); 2) le sentiment d'appartenance à un tout plus grand que soi et l'identification avec la nature dans une expérience de soi élargi que les écologistes appellent « soi écologique » – plutôt que « l'ego encapsulé dans la peau » selon l'expression d'A. Watts, cité par Roberts (1998); 3) la nature comme masque du divin, qui à la fois le cache et le révèle; 4) les notions de lieu sacré où « les murs et les lois du monde temporel se dissolvent pour révéler du merveilleux » (Campbell, 1974, cité par Roberts, 1998). D'après Roberts, ces expériences permettent une restauration de ce dont la technologie nous prive : l'accès au mystère, à la puissance, à la compréhension de la bonté fondamentale de la vie et de sa valeur inhérente. Ceci lui faisait dire que ces programmes représentaient des pratiques de retour à une spiritualité incarnée qui contribue à « ramener l'esprit dans le monde palpable des sens » (p. 27), en contraste avec la tradition occidentale où l'esprit, séparé du monde et opposé à la matière, est habituellement défini en termes abstraits et insubstantiels.

2.2.6 Un modèle intégral

Du côté théorique, Taylor et al. (2010) notent eux aussi que la littérature présente toutes sortes de combinaison unique d'apprentissages expérientiels, d'activités de défi, d'expériences, de formules de travail de groupe et de théories pour expliquer les résultats et mécanismes de changement à l'œuvre dans la thérapie par l'aventure, sans toutefois inclure le contact avec la nature dans les variables importantes du changement. C'est pourquoi ils proposent dans leur article, une relecture du processus de changement en nature basé sur les principes de la théorie intégrale des systèmes, dans lequel la nature joue un rôle central. Rappelant les suggestions de Berger et McLeod (2006)

comme quoi, bien plus qu'un décor, l'environnement naturel serait un catalyseur actif co-facilitateur du changement thérapeutique, ils évoquent la notion de « *Friluftsliv* »[32] dans la littérature scandinave, qui a mis en évidence à quel point les rythmes humains commencent à refléter les cycles naturels après un certain temps passé en nature. Utilisant l'approche systémique intégrale développée par Wilber (2001) comme base d'investigation du processus, ils présentent un modèle dans lequel la nature est considérée comme une partenaire co-facilitatrice du processus de transformation, un modèle qu'ils représentent par une courbe en forme de cloche inversée dont les étapes sont les suivantes : 1) (ancien statut identitaire et) rencontre de limites dans la capacité de gérer une situation; 2) introduction d'une nouvelle expérience; 3) phase de déséquilibre représentant une fenêtre d'opportunité; 4) moment chaotique d'entre-deux dont l'issue dépendra de la résilience de l'individu, du soutien qu'il reçoit, de sa capacité à accéder à la force réorganisatrice de la nature; 5) réorganisation du système vers une plus grande complexité[33].

Considérant que les thérapeutes eux-mêmes font partie intégrante du processus, Taylor et al. les invitent à mieux apprécier le rôle que joue la nature dans la stabilisation des participants, et à rester eux-mêmes ouverts à l'imprévisibilité de la nature sauvage en se demandant dans quelle mesure ils sont prêts à laisser de la place à ses forces primordiales de création et de destruction dans le processus des participants.

Sur ce point, on peut citer une autre recherche de Naor et Mayseless (2021)[34] portant sur la façon dont les praticiens de programmes thérapeutiques en nature conçoivent et se positionnent face à la nature dans leur travail. Leurs analyses concluent que les thérapeutes 1) croient fondamentalement que la nature influence le processus thérapeutique, 2) reconnaissent l'importance de leur propre relation avec la nature, 3) valorisent le rôle actif de la nature dans le processus des participants et soulignent l'importance de l'intégrer intentionnellement comme agent de changement, 4)

[32] « Vie au grand air ».

[33] À noter que le schéma général évoque la courbe descendante puis ascendante de la théorie U, avec ici, au nadir le moment de déséquilibre présenté comme une « chute dans un trou ».

[34] Portant sur les mêmes entrevues (26 thérapeutes et l'observation de six ateliers) que la recherche datant de 2019.

conçoivent leur rôle principalement en termes de création des conditions de l'engagement entre les clients et la nature.

Figure 2.3 : Liste synthèse des différents types de « pratiques » de relation à la nature

Immersion spontanée en nature (plus ou moins sauvage, plus ou moins longtemps)
Écothérapie : intégration de la nature dans un traitement (dans un environnement institutionnel, en clinique privée, etc.) o Ajout d'éléments « naturels » à un traitement pour en accélérer l'efficacité : plantes en pot, fenêtres donnant sur un parc, photographies, etc. o Ajout d'activités en nature dans traitement thérapeutique classique (prescription de bain de forêt, horticulture, etc.) o Techniques d'imagerie guidée
Programmes d'interventions en nature (PIN) incluant ou pas un SOLO o Programmes ÉDUCATIFS o Programmes THÉRAPEUTIQUES (programmes de thérapie basés sur la Nature : TBN) ▪ *Wilderness therapy* (Thérapie en nature) : Thérapie incluant un élément d'immersion en nature sauvage (modèle « camp de base » plus ou moins élaboré, incluant ou pas des expéditions de plus ou moins longue durée) ▪ Thérapie par l'aventure (idem, mais avec des activités d'aventure)
QdV : format rituel incluant un SOLO de 3 ou 4 jours et nuits en nature sauvage, ainsi que des phases de préparation pré-solo et d'intégration post-solo en groupe. NOTA : La QdV Peut faire partie d'un programme ÉDUCATIF, THÉRAPEUTIQUE ou d'une activité de DÉVELOPPEMENT PERSONNEL donnée par un organisme public comme privé

2.3 La QdV

Voyons maintenant comment les écrits sur les QdV abordent la relation à la nature. En dehors des articles vus précédemment concernant les études de programmes, il existe deux types de littérature sur les QdV – sachant que malgré un intérêt grandissant, le sujet reste un thème de recherche très marginal avec à ce jour très peu d'articles publiés : d'un côté, quelques ouvrages s'adressant au grand public ont été publiés depuis les années 80 qui rapportent les récits et témoignages de guides et de participants (Foster, 1983; Knapp et Smith, 2005; Lebrun, 2013; Mason, 2007; Rochon, 2011); de l'autre, quelques thèses utilisant des méthodes qualitatives (phénoménologiques,

intuitives, narratives, ou auto-ethnographiques) sont apparues dans les deux dernières décennies, qui se sont penchées sur l'expérience de la QdV du point de vue des participants principalement. Il s'agit pour la plupart de thèses d'approche « transpersonnelle » qui s'intéressent aux expériences et aux états de conscience « non-ordinaires » – soit jungienne-archétypale (provenant en majorité du *Pacifica Institute*) soit écopsychologique (*California Institute of Integral Studies* et *Saybrook University*), soit un mélange des deux. Dans les trois sections qui suivent, nous passerons en revue toutes les thèses qui, à notre connaissance, traitent de la QdV, en essayant de mettre en évidence ce qu'elles disent de la relation avec la nature.

2.3.1 Approche archétypale et transformation

Les thèses de sensibilité archétypale (Clarke, 2008; Caspell, 2014; Kohner, 2014; Lundin-Taylor, 2015; Niess, 2016; Wood, 2010) focalisent sur la transformation de la personne, conçue comme participant d'un processus d'« individuation », lequel constitue pour Jung (1970) le but de la thérapie – et de la vie. Cette individuation, processus par lequel l'individu se rapproche de l'expression de la totalité de son être, n'est pas loin des notions d'« auto-actualisation » chez les humanistes (Maslow, 1968) ou de « Réalisation de soi » en psychosynthèse (Assagioli, 1976) et chez Arne Naess (1986). Elle a, en commun avec ces approches et celle de la « psychologie intégrale » de Wilber (1977, 2001), la notion d'« intégration de(s différents aspects de) la personnalité » à travers la dissolution des conflits internes, l'augmentation de la cohérence interne et le développement de son unique et entière expression. Dans ces thèses archétypales, l'accent est mis sur la transformation psychologique en lien avec la dimension symbolique de la rencontre avec la nature : Niess (2016) parle d'une expansion du sens de soi, à travers un sentiment de complétude ou d'unité (*wholeness)* et le contact avec sa propre « sauvagerie intérieure » (*inner wilderness*) grâce au contenant (ou cadre) sécuritaire qu'offre l'environnement naturel. Wood (2010) parle de transformation psycho-spirituelle et d'augmentation de la conscience de soi, par la découverte et l'intégration de nouveaux aspects de la personnalité. Tous deux attribuent les bénéfices du temps passé en nature aux images symboliques et guérissantes qu'elle offre ainsi qu'à son effet « miroir » : qu'il s'agisse de rencontres avec des figures archétypales – l'arbre, l'ours, la caverne, etc. -, ou d'insights personnels révélés par les expériences vécues en son sein, la nature est ici perçue comme une métaphore du monde intérieur offrant au participant de multiples occasions de se connaître et de se reconnaître à travers elle.

La thèse de Kohner (2014), quant à elle, présente la transformation du RdP en nature comme un processus initiatique de maturation accéléré. Bien qu'elle tente de dégager des étapes dans la transformation et qu'elle s'attarde à la dimension de l'initiation (mort et renaissance symbolique) en lien avec les modèles de dé-intégration/ré-intégration de Fordham (1985), elle aborde elle aussi l'expérience d'un point de vue exclusivement symbolique. Ici le processus dans son ensemble ainsi que les différents aspects de la relation à la nature sont traités comme des images archétypales. Ainsi les figures rencontrées et les messages reçus sont-ils abordés comme des émergences de l'inconscient, des « *dream figures* » venant confronter les participants dans leurs mécanismes de défense inadéquats pour permettre un élargissement de leur sens d'eux-mêmes ainsi que de nouveaux niveaux d'intégration et de satisfaction dans leur vie.

Pour Wood (2010), le rite de la QdV semble agir comme l'accélérateur d'un processus archétypal inconscient reflétant la structure tripartite de la quête du héros décrit par Campbell (1968) (séparation, initiation, retour/intégration). Ce motif revient avec la thèse de Lundin-Taylor (2015) qui présente une étude phénoménologique sur la transformation vécue par les participants d'un programme d'aventure visant au développement du leadership. Ce programme, basé sur le mythe du héros de Campbell, comprend des activités variées – dont une journée de solo en nature**.** Bien qu'il ne constitue pas une QdV à proprement parler, nous l'avons inclus ici parce qu'il nous semblait présenter une approche sensible, des données riches et des résultats très intéressants.

Les constats qui ont émergé des données recueillies par l'entremise d'entrevues individuelles, de questionnaires écrits et d'un groupe focus sont les suivants : a) les humains recherchent et trouvent confort dans l'expérience que tout est interconnecté dans la nature; b) les humains possèdent le potentiel de se transformer au-delà de leur imagination et sont poussés à le faire par des forces évolutives et spirituelles puissantes; c) la transformation est influencée par le contexte de vie pré-programme des participants; d) l'expansion de la conscience de soi peut être amenée par des rencontres archétypales avec la nature, à travers le rituel et la projection de matériel inconscient dans la nature; e) l'intégration de cette conscience de soi élargie peut amener une transformation psycho-spirituelle. Ce dernier point lui fait conclure que ce type de RdP en nature agit comme un accélérateur de la transformation psycho-spirituelle et comme une version archétypale du voyage du héros dans ses phases d'aspiration-découverte-intégration.

De façon générale, rapporte-t-elle, tous les participants témoignent que la solitude en nature est un catalyseur de leur transformation et tous mentionnent des changements dans toutes les dimensions de leur relation à eux-mêmes, aux autres, à la nature et au temps – un processus qui continue d'évoluer après le programme vers plus de profondeur, de souplesse, d'authenticité, de confiance et de sens[35]. Les facteurs principaux facilitant la transformation étant 1) le cadre mythologique de l'expérience, 2) la présence de l'environnement naturel et 3) la dimension incarnée (*embodied*) de l'expérience. Sur ce dernier point, elle n'élabore pas, mais mentionne toutefois une augmentation de leur conscience corporelle (« *awareness of their physicality* ») et un sentiment de mieux habiter leur corps (« *being at home in their own skin* »). Elle souligne aussi que le ralentissement du rythme en nature permet aux participants de reconnecter avec leurs émotions. Les thèmes de la connexion à la beauté, la tranquillité, la vitalité et la transcendance sont nommés, ainsi que deux citations de participants décrivant la nature comme un « laboratoire » pour explorer le sauvage en eux (« *inner wilderness* ») et accéder à leur « énergie animale », des thèmes qui ne sont malheureusement pas élaborés plus avant. Un autre aspect de la relation avec la nature souligné ici est la rencontre avec ses métaphores et le mystère de l'invisible qui viennent refléter le monde interne des participants.

Dans un résumé inspirant, Lundin-Taylor décrit la rencontre avec la nature comme un processus créatif multidimensionnel d'accueil de l'inconnu, de délestage de ce qui n'est plus nécessaire et de réappropriation d'aspects de soi physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. En revanche, les diverses dimensions du rapport à la nature qu'elle mentionne – « expérience incarnée » (p. 132), « contenant sacré » (p. 134), « sentiment d'enracinement » (p. 138) – sont seulement listées sans être reliées entre elles ni avec la littérature existante. L'auteure pointe par ailleurs dans sa revue de littérature vers des parallèles théoriques très prometteurs entre les modèles de transformation du voyage du héros (VH) et du processus de la théorie U (TU) qui décrivent des courbes similaires de descente dans un espace liminal transcendant de « connaissance divine » et de remontée vers une le monde de l'action à partir d'un nouvel espace d'être : (1) la courbe descendante de la séparation dans le VH résonnant avec la courbe descendante du lâcher prise des patterns connus de la TU; (2)

[35] Précisons toutefois que seuls ont été approchés pour les entrevues les participants du programme ayant vécu une « transformation significative » que Lundin-Taylor définit comme « un processus profond, évolutif et naturel qui se manifeste par des changements de conscience intérieure subtils ou profonds vers une nouvelle compréhension et une intégration élargie de nos véritables potentiels holistiques (humain et spirituel) pour une façon d'être au monde authentique » [ma traduction] (2014, p. 64).

le nadir « mort et renaissance » de l'initiation (VH) résonnant avec la connexion à la source du « *presencing* » (TU); et enfin (3) la courbe ascendante du retour et de l'intégration (VH) résonnant avec la remontée vers un futur émergent dans la TU.

Figure 2.4 : Éléments cycliques du voyage du héros et de la théorie U

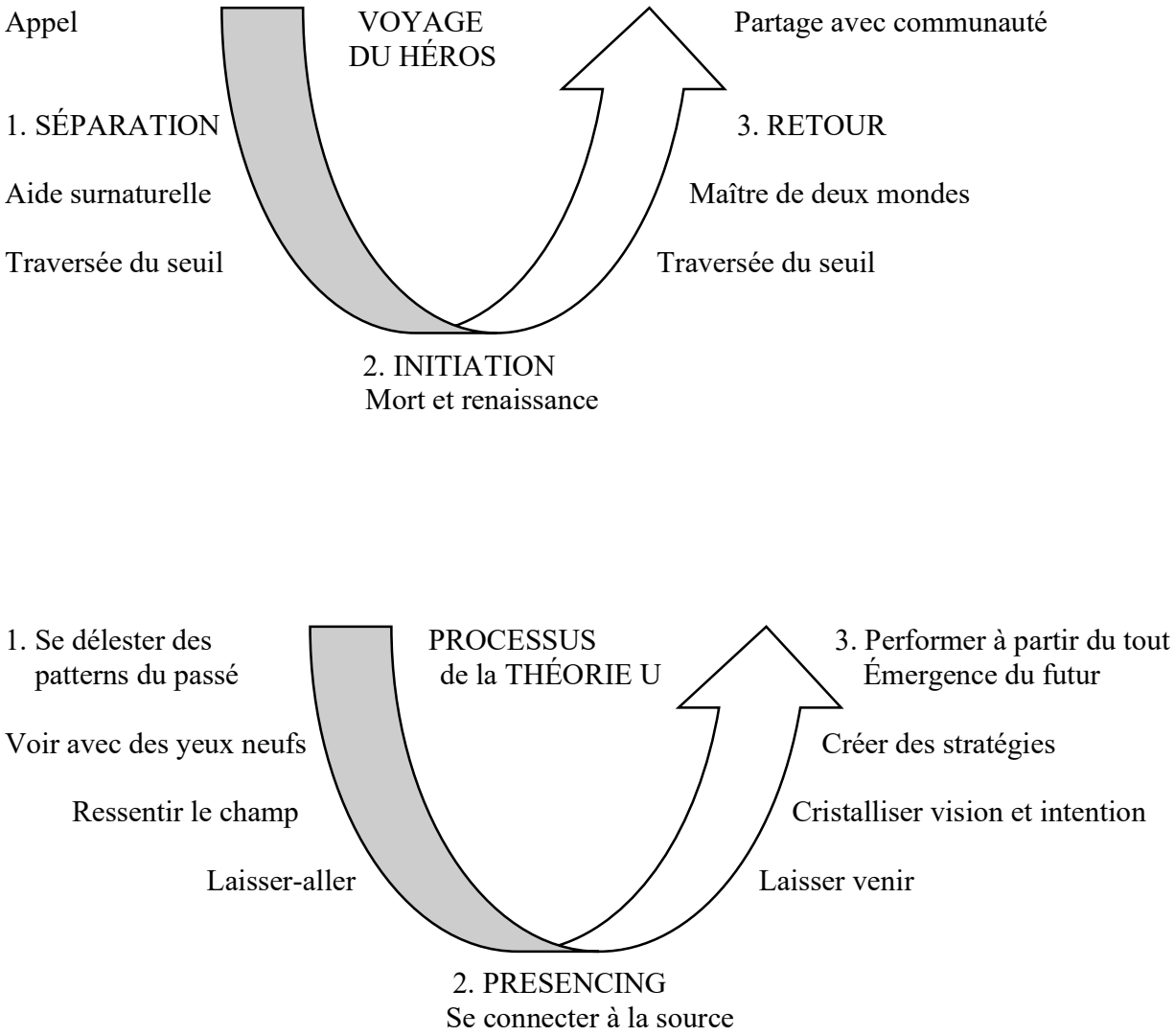


Schéma adapté de Lundin-Taylor (2014, p. 45)[36]

[36] À noter que Lundin-Taylor établit aussi des parallèles avec le modèle des apprentissages transformatifs (*transformative learning*) de Mezirow (1997) que nous avons choisi de laisser de côté parce qu'ils nous paraissaient moins pertinents.

Dans sa discussion, Lundin-Taylor revient sur ces parallèles en émettant l'hypothèse que les changements relationnels constatés chez ses participants sont le fait d'une vitalité renouvelée grâce au contact avec une qualité de présence plus profonde. En référence à Senge et al. (2004), elle relie cette présence au changement de conscience qui s'opère dans le « *presencing* » de la théorie U[37] – espace fondamental d'une communication subtile entre le soi et le Soi - dont on cherche à maintenir la profondeur dans le « retour » subséquent au monde ordinaire. Malheureusement, elle n'établit pas d'autres liens avec l'expérience concrète des participants dans ses résultats – sauf pour mentionner en passant qu'à son avis, le processus est en fait une spirale plutôt qu'une courbe, commentaire qui nous semble mériter exploration.

Par ailleurs, bien qu'elle ne précise pas quels sont les dispositifs mis en place dans son programme, elle note l'importance du contenant du programme pour catalyser un processus de transformation sacré de même que l'importance des seuils pour faciliter les transitions ainsi que des rituels pour faciliter le contact avec la nature. Pour elle, la dimension cérémonielle permet de connecter les actions des participants avec une histoire plus large qui illumine l'identité du groupe. Les rituels sont décrits ici comme des espaces liminaux permettant de dépasser les limitations du connu et de connecter à la source et à des significations cachées – des portails qui facilitent le passage à des états de conscience non-ordinaires et des réalités mythologiques en même temps que l'émergence d'une connaissance non-verbale, d'ordre physique et sensuelle.

La richesse du matériel rassemblé dans cette thèse laisse l'impression d'un buffet appétissant à peine entamé, stimulant la réflexion et inspirant le désir de continuer à élaborer dans des directions similaires, mais en focalisant plus précisément sur la relation à la nature.

2.3.2 Écopsychologie et changement de conscience

Après ce tour des thèses d'approche archétypales, voyons maintenant comment les écrits en écopsychologie explorent la relation à la nature dans les QdV. Nous commencerons par citer

[37] Voir Glossaire sur la Théorie U, un modèle de changement social basé sur la reconnaissance de la pluralité des niveaux de conscience de l'humain.

l'article de Davis (2014) qui porte un regard de professionnel (praticien et enseignant-chercheur) sur les QdV qu'il guide depuis plusieurs décennies. Ayant introduit l'écopsychologie comme un mouvement en constante évolution – depuis son origine contre-culturelle, holistique et romantique jusqu'à ses récents développements plus réfléchis, pluralistes et pragmatiques - il se propose de contribuer à asseoir l'écopsychologie dans des données empiriques en présentant son approche de retraites dans le désert, « *Diamond in the rough* ». Basées sur les enseignements de la *School of Lost Borders* de Foster et Little (1983, 1999), ces retraites représentent pour lui des expériences de contact direct avec la nature encadrée à la fois par la structure rituelle des RdP – qui permet d'approfondir l'expérience - et le modèle transculturel de la nature (*the* « *four-Shields* ») développé par Foster et Little (1999) – qui permet d'intégrer les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle de la nature humaine [38] . Davis conçoit ces retraites comme une pratique d'« écopsychologie primitive », qu'il présente comme une branche de l'écopsychologie visant à « rencontrer la terre sauvage de façon directe et profonde » au service d'une plus grande vitalité et liberté (p. 53) [traduction libre]. L'expression d'« écopsychologie primitive » vient d'après lui de Foster qui entendait par « primitive » non seulement la qualité « sauvage » de la nature non domestiquée par l'homme, et dont l'énergie crue réveille, transforme et rend plus entier, mais aussi, le caractère « premier », originel et immédiat du contact avec la nature, qui précède les réactions cognitives ou même émotionnelles. Pour Davis, ces retraites, parce qu'elles sont à la fois ancrées dans l'expérience immédiate et orientées vers le monde naturel – lui-même source de soutien, de guérison, d'insight et de transformation – constituent une véritable mise en pratique phénoménologique et transpersonnelle de l'écopsychologie.

Comme on peut l'imaginer étant donné l'emphase de ces thèmes dans l'approche elle-même, les thèses en écopsychologie parlent principalement de changement de conscience et d'identité (Cammack, 1996; Jensen, 2004; Lett, 2015; Davis, 2014). Pour Cammack (1996) par exemple, qui a interviewé 16 guides de solo, l'approfondissement du lien avec la nature implique un approfondissement de l'identité qui va en s'élargissant, passant d'un mode égocentrique (centré sur soi) à un mode écocentrique (centrée sur l'environnement). Pour Jensen (2004), qui a examiné les récits de 20 co-chercheurs sur leur transformation lors de QdV, cette expansion de la conscience

[38] À quoi il ajoute la méthode de contemplation phénoménologique de l'Approche Diamant développée par A. H. Almaas (2009).

– ou « conscientisation écologique » est une forme d'« apprentissage transformationnel incarné (« *embodied transformational learning* ») impliquant la personne entière et qui se fait grâce à la participation active des différents modes de connaissance (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle) qui sont engagés dans la rencontre avec la nature. Jensen ajoute que ces changements de conscience touchent l'être même des participants ainsi que leur façon de vivre qui est affectée à leur retour de quête par de nouveaux choix en réponse à ce nouveau lien d'appartenance active avec le cosmos.

La thèse autoethnographique de Lett (2015) apporte des précisions sur ce changement de conscience qu'elle décrit comme un processus de découverte de soi et de guérison présentant plusieurs dimensions : la catharsis émotionnelle, l'augmentation de la conscience sensorielle et le sentiment d'union à plus grand que soi sont ainsi identifiés comme participant au développement d'une vision élargie de soi, de la nature et de l'esprit.

Mentionnons en passant, pour son intention et sa revue de littérature engagée, la thèse de King-Miller (2016) qui se propose de « mieux décrire la relation au monde-plus-qu'humain ». Ayant interviewé six participants de QdV sur leur expérience, il a identifié sept thèmes concernant le rapport à la nature (intentionnalité, intuition et choix, ambiguïté, ambivalence, identité, permission (*allowing*) et beauté), qui forment, d'après lui, la base d'une théorie qui contribuerait au projet de l'écopsychologie en donnant « de l'intériorité, du sens ou de la profondeur à la nature humaine, en construisant une psychologie de relations internes qui inclut la réalité plus qu'humaine » [ma traduction] (Fisher, 2012, p. 92, cité par King-Miller, p. 10). Malheureusement, la façon dont les thèmes sont présentés rend difficile la compréhension de sa contribution.

Par contraste, la thèse d'Heifetz (2018) apporte des résultats parlants sur un sujet très similaire. Focalisant sur la solitude en nature sauvage, Heifetz a interviewé douze participants d'un solo de trois jours et trois nuits sur leur expérience vécue, leur demandant de surcroît comment cette expérience avait changé leur vie et leur relation avec la nature. Les thèmes identifiés par l'auteur sont les suivants : expériences spirituelles et religieuses (8)[39]; émerveillement et euphorie (11); bénédiction et gratitude (10); expérience de transcendance (8) et d'unité (8); conscience corporelle,

[39] Entre parenthèses, le nombre de participants concernés par le thème, sur un total de 12.

états de paix et d'abandon (11); intégration accrue entre corps, âme et esprit (8); sensation accrue de présence dans le moment (7); un appel vers une forme de service ou de soin de l'environnement (9). Les douze participants décrivent tous un impact positif et onze d'entre eux témoignent avoir vécu des expériences transformatrices lors de leur solo. Certains mentionnent des états de conscience atypiques et, alors que seulement un tiers d'entre eux avaient une pratique religieuse ou spirituelle avant l'expérience, les deux tiers y ont vécu des expériences transpersonnelles profondes – dont plusieurs pour la première fois. Heifetz relie ce constat à une déclaration de Black Elk comme quoi l'expérience de l'unité avec le tout est le but de l'isolement en nature, ainsi que l'affirmation de Davis (1998, cité par Heifetz, 2018) comme quoi la recherche d'expériences transpersonnelles est une des raisons principales de la recherche du contact avec la nature.

L'auteur note que les moments de défi et de résistance sont pour les participants systématiquement connectés avec des expériences positives de dépassement de soi, d'apprentissages et d'appropriation de pouvoir, de compétence et/ou de valeur personnelle, ce qu'il met en parallèle avec l'orientation de certaines traditions autochtones qui présentent la QdV comme une « épreuve intentionnelle ». Parce qu'il a séparé ses questions en termes de début, milieu et post-solo, il note par ailleurs certains détails intéressants comme a) l'influence de l'intention de départ sur la qualité des expériences vécues, (b) le besoin de temps pour s'acclimater à l'inconnu à l'arrivée sur le site, c) la difficulté du retour dans le quotidien pour certains participants et d) la continuité d'intégration pendant une durée significative après le retour. Enfin, il remarque que pour tous les participants qui n'avaient pas avant leur QdV une relation privilégiée avec la nature, celle-ci s'est renforcée de manière significative.

2.3.3 Approches mixtes et interconnexion

Certaines études allient les deux approches archétypale et écopsychologique sans toujours être claires sur la distinction entre les deux. Avec sa thèse intitulée « *A walk out into the wilderness on the path to re-envisioning wholeness: an eco-psychological study of earth-based initiation ceremonies* », Ashley (2017) se positionne clairement à contre-courant du paradigme culturel et économique dominant. Dans sa revue de littérature engagée, elle présente la crise de l'environnement comme une crise de la conscience et estime que les rites hérités des traditions amérindiennes peuvent inspirer la civilisation occidentale en « perte d'âme » à redécouvrir son lien

à la terre (*land*) et retrouver une attitude d'appréciation pour elle. Ashley décrit les rites de Terre (*Earth-based*) comme étant basés sur une culture de la participation – plutôt que de l'exploitation et de la compétition - et une conscience de la fragilité, de l'interconnexion et de la dimension sacrée de la vie – dont dépend notre bien-être à tous, humains comme non-humains. Il s'agit donc pour elle dans cette thèse de participer au recouvrement d'un sens du numineux et de contribuer à faire émerger une conscience et des modes de perception centrés sur la terre (*Earth-centered*). Ayant conduit des entrevues d'approche narrative avec trois personnes ayant participé à une même QdV focalisée sur la question de leur mythe personnel, elle relève plusieurs processus à l'œuvre dans la relation personne-nature – par exemple les « rêves lucides », l'imagination active, la personnification de la nature – qui amènent une ouverture de la conscience et la guérison d'enjeux personnels. Les éléments principaux qu'elle retient de l'expérience se synthétisent comme suit : 1) une sensation viscérale d'interconnexion à travers l'expérience directe de la nature sauvage, 2) une diminution de la distinction entre humain et nature, ainsi que 3) les prémisses d'une conscience écocentrique. Résumant la QdV comme un pont revitalisant entre conscient et inconscient, qui permet le recouvrement (*recovery*) de notre humanité profonde (« *what being human means* »), elle souligne qu'il s'agit là du début d'un processus multicouche à long terme, qui continue d'évoluer longtemps après la « cérémonie » elle-même.

Résonnant avec cette sensibilité, la thèse de Paidas (2018) qui combine approche jungienne et écopsychologie, se propose de mieux comprendre la relation personne-nature en interrogeant huit guides de QdV sur leurs expériences « numineuses » en nature sauvage. Ici aussi, la discussion focalise sur la disparition de la séparation traditionnelle entre psyche et nature et l'expérience d'une continuité entre elles comme théorisée par Jung (1931/1969) puis Hillman (1995) et Plotkin (2003, 2008). Paidas note aussi un engagement de la part des guides à approfondir leur relation avec la nature et la psyche – engagement qui se traduit dans leur quotidien par une attention et une sollicitude augmentée à l'égard de l'environnement naturel. Elle conclut que les expériences numineuses en nature ont une fonction d'initiation typique du processus d'individuation tel qu'il a été décrit par Jung (1931/1969).

Conclusion sur les QdV : un manque de corps

De façon générale, les thèses sur la QdV proprement dites focalisent plus sur la relation avec la nature que les études de programme – probablement parce qu'elles s'intéressent plus à décrire et comprendre l'expérience vécue dans sa texture qu'à évaluer des impacts ou proposer des modélisations. Il semble que plus les méthodes sont qualitatives – et phénoménologiques -, plus les auteurs ont de l'espace pour explorer la relation avec la nature. On peut aussi remarquer qu'à mesure de l'avancée des recherches, les intérêts et les contenus tendent à se rapprocher de plus en plus d'une description fine de l'expérience vécue de la relation avec la nature.

D'autre part, si chacune des thèses mentionnées précédemment apporte des éléments singuliers, selon leur objectif, angle, méthode et perspective théorique, certains thèmes semblent faire consensus, qui reviennent à travers la plupart des écrits sur l'expérience des QdV : la transformation psychologique, la multisensorialité et l'acuité augmentée des sens, le sentiment d'unité avec un tout interconnecté. Malgré tout, les processus de cette expérience dans ses liens avec la nature continuent de rester mystérieux. Si de nombreux aspects du processus ont été identifiés, à part dans la thèse de Heifetz qui tient compte d'une temporalité (début, milieu, post-QdV), les résultats ne sont pas présentés en termes de leur déroulement dans le temps. D'autre part, aucune des recherches consultées n'essaie de rendre compte d'un processus d'ensemble. Dans ces conditions, il est difficile de se faire une idée du processus dans son déploiement.

Tous témoignent d'une relation entre les participants et la nature, mais qu'en est-il du développement de cette relation : évolue-t-elle entre le début, le milieu et la fin du solo comme on peut s'attendre de toute relation? Qu'en est-il du choix du site, de l'installation, du départ, de l'après QdV? Existe-t-il des phases, des étapes, un mouvement comme dans la théorie U ou les processus créatifs, par exemple? La structure de la rencontre avec la nature correspond-elle à celle des RdP ou suit-elle d'autres modèles?

Par ailleurs, bien que ces travaux témoignent du caractère profondément transformateur et guérissant des expériences vécues, décrivant des changements significatifs et durables, et bien que certaines thèses évoquent dans leurs revues de littérature le thème de l'initiation (Ashley, 2017; King-Miller, 2016), à part Kohner (2014), ni les résultats, ni les conclusions ne semblent rendre compte de la dimension de mort-renaissance qui semble pourtant constituer le cœur de ce rite, d'après les écrits des anthropologues et de Foster et Little (1983, 1987). À part pour Lundin-Taylor

qui fait l'hypothèse d'un « *shift* » de conscience similaire à celui de la théorie U, on semble perdre dans les résultats la dimension de changement de niveau ontologique propre aux RdP relevée dans les expériences transformatrices, et qui pourrait possiblement expliquer les impacts rapportés par certains sur leur perception d'eux-mêmes et de leur rapport au monde. On peut s'étonner aussi de l'absence de liens avec la littérature sur les expériences paroxystiques telles que décrites par Maslow, qui semblent pourtant rapporter des phénomènes bien similaires – ce dernier point étant probablement à mettre sur le compte du cloisonnement qui existe encore entre les différentes approches en psychologie.

Enfin et surtout, il est beaucoup question de la dimension symbolique de la relation avec la nature – comme parent, miroir et source de rencontres mythiques - dans les thèses archétypales, ou encore de la dimension spirituelle dans les thèses en écopsychologie. On peut se demander ce qu'il en est de la dimension charnelle concrète de la rencontre avec la nature, qui, lorsqu'elle est mentionnée, reste décrite en termes très généraux (multisensorialité, acuité des sens, etc.). De même, bien que l'importance de la dimension incarnée (*embodied*) des rituels soit notée, on reste ici dans un constat de principe, sans explorer comment l'expérience de la corporéité se développe dans la QdV, et ceci, malgré la reconnaissance du fait que l'individu est engagé tout entier dans l'expérience.

Tous ces constats pointent vers la nécessité de revenir à l'expérience elle-même telle qu'elle se déroule dans le temps et en focalisant sur la relation avec la nature dans ses dimensions expérientielles et existentiales – corporelle, spatiale et temporelle.

2.4 Note sur les modèles du changement en psychologie

2.4.1 Quantum change et expériences épiphaniques

Il est difficile de ne pas remarquer les résonances entre la profondeur de l'impact des QdV et le vocabulaire souvent mystique employé dans la littérature sur les expériences de « *quantum change* » (*QC*) (C'de Baca et Wilbourne, 2004; Cook, 2002; McDonald, 2008; Miller, 2004; Skalski et Hardy, 2013; White, 2004) auxquelles le *Journal of Clinical Psychology* a consacré un volume entier en 2004. Ces « changements quantiques », bien qu'encore très peu reconnus par la littérature en dehors de la recherche sur la croissance post-traumatique (Fosha, 2006; Taylor, 2011), sont un phénomène connu dans les milieux du traitement des dépendances. D'après

Tedeschi et Calhoun (2004), l'expression « *quantum change* », inspirée de la physique quantique où elle désigne un saut (*shift*) d'un niveau de fréquence à un autre, décrit ici une réorganisation radicale de la perception de la réalité. Contrairement aux présupposés traditionnels qui décrivent le changement psychologique comme un processus graduel et linéaire, le *QC* répondrait d'après Taylor (2011) aux modèles proposés par les théories des systèmes dynamiques, selon lesquels un système déstabilisé par un défi inassimilable va vivre un changement non-linéaire. Introduit dans la littérature psychologique par Miller et C'de Baca (2001), l'expression de *QC* désigne une expérience inoubliable non expliquée par un évènement extérieur, dans laquelle la personne vit une transformation profonde de sa conscience d'elle-même et de sa relation au monde, qui modifie ses valeurs, ses priorités, voire sa personnalité (Miller, 2004). À la fois métamorphose et maturation développementale accélérée, elle se caractérise par sa soudaineté, son imprévisibilité, son intensité, sa « bienveillance » (*benevolence*) et sa stabilité. La durabilité des transformations a été confirmée par C'de Baca et Wilbourne (2004) qui ont conduit de nouvelles entrevues dix ans après leurs premières analyses, elles-mêmes portant sur des expériences vécues entre un mois et 39 années auparavant (voir Miller et C'de Baca, 2001). Ici comme dans la QdV, les effets ne paraissent pas diminuer avec le temps : si l'expérience présente un début clairement défini, elle ne semble pas avoir de fin, le processus continuant de s'approfondir avec les années pour transformer la vie de la personne à tous les niveaux.

D'après Tedeschi et Calhoun (2004), les effets du QC se manifestent dans les domaines suivants : (1) changements de priorités et appréciation accrue de la vie; (2) augmentation de l'intimité dans les relations; (3) augmentation du sentiment de pouvoir personnel; (4) ouverture à de nouvelles possibilités et de nouveaux chemins de vie; (5) développement spirituel. Ces caractéristiques des *QC* sont très proches des conversions religieuses et des expériences que McDonald (2008) appelle « épiphaniques », qu'il décrit comme suit : (1) précédées par une période d'anxiété, de perturbation, ou de dépression; (2) soudaines et abruptes; (3) changements identitaires profonds; (4) conscience nouvelle; (5) insights profonds et significatifs; (6) transformation résultante durable.

Dans sa revue de littérature sur ces phénomènes, White (2004) confirme les caractéristiques de soudaineté, d'imprévisibilité, d'intensité, de globalité, de bienveillance et de durabilité de ce qu'il

classe sous la catégorie plus générale de « changement transformationnel »[40]. Soulignant la dimension « mort et renaissance » radicale de l'expérience, il décrit un processus en cinq stades : (1) insatisfaction et isolation; (2) exposition à un message d'espoir; (3) expérience d'insight majeur (*breakthrough*); (4) validation; (5) entrée dans une communauté. Même si le lien n'est pas fait, il est difficile de ne pas penser ici aux trois phases des RdP, le stade (1) résonnant avec la phase de séparation; (3) avec celle de l'initiation du rite; tandis que les stades (4) et (5) en rappellent la phase de réintégration.

Plus récemment Skalski et Hardi (2013) ont souligné l'importance que revêtent les expériences de changement radical pour la psychologie. D'après eux, ces phénomènes, mis à part les travaux de William James (1902/2009) sur les expériences religieuses et ceux de Maslow (1964, 1971) sur les EP, ont été largement ignorés par la psychologie, et ce, à cause des conceptions et des méthodes de recherche dominantes qui privilégient la continuité intra-sujet. Mettant eux aussi en valeur la durabilité des changements opérés, ils divisent le processus en trois étapes : (1) désintégration; (2) nouvelle conscience; (3) intégration. La similarité avec les processus de RdP paraît ici encore frappante et il est probable que si le lien n'a pas encore – à ma connaissance - été souligné entre *QC* et RdP, c'est probablement faute de communication entre les champs d'étude de la psychologie et de l'anthropologie. On peut espérer que le pont se fasse bientôt grâce aux études sur les expériences transformatrices (Chirico et al., 2022) qui tentent de trouver un langage commun entre les disciplines afin de favoriser la communication et les échanges de connaissance interdisciplinaires.

Ainsi semble-t-il exister bien des résonances entre la structure ternaire des RdP (séparation préliminaire, initiation liminaire, incorporation post-liminaire) et les descriptions des *QC*, ainsi que dans la qualité des expériences décrites. Or, comme le soulignent Miller et C'de Baca (2001), il n'existe pas encore de théorie pour expliquer les *QC*.

2.4.2 Mythes initiatiques

À ma connaissance, les seuls modèles dont nous disposons en psychologie pour comprendre ces transformations rapides et radicales sont les interprétations jungiennes et archétypales de certains

[40] Ma traduction de « *transformational change* ».

mythes initiatiques – Inanna, Perséphone, Orphée et Eurydice, Isis et Osiris - que les analystes[41] décrivent comme des processus de destruction-transformation-renaissance ou « vie-mort-vie » vers une plus grande intégration psychique**.** D'après Brinton Perrera (1981), le processus initiatique de descente aux enfers repose sur une exploration de modes de conscience non-ordinaires et la redécouverte d'une expérience d'unité perdue avec la nature et le cosmos. Elle considère ce retour vers nos processus primaires – préverbaux, parfois pré-images, chargés d'affect et d'énergie – comme un mouvement sain de régression aux niveaux archaïques de la psyché, qui, bien que déstabilisant, a le pouvoir de nous régénérer jusqu'au plus profond de notre être.

Comme l'a montré Turner, en retirant l'initié de la « position structurelle » qu'il occupe dans la vie – et donc des valeurs, attitudes, normes, sentiments et comportements qui y sont associés (Turner, 1987, p. 15), le RdP vise, en privant l'initié de ce qui le nourrit habituellement, à le délester de ses *modus operandi* automatiques et à l'amener par une suspension hors de ses repères familiers à une soumission aux mystères du cycle de destruction-transformation-renaissance.

Hartman et Zimberoff (2005) dans leur article « *Trauma, transitions, and thriving* » expliquent que les RdP facilitent la « traversée du seuil » de toute transition importante, en fournissant « une carte pour aider à la navigation du chemin entre ce qui a été quitté et ce qui nous attend. » (p. 24) [ma traduction]. Ils mettent en lien ces modèles du changement avec ceux de Fordham et de Washburn qui tous deux décrivent un double mouvement de dé(s)intégration-réintégration. La théorie de Fordham (1976) sur la « dé-intégration » décrit un processus par lequel le soi s'autorise une perturbation – voire une déconstruction - temporaire pendant que prend place la formation d'une nouvelle compréhension et l'incorporation de nouveaux matériaux. Il s'agit ici d'une suspension partielle de certaines fonctions de l'ego pour permettre l'ouverture à de nouvelles expériences – et donc d'une « régression adaptative de l'ego » au service de la création de nouvelles configurations cognitives. De même, dans son modèle psychanalytique du développement transpersonnel, Washburn (1994, 2003) décrit un processus de « dé-intégration-réintégration » dans lequel l'ego est attiré dans une « régression vers l'origine » (« *regressus ad originem* ») (p. 21), une descente

[41] Respectivement Brinton Perrera (1981), Hillman (1989), Zabriskie (2000), Houston (1995) parmi d'autres.

dans l'inconscient primordial au service d'une synthèse et d'une réorganisation de la psyché à un niveau de complexité d'ordre supérieur.

2.4.3 Théorie U, processus créateurs, etc.

Correspondant à une échelle temporelle plus réduite, mais suivant une courbe similaire, le modèle de la « théorie U » de Scharmer (Chlopczik, 2014) cité à la fois par Lundin-Taylor (2014) et Stern (2017) comme on l'a vu plus tôt, est présenté comme un mouvement qui commence par une descente/centration vers un état de présence profond avant de s'ouvrir vers l'extérieur. Par contraste avec les modèles traditionnels qui conçoivent la nouveauté comme une réorganisation ou une réinterprétation d'informations déjà connues, la « théorie U » s'inscrit dans un paradigme du changement qui ne prend pas sa source dans le passé, mais dans un autre niveau de conscience. Avec son mouvement d'introversion et de descente intérieure puis de remontée, on est très proche ici des processus créateurs en art tels qu'ils ont été modélisés par de nombreux auteurs. Ainsi, Anzieu (1979, 1981) dans son approche psychanalytique, décrit-il les premières étapes du processus artistique comme un mouvement de régression « au service de l'ego » – régression quasi psychotique que l'on peut rapprocher d'une « descente » dans les processus primaires avant la « remontée » vers une intégration de l'œuvre. De même, dans sa relecture du modèle créatif de Wallas (1926), Sadler-Smith (2015) propose un mouvement similaire d'intériorisation et de gestation (préparation, incubation, et intimation) avant les phases d'illumination puis de vérification.

Ainsi semble-t-il exister une convergence de plusieurs modèles de changement dans différentes disciplines qui, ayant tous trait à la création d'une nouvelle réalité, semblent présenter un double mouvement descendant-ascendant ou retrait-ouverture similaire à celle des RdP.

2.5 Synthèse et cadre conceptuel

2.5.1 Synthèse

En résumé, notre revue de la littérature a établi l'existence d'une multitude d'études quantitatives et qualitatives confirmant et mesurant les bienfaits de la nature sur la santé physique et psychologique des humains. Diverses théories à tendance évolutionniste (biophilie, restauration de l'attention, etc.) ont été élaborées au cours des dernières décennies qui tentent d'expliquer ce

phénomène dont on ne comprend pas encore bien les mécanismes. Quelques thèses d'approche psychodynamiques ont proposé des directions très prometteuses sur la nature comme espace de transformation – voire de guérison - en lien avec les relations d'objets, tandis que les études sur les expériences paroxystiques et transformatrices font plutôt ressortir une dimension transcendante et esthétique du rapport à l'environnement. Les écrits phénoménologiques qui s'intéressent à la texture de l'expérience vécue mettent en avant une dimension somatique de l'immersion en nature, avec en particulier la notion d'*attunement* qui semble englober plusieurs aspects du phénomène.

Nous avons pu constater que les recherches qui s'intéressent aux dispositifs thérapeutiques des programmes d'intervention n'explorent pas vraiment le rapport avec la nature. Quant aux thèses d'approches transpersonnelles qui s'intéressent à la QdV proprement dite, elles ont fait ressortir les dimensions symboliques et spirituelles du rapport à la nature ainsi que la continuité entre nature et psyche.

Aux questions de savoir de quel ordre est l'expérience de la relation avec la nature dans la QdV, les réponses varient considérablement selon les objectifs et les approches théoriques. Certaines perspectives focalisent sur la dimension cognitive, d'autres symbolique, intersubjective ou encore spirituelle. Nombre d'entre elles pointent vers une dimension corporelle de l'expérience sans toutefois élaborer. De manière générale, celles qui considèrent la nature comme contenant ou miroir de la psyché mentionnent à peine les aspects somatiques de la relation tandis que la recherche plus focalisée sur la dimension corporelle de la rencontre (EP, ET ou *attunement*) ne rend pas compte de ses éléments symboliques ou intersubjectifs. D'autre part, comme nous l'avons vu, plusieurs modèles du changement ont été évoqués qui reconnaissent l'importance des facteurs environnementaux, mais sans les explorer de manière empirique. Ces différents points de vue nous donnent un portrait morcelé de l'expérience et à notre connaissance, aucune étude n'a tenté de faire apparaître l'expérience de la relation avec la nature dans la QdV dans l'ensemble de ses aspects.

Sur le plan du déroulement du solo, en dehors de la structure présumée des RdP en trois phases (préparation, liminalité, retour), il ne semble pas exister non plus de description du processus d'ensemble de la QdV tel qu'il émerge de l'expérience des participants – et en particulier de la façon dont se déploie la relation avec la nature au cours du solo. Nous attribuons ce fait à deux causes principales : l'absence de focalisation sur la question du déroulement dans le temps, d'une

part, et les méthodes d'analyse qui classent les thèmes par leur fréquence plutôt que l'ordre dans lequel ils apparaissent, d'autre part.

Pourtant, si l'on considère la capacité de ce RdP à favoriser des expériences bénéfiques durables qui pourraient contribuer à une transformation de la relation avec l'environnement au niveau individuel, mais aussi sociétal, il semble intéressant pour la psychologie de mieux décrire et comprendre ce phénomène dans ses différentes dimensions et dans son déploiement d'ensemble. Notre désir est donc de contribuer à cette compréhension en revenant à l'expérience des participants avec cette intention précise.

C'est donc ce que nous nous proposons d'explorer dans cette étude, en précisant que nous ne nous plaçons pas dans une visée instrumentale de compréhension pour une maîtrise ou une reproduction de la QdV, mais que nous voyons ce travail comme une occasion de mieux apprécier la profondeur de ce qui peut se jouer dans notre rapport avec la nature. De plus, comme nous l'avons souligné, estimant que la dimension corporelle incarnée est fondamentale dans ce processus, nous adopterons un point de vue phénoménologique existentiel qui s'intéressera à la temporalité, la spatialité et la corporéité de l'expérience, sans hypothèse de départ.

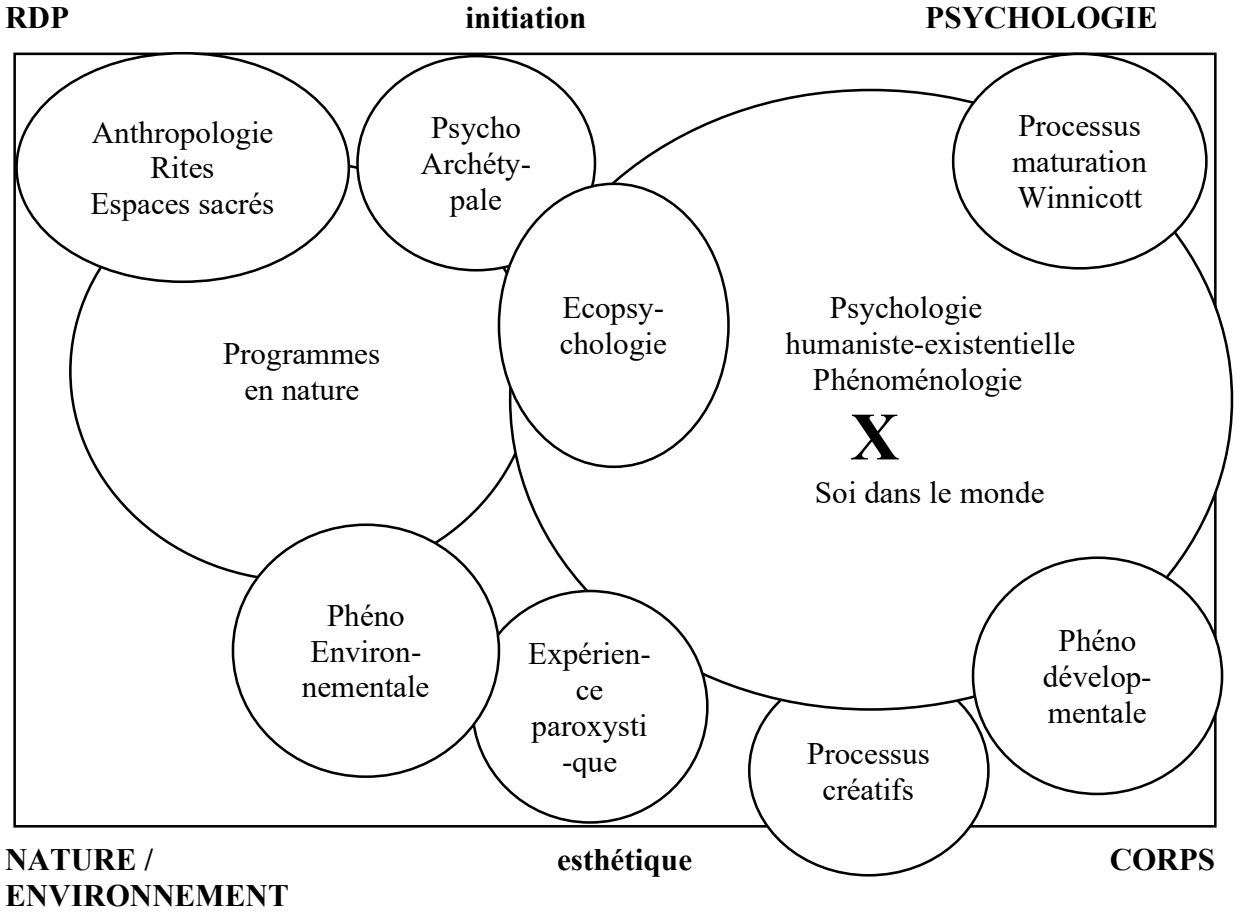
2.5.2 Cadre conceptuel

La revue de littérature place notre projet à l'intersection de différents champs disciplinaires : l'anthropologie et l'histoire des religions (avec les RdP), les recherches sur les programmes de thérapie en nature, les recherches sur les expériences paroxystiques et transformatrices, la psychanalyse (processus maturationnels), la psychologie archétypale, l'écopsychologie et, comme nous le verrons dans la partie méthodologie, les approches phénoménologiques en psychologie environnementale et développementale.

Le recensement qui précède nous aura permis d'éduquer notre regard en identifiant les différents angles sous lesquels la relation à la nature et la QdV a été étudiée, chacun mettant en lumière – ou au contraire ignorant - certains aspects du phénomène selon leurs perspectives et leurs valeurs spécifiques, et de préciser ce qui selon nous reste à explorer. Si nos références ont pu paraître éclectiques, c'est que nous avons essayé d'aller chercher les connaissances là où elles se trouvaient – disséminées dans plusieurs disciplines et approches théoriques - plutôt que de restreindre a priori

l’exploration aux seules perspectives issues du champ de la psychologie humaniste dont nous nous réclamons. À l’instar de Smith et al. (2009) qui encouragent les chercheurs à ouvrir leur champ de connaissances le plus largement possible, nous croyons en effet que les percées tendent à prendre place à l’intersection de plusieurs disciplines.

Figure 2.5 : Schéma cadre conceptuel



©Agathe Lesage

Par ailleurs, bien que nous comptions mener notre recherche dans un cadre humaniste-existentiel rigoureux, nous voulons aussi nous réserver le droit de revenir dans la discussion à certaines des perspectives présentées ci-dessus si elles paraissent résonner avec nos résultats, ceci, même si elles n'appartiennent pas à la perspective humaniste *stricto sensu*. Nous considérons ce positionnement comme une marque de fidélité à la complexité du vivant : comme dans la fable des aveugles et de l'éléphant, il nous semble que tous ces points de vue sont complémentaires, ayant chacun quelque chose de valable à contribuer à une compréhension d'ensemble du phénomène à l'étude. Ceci étant dit, comme nous allons le voir dans le chapitre « Méthodologie et méthode », nous nous proposons de mettre de côté toutes ces connaissances pour poser un regard phénoménologique sur notre sujet, en réduisant au maximum nos préjugés sur le phénomène à l'étude, qu'ils soient issus de nos

lectures ou de notre expérience personnelle. Comme nous l'avons vu, la plupart des thèses sur les QdV prennent pour point de départ qu'une transformation a lieu dans la QdV et tentent de décrire les différents éléments et/ou processus psychologiques qui y sont associés, en allant jusqu'à présélectionner parfois des participants ayant vécu une transformation significative. Or ce qui nous intéresse ici, c'est de revenir, en deçà du sens qui a pu lui être donné *a posteriori*, au plus proche de l'expérience telle qu'elle a eu lieu, dans l'espoir de trouver quelque chose de l'ordre d'une essence commune dans la rencontre même qui prend place entre personnes et nature dans la QdV.

Ainsi, pour nous assurer de ne rien tenir pour acquis sur la qualité de l'expérience vécue par les participants, nous éviterons le terme de « transformation » dans la formulation de l'objectif et des questions de recherche en conservant la formule plus ouverte d'« expérience » pour désigner le sujet à l'étude. Les données nous diront si oui ou non, il y a transformation.

Pour rappel, notre objectif de recherche est de **décrire et comprendre l'expérience vécue par les participants pendant le solo d'une quête de vision, en particulier leur relation avec la nature.** Quant aux questions de recherche, elles s'articulent comme suit :

1) Comment se vit le solo de la QdV du point de vue de celui qui en fait l'expérience?

2) Comment se vit la relation avec la nature dans l'expérience du solo de la QdV, notamment dans ses dimensions existentiales de corporéité, spatialité et temporalité?

CHAPITRE 3
MÉTHODOLOGIE ET MÉTHODE DE RECHERCHE

Introduction

Dans ce chapitre, nous présenterons les questions d'ordre méthodologiques qui ont informé et guidé notre recherche ainsi que leur application concrète dans notre projet : nous commencerons par décrire notre positionnement dans l'univers de la recherche qualitative et de la psychologie humaniste, puis nous introduirons la perspective phénoménologique en sciences humaines, y compris la place du corps et la notion de lieu. Suivront une présentation de la méthode et du plan de recherche que nous avons choisis, avant le compte rendu des démarches réalisées dans la conduite de notre projet, ce dernier point comprenant des considérations sur la rigueur et l'éthique.

3.1 Un univers qualitatif constructiviste-humaniste

Dans cette première partie de la méthodologie, nous nous efforcerons de mettre en lumière notre position paradigmatique ainsi que les présupposés ontologiques et épistémologiques qui ont informé ce projet. Nous présenterons ensuite notre cadre de référence et nos présupposés issus de l'approche humaniste.

3.1.1 Un paradigme constructiviste-interprétatif

Selon l'Académie française [42] , la discussion méthodologique réfère au choix du cadre philosophique informant le projet. L'ontologie (étymologiquement « étude de l'être ») pose la question de savoir quelle est la nature de la réalité et ce qu'on peut en connaître, tandis que l'épistémologie (étude de la connaissance) se demande de quel ordre est la relation entre le chercheur et la réalité qu'il cherche à connaître. Les présupposés axiologiques concernent les valeurs et biais du chercheur. La question de la méthode quant à elle s'interroge sur les moyens concrets que le chercheur va employer pour mener à bien son projet de connaissance.

[42] https://www.academie-francaise.fr/methodologie-pour-methode#:~:text=Rappelons%20que%20la%20m%C3%A9thode%20est,une%20science%2C%20%C3%A0%20une%20discipline.

Se proposant de décrire et comprendre une expérience vécue, ce projet s'inscrit d'emblée dans un univers de recherche qualitatif. Denzin et Lincoln (1998. p. 3) définissent la recherche qualitative comme une perspective et un ensemble de méthodes impliquant une approche interprétative et naturaliste, qui se donne pour objet d'étudier les choses dans leur environnement naturel et de comprendre les phénomènes en termes du sens que les personnes leur donnent. Par contraste avec la recherche quantitative qui s'efforce d'établir des relations de cause à effet, la recherche qualitative est orientée vers l'exploration et la découverte. Comme nous le rappelle Mason (2002), les méthodes qualitatives reconnaissent et célèbrent la complexité, la richesse, les nuances, la multiplicité, la contextualité et l'unicité à travers les compréhensions texturées des expériences subjectives que nos participants leur attribuent. Plutôt que de s'excuser de ces éléments ou d'essayer de les éliminer pour générer de grandes généralités ou une moyenne, la recherche qualitative en tient compte dans ses analyses et ses explications, intéressée à générer des perspectives sur « *comment les choses fonctionnent dans des contextes particuliers* » [souligné dans le texte] (Mason, 2002, p. 1). Selon Patton (2002) cité par Kler (2007), ce type de recherche procède par induction plus que par déduction, cherchant par l'immersion dans les détails et l'individuel à découvrir des patrons, thèmes et interrelations signifiants, en s'appuyant sur des principes analytiques plutôt que des règles ou des mesures.

Les méthodes de recherche qualitative n'ont plus à faire leurs preuves. Leurs avantages ont été présentés dans de nombreux ouvrages de prestige (Denzin et Lincoln, 1998; Guba et Lincoln, 1994; Mason, 2002; Paillé et Mucchielli, 2012; Ponterotto, 2005; Tracy, 2012). Si elles continuent à être minoritaires dans le monde de la science, ce n'est pas faute d'avoir contribué à l'avancement des connaissances, mais bien plutôt, semble-t-il, parce qu'elles ne correspondent pas au paradigme quantitatif encore dominant dans la culture occidentale. Pourtant, ces deux approches – quantitative et qualitative - paraissent complémentaires, chacune avec ses forces – répétabilité, objectivité et maîtrise, d'une part, exploration, profondeur et intimité, d'autre part.

Cette étude ayant pour objet l'expérience subjective que des personnes ont du monde qui les entoure et le sens qu'elles donnent à leur expérience plutôt qu'une réalité objective, elle s'inscrit dans un paradigme constructiviste. Dans cette vision de la réalité qui, d'après Denzin et Lincoln (1998), partage avec l'interprétivisme l'objectif de comprendre le monde de l'expérience vécue depuis le point de vue de celui qui la vit, la connaissance résulte d'une construction par le sujet.

Comme expliqué par Lincoln et Guba (1998), le constructivisme s'oppose au « réalisme naïf » du positivisme pour adopter une ontologie relativiste, une épistémologie transactionnelle et une méthodologie herméneutique-dialectique, le but de la recherche étant la production d'une compréhension reconstruite du monde social (Lincoln et Guba, 1998). L'ontologie relativiste est une perspective philosophique qui reconnaît la nature subjective de la réalité qu'elle définit comme étant construite sur la base de perspectives individuelles et/ou culturelles. Il n'y a donc pas une réalité unique, mais une multiplicité de réalités construites par chaque individu et ayant toutes leur valeur propre.

La perspective constructiviste est donc idiosyncrasique, dans le sens qu'elle s'intéresse à des construits uniques, qu'ils soient le fait d'individus, de groupes ou encore de contextes socioculturels spécifiques. C'est également une perspective émique dans le sens qu'elle valorise la particularité des points de vue et ne cherche pas à généraliser les construits propres à chacun pour les appliquer à tous (Ponteretto, 2005). Elle ne questionne pas non plus la « vérité » des témoignages des participants à savoir si leur perception est une description fidèle d'une réalité extérieure, mais, reconnaissant que les interprétations de la réalité sont contextuelles et inscrites dans des interactions et processus socioculturels complexes, elle essaie d'obtenir des témoignages caractérisés par leur authenticité et leur richesse (Lincoln et Guba, 1985).

La réalité qui nous intéresse est donc celle qui est construite par les personnes impliquées dans la recherche, les données n'étant pas tant trouvées que créées dans l'ici-maintenant d'une interaction (Guba and Lincoln 1998, p. 201). La connaissance est donc d'ordre transactionnel, l'accès à l'information – la perception que les participants ont de leur expérience - se faisant par le langage. Celui-ci est conçu, non comme la description a posteriori d'un fait objectif, mais comme la modalité d'une co-création entre participant et chercheur, ce dernier représentant lui-même un instrument dans la constitution des données. Dans le présent projet, le mode de collecte sera l'entrevue dont les contenus seront ensuite interprétés par la chercheuse.

Or, comme nous le rappelle Kler (2007), l'épistémologie s'étend aux questions de la qualité (*trustworthiness*) de la recherche (Lincoln et Guba, 1985), ce sur quoi nous reviendrons plus en détail dans la section 4.1. intitulée « Éthique et rigueur ». Denzin et Lincoln (1994, p. 3) décrivent le chercheur engagé dans la recherche qualitative comme un « bricoleur » conscient qu'il s'agit là

d'un processus interactif informé par les éléments de son histoire personnelle et de son profil social (classe, genre, ethnicité, etc.) en plus de ceux des participants. Étant donné cette participation active du chercheur dans la « création » des données, il paraît donc crucial que celui-ci clarifie la question axiologique de ses valeurs et biais, dans un effort de conscientisation et de transparence d'autant plus important que la proximité entre chercheur et participants – et/ou sujet d'étude, pourrait-on ajouter - est grande. Selon Willig (2001, p. 10) en effet, le chercheur doit reconnaître l'impossibilité de rester à l'extérieur de son sujet d'étude et s'engager dans un effort de réflexivité pour conscientiser sa contribution à la construction du sens, ce qui inclut une réflexion non seulement épistémologique, mais aussi personnelle sur « les expériences, intérêts, croyances, engagements politiques, objectifs de vie, identité sociale qui ont informé la recherche » (Willig, 2001, p. 10) [notre traduction]. Van Manen (2006) remarque lui aussi que les méthodes qualitatives requièrent de la part des chercheurs non seulement une sensibilité au langage et une ouverture constante à l'expérience, mais aussi des capacités de réflexivité personnelle.

Comme souligné par Lincoln et Guba (2002), ce processus d'auto-réflexion critique amène à mieux se connaître comme chercheuse, mais aussi comme personne. J'ai esquissé en avant-propos les grandes lignes de ce qui m'a amené à choisir ce sujet. D'autres informations et considérations personnelles qui me paraissaient pertinentes pour éclairer ma posture pourront être trouvées dans la section 4) « Les démarches réalisées » sous le titre de « Réflexivité et préparation à la recherche ».

3.1.2 Un cadre théorique humaniste

3.1.2.1 L'approche humaniste en psychologie

Notre recherche s'inscrivant dans une démarche qualitative constructiviste, il importe de préciser que la perspective théorique qui a informé notre regard sur les participants et sur leur expérience s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste-existentielle. Graumann (1981) fait remonter les origines de cette approche à l'humanisme critique européen des années 40 qui, après la Deuxième Guerre mondiale, définissait la « condition humaine » comme étant située au carrefour d'un jeu dialectique entre les forces internes de la personne et les forces externes de l'environnement. Comme le souligne Edmond (2014), le mouvement de la psychologie humaniste est né aux États-Unis dans les années soixante en réaction au déterminisme pulsionnel de la

psychanalyse et au déterminisme comportemental du behaviorisme scientiste qui dominaient alors respectivement la clinique et la recherche en psychologie. Cette « troisième force » consistait alors en un ensemble hétérogène de chercheurs et de cliniciens réunis autour d'intérêts communs. Si plusieurs auteurs font remonter les débuts du groupe à la liste d'envoi créée par Maslow en 1954 (Misiak et Sexton Staudt, 1973), il faut attendre la brochure de l'*Association of Humanistic Psychology* en 1962 pour une première articulation de ces valeurs : l'importance accordée à l'intentionnalité (conscience, recherche de sens, subjectivité, motivations) – plutôt que la causalité; l'emphase sur les notions de créativité, de valeurs personnelles, de choix, de liberté; enfin, un intérêt pour le développement et l'expression du potentiel[43] inhérent de chacun (Bühler et Allen, 1972, p. 2) vers la « réalisation de soi » – une notion impliquant des dimensions de transcendance. La vision de l'homme qui unifiait l'approche – présente aussi bien chez Rogers (1951) que chez Perls (1942/ 1969), deux de ses figures de proue - était celle d'un être animé d'un élan fondamental de croissance vers la santé, les difficultés étant conçues comme des blocages dans ce processus de développement. L'accent était mis sur la possibilité d'une expression authentique et d'une intégration des divers aspects de l'expérience (corps, émotions, intellect, âme et esprit). À noter ici que le contexte était considéré comme jouant un rôle majeur dans la création des difficultés comme des solutions.

3.1.2.2 La psychologie existentielle

À ce groupe d'humanistes vinrent s'associer des psychologues d'approche existentielle dont Frankl (1959), Fromm (1941) et May (1960) qui, s'inspirant de la pensée de philosophes européens comme Heidegger, Kierkegaard ou Sartre, mettaient l'accent sur les enjeux existentiels de la finitude, la solitude, la responsabilité et la quête de sens (Yalom, 1980).

Dans son ouvrage *Existence*, May précise que la tâche de l'analyste existentiel est de « redécouvrir l'interconnexion entre l'homme et son monde ainsi que le sens qu'a le monde pour l'homme » (May et al. 1958/1967) [traduction libre]. Pour lui, l'homme et son monde sont reliés dialectiquement : ils s'impliquent l'un l'autre et ne peuvent se comprendre qu'en relation l'un avec

[43] Rowan(2005) souligne que cet intérêt pour le « potentiel humain » semble aujourd'hui être entré dans la culture dominante avec entre autres le développement de la psychologie positive et du coaching qui en sont dérivés.

l'autre. Mais, précise-t-il, le « monde » n'est pas l'environnement : on parle ici en effet du monde subjectif de la personne, défini comme le système dynamique des relations qu'elle entretient avec les différentes dimensions de son environnement – ce qui, pour May, inclut la nature (p. 59). Dans des termes qui préfigurent les analyses des écopsychologues, May comprend d'ailleurs le désespoir existentiel de l'homme moderne comme une « solitude épistémologique » prenant sa source dans sa séparation d'avec la nature, qui pour lui inclut le corps :

> This alienation has expressed itself for several centuries in Western man's passion to gain power over nature, but now shows itself in an estrangement from nature and a vague, unarticulated, and half-suppressed sense of despair of gaining any real relationship with the natural world, including one's own body. (1958/1967, p. 57)

Dans le contexte de notre recherche, il paraît important de souligner qu'après avoir lancé le premier *Journal of Humanistic Psychology* en 1961 avec Sutich, Maslow (1961, 1968, 1970) avait continué ses recherches sur l'auto-actualisation, identifié des motivations « esthétiques » et « transcendantes » en plus des besoins d'actualisation, d'estime de soi, d'amour et de sécurité (Koltko-Rivera, 2006). En 1969, il avait lancé avec le *Journal of Transpersonal Psychology*, marquant la création d'une « quatrième force » qui, dans la lignée de James (1902/2009), s'intéressait aux expériences paroxystiques et autres phénomènes impliquant des états de conscience modifiés. Cette nouvelle vague qui se voulait une continuité de la psychologie humaniste réunissait sous l'appellation de « psychologie humaniste transpersonnelle » de puissantes personnalités comme Houston (1997), Grof (1975, 1998) et Wilber (1977) qui, tous encore actifs aujourd'hui, ont consacré leur vie à articuler une compréhension du développement humain qui intègre toutes les dimensions de l'expérience humaine – physique, émotionnelle, cognitive et spirituelle. Aujourd'hui, Jung (1970), traditionnellement associé à la psychologie des profondeurs et Assagioli (1976), inventeur de la psychosynthèse, sont considérés comme des psychologues transpersonnels.

3.1.2.3 Une recherche humaniste-existentielle

Prenant place dans un contexte de transitions de vie, portant sur la relation entre les personnes et leur environnement physique, et faisant référence à des expériences de type paroxystique incluant des états de conscience non-ordinaire (Maslow, 1970), la présente étude s'inscrit clairement dans un contexte humaniste-existentiel qui, tel que nous l'avons décrit, met l'accent sur la pleine

réalisation de la personne dans toutes les dimensions de son « être–au-monde ». Ceci concerne autant le sujet de la recherche, que sa méthode et l'attitude de la chercheuse. La psychologie humaniste, avec son emphase sur la relation au contexte, étant d'emblée relationnelle et intersubjective, la conduite des entrevues sera ainsi informée par une éthique du *care* (Gilligan, 1982) plaçant le désir de « faire du bien » au même niveau que celui de contribuer à la connaissance. Ainsi les présupposés sur l'attitude en entrevue seront-ils très semblables à ceux de la thérapie humaniste intersubjective, bien qu'adaptés pour des buts de recherche, comme nous le verrons en 4.3) dans la section concernant la conduite des entretiens.

3.2 Une perspective phénoménologique

3.2.1 L'approche phénoménologique, le corps et les lieux

Avant de discuter de la méthode choisie pour la conduite de ce projet (voir section 3), nous désirons ici introduire la perspective phénoménologique en sciences sociales, de façon générale d'abord, puis, plus précisément dans son approche de la corporéité et de la relation avec l'environnement physique. En effet, notre sujet, qui concerne l'expérience vécue d'une rencontre avec le monde naturel et la façon dont celle-ci impacte la perception de soi, nous place au cœur de la réflexion phénoménologique qui s'intéresse à l'expérience de l'être-au-monde et de l'habiter telle que l'on développée Heidegger et Merleau-Ponty.

Comme nous le rappelle Kler (2007), le terme « phénoménologie » peut désigner un grand nombre de choses dans la littérature : une approche qualitative, un paradigme de recherche, une théorie, une orientation en sciences sociales ou encore une méthode de recherche. Nous nous proposons de considérer dans cette section la phénoménologie comme une « psychologie descriptive » qui place l'expérience vécue au centre de la connaissance du monde (Merleau-Ponty, 1945).

Transformée par Heidegger et réinterprétée par Merleau-Ponty, la phénoménologie est enracinée dans une tradition philosophique initiée par Husserl qui cherchait à développer une méthode pour donner un fondement systématique rigoureux à l'étude du rapport de l'homme au monde en réenracinant les sciences dans le monde de la vie. C'est une démarche qui se donne pour projet de décrire et de comprendre l'expérience humaine plutôt que de l'expliquer – ce qui est l'apanage des sciences dites exactes - en mettant l'accent sur le vécu subjectif de l'individu (Anadon, 2006,

p. 19). Postulant que sous la conscience réfléchie existe une intentionnalité implicite non-consciente, elle questionne les « phénomènes », c'est à dire la façon dont les choses apparaissent, pour essayer d'en révéler l'essence, c'est à dire les structures sous-jacentes.

3.2.2 L'être-au-monde de Heidegger

Si Husserl postulait une conscience tout entière dirigée vers les choses et une impossibilité pour les choses de nous apparaître autrement qu'à travers la conscience, pour Heidegger, comme l'explique Dreyfus (1993), le rapport au monde n'implique pas nécessairement une activité mentale – ainsi que le montre notre utilisation des outils dans le quotidien. Autrement dit, la théorie ne précède pas nécessairement la pratique. Ainsi le sujet « désintéressé » de Husserl fait-il place à un sujet « corporel, agissant » chez Heidegger, sujet dont ce dernier considère qu'il ne peut pas exister indépendamment d'un monde (Frie, 1997) : l'être humain, qu'il appelle *Dasein* (être-là) est par définition toujours situé dans un monde. Et ce « monde » dont il est question, bien que construit sur l'espace naturel, n'est pas la somme des choses, mais l'ensemble des relations dans lequel existe le *Dasein*. Ainsi son « être-au-monde » est-il la disposition selon laquelle le *Dasein* s'ouvre sur le monde et l'habite.

Collot (2021) nous rappelle que cet accent mis sur la spatialité de l'être-au-monde (*in der Welt sein*) semble rejoindre les dernières explorations de Husserl autour de la notion du « monde de la vie » (*Lebenswelt*) : « Comme personne, je suis ce que je suis […] en tant que sujet d'un monde qui m'entoure. Les concepts d'ego et de monde environnant sont liés l'un avec l'autre de manière inséparable » (Husserl, 1982, cité par Collot, 2021). D'ailleurs Giorgi (2005) précise que si l'intérêt premier de Husserl était l'étude de la relation entre la conscience et le monde, sa pensée s'est élargie à la fin de sa vie pour inclure le corps comme participant de la conscience dans une relation de subjectivité incarnée, une perspective qui préfigurait les développements de Heidegger et de Merleau-Ponty.

3.2.3 Monde et corps chez Merleau-Ponty

Dans la *Phénoménologie de la perception*, Merleau-Ponty (1945, p. i) tente d'établir les points communs entre la phénoménologie transcendantale de Husserl et celle existentielle-herméneutique de Heidegger. Soulignant leur complémentarité, il décrit la phénoménologie comme une

philosophie qui « étudie les essences » (Husserl) « en les replaçant dans l'existence » (Heidegger), afin de « retrouver ce contact naïf avec le monde ». Il ajoute que tout en se voulant science exacte, la phénoménologie cherche à décrire l'expérience telle qu'elle est, en rendant compte de l'espace, du temps et du monde « vécus ». Le monde n'est pas ici un objet préexistant à notre rencontre avec lui, mais bien plutôt ce qui nous apparaît[44] et se révèle dans notre engagement avec lui (p. xv). Il n'y a pas ici de sens préexistant : nous amenons le sens à l'existence en interagissant avec ses potentialités et sa texture (Shinebourne, 2005) dans un processus créatif qui tient, nous dit Merleau-Ponty, de la « révélation d'un mystère » et de la « réalisation d'une vérité ». Cette participation exige un regard ouvert, capable d'étonnement :

> Revenir aux choses-mêmes [le projet de Husserl], c'est revenir à ce monde avant la connaissance dont la connaissance parle toujours […], comme la géographie à l'égard du paysage où nous avons d'abord appris ce que c'est qu'une forêt, une prairie ou une rivière. (1945, p. iii)

Le monde, nous dit-il, n'est pas un objet devant nous, mais « le milieu naturel et le champ de toutes [nos] pensées et de toutes [nos] perceptions […] » à partir de quoi nous nous connaissons. Ainsi pour Merleau-Ponty, comme pour Heidegger, « il n'y a pas d'homme intérieur » indépendant du monde : « l'homme est au monde, c'est dans le monde qu'il se connaît. » (1945, p. v)

Mais là où Heidegger parlait d'être et d'espace, Merleau-Ponty parle de sensation, de corps et de chair du monde (1964) : nous sommes toujours engagés dans une relation incarnée et intime avec le monde, où chaque sens est un mode de contact et un petit monde en soi, lieu de déploiement de notre expérience. « Nos certitudes naturelles […] reposent […] sur la première assise du monde sensible » (p. 38), nous rappelle-t-il : un enfant perçoit avant de penser (1964, p. 27) et nous habitons le monde par notre corps (p. 48) avant de penser. Ainsi la corporéité est-elle pour lui au cœur du paradoxe de l'existence.

3.2.4 La primauté du corps dans l'approche phénoménologique du développement

À la suite de Merleau-Ponty (1945, 1964), de nombreux phénoménologues (Meyor, 2008; Quintin, 2008; Richard, 2001) ont souligné la dimension affective et esthétique de toute expérience ainsi

[44] *Phainomenon* : « apparence » ou « ce qui apparaît ».

que la primauté de l'expérience physique et émotive sur les cognitions dans la formation du sens, tout comme la centralité du corps et des sensations dans le développement de la personne.

Dans son ouvrage *Bodily reflective modes : a phenomenological method for psychology*, Shapiro (1985, cité par Hammond, 1988) dont la thèse est que tout phénomène humain a un corrélat corporel et que le sens est incarné dans le corps, proposait que l'on priorise l'expérience corporelle – plutôt que les infinies nuances des processus cognitifs - comme accès premier à la compréhension de la psychologie humaine.

Johnson et Simms font partie des psychologues qui étudient aujourd'hui ces dimensions dans le développement de l'enfant. Johnson (2007) présente des recherches récentes sur les nourrissons montrant que le corps génère du sens avant que n'apparaissent les capacités cognitives. Mettant en avant la primauté du ressenti sur les cognitions dans l'expérience du sens, il démontre les racines corporelles du sens symbolique. Dans la même lignée, Simms (1993, 1999, 2008), dans ses recherches phénoménologiques sur le développement de l'enfant, explique qu'à la suite de Piaget, la psychologie développementale traditionnelle a mis l'accent sur les processus cognitifs et dévalorisé le mode de « pensée sauvage » propre à l'enfant. Pourtant, argumente-t-elle, notre intelligence première est corporelle et affective. La pensée est enracinée dans une conscience primitive relationnelle, non-dualiste, qui a son intelligence et ses qualités propres : saisie intuitive, profondeur du ressenti, capacité à être transformée par la magie des symboles, corporéité et primauté de la relation aux lieux et à l'espace. Et d'après Simms, ce monde vécu de l'enfance avec son intelligence préverbale continue d'exister dans l'adulte, malgré la place d'infériorité que notre culture a pu lui assigner.

Comme nous le rappelle Simms (1993, p. 35) Merleau-Ponty met au défi la notion même de subjectivité en posant la psyché *telle qu'elle est vécue*, comme un phénomène non pas « interne », mais comme étant toujours tournée vers le monde et les choses, existant dans une relation. Simms souligne que le sens de soi (*sense of self*) suggéré par Merleau-Ponty est vécu *à travers* le corps - et non *dans* celui-ci, le corps n'étant pas une coquille pour la psyché, mais une « puissance » en interaction avec l'environnement, fondamentalement tissé dans les situations (1993, p. 36). Estimant que la notion de « corps vécu » articulée par Merleau-Ponty est une bonne description de l'expérience subjective du nourrisson, elle s'accorde avec Stern (1985) pour penser cette

expérience comme une participation affective à une situation affective où le corps est « immergé » dans un monde vécu en termes du sens affectif qui s'y déploie. Considérant que le corps vécu de l'adulte reste le substrat oublié de ses fonctions cognitives supérieures – et du soi symbolique qui d'identifie avec elles -, elle nous invite, à la suite de Merleau-Ponty, à reconnaître et à honorer cette « relation primordiale, interpersonnelle et signifiante avec le monde qui ancre nos conceptions d'adulte dans un engagement innocent et direct avec le monde » (Simms, 1993, p. 39) [traduction libre].

3.2.5 La notion de lieu dans la phénoménologie environnementale

Soulignant l'importance du rôle des lieux et des espaces dans le développement de l'identité personnelle (*self-identity*), Proshansky et al. critiquaient en 1983 la négligence totale de cette dimension dans les théories psychologiques existantes qui présentent le développement du soi comme un processus de séparation (*distinction*) d'avec « l'autre », en oubliant d'inclure dans cette équation tout ce qui n'est pas humain, c'est-à-dire les objets, les lieux, etc. Chalquist (2009, p. 3) a qualifié d'« angle mort culturel » cet aveuglement de la psychologie développementale à l'égard de la dimension physique de l'environnement : la rencontre avec soi, insiste-t-il passe par la rencontre avec l'environnement. Et comme Crouch (2000) l'a souligné, la rencontre avec les lieux passe forcément par le corps. Les notions d'« *embodiment* » et d'identité « comme événement incarné » (« *embodied identity* ») c'est-à-dire prenant place dans la chair (Budgeon, 2003), rendent bien compte de cette appréhension du monde qui engage à la fois le corps et l'esprit, par laquelle le monde prend sens pour l'individu.

Essayant d'expliquer le peu d'attention consacré à cette dimension de l'expérience humaine dans la littérature psychologique, Schroeder (2012) a proposé qu'un des obstacles à faire reconnaître l'importance et la valeur de l'expérience vécue en nature tient à la difficulté pour la personne d'exprimer verbalement ce qui se manifeste souvent comme un ressenti corporel ineffable, difficile à traduire en mots.

Or, comme en témoigne la littérature classique et ses riches descriptions de paysages de toutes sortes, et comme nous le rappelle Stern (2017), la fascination pour la relation entre « qui nous sommes » et « où nous sommes » ne date pas d'hier. Une phénoménologie de l'expérience vécue

en lien avec l'espace peut être retracée dans les élaborations inspirées de Heidegger (1927 /1986, 1958) qui place l'habiter au cœur de la question de l'être. Pour lui, nous dit Bonicco-Donato (2019), la question de l'habitation dépasse celle du logement ou de la qualité architecturale des espaces : elle a à voir avec l'expérience de « demeurer » ou de « séjourner » et le besoin – propre à l'humain « jeté au monde » - de s'enraciner. C'est donc « le trait fondamental de la condition humaine » (Bonicco-Donato, 2019, p. 7), une possibilité – qui n'est pas donnée, mais à (ré)apprendre - « d'être-présent-au-monde-et-à-autrui », c'est à dire de « vivre au plus près de soi avec et parmi les choses et les humains » – plutôt que dans l'inconscience de la quotidienneté. Ceci suppose une attitude de secondarité et de sollicitude envers la terre, à laquelle Heidegger enjoignait d'ailleurs ses contemporains (Bloch, 2022). On pense ici aussi aux explorations phénoménologiques de Bachelard sur la maison (1959) et sur l'imagination des éléments (1943, 1946, 1948, etc.) et, plus récemment, à celles de Jager sur l'espace vécu (1995) et les figures du seuil, de la fête et du cosmos (1997, 2008, 2010). Du côté de l'histoire des religions, la question de l'espace « sacré » est un thème central des réflexions de M. Eliade (1959/1987, 1963, 1965) qui en a décrit la valeur existentielle et les attributs formels (hiérarchique, vertical et centré) par contraste avec ceux de l'espace « profane » (homogène et uniforme).

Bien que la psychologie traditionnelle, préoccupée par la dimension sociale de l'expérience humaine, ne se soit pas encore beaucoup penchée sur la question du rapport à l'environnement spatial, plusieurs sous-disciplines des sciences de l'environnement se sont intéressées à cette question. Ainsi, les quatre dernières décades ont connu d'importants développements de la recherche sur les relations entre les humains et leur environnement physique, ceci dans une grande diversité d'orientations épistémologiques, ontologiques et axiologiques. D'après Stern (2017), Canter suggérait déjà en 1996 de considérer les contributions respectives de chaque discipline comme des « facettes » complémentaires d'un phénomène multidimensionnel permettant de rendre compte de sa complexité. Centrale dans ces recherches et dans notre discussion, la notion de « lieu » est étudiée à la fois par la psychologie environnementale, l'éducation à l'environnement, l'écologie, la sociologie, la géographie culturelle, l'architecture et d'autres disciplines comme un phénomène qui tient de la façon dont nous faisons l'expérience du monde (Creswell, 2004, cité par Kler, 2007, p. 18). D'après la synthèse de Patterson et Williams (2005), la recherche scientifique autour de la notion de « lieu » a commencé dans les années 60. Née d'une critique humaniste en

architecture et en géographie, elle a gagné en popularité à la fin des années 70 avec le développement du paradigme constructiviste en phénoménologie et en sociologie qui soulignait l'indivisibilité de la relation personne/monde. Le « lieu » est alors défini comme un phénomène qui tient de la relation entre psyché humaine et environnement physique. Une distinction est articulée entre l'« espace » (abstrait, non-différencié, libre) et le « lieu » (stable, chargé de sens et d'appartenance), ce dernier étant défini comme un espace rendu significatif par une relation. À l'intersection d'une constellation d'approches et de niveaux de lecture, le lieu apparaît comme un champ d'études en soi, qui touche à des notions centrales de la psychologie telles que le bien-être et l'identité. La prolifération des concepts liés au concept de lieu depuis – « sens du lieu » (*sense of place*), « esprit du lieu » (*spirit of place*), « attachement au lieu » (*place attachment*) « identité de lieu » (*place-identity*), etc. - atteste de la richesse du phénomène, toutes ces notions ayant des définitions variables selon les auteurs et les disciplines.

D'après Norberg-Schulz, l'architecte qui a réintroduit le terme « *genius loci* »[45] dans la littérature, le « *sense of place* » comprend l'ensemble des impressions qu'une personne a d'un lieu, des plus concrètes aux plus symboliques – de la topographie à la cosmologie en passant par la qualité de lumière, les conditions météorologiques et les questions existentielles (d'après Jive et Larkham, 2003). Le monde environnant constitue pour Norberg-Schulz le socle de notre orientation et de notre identité. Quant à la nature, elle est d'après lui la base même de notre interprétation des lieux et des objets qui ne prennent sens qu'en relation avec elle. D'après Stern (2017), les notions de « *sense of place* » et « *spirit of place* » sont pratiquement interchangeables, tous deux évoquant l'atmosphère ou l'ambiance du lieu, avec une emphase qui varie entre les perceptions subjectives et les caractéristiques objectives selon les cas.

D'après Stern, la notion de *place attachment* prendrait son origine dans les travaux de Bowlby qui considérait les lieux comme faisant partie du système complexe des relations avec l'environnement dans un sens large[46]. Il semble y avoir consensus dans la littérature pour décrire l'attachement au lieu comme un lien affectif et émotionnel formé – consciemment ou inconsciemment - avec des

[45] Du latin « esprit des lieux ».

[46] Fait intéressant, d'après Giulani (2003, cité par Stern, 2017), pour un même individu, il ne paraît pas y avoir de continuité entre le style d'attachement aux lieux et aux personnes.

lieux spécifiques suite à des expériences positives et généralement sur le long terme (Brown et Perkins, 1992, cité par Kler, 2007). D'après Stern (2017), l'attachement augmenterait en profondeur et en intensité avec la richesse de caractère des lieux ainsi que les qualités d'intériorité et d'authenticité qu'ils évoquent. La notion de *place identity* quant à elle, désignerait un mécanisme plus cognitif participant du concept de soi et de l'identité personnelle en relation au lieu d'appartenance (Stedman, 2003, cité par Kler, 2007). Cette dernière notion est à différencier du sentiment d'identification avec les lieux rapportés par de nombreux auteurs – dont Alexander (2004, cité par Stern 2017) en référence à certains moments privilégiés de plénitude et d'harmonie dans lesquels une continuité est ressentie entre la personne et le lieu.

Dans son ouvrage *Getting back into place: toward a renewed understanding of the place-world* Casey (1993, cité par Aanstoos, 1994) fait l'apologie des lieux, qu'il estime avoir été trop négligés dans la culture occidentale au profit des notions plus abstraites d'espace et de temps. S'alignant avec la dimension incarnée et située de l'existence prônée par Merleau-Ponty, il souligne que les lieux ont une fonction vitale dans la construction de notre culture et de notre identité : fondements de notre être-au-monde, ils ont le pouvoir de nous diriger, nous stabiliser, nous commémorer, nous identifier : « *To be is to be in place* » dit-il (Casey, 2009, p. 16, cité par Stern), avant de préciser « *being bodily in place* ». Casey fait d'ailleurs l'hypothèse que les malaises de notre époque – sentiments d'aliénation ou d'étrangeté, d'errance, de mal du pays, de désolation, voire de dépression - sont tous des symptômes possibles de notre manque d'ancrage dans des lieux (*placelessness*). Pour lui, les lieux nous parlent de ce que nous sommes en lien avec l'expérience du corps vécu. Dans des termes très similaires, Roberts (1998) présente l'expérience de « où nous sommes » comme un accès à « qui nous sommes », résumant ainsi les liens que nous entretenons avec les lieux :

> Au cœur de l'expérience du « lieu » est une expérience de réciprocité multi-dimensionnelle entre la personne et le territoire qui l'entoure, réciprocité allant du niveau le plus élémentaire du sol physique aux enjeux ultimes de l'appartenance et du sens de la vie et, en passant par l'intellect, le symbolique et l'affectif. (p. 5) [traduction libre]

Seamon (2000) a d'ailleurs proposé l'expression de « *person-world* » pour rendre compte de cette unité relationnelle indissoluble entre la personne et son monde.

Ces approches du lieu comme phénomène lié à l'expérience de soi et à la formation de l'identité résonnent amplement avec la phénoménologie existentielle d'Heidegger (1927/1986) et de Merleau-Ponty (1945) dans leurs emphases respectives sur la centralité de l'habiter dans l'expérience de l'être-au-monde et sur la centralité du vécu corporel dans l'expérience de soi.

3.2.6 Une approche de recherche phénoménologique existentielle

Pour revenir au choix de l'approche de notre étude, la plupart des recherches qualitatives existantes sur la QdV, bien qu'elles utilisent des méthodes phénoménologiques de cueillette et d'analyse des données, s'inscrivent comme on l'a vu dans une approche théorique soit archétypale, soit écopsychologique. Espérant recueillir des données nouvelles, nous choisissons d'aborder les entrevues en revenant à une description de l'expérience elle-même de la QdV, sans prétendre en connaître les impacts. Pour ce faire, nous nous inscrirons dans une approche de recherche phénoménologique existentielle – non seulement dans la méthode de collecte et d'analyse des données, mais aussi dans le regard porté sur l'expérience des participants, en nous abstenant de préjuger des effets possibles de la QdV. Dans la lignée de Heidegger et Merleau-Ponty, nous nous focaliserons ainsi sur la relation au contexte et la corporéité dans l'expérience de l'être-au-monde.

3.3 Une démarche phénoménologique

La section qui suit se propose d'éclairer les principes généraux de la méthode phénoménologique, pour préparer la section suivante qui présentera notre plan de recherche.

3.3.1 La méthode phénoménologique

Le but de la phénoménologie, nous rappelle Merleau-Ponty (1945), est d'étudier l'essence de l'expérience telle qu'elle s'offre, c'est à dire de gagner une connaissance objective des processus expérientiels en essayant de saisir les points communs entre les manifestations individuelles. La méthode phénoménologique repose sur la réduction phénoménologique et la réduction eidétique.

3.3.1.1 Réduction phénoménologique

La réduction phénoménologique – ou « *épochè* » - est un principe fondamental de la méthode inventée par Husserl : elle consiste dans une suspension radicale de notre attitude « naturelle », c'est à dire de tous les préjugés que l'habitude et le sens commun installent entre les choses et nous,

le but étant, dit Husserl, de « revenir aux choses-mêmes ». Merleau-Ponty (1945, p. viii) explique que pour voir le monde, il faut « rompre notre familiarité avec lui » : pour faire apparaître notre relation au monde, il faut s'en abstraire, se reculer en deçà de notre engagement ou encore le mettre hors-jeu, pour le regarder de l'extérieur afin de « voir jaillir les transcendances », ceci, tout en sachant qu'une réduction complète est impossible.

Si, dans la méthode traditionnelle « descriptive » ou « eidétique » de Giorgi (2012, p. 4), cette réduction implique une mise « entre parenthèses » de l'attitude et des connaissances passées que le chercheur a du phénomène rencontré, cette opération ne fait pas vraiment de sens dans une approche plus située comme la nôtre où, avec Heidegger, nous considèrons que notre compréhension est toujours informée par nos préconceptions et ne peut pas prendre place en dehors de notre contexte culturel, social et historique. La phénoménologie dite « herméneutique » d'Heidegger est en effet basée sur la reconnaissance que l'objectivité est impossible. Elle est ancrée dans la prémisse que chercheurs et participants arrivent avec des préconstruits informés par leurs référents respectifs et qu'ils co-génèrent une compréhension du phénomène étudié dans un processus d'interaction et d'interprétation circulaire – que Heidegger qualifie de « cercle herméneutique » (Grondin, 2015). Tel que présenté par Wojnar et Swanson (2007), ce processus décrit des allers-retours entre le tout et les parties, et entre les préconceptions du chercheur et ce qui est appris au cours de la recherche (p. 175). Puisque le but est d'identifier le sens donné par les participants à partir de la rencontre entre la compréhension de l'information générée par eux et par d'autres sources (lectures, expérience personnelle du chercheur, etc.), il est considéré comme crucial pour le phénoménologue herméneutique de réfléchir sur son expérience personnelle et ses préconceptions du phénomène à l'étude pour faciliter l'accès aux préconceptions des participants.

Gadamer (1960/1996) va plus loin encore qui essaie de libérer les sciences humaines des exigences d'objectivité héritées des sciences exactes : constatant que le projet idéaliste de Husserl de se mettre entre parenthèses est voué à l'échec, il propose plutôt d'assumer les préjugés comme faisant partie inhérente de l'équation, les considérant même comme ce qui permet la compréhension. Plutôt que de tenter de s'en débarrasser, il propose donc d'essayer de les éclairer, en distinguant ceux qui paraissent plus adéquats – une entreprise délicate qui ne peut se faire véritablement qu'à travers l'épreuve du temps.

Comme mentionné par Wojnar et Swanson (2007, p. 173), certains auteurs considèrent la revue de littérature comme un obstacle à la neutralité ou « naïveté » du chercheur. Nous nous alignons plutôt avec ceux qui pensent au contraire qu'elle peut aider à éclairer – voire neutraliser - les biais : considérant la connaissance comme un processus de cultivation du regard plutôt qu'une accumulation d'informations qui s'interposeraient entre les choses et nous, nous pensons en effet que la revue peut participer du travail de conscientisation préliminaire de l'*épochè*.

3.3.1.2 La réduction eidétique

La réduction eidétique, telle que la décrit Giorgi (2005) est le processus par lequel on tente d'extraire ce qui est essentiel dans le phénomène, de le « réduire » à ses aspects invariants.[47] Si dans la méthode que nous avons choisie de l'*IPA*, les étapes de la réduction eidétique ne sont pas aussi sophistiquées que dans la méthode de Giorgi, l'effort de rendre compte de la richesse de l'expérience en restant aussi proche que possible du langage utilisé par les participants – tout en l'élevant au niveau de généralités psychologiques - reste valide. Dans ce processus de réduction, Merleau-Ponty nous rappelle que le sens n'est pas un troisième terme entre l'objet et l'action de le formuler, mais prend vie et forme dans le processus même de son expression. Ainsi partage-t-il par exemple son expérience de l'émergence du sens dans la rencontre intersubjective entre interviewé et intervieweur **:**

> Un véritable entretien me fait accéder à des pensées dont je ne savais pas, dont je *n'étais* pas capable, et je me sens *suivi* quelquefois dans un chemin inconnu de moi-même et que mon discours, relancé par autrui, est en train de frayer pour moi. (1964, p. 29)

3.3.1.3 Une posture phénoménologique

Pour résumer, nous dirons que la phénoménologie descriptive d'Husserl (2001) tente d'identifier les essences ou structures « eidétiques » des phénomènes observés en essayant de trouver des points communs entre les expériences des participants qui transcendent les contextes particuliers. Par contraste, la phénoménologie herméneutique de Heidegger (1962) considère que la compréhension du phénomène ne peut advenir en dehors du contexte particulier de son apparition et tente plutôt d'adresser la qualité située (*situatedness*) de l'expérience (Wojnar et Swanson,

[47] Point intéressant : Giorgi précise qu'afin de bien saisir ce qui est donné tel que cela se donne, l'effort de fidélité ira jusqu'à rester ambigu dans la description si le phénomène étudié apparaît comme ambigu.

2007). Dans un cas, la tentative de suspendre les biais pour accéder à une neutralité. Dans l'autre, la valorisation du contexte et de la co-création. Notre recherche se situe à mi-chemin entre ces deux positions : nous cherchons à faire émerger une potentielle structure commune au phénomène à l'étude – donc un but eidétique - tout en reconnaissant le caractère très contextuel du phénomène étudié (la relation avec la nature) et de la technique d'investigation (la relation entre participant et chercheuse). Ceci est cohérent avec la vision de Merleau-Ponty qui décrit la phénoménologie comme joignant le subjectivisme et l'objectivisme dans son effort de faire apparaître le sens par le recoupement rationnel et objectif de perspectives individuelles subjectives (1945, p. xv). De même, notre posture est cohérente avec le projet psychophénoménologique de Vermersch (2012) qui, comme on le verra plus loin, tente de saisir l'expérience subjective de la façon la plus objective possible en considérant les descriptions d'expériences vécues comme des données empiriques et en mettant en place un espace relativement exempt de contenus personnels de la part du chercheur grâce à ses techniques de guidage « procédural ».

Pour résumer, notre recherche sera informée par les postulats qualitatifs, constructivistes, phénoménologiques suivants :

a) Que la vérité se trouve dans l'expérience subjective de la personne;

b) Que l'expérience est un phénomène, c'est-à-dire qu'elle advient dans une rencontre avec un « autre », cet autre pouvant être une personne, un objet, un lieu, etc.;

c) Que le sens, lui-même est phénomène, co-créé dans une relation avec un « autre », cet autre pouvant être une personne, un objet, un lieu, etc.;

c) Que le « monde » est un phénomène, c'est à dire non pas une structure solide, objective, mais prend sens et vie dans une relation de réciprocité (Merleau-Ponty, 1945);

d) Que la façon particulière dont un phénomène apparaît dans sa singularité est un accès à l'universel (Vermersch, 1996) et que la compréhension en profondeur de l'expérience personnelle d'un petit nombre de personnes peut permettre de mieux saisir l'essence du phénomène étudié (Anadon, 2006; Paillé et Mucchielli, 2012).

3.3.2 Un plan de recherche phénoménologique combiné : *IPA* et EdE

Étant donné que la question de recherche – en lien avec nos intérêts et notre approche - porte expressément sur l'expérience des participants que nous cherchons à comprendre en profondeur,

nous avons choisi pour le recueil des données et leur analyse, de combiner deux méthodes qualitatives se réclamant de l'approche phénoménologique et s'intéressant au vécu singulier, situé et sensoriel (Forget et Paillé, 2012) : (1) l'analyse phénoménologique interprétative (*IPA*) telle que décrite par Smith et Osborn (2003) pour guider la structure globale du devis et l'analyse des données, à laquelle vient s'ajouter (2) l'Entretien d'explicitation (EdE) tel que décrit par Vermersch (1997, 2014) pour la conduite de certaines entrevues.

3.3.2.1 L'*IPA* : devis général, collecte et analyse des données

Parmi les différentes méthodes phénoménologiques, celle qui nous a paru la plus appropriée pour mener à bien notre projet était l'*IPA* qui, faisant de la place à l'interprétation tout en gardant une grande proximité avec le langage des interviewés, se place sur le continuum descriptif-herméneutique à mi-chemin entre l'analyse « descriptive » de Giorgi (2005) et l'analyse « herméneutique » de Gadamer (1996) ou de Van Mannen (1997, 2006). Bien que critiquée par Giorgi (2011) pour son manque de rigueur intellectuelle et de précision dans sa conceptualisation et ses ancrages théoriques, nous en avons apprécié la simplicité, la souplesse et le pragmatisme sans prétention.

Une méthode en expansion dans les milieux anglophones et francophones de plusieurs disciplines académiques, en particulier la santé physique et psychologique, l'*IPA* se présente comme une « phénoménologie herméneutique intégrative » (Smith et Osborn, 2015, p. 41) qui s'attache à décrire et comprendre l'expérience singulière vécue par les participants, en reconnaissant la part d'interprétation du chercheur. Conçue pour adresser l'expérience d'un petit nombre de participants de façon riche et nuancée « en permettant au chercheur d'explorer le sens que les participants donnent à leur expérience et les mécanismes psychologiques sous-jacents » (Antoine et Smith, 2017, p. 273), elle est notamment utilisée dans les recherches concernant des « changements identitaires associés à des transitions de vie majeures » (Smith et al., 2009, p. 163) et, selon Osborn et Smith (2008), particulièrement adaptée dans les questions de création de sens et les enjeux de transformation. De plus, son focus sur l'analyse individuelle idiographique se prêtait à notre intention d'exploration en profondeur. Enfin, sa simplicité et sa flexibilité d'application – qui permet par exemple au chercheur de juger de la pertinence des extraits à analyser – venaient répondre à notre désir de pertinence et d'efficacité.

Smith et Osborn (2015) se réclament des travaux de Husserl, Heidegger et Merleau-Ponty qu'ils disent intégrer sur un continuum. Ils présentent leur méthode comme étant alignée avec le projet de Heidegger d'interpréter l'existence « telle qu'elle est vécue » par l'immersion dans le monde vécu des participants – choses, personnes, relations et langage. Ici, comme le dit si bien Guimond-Plourde (2013), « l'inspiration herméneutique découle d'une entreprise de création, fruit d'une quête de sens à deux […] », ayant « pour objet d'approfondir la compréhension d'une expérience humaine vécue ». Ainsi que l'expliquent Smith et al. (2009), dans l'*IPA* le sens donné par le chercheur n'est pas directement accessible, mais émerge de son engagement dans ce qu'ils appellent une « double herméneutique », c'est à dire une interprétation des significations que les participants donnent à leur vécu, approfondie par des allers-retours cycliques entre les entrevues individuelles, leur ensemble, l'expérience du chercheur et ses lectures pertinentes. Smith et al. revendiquent aussi l'emphase merleau-pontienne mise sur la subjectivité, la relation incarnée du « sujet-corps » avec le monde et l'importance vitale que les sens jouent dans la création du sens.

Par ailleurs, l'*IPA* se présente comme fondamentalement idiographique dans le sens que chaque cas – voire chaque entrevue - doit être analysé individuellement et sans faire référence aux précédents avant qu'une analyse transversale des convergences et divergences entre les différents cas puisse être effectuée. Enfin, bien que l'*IPA* ne prétende pas à un idéal d'objectivité dans l'interprétation, les auteurs soulignent qu'elle exige quand même l'exercice d'une certaine réflexivité vis-à-vis des pré-conceptions du chercheur face au phénomène à l'étude. Partant du particulier pour aller vers le général, l'approche est généralement inductive (Anadon et Guillemette, 2007), tout en reconnaissant que le chercheur n'arrive pas avec un esprit vierge sur la question, étant donné ses expériences personnelles, réflexions et recherches préliminaires sur le sujet.

3.3.2.2 L'EdE : des entrevues psychophénoménologiques

Afin d'obtenir des informations inédites et plus spécifiques que les thèmes déjà identifiés par les études existantes, nous avons eu recours aux techniques de l'EdE dans les deuxièmes entrevues

des sujets-participants[48] qui portaient plus précisément sur l'expérience de leur solo. Premièrement, nous voulions nous rapprocher autant possible de l'expérience vécue par les participants telle qu'elle avait été vécue lors de leur QdV. Or les entrevues prenant place entre un et dix ans après leur quête, elles reposaient sur des souvenirs qui auraient pu s'éloigner significativement de l'expérience du moment. Deuxièmement, on pouvait s'attendre à ce qu'une bonne part de l'expérience n'ait pas été conscientisée, ni pendant ni après la quête. Or, et bien qu'il soit bien sûr impossible de revenir à une expérience brute, c'est la particularité de l'EdE que de s'en rapprocher en permettant l'accès au vécu expérientiel passé et pré-réfléchi. De plus, l'EdE place une grande emphase sur la reconstitution de l'enchaînement des événements dans le traitement des données, ce qui a donné un cadre et une légitimité à notre désir d'identifier une structure d'ensemble à la relation avec la nature QdV, un élément qui nous paraissait manquer dans les études antérieures dont les thèmes émergents sont organisés selon d'autres critères.

L'EdE est une méthode d'entrevue développée par le psychologue Vermersch (1994, 2014) pour étudier la subjectivité de manière empirique. Elle s'inscrit dans son projet de « psychophénoménologie » (1996, 2012), qui cherche à répondre au besoin d'outils permettant d'accéder à la « face privée » de l'expérience subjective telle qu'elle se donne (Forget et Paillé, 2012). L'EdE se fonde sur le fait que toute expérience est mémorisée par le sujet – qu'il en soit conscient ou pas - et sur le fait qu'il est possible d'accéder par l'introspection à cette expérience mémorisée – qu'elle ait été conscientisée ou pas. Cette méthode se centre sur la mise au jour de l'expérience subjective de la personne (en-deçà des élaborations théoriques ou symboliques apportées lorsqu'on raconte une histoire) à travers ses éléments implicites et en particulier les informations de type procédural. Conçue à l'origine pour rendre compte de la structure de l'action, la méthode de l'EdE est reconnue aujourd'hui pour sa pertinence dans la description du vécu plus large de la personne dans ses diverses couches – cognitives, corporelles, émotionnelles et identitaires (Faingold, 2011). Elle vise à informer l'intervieweur, mais aussi l'interviewé qu'elle aide à mieux se connaître par ce retour réflexif sur son expérience.

[48] Le terme « sujet » est celui utilisé par Vermersch dans ses ouvrages sur l'EdE. Bien que ce terme ne soit pas notre préférence - étant donnée son association historique avec des recherches d'approche plus positiviste, nous l'utilisons ici pour désigner l'ensemble des personnes interviewées dans le cadre de notre étude - qui inclut des « sujets-guides » et des « sujets-participants » de QdV.

Guidé dans une relation intime avec son expérience qu'il revit au présent, le sujet y est invité à adopter une position de parole « incarnée » ou « impliquée » (Vermersch, 2014, p. 48), plutôt qu'une parole théorique, abstraite ou générale : l'accent est mis sur la spécificité de son expérience et l'évocation sensorielle – comprenant la perception de son ressenti corporel et de la relation avec le contexte physique environnant – pour solliciter la mémoire concrète. C'est donc une technique d'entretien « qui guide l'introspection de l'autre » (Vermersch, 2014, p. 124), grâce à des procédés divers (questions procédurales, ralentissement du débit, reformulations eriksoniennes, etc.) et une posture spécifique à la fois respectueuse et directive. Ce processus délicat demande une maîtrise suffisante pour inspirer la confiance et guider le sujet sans interférer dans son processus. L'interviewé est considéré comme l'expert de son expérience tandis que l'intervieweur est l'expert de l'acte d'introspection. Contrairement à l'entrevue classique en face à face qui met l'emphase sur le dialogue, ici l'intervieweur se place à côté et en retrait du sujet, hors de son champ de vision. Toute la posture et la technique de l'accompagnant ont pour fonction de diriger l'attention du sujet sur son expérience intérieure et de favoriser le rappel « sur le mode de l'évocation » (p. 192) en le replaçant dans le contexte d'une situation spécifique que l'on cherche à éclairer. Le retour à l'expérience passée est suscité par une centration suivie de questions sur le contexte du moment passé qui visent à replonger l'accompagné dans un « quasi-revivre » au présent de ce passé. Ceci se fait par des questions d'amorce et de relances visant à maintenir le contact avec la dimension sensorielle de l'expérience.

Comme le précise Faingold (2014, p. 6), « le rôle du chercheur est de guider le sujet vers une expression en première personne, au plus près du vécu de l'expérience, au plus loin des reconstructions et des rationalisations. » Ainsi la conduite de l'EdE est-elle à la fois très active dans son processus, et très « non-directive » en ce qui concerne les contenus qui émergent à la conscience du sujet à mesure que se déploie son ressouvenir et qu'il trouve les mots pour la décrire. Le processus de recueil des données, n'est donc pas, comme le rappelle Faingold (2011, p. 6) « de l'ordre du récit, mais de l'émergence de sens à partir de la mise en mots d'éléments pré-réfléchis du vécu ». Il ne s'agit pas en effet pour le sujet de parler de quelque chose qu'il aurait déjà pensé, mais plutôt de le découvrir. Vermersch rapporte d'ailleurs un certain décalage entre ce que le sujet croit savoir *a priori* et ce dont il parvient effectivement à se souvenir, le processus de l'EdE paraissant souvent magique, qui permet au sujet de (re)trouver des éléments de son vécu passé qu'il

n'avait pas encore conscientisé – ce que Husserl nommait « conscience pré-réfléchie ». On vise dans les entrevues la clarté et l'authenticité du souvenir et des verbalisations, une « traduction aussi juste et fidèle que possible de ce que le sujet a effectivement vécu selon lui » (Vermersch, 2014, p. 71). L'emphase est donc mise sur la « qualité de l'acte introspectif » et la justesse avec laquelle ce qui lui apparaît est mis en mots, en visant à la fois la précision (la « granularité ») de la description et son intégralité, et en évitant les interprétations pour rester au plus proche de la description.

Une fois les données brutes recueillies, le chercheur s'applique à reconstituer le déroulement de l'expérience dans la succession objective des moments qui la constituent – pour la bonne raison, nous dit Vermersch, que c'est une manière naturelle pour notre esprit de se représenter un processus dans sa globalité - avant l'analyse qui va s'efforcer de traduire de façon la plus juste et fidèle possible l'expérience du sujet telle qu'il l'a vécue (Vermersch, 2012, p. 71)

Ayant pour but la mise en mots *a posteriori* de la dimension vécue implicite et pré-réfléchie de l'expérience, l'EdE paraissait tout à fait approprié à cette recherche qui se propose de décrire et comprendre l'expérience des participants telle qu'ils l'ont vécue pendant leur quête, que leurs processus aient été conscientisés ou non au moment de l'événement. De plus, l'importance placée sur la description de phénomènes dans leur déroulement temporel est cohérente avec notre projet d'essayer de décrire l'expérience de la relation entre personne et nature vécue pendant le solo de la QdV dans son déploiement d'ensemble.

3.4 Les démarches réalisées

3.4.1 Validité, rigueur de la démarche et éthique

3.4.1.1 La question de la qualité

Afin de nous assurer de la valeur de notre étude, nous nous sommes aidés des huit critères identifiés par Tracy (2010, p. 840) pour caractériser une recherche de qualité[49] : a) pertinence du sujet, b) cohérence interne, c) résonance (naturalisme et transférabilité des résultats), d) portée conceptuelle, pratique et morale de la contribution, e) rigueur dans les construits théoriques et l'application de la

[49] Présentés ici dans un ordre plus approprié à notre propos.

méthode, f) validité, crédibilité et triangulation, g) sincérité (autoréflexivité et transparence), et enfin h) caractère éthique de la recherche.

Nous espérons avoir réussi à établir l'intérêt et la pertinence du sujet dans la partie problématique et nous nous sommes efforcées de rendre compte de la cohérence entre nos intentions et les méthodes choisies. Par ailleurs, nous espérons pouvoir faire ressortir la pertinence et la contribution de cette recherche à travers ses résultats et la discussion qui suivent. Concernant les construits théoriques et l'application de la méthode, tous les efforts possibles ont été faits pour conduire ce projet avec rigueur et en respectant les règles de l'art. Cela dit, nous nous proposons d'adresser dans les paragraphes qui suivent les points concernant la validité, la réflexivité et l'éthique.

3.4.1.1.1 Validité, crédibilité, authenticité, triangulation

Pour s'assurer de la qualité de la recherche, la rigueur et la transparence du processus sont d'autant plus importantes que la subjectivité impliquée dans le processus est grande. Or comment s'assurer de la validité des données et des conclusions rapportées (Maxwell, 2005, p. 106) lorsque les critères traditionnels ancrés dans la tradition quantitative tels que la représentativité statistique de l'échantillon, ou la répétabilité du procédé ne s'appliquent pas? Étant donnée la différence épistémologique en jeu, Lincoln et Guba ont suggéré en 1985 de remplacer les critères de validité interne et externe par les notions de crédibilité (*trustworthiness*) et d'authenticité (plutôt que vérité) des témoignages dans nos efforts pour évaluer la valeur des résultats.

La position assumée ici est que la seule vérité accessible est la vérité subjective du moment. Nous acceptons qu'étant donné le caractère de co-création des entrevues, les témoignages recueillis sont affectés par l'écoute de la chercheuse : une interview donnée par une autre chercheuse, ou encore à un autre moment, dans un autre contexte, aurait élicité des témoignages différents et une interprétation différente. Par ailleurs, nous ne nous préoccupons pas de la « véracité » des données – à savoir si un événement a effectivement pris place - mais au sens subjectif qui est présenté par les participants (Riessman, 2001, cité par Kler, 2007). Ainsi, comme le souligne Vermersch (1994, 2014), ce qui est recherché ici est n'est pas tant la vérité que la richesse et l'authenticité des données. Tout en acceptant que la qualité de notre écoute – de notre présence, de nos reflets ou de leur absence – influence les données émergentes, le désir demeure de réduire les interférences au

maximum. Dans ce but, comme expliqué plus haut dans la présentation de l'EdE, les entrevues ont été conduites avec l'intention de faire le plus de place possible à l'expérience vécue des participants grâce au guidage d'explicitation.

La fidélité, un autre concept issu de la recherche quantitative, focalise sur la cohérence des instruments de collecte en se basant sur la prémisse que les méthodes de collecte de donnée peuvent être considérées comme des outils et donc être standardisées, neutres et non biaisées (Creswell, 2013). Ces critères n'étant pas pertinents en recherche qualitative qui se base sur des entrevues dépendantes du contexte et grandement variables, Lincoln et Guba (1985) ont suggéré de le remplacer par le critère de « dépendabilité » (*dependability*) défini comme une forme de cohérence. Les critères qui se rapprochent le plus du critère de fidélité propre à la recherche quantitative seraient ici de l'ordre de la « consistance » (*consistency*) dans le respect des règles et des conventions de la méthode choisie. En tant qu'instrument, nous nous sommes aussi efforcée d'être dans la meilleure disposition possible aussi bien dans notre qualité de présence et d'écoute que dans la constance globale des questions posées malgré les adaptations concernant leur ordre particulier. De plus, bien que la participation de la chercheuse soit reconnue comme un élément inévitable en recherche qualitative, des efforts ont été faits pour introjeter le moins de contenu possible pendant les entrevues.

Bien que l'objectivité de la chercheuse ne soit pas considérée comme atteignable dans une démarche constructiviste, l'*IPA* comme l'EdE recommandent de s'assurer de la crédibilité des données en faisant jouer le regard de tiers sur le processus et les données afin d'obtenir une certaine triangulation des perspectives. C'est ici ma directrice de thèse Florence Vinit qui a suivi de près et validé toutes les phases de ce projet à travers nos rencontres individuelles régulières et sa révision de toutes mes productions, qu'il s'agisse des réflexions sur les choix méthodologiques, de la préparation et de l'écoute des entrevues, de la lecture des retranscriptions, de l'analyse des données, de la construction des arbres thématiques, de la rédaction des résultats ou de toute autre partie de la thèse.

D'autres personnes ont joué le rôle de témoins et de guides à des moments variés du processus, en particulier, dans l'ordre chronologique : M. Christian Thiboutot, professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), qui a lu et commenté les travaux que

j'ai écrits à partir de ma propre QdV dans le cadre du cours PSY 7128 « Séminaire en humanisme »; Mme Sophie Gilbert, professeure au département de psychologie de l'UQAM et chercheuse spécialisée en méthodologie qualitative qui m'a guidée dans la préparation du PRD dans le cadre du cours de PSY 8311; Mme Caroline Raymond, professeure au département de danse de l'UQAM, qui m'a enseigné la technique de l'EdE dans le cadre du cours DAN 751C; M. Pierre Plante, professeur au département de psychologie de l'UQAM qui a favorisé la rigueur de l'analyse en guidant une réflexion et une première mise en pratique de l'*IPA* dans le cadre du cours PSY 9430-20 « Atelier de recherche qualitative »; Mme Josée Lachance, formatrice en EdE à l'Université de Sherbrooke, invitée par Mme Vinit en tant que consultante; M. Maurice Legault, professeur titulaire retraité de la Faculté d'éducation de l'Université Laval ayant introduit l'EdE au Québec, qui s'intéresse au rapport à la nature depuis longtemps (voir Legault, 1989) et qui a bien voulu répondre à mes questions concernant l'application de l'EdE à la QdV lors d'une entrevue téléphonique; enfin, mes collègues étudiants de l'UQAM lors des réunions mensuelles du « labo doctoral » dirigées par Mme Vinit.

3.4.1.1.2 Réflexivité et préparation à la recherche

Comme le suggère Holliday (2002, cité par Kler, 2007), la réflexivité est ce qui permet aux chercheurs de tirer parti de la complexité de leur participation à la recherche qualitative : si l'on ne prétend pas ici échapper à la subjectivité, on cherche à la mettre en lumière et à en rendre compte de façon aussi transparente que possible dans chaque étape des démarches menées, en commençant par la préparation aux entrevues.

3.4.1.1.2.1 Réflexions sur ma quête

Ayant moi-même participé à une QdV en 2014, il me semblait important de commencer par réfléchir sur ma propre expérience pour en dégager les éléments qui pourraient influencer ma position d'intervieweuse. En dehors des notes prises sur mon processus dans mon journal de quête, j'ai mis par écrit le récit de mon expérience personnelle de QdV en essayant d'en éclaircir les présupposés et les résonnances théoriques dans deux travaux écrits présentés dans le cours PSY 7128 « Séminaire humaniste » comme indiqué plus haut.

Par ailleurs, je considère la revue de littérature comme faisant partie en quelque sorte du processus de conscientisation propre à l'*épochè* qui soutient la clarification de mon regard le frottant à des perspectives qui remuent la mienne et révèlent mes angles morts.

3.4.1.1.2.2 Formation à l'EdE et entrevues sur mon processus

Le savoir-faire très spécifique et délicat nécessaire à la conduite de l'EdE exigeant que l'intervieweur s'y soit exercé en formation supervisée, j'ai suivi le cours-atelier en EdE offert par le département de danse de l'UQAM l'été précédant le début de mes entrevues avec les participants, ceci pour m'assurer de la qualité des données auxquelles cette technique donne accès. Dans le cadre de cette formation, je me suis faite interviewer à plusieurs reprises sur l'expérience de ma propre QdV, par des collègues étudiants dans le cadre du cours et d'ateliers de pratique offerts au département d'éducation de l'UQAM ainsi que par Mme Josée Lachance, formatrice en EdE. Ces entretiens m'ont permis d'intégrer la technique en me faisant vivre le processus en première personne dans toute sa profondeur. J'y ai goûté au bonheur de voir se déployer mon expérience dans une richesse de texture inédite et j'ai pu y mesurer la différence entre une guidance juste – qui permet d'approfondir l'expérience - par contraste avec un ton, un reflet, ou une question désaccordée qui viennent créer de la confusion et/ou de la résistance. En réécoutant les enregistrements de ces séances, j'ai pu aussi y préciser les attitudes et les questions qui généraient le type de matériel que je souhaitais obtenir – centré sur l'expérience des participants plutôt que sur leurs interprétations et raisonnements.

3.4.1.1.2.3 Journal de bord

Tout au long du processus, depuis ma propre quête jusqu'aux dernières conclusions, en passant par l'analyse et l'écriture des résultats, un effort particulier a été fait pour documenter mon expérience de chercheuse dans un journal de bord, aussi bien les commentaires de ma directrice que mes impressions et réactions aux entrevues, modifications du projet, inspirations de sources diverses, relectures de ma propre quête ou doutes et questionnements ayant émergé tout au long de la recherche. Tout cela pour m'assurer de conscientiser mes positions – en évitant ainsi de projeter des éléments personnels sur les expériences des participants – et pour garder des traces de mon processus de recherche par l'écriture (soucis de transparence). Parallèlement, dans un processus

similaire de recherche par le dessin, j'ai aussi eu recours au *mind-mapping* pour m'aider à organiser mes idées au fur et à mesure de leur évolution.

3.4.1.1.2.4 Éléments d'éclairage personnels : une vie d'explorations

Dans le monde qualitatif, le chercheur est invité, dans la mesure du possible, à prendre conscience de ses préjugés, ses croyances et expériences passées et de son rapport habituel aux choses, pour éviter de projeter ces contenus de manière inconsciente dans l'espace de sa recherche et en particulier dans l'espace des entrevues qu'il conduit. Je me propose dans les prochains paragraphes mettre en lumière quelques éléments supplémentaires de mon *background* personnel, culturel et professionnel qui ont pu informer non seulement le choix de mon sujet, mais aussi mon regard sur lui et la façon dont j'ai abordé ce projet. Plus qu'informer même, il me semble que le processus entier (préparation, « cueillette », analyse et interprétation des données) a été une co-création entre ma personne, mon expérience de vie passée, ma QdV, chacun des participants et la littérature.

Pour une présentation sommaire de mon histoire, j'ajouterais aux éléments déjà énoncés que je suis une femme cis-genre blanche, à la fin des années 60, ayant grandi en Tunisie dans un milieu familial français culturellement privilégié. J'ai vécu, étudié et travaillé sur trois continents, dans les milieux de l'architecture, des arts visuels et de la santé mentale – au privé, dans le communautaire et en hôpital. Comme évoqué dans l'introduction, je suis passionnée par les processus de revitalisation des lieux – naturels ou construits - et des personnes ainsi que de leur relation. J'ai un attachement puissant aux éléments – la mer, le vent et les rochers, le bois – et aux objets naturels qui tendent à envahir ma maison. Je pourrais détailler à l'infini… comment distinguer ce qui est pertinent ou pas lorsque ma vie entière informe mon regard et que tout est lié à tout? Peut-être le plus important est-il de nommer que je me sens en quête de racines et de sens depuis toujours et en processus d'exploration/création quasi-permanent à travers les diverses modalités expressives et thérapeutiques que j'ai explorées.

En lien plus spécifique avec la QdV, mon expérience personnelle de ce rite – qui inclut les partages avec mon groupe de co-quêteurs[50] – a très certainement informé la manière dont j'ai été présente lors des entrevues avec les participants de cette étude, mon écoute n'étant pas « naïve » dans le sens de non-informée. Mais, peut-on se demander, à quel degré d'innocence peut-on s'attendre de la part d'un chercheur qui a procédé à une revue de la littérature? Il me semble que ce que l'on cherche à atteindre par la réduction phénoménologique n'est pas tant une *tabula rasa* qu'une qualité de conscience, d'accueil et de discrimination – à quoi l'exposition à d'autres perspectives contribue forcément. Et n'est-ce pas aussi en partie cette ouverture du regard que l'on cherche à cultiver par la consultation des travaux de ceux qui nous précèdent? Pour revenir à ce que mon expérience autour de la QdV a pu m'apporter en tant que chercheuse, je mettrais donc de l'avant une sensibilité à la complexité du phénomène – à sa puissance, mais aussi à son mystère et à sa vulnérabilité… et au besoin de l'approcher avec délicatesse.

3.4.1.2 Le choix d'une méthode en deuxième personne

Comme le souligne Van Manen (1997), un projet de recherche phénoménologique n'arrive pas de nulle part, mais prend ses sources dans le contexte spécifique d'une vie incarnée particulière, en lien avec une recherche de sens existentielle personnelle. Concernant le sujet lui-même, j'ai évoqué en introduction mon intérêt pour les processus de transformation et pour les structures qui les facilitent, ainsi qu'une sensibilité aux lieux et à leur impact sur notre expérience personnelle. J'ai aussi mentionné que mon inspiration pour ce sujet était ma profonde gratitude envers le travail de la QdV et la conscience qu'il se passait là quelque chose d'important auquel je souhaitais faire honneur. Étant donnée cette motivation, la question méthodologique s'est posée de savoir si j'allais focaliser mon projet sur ma propre QdV dans une démarche en première personne, ou plutôt, comme je l'ai fait, sur l'expérience d'autres quêteurs. Plusieurs raisons ont contribué à ce dernier choix : 1) la curiosité d'entendre les expériences d'autres personnes, 2) mon souhait de contribuer à une compréhension et une (re)connaissance de la QdV dans un contexte académique scientifique – en lui donnant une voix qui dépasse ma subjectivité, 3) mon intérêt pour les principes structurels

[50] Je m'autorise cette liberté de traduire par « quêteurs » l'anglais « *questers* » utilisé dans le monde anglophone pour désigner les participants de QdV.

qui informent le réel… et enfin, 4) le désir de protéger ma propre expérience des regards extérieurs![51]

3.4.1.3 Éthique

Ce projet respecte les politiques éthiques des organismes subventionnaires canadiens. Pour éviter tout sentiment de pression à participer, le recrutement s'est fait par l'intermédiaire de courriels qui ont été envoyés à des personnes identifiées comme répondant à nos critères dans la communauté des RdP au Québec, et ce, en faisant attention d'éviter les effets d'influence. Il n'y a pas eu d'incitation financière, la décision de participer à la recherche tenant de l'intérêt des sujets[52] (participants et guides de QdV) pour une démarche de partage et de retour réflexif sur une expérience significative de leur vie. Les risques étaient a priori minimes, les participants n'étant pas dans une situation de vulnérabilité lors de l'entrevue : s'il était possible que des émotions intenses soient évoquées, celles-ci s'inscrivaient dans le contexte du rappel d'une expérience globalement positive. Enfin, la participation aux entrevues offrait aux sujets les bénéfices potentiels propres à toute démarche de genèse de sens, en particulier ici l'approfondissement de la connaissance d'eux-mêmes et de leurs processus. À ceci s'ajoutait, pour les guides de QdV, la satisfaction de participer à une entreprise de reconnaissance et de diffusion de leur travail et de leurs valeurs.

Les buts et modalités de la recherche ont été expliqués aux sujets lors de notre première rencontre avant le début de l'entrevue proprement dite, où ils étaient invités à lire et à signer le formulaire de consentement (voir Annexe A*)* après avoir été informés des mesures prises pour assurer l'anonymat et la confidentialité des données, ainsi que des conditions de leur utilisation, leur divulgation et leur conservation. Les sujets étaient aussi informés de leur droit de se retirer et de retirer leur consentement à l'utilisation de certaines données ou de l'ensemble de leurs données et ce, à tout moment de la recherche.

[51] Qui ne fait qu'augmenter mon appréciation pour le cadeau que m'ont fait mes participants de partager leur expérience!

[52] Comme noté précédemment, nous utilisons le terme « sujet » pour désigner l'ensemble des personnes interviewées dans le cadre de notre étude - ce qui inclut des « sujets-guides » et des « sujets-participants » de QdV.

L'anonymat des sujets-participants a été protégé en éliminant certains renseignements – y compris certains contenus des partages - permettant leur identification. Ils sont désignés ici par un nom de code qu'ils ont eux-mêmes choisi[53]. La confidentialité des informations est garantie pendant toute la durée du projet en prenant toutes les mesures de sécurité possibles pour protéger contre les accès non autorisés, ainsi que la perte et les modifications subséquentes d'information. Les enregistrements audios ont été détruits après leur retranscription écrite et les renseignements personnels en format papier (formulaires signés) sont conservés dans un classeur verrouillé. Les transcriptions sont sauvegardées sous les noms de codes sur un ordinateur privé accessible par mot de passe et protégé contre le piratage. Quant aux sujets-guides, bien que l'option de l'anonymat leur ait été aussi proposée, ils ont tous choisi d'être désignés par leur nom professionnel – une option qui leur a été donnée en accord avec le comité d'éthique.

Enfin, comme déjà mentionné plus haut, il était important pour moi que la participation des participants à ce projet puisse leur être bénéfique. Le processus même du récit étant considéré comme une aide à l'intégration, ce désir a contribué à certaines adaptations en cours de route, comme celle de laisser les participants parler de leurs quêtes subséquentes le cas échéant lorsqu'ils en ont émis le souhait – alors que le projet d'origine portait sur la première QdV – ou d'offrir une entrevue de groupe lorsque le désir de partage en groupe a été exprimé par certains.

3.4.2 Échantillon et recrutement

L'échantillonnage s'est fait par choix raisonné de douze « sujets experts » parlant français ou anglais : cinq personnes ayant participé à au moins une QdV dans leur vie et sept guides[54] de QdV chevronnés. Le recrutement des sujets-participants s'est fait par recommandation (bouche-à-oreille et boule de neige) en commençant par ma collègue Emma[55], la première à manifester de l'intérêt

[53] Voir la partie Éthique. NOTA : Il est intéressant de noter que les prénoms choisis intuitivement par les participants semblent résonner avec la couleur de leur quête. Ainsi, les deux personnes qui se sont connectées avec la lune ont choisi un nom évoquant sa lumière (Luce et Luna); Emma qui parle de la terre-mère a opté pour un nom aux consonances maternelles dont les racines germaniques évoquent l'universalité et la maison tandis qu'Antoine signifierait « courageux » et Alexandre « qui protège les (ou des) hommes » …

[54] Terminologie : Dans mon PRD, j'utilisais le terme *« leader »* de QdV par référence à l'expression « *group leader* », mais après mes entrevues avec eux, j'ai changé la désignation par « guide », un terme qu'ils utilisent eux-mêmes et qui correspond mieux à la façon dont ils décrivent leur rôle.

lorsque je lui ai mentionné mon projet. Un des défis du recrutement a été de me restreindre dans le partage de mon projet de recherche dans la communauté des rituels que je fréquente au Québec, car toutes les personnes ayant fait une QdV à qui je mentionnais mon sujet exprimaient le désir d'y participer. Dans la mesure du possible, j'ai essayé de sélectionner des participants d'âges et d'origines variées, et dont les expériences, en termes de types de sites (désert, île et forêt) et d'approche, différaient les unes des autres, mon but étant de trouver des éléments de processus commun à travers les contrastes. En revanche, je me suis limitée aux approches contemporaines de QdV s'adressant aux populations allochtones.

Une condition de participation importante pour les sujets-participants étant que les rencontres puissent se faire en personne à cause des contraintes de l'EdE qui exige un accompagnement subtil en position côte à côte plutôt que face à face. Le projet de départ était d'interviewer quatre participants et trois guides, mais l'intérêt suscité et ma propre curiosité devant la qualité du matériel récolté m'ont amenée à augmenter l'ampleur du projet à douze sujets.

Les cinq participants habitent le Québec. Ils proviennent de milieux divers et étaient au moment des entrevues à des stades différents de leur vie : Antoine, début vingtaine, commençait sa vie active, Emma, Luna et Alexandre travaillaient à plein temps dans les milieux respectifs de la thérapie, des arts, et de l'organisationnel. Luce entrait en semi-retraite. Ils sont tous d'origine caucasienne et engagés dans un cheminement personnel, ce qui est assez typique des personnes qui partent faire une QdV. L'un habite à la campagne, l'une en banlieue et les trois autres en ville. Deux des participants ont fait une seule quête, une en a fait deux et deux derniers en ont fait trois, tout cela dans des paysages et avec des organismes divers. Ce que j'ignorais au moment de les interviewer, c'est que deux des participants envisageaient de devenir guides de QdV.

Pour faciliter la description de l'échantillon et la transférabilité éventuelle des données, j'ai fait remplir aux sujets-participants, avant l'entrevue proprement dite, un questionnaire socio-démographique (voir Annexe B) détaillant leur âge, leurs origines, leur niveau d'étude, leur profession, le type d'environnement géographique dans lequel ils vivent (ville, banlieue, campagne), leurs affiliations et pratiques spirituelles, le lieu de leur première QdV, le nombre de QdV auxquelles ils ont participé. Ces informations ont été colligées dans un tableau (voir Annexe C).

Quant aux sept sujets-guides, ils ont été recrutés eux aussi par boule de neige et invités à participer par courriel, en commençant par les deux guides principaux de Ho-Rites de Passage, Gordon et Paule, puis Allison, une connaissance, puis Sparrow et Mire-ô, recommandés par des participants, et enfin Petra et Dorothy, recommandées par des guides. Tous ces guides sont eux aussi d'origine caucasienne, résidant au QC ou aux É.-U., ou encore migrant entre les deux selon les saisons. Ils ont tous entre dix et trente ans d'expérience en tant que guides de QdV.

3.4.3 Cueillette des données : les entrevues

3.4.3.1 Format général

L'avantage de consulter des guides est qu'ils ont une connaissance du processus de la QdV à la fois de l'intérieur, en tant que participants, et de l'extérieur comme guides. En revanche, leur première QdV remonte à plusieurs décennies et ils l'ont probablement déjà racontée maintes fois, ce qui nous paraissait impliquer une certaine élaboration narrative et sélectivité de la mémoire justifiant de ne pas focaliser les entrevues sur leur expérience personnelle de QdV. D'autre part, s'ils sont devenus guides de QdV, c'est que cette expérience a eu un impact déterminant sur leur vie et leur carrière, et qu'ils ont fait de nombreuses autres QdV par la suite, ce qui n'est pas le cas de la majorité des personnes qui font une QdV. Pour la plupart des participants de QdV en effet, cette première quête est la seule qu'ils feront dans leur vie. C'est donc celle qui nous intéresse plus particulièrement et c'est pourquoi il semblait important de saisir cette première expérience telle que des participants « non-guides » ont pu la vivre.

L'*IPA* convenait à notre démarche générale et au petit échantillon de guides et participants que nous voulions interviewer en profondeur. Le but étant de saisir au mieux l'expérience des sujets en favorisant l'émergence de matériel riche et de thèmes non anticipés, les entretiens étaient de type semi-directif suivant les recommandations de Smith et Osborn (2003). Ils ont duré entre une et deux heures chacun : pour les sujets-participants, trois entretiens individuels ont pris place pour chaque personne, à quoi est venu s'ajouter un entretien de groupe, tous portant sur leur expérience de QdV; pour les sujets-guides, il s'est agi d'un entretien unique centré sur leur compréhension de

l'expérience de la QdV en tant que facilitateurs. Toutes les entrevues ont fait l'objet d'un enregistrement audio.

3.4.3.2 Une posture intersubjective

Ma posture d'intervieweuse est informée par une éthique du *care* qui désire contribuer aux participants en même temps qu'à la connaissance, ainsi que par ma pratique clinique en psychologie humaniste intersubjective. Un présupposé important de cette approche est que l'attitude la plus favorable à l'exploration et son approfondissement est la posture empathique, qui, par la validation et les reflets ajustés, communique une compréhension de l'expérience de la personne accompagnée depuis son propre point de vue. Cette disposition est alignée avec l'« herméneutique empathique » conseillée par les créateurs de l'*IPA* (Smith et Osborn, 2003) dont les qualités principales sont une « curiosité facilitante » à l'égard du sujet interviewé et la conviction qu'il est l'expert de son expérience. En ce qui concerne le « *care* », comme en psychothérapie, le présupposé est que « faire du sens ensemble fait du bien » (Buirski et al., 2001) – la différence fondamentale avec la thérapie étant qu'il n'y a pas ici d'intention de transformer le regard ou l'expérience des participants - même si une certaine transformation prend place par le fait même d'énoncer cette expérience et de lui donner du sens.

3.4.3.3 Une sensibilité à l'expression corporelle

Par ailleurs, ma formation en EdE, mais aussi ma pratique d'art-thérapeute intéressée par la participation du corps dans les processus thérapeutiques, m'ont amenée à faire une place importante aux gestes et au ressenti corporel dans mes entrevues pour aider à préciser une expérience et à en faire du sens. Par exemple, j'ai pu demander aux participants comment « ils portaient leur lieu en eux », puis ce que leur réponse gestuelle signifiait pour eux, des interventions compatibles avec les techniques d'élaboration de sens dans l'EdE décrites par Faingold (2020). Ainsi mon style d'entrevue vient-il s'ajouter aux questions procédurales de l'EdE pour amener les participants à une description de leur expérience plus incarnée qu'elle ne le serait spontanément. En revanche, bien que j'aie consigné un certain nombre de ces données entre parenthèses dans les transcriptions des entrevues, elles n'apparaissent pas beaucoup dans les résultats par souci de ne pas trop alourdir le compte-rendu.

Enfin, dans le contexte réflexif de ces entretiens enregistrés, je réalise aussi à quel point ma propre expérience informe celle de l'autre : même si j'essaie de ne pas inférer de contenu dans mes questions, leur direction même ainsi que la qualité de mon écoute – mon rythme, mon ouverture à leurs silences, ma confiance dans leur processus, mes reflets explicites autant que mes résonances implicites - forment un espace dont la qualité d'accueil influe sur ce qui de leur expérience peut apparaître et se déployer… ou pas. Ce qui pourrait être perçu comme une limite dans un contexte positiviste, qui chercherait à obtenir des données indépendantes de toute subjectivité, est à considérer ici comme inhérent au processus de cueillette : ce que je « saisis » en effet, malgré toutes mes précautions pour recueillir au plus près de l'expérience vécue, est en fait une nouvelle création : celle de l'expérience qui émerge entre les participants et moi. D'après le feed-back qu'ils m'ont donné, cette écoute « d'initiée » – comme certains l'ont appelée eux-mêmes - leur a permis de rencontrer leur expérience dans des dimensions jusqu'alors inexplorées.

3.4.3.4 Entrevues individuelles.

3.4.3.4.1 Entrevues des guides

Pour ce qui est des sujets-guides, à part pour Gordon Robertson et Paule Lebrun que je suis allée rencontrer chez eux au Québec, les entretiens se sont faits par Skype étant donné les grandes distances qui nous séparaient. Il s'est agi d'une entrevue unique d'une durée d'une à deux heures pour tous les guides exceptés deux d'entre eux (Sparrow et Allison) avec qui une deuxième entrevue plus courte a eu lieu pour préciser certains points d'éclaircissement (voir schéma d'entrevues, Annexe D).

3.4.3.4.2 Déroulement des entrevues individuelles avec les sujets-participants

Toutes les rencontres avec les sujets-participants se sont faites en personne. Je leur ai donné le choix de les rencontrer soit dans des bureaux privés de l'UQAM, soit chez eux ou chez moi, selon leur préférence, le but étant qu'ils se sentent le plus à l'aise possible. Chez moi, ils pouvaient choisir entre mon bureau ou la cuisine, avec différentes orientations possibles (vers le jardin, un mur blanc, une collection d'objets ramassés en nature, une peinture de forêt ou des photos de l'Arizona). Les entrevues d'Emma et Luce ont pris place chez elles, celles d'Antoine chez moi, et pour Luna et Alexandre, nous avons alterné entre les deux selon ce qui était plus pratique pour eux.

Concernant les entrevues individuelles, le plan initial des entretiens prévoyait que la première entrevue, un entretien semi-dirigé classique, assez général et ouvert, porte sur la façon dont ils percevaient leur QdV et la place de celle-ci dans leur vie : leur contexte de vie au moment de la quête, leurs attentes, leur processus de préparation, les préliminaires en groupe, le choix du site, et le début du solo. La troisième, de nouveau un entretien semi-dirigé classique, aurait porté sur leur retour chez eux, les impacts de la QdV et leur vision du processus dans son ensemble. Entre les deux, la deuxième entrevue, conduite selon la technique de l'EdE, se serait centrée sur quelques moments significatifs de leur solo.

Ce schéma a été adapté pour répondre aux besoins des participants. Dès la première entrevue - pilote – j'ai remarqué qu'Emma avait besoin de raconter tout son processus de manière globale, avant de pouvoir entrer dans des moments spécifiques. Elle était très en contact avec son expérience qu'elle décrivait au présent, de manière profonde, corporelle et très proche de l'EdE avant même que j'essaie cette technique. De plus, elle a exprimé le besoin de parler de sa deuxième quête toute récente pour l'aider à comprendre le lien entre ses deux QdV et compléter son processus d'intégration, ce que nous avons fait dans la troisième entrevue. Par ailleurs, il s'est avéré que deux autres des participants avaient fait trois QdV, ce qui a donné lieu à des aménagements pour qu'ils puissent aussi en parler, bien que l'emphase soit restée sur la première quête – d'une part, parce que c'était l'objet premier de notre recherche, et d'autre part parce qu'elle restait l'expérience la plus significative pour eux. Ainsi la technique de l'explicitation a-t-elle été aussi employée dans la troisième entrevue pour visiter des moments de leurs deux autres QdV. Il n'y a donc pas toujours eu de claire distinction entre les entrevues en termes de style.

Afin de guider le déroulement des entrevues tout en gardant une certaine flexibilité permettant de suivre les participants dans ce qui émergeait pour eux, des séries de questions informelles et de relances possibles ont été préparées à l'avance, destinées à faciliter l'accès aux souvenirs et à leur approfondissement, mais dont la formulation précise et l'ordre variait pour s'adapter aux processus de chaque sujet. (Des schémas d'entretien sont présentés en Annexe E à titre indicatif). L'ordre des questions présenté ici est celui qui me paraissait le plus logique *a priori*, avec une première question plus ouverte permettant au participant d'élaborer librement, suivie de questions plus précises et de relances en fonction du vécu spécifique de la personne. Des précisions sur le processus de chacun

sont données dans le chapitre « Résultats » en introduction de chaque participant juste avant la présentation de leurs résultats respectifs.

3.4.3.4.3 Les entrevues EdE

L'EdE est une technique d'entretien très spécifique qui demande une posture de guidage physique et mentale différente de l'entrevue traditionnelle en face à face : dans cette technique en effet, le « guide » ou « accompagnant » se place en parallèle de la personne « accompagnée » et en arrière d'elle, hors de son champ de vision directe pour lui permettre de focaliser son attention sur son expérience interne plutôt que sur le l'intervieweur.

L'entrevue d'explicitation commence par une description simple du processus, suivie d'un guidage vers un ancrage corporel relaxant. Puis l'accompagné est invité à laisser revenir un moment significatif (ici de son solo) pour le revivre en décrivant son expérience au présent plutôt qu'en racontant un souvenir. Le « guidage » consiste ensuite principalement en des questions de relance conçues pour l'amener à déployer ce moment dans toute son épaisseur expérientielle. Ainsi, les interventions sont-elles la plupart des questions contextuelles ou procédurales visant à ramener la personne interviewée à revivre l'expérience passée comme si elle y était actuellement : par exemple, « que vois/entends/ressens/remarques/fais-tu? », « et quand tu fais/vois/ X, que ressens-tu? »/ ou bien « et quand tu vois X, que fais-tu? » ou encore « que se passe-t-il? » (Voir Annexe E).

Ici, les tentations d'interprétation sont à éviter, qui introduisent une texture étrangère dans l'expérience de l'interviewé. Les reflets empathiques chers à la psychothérapie humaniste ne doivent pas s'éloigner de la répétition mot pour mot : comme j'ai pu l'expérimenter en tant qu'accompagnée lors de ma formation, dans l'espace délicat de l'évocation, tout contenu proposé par le « guide » d'EdE qui ne soit pas aligné très exactement avec l'expérience de la personne guidée risque de la faire sortir de son écoute intérieure et de l'amener en mode adaptatif ou défensif… donc dans ses pensées.

3.4.3.4.4 L'entrevue de groupe

L'idée de proposer une entrevue de groupe après les entrevues individuelles a émergé du désir d'abord exprimé par Luna d'entendre d'autres témoignages de participants. Le besoin d'espaces de partage étant un thème mentionné par les cinq participants, sachant qu'ils avaient tous apprécié les entrevues individuelles, j'ai envisagé la possibilité d'organiser une entrevue de groupe. Il me semblait en effet qu'il y avait là une occasion de voir émerger des éléments de résonnance entre les expériences et de permettre un degré d'intégration supplémentaire. Après avoir consulté ma directrice et fait les démarches administratives nécessaires pour obtenir l'accord du comité d'éthique, j'ai mentionné l'idée aux participants qui ont tous manifesté de l'intérêt.

Mon intention était ici double : voir quelles données nouvelles émergeraient de la synergie du groupe tout en leur offrant un espace de partage authentique qui leur soit profitable. Le but n'était pas, comme dans certains focus groupe, de focaliser sur les interactions elles-mêmes, mais plutôt de donner un espace sécuritaire pour permettre à chacun d'entendre et d'être entendu dans des expériences personnelles très intimes. Je les ai donc invités chez moi à un « cercle de parole »[56] – une forme de partage qui leur était familière, parce que pratiquée dans les QdV– dont j'ai adapté le format pour répondre à mes questions tout en respectant les contraintes de mon cadre de recherche. Dans la pratique du cercle de parole, lorsqu'une personne parle, les autres membres du groupe forment un téménos[57] silencieux, maintenant une posture d'attention bienveillante. Les discussions, opinions ou commentaires sur les témoignages d'autrui y sont découragés.

Une fois tous les participants installés et les présentations faites, j'ai rappelé l'objectif de la rencontre (voir ce qui en émergerait), sachant que le contenu des questions était semblable à celui des entrevues individuelles. Puis, ayant expliqué le cadre et mon triple rôle de chercheuse, facilitatrice et gardienne du temps, j'ai réitéré la règle de confidentialité, ainsi que leur droit de s'abstenir de répondre ou même de quitter à tout moment. Après quoi, je leur ai présenté mes

[56] Pratique de prise de parole ritualisée, inspirée de traditions autochtones d'Amérique du Nord dans laquelle les personnes assises en cercle parlent chacune à leur tour dans un espace d'écoute respectueuse.

[57] De l'ancien grec τέμενος : à l'origine, aire sacrée des sanctuaires de la Grèce antique, fermée par le péribole. Terme utilisé dans les rituels pour désigner l'espace protégé « sacré » créé par la présence contenante des membres du groupe, à la fois témoins et soutiens de ce qui se joue dans l'espace.

questions une par une, auxquelles ils répondaient chacun leur tour, avec l'option de revenir pour un second tour (Voir Annexe F : Préparation d'entrevue de groupe).

3.4.4 L'analyse des entrevues

Étant donné le petit nombre de participants et le souci d'organiser les résultats selon une structure qui suive le déroulement des événements plutôt que la fréquence d'apparition des thèmes, l'utilisation d'un logiciel ne m'a pas semblé justifiée (Voir Paillé et Mucchielli, 2012, p. 237).

J'ai commencé l'analyse par les entrevues de participants parce qu'elles représentaient le cœur de la recherche et que je voulais être le moins possible influencée par le regard des guides qui, représentant des données (*a priori*) plus éloignées de l'expérience brute du solo, m'apparaissait moins central, comme une sorte de contexte intermédiaire entre l'expérience des participants et la littérature.

L'analyse des entrevues des participants selon les étapes de l'*IPA* a été précédée par la reconstitution de leur expérience selon leur enchaînement temporel, une pratique préconisée par Vermersch (1994) pour l'EdE qu'il paraissait tout à fait pertinent d'appliquer ici à l'ensemble des entrevues. L'interprétation des données qui a pris place ensuite a été informée par une perspective existentielle prenant en compte le vécu corporel des participants et leur relation subjective à l'espace et au temps dans la compréhension de leur expérience.

3.4.4.1 Étapes de l'analyse des données dans l'IPA

Comme mentionné dans Smith et Osborn (2003), clarifié par Willig (2009) et synthétisé par Engward et Goldspink (2020)[58], l'*IPA* comprend les étapes suivantes :

(1) Immersion par lectures répétées
(2) Notation initiales
(3) Développement de thèmes émergents
(4) Recherche de connexions entre les thèmes émergents
(5) Reprise du processus pour le cas suivant

[58] Notons que les versions varient dans le découpage entre 1), (2) et (3) selon les auteurs, mais présentent le même contenu d'ensemble.

(6) Recherche de « *patterns* » communs entre les cas

(7) Écriture du compte rendu narratif

3.4.4.2 L'analyse des entrevues des sujets-participants

(0-1) Immersion : L'analyse débute normalement avec une immersion dans le contenu de la première entrevue par lectures répétées.

Ici, l'immersion a commencé avec l'étape préliminaire de la retranscription de toutes les entrevues que j'ai faite en m'aidant d'un programme de retranscription audio. Ce processus exigeait que je répète dans le micro les dialogues de l'enregistrement, ce qui m'a permis de bien me familiariser avec les données en favorisant un accordage avec le ressenti des participants au rythme et à l'intonation desquels je m'alignais naturellement. Une fois tout le matériel retranscrit – y compris l'entrevue de groupe -, j'ai entamé l'analyse des entrevues en commençant par celles de Luce, et ce, dans le cadre du cours d'atelier de recherche qualitative enseigné par M. Pierre Plante.

(2) Notation initiales : phase de lecture interprétative du verbatim où les réactions initiales spontanées du chercheur sont annotées de façon libre dans la marge de droite en restant proche du texte. Contrairement à la méthode phénoménologique de Giorgi (2005), il n'y a pas de division en unités de sens ni d'analyse systématique des données, le chercheur pouvant décider de ce qu'il analyse ou pas selon son jugement de la pertinence du passage concerné.

J'ai procédé à une première étape de « thématisation en continu » sur format papier en soulignant les passages importants de l'entrevue #1 et en annotant dans la marge de droite mes premières réactions. Ces dernières informations étaient globalement de trois ordres, différenciés par leur police – respectivement : a) résumé de ce qu'elle dit (police régulière); b) description de ce qu'elle fait (entre parenthèses); et c) mes commentaires (italiques) (Voir Annexe G : Extrait de verbatim Luce annoté).

(3) Développement de thèmes émergents : les notes initiales sont traduites en thèmes émergents, des phrases courtes transcrites dans la marge opposée. Il s'agit ici de trouver des expressions d'un niveau d'abstraction plus élevé – pour permettre des liens entre les thèmes – mais qui restent

ancrées dans le particulier, le but étant de rendre compte de la richesse de l'expérience en restant aussi proche des termes utilisés par les participants que possible.

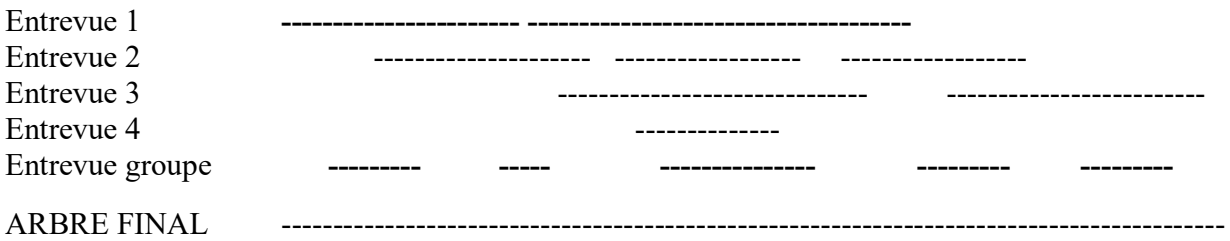
Dans cette étape de relecture des verbatims, j'ai tenté d'identifier dans la marge de gauche les thèmes émergents, mots ou expressions clés, qui représentaient l'essence de l'expérience de Luce au fil des lignes, ceci sans me référer aux notes initiales et en essayant toujours de rester au plus près de la parole de Luce.

J'ai ensuite relu l'entrevue avec les thèmes émergents inscrits en marge en prenant des notes sur un papier à part et en essayant de compléter la phrase « l'expérience de Luce (avec la nature) est ici …? » Les thèmes étaient retenus sur la base de leur prévalence, mais aussi de la richesse du passage qu'il représentait, de l'intensité émotionnelle de l'expérience décrite ou encore de la façon dont il éclairait les autres thèmes. Puis j'ai retranscrit mes notes sur Word en donnant une couleur intuitive aux thèmes (p. ex. temporalité : violet, ancrage : marron, affectif : rouge vif, bagarre : rouge foncé, sensualité : rose fuchsia, cadre : noir, sacré : bleu ciel, etc.). Les premiers regroupements de thèmes se sont faits en rapprochant les contenus selon leurs affinités – connexions, résonnances, sens commun - puis dans un deuxième temps, selon leurs relations hiérarchiques. À de nombreuses reprises, les thèmes ont été reformulés, précisés, subdivisés ou fusionnés pour tenter de regrouper de manière pertinente tout en restant au plus proche des mots de Luce pour leur formulation. En effet, dans l'IPA, les thèmes, quelle que soit leur place hiérarchique, ne sont pas des rubriques abstraites mais gardent dans leur formulation une qualité de contenu enraciné dans les données. Pour m'aider à hiérarchiser en thèmes principaux et en sous-thèmes, j'ai eu recours à la technique du *mind-mapping* qui utilise ma pensée spatiale et me permet de situer intuitivement les thèmes majeurs dans une forme circulaire, une façon d'organiser mes idées qui m'est « naturelle » depuis plusieurs années (voir Annexe H : Mandala des thèmes Luce 1).

(4) Recherche de connexions entre les thèmes émergents : ces thèmes d'ordre supérieur sont ensuite interrogés pour trouver des regroupements et patrons de convergences et de divergence. Ces regroupements sont ensuite organisés de façon cohérente sous la forme d'un tableau de thèmes (méta-thèmes et thèmes subordonnés).

J’ai retranscrit le mandala sous forme d’arbre thématique (Voir Annexe I : esquisse arbre Luce 1). L’intention était de rendre compte au mieux des aspects de l’expérience qui paraissent les plus signifiants, par leur fréquence, leur intensité ou leurs résonances entre eux, les thèmes principaux s’obtenant par condensations successives des thèmes émergents. J’ai cherché à placer le plus grand nombre possible d’extraits signifiants en faisant bouger ma structure au besoin pour les accommoder. Certains extraits illustrant plusieurs thèmes, ils apparaissaient plusieurs fois. Pour d’autres qui ne semblaient pas pouvoir être intégrés malgré les ajustements, j’ai dû faire certains deuils, en dressant une liste de thèmes « orphelins » pour plus tard, au cas où il y aurait résonnance avec d’autres participants. Les coupures et regroupements se sont précisés à force de frottements dialectiques jusqu’à ce que mon tableau thématique de l’entrevue #1 soit reconstruit (voir Annexe J : Arbre thématique Luce 1 final). J’ai retranscrit tous les thèmes dans un tableau thématique avec les extraits verbatim correspondants (Voir Annexe K) accompagnés de leur repérages (numéros de pages et de ligne).

Une fois l’arbre #1 obtenu, j’ai procédé de même pour l’entrevue #2 pour m’apercevoir que ce deuxième arbre était très similaire au premier, avec la majorité des thèmes se superposant, à part quelques éléments propres à chacun. Même chose pour l’entrevue #3 et la mini entrevue #4 qui reprend un détail de l’entrevue #2. Les contributions de Luce à l’entretien de groupe sont traitées de la même manière, qui viennent se superposer à des thèmes déjà identifiés.



L’arbre final de Luce est donc une compilation des thèmes de ses cinq entrevues.

Comme on a pu le voir, il ne s’agit pas d’une simple addition, mais bien plutôt d’un « cercle herméneutique » continu (Guimond-Plourde, 2013) cherchant à approfondir la question : « quelle est l’expérience de Luce ici (en lien avec la nature)? » Ce processus de distillation progressive implique un mouvement constant d’aller et retour et de frottement dialectique entre la relecture des

extraits, la réflexion sur les thèmes et la recherche de la bonne expression qui à la fois coupe au bon endroit, réunit les bonnes choses et dont l'ensemble représente bien la totalité des thématiques.

(5) Reprise du processus pour le cas suivant : Pour les petits échantillons, plutôt que d'utiliser cette première liste de thèmes pour « informer » l'analyse des suivants (et rechercher les convergences et divergences), Smith et Osborn recommandent selon la méthode idiographique de répéter le processus (1)-(2)-(3) pour le deuxième verbatim en « oubliant » le premier arbre dans la mesure du possible.

L'étape suivante a donc consisté à répéter le processus de (1) à (4) pour chacun des participants dans le but d'aboutir à un tableau des thèmes principaux, thèmes et sous-thèmes de manière idiographique, c'est-à-dire, en essayant de repartir à neuf à chaque fois, c'est à dire de « *bracketter* » les thèmes identifiés chez les participants précédents. J'ai donc repris les mêmes étapes pour chaque participant, à la différence que cette fois je n'ai construit qu'un arbre par participant en commençant par leur première entrevue et en insérant directement les thèmes des entrevues subséquentes à l'arbre #1 à mesure de mes relectures.

Ainsi, pour résumer : (1) et (2) pour chaque entrevue, prise de notes dans la marge de droite puis relecture avec notes en marge de gauche en essayant d'identifier des sous-thèmes émergents, et en parallèle, retranscription des notes de marge à la main avec extraits verbatim correspondants en couleur dans un fichier Word. (3) Puis regroupement des premiers sous-thèmes par affinité thématique en parallèle avec un premier *mind-map* schématique évolutif donnant de grands thèmes approximatifs qui sont ensuite retranscrits en arbre thématique. (4) Puis, réorganisation des extraits sous forme d'arbres thématiques individuels en couleur, regroupement par grands thèmes, puis identification de thèmes intermédiaires regroupant les sous-thèmes.

Comme le suggèrent Osborn et Smith (2008), une vérification des thèmes par une tierce personne est conseillée pour s'assurer qu'ils soient bien ancrés dans les données et représentés par des extraits pertinents. Afin de favoriser la rigueur de l'analyse et de soutenir la réflexion par rapport à la thématisation, ce travail a été fait en contact constant avec ma directrice de recherche qui m'a accompagnée tout au long de l'analyse des entrevues, en les écoutant toutes et en discutant avec moi de chaque arbre à mesure de leur production.

(6) Recherche d'éléments communs (*patterns*) entre les cas : une fois l'analyse conduite sur tous les verbatims, des patterns sont établis par analyse croisée et documentés dans un tableau de thèmes principaux, ces thèmes étant sélectionnés en fonction à la fois de leur prévalence, de la richesse des passages et de leur pertinence à donner un éclairage sur les autres thèmes. Le processus est itératif, les thèmes identifiés dans le deuxième verbatim étant revérifiés par une relecture du premier, etc. dans une dynamique de cercle herméneutique (Smith et Osborn, 2015; Grondin 2017).

Une fois cette première esquisse de thèmes obtenue pour chacun des participants, il s'est donc agi de créer un arbre commun intégrant les qualités communes entre les arbres individuels. Y furent répertoriés les thèmes principaux, thèmes et sous-thèmes des cinq participants avec les références aux exemples individuels (voir l'Annexe L pour l'arbre détaillé, l'Annexe M pour l'arbre synthèse des résultats et l'Annexe N pour un mandala des thèmes communs). On pourra comparer l'arbre détaillé avec l'arbre final présenté dans les résultats transversaux obtenu au travers du processus d'écriture (Annexe O).

(6 bis) Étape intermédiaire préparatoire à l'écriture : les extraits soulignés de chaque entrevue ont été transférés dans des documents indépendants à raison d'un par entrevue (5 participants x 4 entrevues chacun, ce qui fait 20 documents), et mis en couleurs selon mon code thématique, après quoi ils ont été compilés dans un document unique pour chaque participant (de 30 à 45 pages chacun) dans lequel les extraits étaient réorganisés (grâce au code couleur) selon l'arbre thématique commun – cela, tout en continuant de travailler sur l'arbre thématique commun à la lumière des contenus rencontrés. Ayant lu de nombreuses recherches sur les QdV dont les résultats très riches laissaient une impression de buffet riche, mais manquant de fil conducteur ou de cohérence générale, il était important pour moi que la présentation des résultats mette en valeur le processus tel qu'il est vécu par les participants. Ainsi, contrairement à la majorité des analyses où les thèmes sont présentés en ordre de fréquence, ici, la structure de présentation reste la plus proche possible du déroulement temporel de l'expérience.

(7) Rédaction des résultats : écriture du compte rendu narratif supporté par des extraits de verbatim de chacun des participants à partir de l'arborescence finale qui peut être relativement aboutie (Smith et Osborn conseillent une proportion moyenne de 50/50 entre le texte original et les extraits de verbatim).

Entre mon désir de coller au plus proche de l'expérience, la beauté des contenus recueillis qui me paraissaient se passer de commentaires, et mes scrupules à couper dans une matière vive, la sélection des extraits a été un défi : j'aurais aimé pouvoir limiter mon intervention à un collage d'extraits sans avoir à apparaître avec des commentaires qui me semblaient souvent dénaturer la qualité brute des extraits.

3.4.4.3 Analyse des entrevues des guides

Compte tenu de l'abondance des données récoltées, il a été décidé de traiter les entrevues des sept guides comme un enrichissement plutôt que comme du matériel central. Elles n'ont donc pas été analysées avec la même profondeur que les entrevues de participants. Un arbre thématique a quand même été créé individuellement pour chacun avant de synthétiser les sept arbres en un tableau thématique transversal. Ici, pour alléger le travail et le texte, il a été décidé de ne pas fonctionner à partir d'extraits, et les grands thèmes ont pris la forme de rubriques (Voir arbre thématique Annexe P).

3.4.4.4 Note sur le processus d'écriture des résultats

J'ai noté dans le processus d'écriture que pour les résultats individuels des participants, les difficultés à rendre compte de l'expérience de manière linéaire variait selon les participants et selon les moments qu'ils décrivaient. Plus le récit était linéaire et proche de son déroulement chronologique, plus le compte rendu était aisé. Ainsi, le récit d'Antoine qui racontait de façon dramatique avec des étapes, des actions, des moments de suspens, des effets de rythme et un sens du contraste, était facile à suivre et à organiser tandis que celle d'Emma, toute en associations arborescentes multicouches et en croisements de niveaux et de temporalité, présentait plus de défis.

En plus de ma difficulté à départager dans quelle section placer certaines expériences, j'ai pu noter aussi que les niveaux de difficultés pour décrire les contenus différaient selon les « mouvements » abordés, difficultés qui paraissent *a posteriori* inhérentes à la texture du phénomène dont je tentais de rendre compte. Ainsi, la partie sur le premier mouvement de l'installation dans le site a-t-elle été la plus facile à écrire sur le plan du contenu : étant la plus procédurale, concrète et unidirectionnelle dans son mouvement de « descente », c'était la plus linéaire. En revanche, cette partie m'a donné du fil à retordre sur le plan du processus dans le sens que je vivais moi-même une

difficulté à me déposer pour écrire – similaire aux combats contre les distractions internes ou externes que les participants me décrivaient dans leur mouvement de centration et il m'a fallu apprivoiser plusieurs angoisses pour pouvoir m'installer dans l'espace de l'écriture. Dans le deuxième mouvement qui s'attarde aux relations avec les habitants du lieu, j'aurais eu envie de faire une section nouvelle pour chaque rencontre qui semblait un monde en soi avec sa propre couleur, tout en sachant en même temps que chaque rencontre participait aussi d'un réseau de thèmes qui s'entrecroisent. Dans le troisième mouvement « s'unir », au contraire, j'avais de la difficulté à séparer les différents aspects de l'expérience, tout semblant vouloir être dans tout, ce qui était cohérent avec le vécu des participants qui était de l'ordre d'une dissolution des limites et d'une union avec le tout. Quant à la section sur la temporalité, paradoxalement, elle ne cherche pas à reconstituer un déroulement, mais plutôt à regrouper des thèmes en termes de « qualités », comme on regrouperait tous les rouges, le bleu, les jaunes d'un tableau. Ces qualités touchant à des moments différents, elles ne peuvent pas être décrites dans leur ordre d'apparition – même si certaines d'entre elles tendent à se retrouver plus au début, d'autres plus vers la fin du solo.

Conclusion de la méthode

Nous avons essayé dans ce chapitre de rendre compte de notre méthodologie de la manière la plus transparente possible, tant dans nos réflexions théoriques que dans les démarches concrètes effectuées, en espérant que notre description réussisse à communiquer la cohérence et la rigueur de notre processus.

Dans les deux chapitres qui suivent, nous nous efforcerons de présenter les résultats de nos analyses, en commençant par les résultats concernant les sujets-participants, avant de passer aux résultats concernant les guides.

CHAPITRE 4
RÉSULTATS LONGITUDINAUX PARTICIPANTS

Fairyland and moon growth,
dust of the cosmos,
roots of the volcanoes
laugh (in) the fire
and make beauty in strange lands
hands to plants and potions of love
and love with starwater
in twilight air
keep to the woods, make haste
to barefoot paths and wild surrender
with the plants

(Poème écrit par Allison, la guide de Luna pendant le solo de cette dernière)[59]

Introduction : notes sur la présentation des résultats

Distribution des chapitres. Ce chapitre vise à présenter les résultats des analyses longitudinales des données provenant des entrevues avec les sujets-participants. Avant de procéder à la présentation des résultats comme telle, une explication est nécessaire quant à l'organisation des trois chapitres qui viennent, respectivement « Résultats participants longitudinaux », « Résultats participants transversaux » et « Résultats guides ». Premièrement, les analyses ayant été faites séparément entre sujets-participants et sujets-guides, les résultats seront aussi présentés séparément, avec une priorité donnée aux résultats des participants. Deuxièmement, concernant les résultats provenant des analyses de participants, il a paru nécessaire pour honorer la richesse du matériel récolté dans les entrevues, de rendre compte des résultats de façon individuelle, avant de les synthétiser pour faire apparaître les thèmes transversaux communs aux expériences particulières. Nous commencerons donc par une présentation des résultats individuels des sujets-participants un par un, en suivant l'ordre dans lequel ont pris place les entrevues : Emma, puis Luna, Antoine, Luce et Alexandre.

Pour chacun, on trouvera d'abord une présentation brève du participant et du processus des entrevues, puis un résumé de sa (ou ses) quête(s). Cette reconstitution du déroulement de

[59] Retranscrit avec la permission de Luna et Allison.

l'expérience d'après l'ensemble des données recueillies a pour but de faciliter la compréhension des thèmes présentés ensuite. Elle constitue une étape importante du traitement des données en EdE, qui permet de s'assurer d'avoir un aperçu global d'une expérience qui a pu être explicitée de manière non-linéaire à travers des gros plans sur des moments spécifiques. Après ce résumé viendront pour chaque participant un arbre thématique individuel puis la présentation des résultats issus de l'analyse de ses entrevues individuelles et de la participation à l'entrevue de groupe dont ont été extraits les contenus individuels. Une présentation transversale des thèmes communs aux sujets-participants sera faite au prochain chapitre.

Une structure générale en trois actes. Lorsqu'est venu le temps de structurer les résultats, nous avons choisi de présenter les thèmes de manière à respecter le plus possible leur déroulement dans le temps. Ce choix a trois avantages : il facilite la compréhension, il permet de rendre compte de l'expérience des participants au plus proche de la perception qu'ils en ont eue, mais surtout il fait ressortir une trame commune qui répond à mon désir d'identifier un possible processus d'ensemble.

De manière générale, la QdV est organisée grossièrement selon la structure archétypale classique en trois « actes » des RdP décrite par Van Gennep : rites préliminaires, liminaires, et post-liminaires, chaque étape pouvant être plus ou plus ou moins complexe, selon la formule[60]. En général, il est demandé aux participants de s'engager plusieurs mois à l'avance dans une préparation personnelle qui peut inclure une réflexion sur leurs attentes et motivations sous la forme d'un questionnaire ou d'une lettre d'intention. À cela s'ajoute pour certains la recommandation d'une journée solitaire en nature pour établir un premier contact avec la nature et entamer le processus. Pour d'autres, les préparatifs comprennent la fabrication d'un objet symbolique représentant des éléments de leur vie que les futurs quêteurs veulent transformer, objet qui sera brûlé lors de la « cérémonie du feu [61]». Le jeûne commence en général la veille du solo, tout comme le choix du site individuel où prendra place le solo. Ce dernier dure de trois à quatre jours. Il est précédé par des activités rituelles et enseignements en groupe conçus pour préparer les participants à la solitude en nature sauvage et suivi par d'autres pratiques visant à soutenir la réintégration

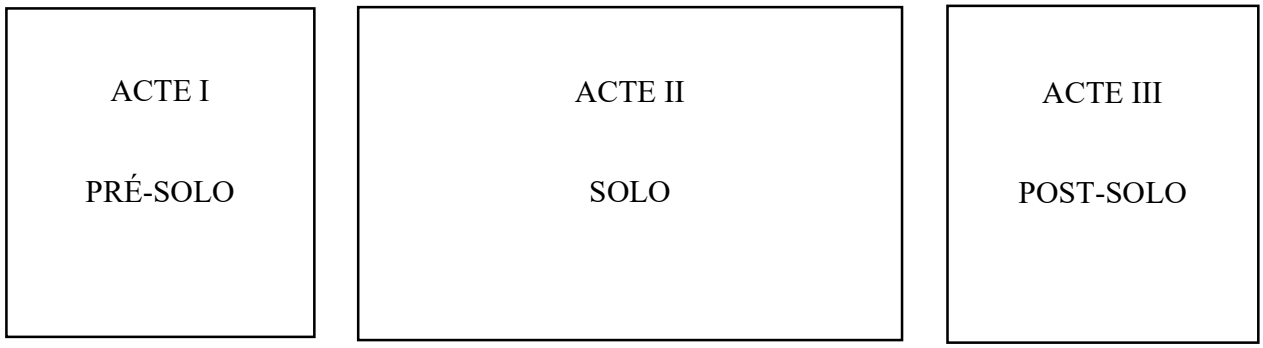
[60] Les éléments qui suivent seront repris plus en détail lors des résultats des guides, mais il semblait important de donner un canevas du déroulement général d'une QdV pour faciliter la compréhension des expériences individuelles.

[61] Voir Glossaire.

graduelle dans le monde des humains par des partages en groupe et une préparation au retour dans la vie « ordinaire ».

La présentation des thèmes émergents a donc été agencée selon la structure temporelle en trois « actes » de la QdV : le pré-solo (« préliminaires »), le solo proprement dit et le retour post-solo. À noter que ma question de recherche portant sur la relation avec la nature pendant le solo, je me suis particulièrement attardée aux données concernant le solo. Ainsi n'ai-je pas beaucoup insisté sur toutes les pratiques préliminaires destinées à préparer les participants à leur solo, qui, bien que d'une importance primordiale pour faciliter leur expérience, serait un sujet de recherche en soi. On trouvera quelques précisions sur cet aspect du processus dans la présentation des résultats concernant les guides.

Figure 4.1 : Schéma de présentation de la structure de QdV en trois actes



- L'Acte I (pré-solo) décrit le contexte de vie des participants au moment de leur QdV, et survole les éléments préparatoires.
- L'Acte II focalise sur le solo.
- L'Acte III (post-solo) porte sur les différents aspects de l'intégration de l'expérience : le retour à la vie quotidienne, ce qu'il reste de l'expérience/ce que l'expérience a changé dans leur vie, comment les participants comprennent le processus dans son ensemble, en quoi ils estiment le processus important.

LES RÉSULTATS

4.1 Emma

4.1.1 Présentation d'Emma

Emma est ma première participante. Je la connais par le travail. Elle est professionnelle dans le milieu de la santé mentale. Elle a fait sa première quête de vision en 2007 sur une petite île à Saint-Michel-des-Saints au Québec avec Gordon Robertson et Paule Lebrun, principaux leaders de Ho-Rites de Passage. En 2017, elle est retournée dans le même coin en tant qu'assistante sur une QdV avec ce même organisme et y a fait un mini-solo.

Nos trois rencontres, qui ont duré entre 1 h 20 et 1 h 35, ont pris place chez elle. La première s'est centrée sur sa première quête dans son ensemble. La deuxième a approfondi l'expérience de son solo en utilisant la technique de l'explicitation. Bien que mon intention ait été de focaliser sur sa première QdV, Emma éprouvait le besoin de parler de sa mini-quête de l'été passé qui lui paraissait en lien avec la première. Après être revenues sur les impacts et les suites de sa première quête, nous nous sommes donc, dans la troisième entrevue, attardées à sa deuxième quête, ce qui lui a permis de faire une lecture d'ensemble de son processus.

Parce que sa quête remontait dix ans en arrière, les rencontres avec Emma étaient censées au départ constituer des entrevues pilotes pour m'aider à pratiquer ma technique. Mais dès le premier entretien, malgré le temps écoulé et sa crainte de manquer de mémoire, le contenu qui a émergé est apparu beaucoup trop riche pour ne pas être utilisé dans la recherche. En effet, bien que son récit comporte quelques imprécisions concernant son contexte de vie à l'époque et le déroulement temporel de sa quête, le rappel de son expérience était, à sa grande surprise, étonnement profond et détaillé. Dès le début, en effet, avant même que je ne la guide dans la technique d'EdE, Emma, qui a une grande pratique de l'écoute intérieure, plongeait dans une évocation corporelle profonde de son expérience passée. L'articulation de son ressenti était très riche, subtile et poétique, comme si elle peignait avec ses mots une toile mouvante et chatoyante.

Les contenus évoqués ont été difficiles à organiser en thèmes : ayant beaucoup cheminé depuis sa première QdV, son expérience est décrite selon un tissage complexe mêlant les souvenirs aux réflexions. De plus, sa façon de dépeindre son expérience tient de l'art impressionniste, se

promenant par petites touches délicates ici et là entre différents niveaux de vécu (sensuel, émotionnel, mental) pour créer un canevas multidimensionnel envoûtant.

À chaque rencontre, j'étais laissée avec un sentiment d'amour profond, élémentaire, cellulaire pour la terre, et l'impression de baigner dans un grand réseau diffus et vibrant où les niveaux de réalité s'enchevêtrent dans une douce immensité. Sa confiance en moi et son feed-back sur la sécurité de mon écoute m'ont profondément touchée.

Revenant sur nos entrevues, Emma a exprimé beaucoup de reconnaissance pour ce processus de retour sur son expérience passée qui a permis à ses « morceaux de tomber en place » pour « compléter la trame » d'ensemble, depuis l'« ensemencement » de sa première quête de 2007 jusqu'à la « mise au monde » de 2017. Elle était à la fois étonnée par la précision de ses réminiscences et la profondeur de ses ressentis, en particulier dans les moments d'EdE. Malgré quelques réticences *a priori*, elle a été aussi très touchée par l'entretien de groupe, et en particulier par la « communion d'expérience » vécue par les participants.

4.1.2 Résumé de la quête d'Emma

De ses préparatifs il y a dix ans, Emma ne retient que l'angoisse de partir en laissant ses jeunes enfants. Arrivée pleine de peurs au camp de base, elle s'est sentie très réconfortée de constater que d'autres participants partageaient ses appréhensions. Son lieu de solo, une île, lui fut attribué au hasard. D'abord très déçue devant l'inhospitalité de cet endroit plein d'arbres pourris qui l'empêchaient d'explorer, et l'agression des éléments (vent, pluie et maringouins) qui l'obligeait à se protéger, elle a passé le premier jour à se battre mentalement avec sa situation. Après une longue lutte entre son sentiment d'emprisonnement, son désir de connexion la nature et sa paresse, elle a fini par « lâcher son agenda » pour s'intéresser aux nuages dans le ciel puis à l'herbe qu'elle apercevait par l'ouverture triangulaire de sa bâche. Prenant le temps de regarder autour d'elle, elle a commencé à se sentir vue et « enseignée » par les éléments. Puis, se déposant dans une immobilité et une sécurité profonde, elle a vécu le reste de son solo dans la sensation d'être portée, contenue dans le ventre de la terre. En contraste avec les conditions extérieures agitées, son niveau de relaxation était tel qu'elle n'avait pas le courage de se lever. La visite discrète de son guide Gordon qui, venu s'assurer de son bien-être, a compris sans mot son besoin de silence et d'immobilité, l'a

confirmée dans cette impression d'être fondamentalement reçue et correcte. Cette expérience d'amour fusionnel avec la terre, nouvelle pour elle, a changé sa relation – avec son île d'abord, mais aussi avec le monde, remplaçant les anciennes perceptions de peur et de séparation par un nouveau fondement de sécurité et d'appartenance fondamentales à la vie. Le contact avec sa « vivance » a réveillé son « intérêt pour la vie », un « nouveau départ » qui marque le début d'un chemin de fidélité à son âme, chemin qu'elle n'a plus quitté depuis.

L'été précédent nos rencontres, Emma a refait un court solo en tant qu'assistante dans la même région, mais sur une île différente, où elle a vécu un profond processus de guérison et reçu de puissants enseignements. Elle a l'impression que cette deuxième quête, où elle s'est sentie « accouchée par la terre » dans une nouvelle identité d'adulte est venue boucler le processus d'ensemencement et de renaissance commencé en 2007.

4.1.3 L'expérience d'Emma : être reçue et remise au monde

4.1.3.1 Acte I, pré-solo : contexte, préparatifs et préliminaires

4.1.3.1.1 L'appel et les peurs

Entre le moment où Emma a été « interpellée » par la QdV pour la première fois et le moment où elle est partie en quête, il s'est écoulé une dizaine d'années. À l'époque où elle a répondu à l'appel, elle se sentait perdue, étouffant dans sa petite vie de famille. Déconnectée de son âme, « désenchantée, […] un peu morte au-dedans », elle ne savait plus à quoi se raccrocher pour trouver sa joie de vivre.

La QdV, qu'elle concevait comme une « petite mort » et une menace pour son couple, l'appelait et la terrifiait à la fois. Elle n'avait pas d'attente précise, mais de nombreuses peurs : du jeûne, de l'obscurité, de la forêt, des animaux, de la solitude, et surtout, de laisser ses deux enfants encore petits. Elle se souvient de leur avoir écrit des petits messages pour entretenir le lien avec eux pendant son absence.

4.1.3.1.2 Un encadrement sécurisant

Des préliminaires sur place, elle se rappelle avoir été très touchée, lors des premiers échanges avec le groupe de « quêteurs[62] », par un sentiment « d'humanité partagée » en constatant à quel point elle n'était pas seule dans ses peurs. Elle souligne combien le cadre et la cohésion du groupe l'ont aidée à entrer dans le processus.

> J'avais vraiment l'impression qu'on avait embarqué sur un bateau, là, tsé, vraiment quelque chose de contenu […] on est vraiment coupés du monde, là, c'est vraiment comme heu… un processus protégé là, pis qui a une directionnalité pis un mouvement pis une impulsion, pis un *momentum*.

Emma contraste ce sentiment de sécurité avec les moments de solo où, seule sur son île, elle avait de la difficulté à faire ses rituels, une difficulté qu'elle attribue en partie à l'absence de ce contenant protecteur. Elle exprime aussi une grande appréciation pour la qualité de l'accompagnement, qu'il s'agisse de la compétence de l'équipe, ou de l'intelligence à la fois poétique et mythologique des méthodes proposées pour préparer les participants et faciliter leur immersion dans l'expérience.

> Il y avait tellement de… ouais, de savoir-faire, de chaleur, de bienveillance, mais aussi beaucoup de compétence, beaucoup de justesse, heu… tsé, un cadre, pis un encadrement, mais avec beaucoup beaucoup de… de profondeur, de bonté.

Elle souligne aussi le « cadeau » qu'a représenté pendant son solo l'expérience d'avoir été vue (« *witness*ée »), comprise et respectée dans son processus par son guide Gordon dont l'ajustement à son énergie a contribué à son sentiment d'harmonie avec elle-même et avec le tout.

4.1.3.2 Acte II : Le solo

Dans cette partie, nous allons explorer l'expérience d'Emma pendant son solo. Nous commencerons par les modalités de sa rencontre avec l'environnement : un premier « mouvement » d'apprivoisement des lieux (de la résistance à l'abandon), un deuxième mouvement d'union symbiotique avec la terre, et un troisième mouvement de « rencontres nourrissantes » avec la nature dans sa dimension d'enseignante. Nous nous intéresserons ensuite à la manière dont Emma a vécu la temporalité.

[62] Je m'autorise cette liberté de traduire par « quêteurs » l'anglais « *questers* » utilisé dans le monde anglophone pour désigner les participants de quêtes de vision.

4.1.3.2.1 S'apprivoiser au lieu : de la résistance à l'abandon

Emma résume son solo comme un apprivoisement à l'espace et au temps, processus dans lequel elle distingue deux grands moments, le premier de résistance face à sa situation, et le deuxième de relâchement profond dans les bras de la terre, avec entre les deux, un mouvement de lâcher-prise où elle se rend disponible à recevoir.

4.1.3.2.1.1 L'impossibilité de se déposer

Dans ce contexte de Saint-Michel des Saints où les solos prennent place sur des îles individuelles, les quêteurs ne choisissent pas leur site qui leur est attribué par tirage au sort. Lorsqu'Emma arrive sur son île où elle a été déposée en barque par son guide Gordon, elle est « désenchantée » par « l'esthétique ben ordinaire » du site :

> Je me souviens quand j'ai débarqué sur mon île, je trouvais ça laid, ostie! […] c'était comme complètement en bordel […], tsé, plein de, d'arbres tombés partout tous pourris avec… c'est ça, des tonnes de bibittes […]

Elle qui s'attendait à être accueillie par une « forêt hospitalière », est très déçue de l'encombrement qui l'empêche d'explorer le territoire : « je pouvais même pas rentrer dedans quasiment. […] c'était pas promenable, là. ». Elle se sent repoussée par l'hostilité apparente des lieux : « Partout où est-ce que tu touches, là tu vas être mouillée, pis tsé, c'est sauvage, là. C'est… ça va piquer, ça va gratter, ça va mouiller, ça va être dur, ça va être froid ». Ayant dû renoncer à s'installer dans la forêt impénétrable, elle finit, dépitée, par monter son abri dans un petit coin de rivage, le seul endroit où il y ait assez d'espace pour tenir allongée.

Aux désagréments du terrain, viennent s'ajouter les éléments atmosphériques qui viennent renforcer le l'inconfort : entre les moustiques omniprésents, le vent continuel, la pluie et l'orage qui menacent, les conditions ne prêtent pas à la détente :

> c'était pas paisible. C'était pas… idyllique, là. C'était vraiment une agitation avec tsé, quand dans l'atmosphère c'est un peu chargé de, de tempête là, chargé d'électricité, pis ça arrêtait jamais en fait. Je me rappelle que je voyais les nuages défiler, défiler, défiler, […] heure après heure après heure après heure après jour après jour après jour que le ciel est continuellement bouleversé. […] ça arrête jamais, tsé, c'était fou là.

La situation est très inconfortable : « C'était pas vivable de sortir du net, là. C'était comme pas endurable. […] j'aimais pas ça être dehors, je me sentais pas à l'aise, j'avais besoin d'être dans mon petit recoin, ma petite tente ». Elle qui venait pour se connecter avec la nature, pour « *merger* avec dehors », doit s'abriter sous sa bâche et son filet anti-moustiques où elle se sent prisonnière, « empêtrée » et surtout séparée de la nature, ce qui la contrarie beaucoup :

> ça me tentait pas d'être enfermée pis de pas voir dehors, là » « j'aurais aimé ça être confortable autrement qu'en me protégeant, tsé. J'aurais aimé ça heu, aller me promener, puis être bien… être sauvage moi aussi, et puis pas essayer de juste préserver un confort impréservable.

La protection de l'abri l'empêche non seulement profiter du soutien de la nature, mais aussi d'apprivoiser ses peurs au contact de la réalité :

> de respirer, de voir l'espace, c'est ça qui tient. Tsé, c'est dehors qui tient pis qui enveloppe, la tente, elle enveloppe pas, elle coupe. Elle coupe. Tsé, elle empêche, ça nourrit pas, tsé, […] Je suis plus avec rien, je vois plus rien. […] si je suis dans la tente, la nature est juste épeurante, elle est dans mon imaginaire. […] [alors que] Quand t'es dedans, elle est pas épeurante.

Dans sa recherche de confort, Emma trouve difficile de sortir faire les rituels recommandés par ses guides, ce qui ajoute à son conflit intérieur et sa déception. Finalement, elle passe la quasi-totalité des trois jours de son solo allongée immobile sous son abri, tout en luttant mentalement contre sa situation durant la première partie du temps.

4.1.3.2.1.2 Lâcher-prise

Avec le jeûne, son niveau d'énergie s'affaiblit progressivement en suivant des hauts et des bas qu'elle qualifie de « montagnes russes » :

> Je me souviens beaucoup de la variation d'énergie, tsé, des fois, être capable de bouger, être bien, puis avoir plein d'énergie sur un corps… évidé là, tsé, je sens mon corps évidé, heu… puis d'autres fois d'être complètement patraque, là, 15 minutes après.

Dans ce mouvement général descendant, elle perçoit chaque déception comme une petite chute, jusqu'à ce qu'enfin, fatiguée, elle finisse par lâcher ses exigences :

> ça fait des vagues qui descendent vers le bas, comme des débarques, comme toutes mes illusions, tous mes besoins sont déchus là, comme la déchéance de chaque affaire qui est comme pas cool, puis un moment donné, ben, pfffff! […] à un moment donné, tu

> peux plus te battre, tu abandonnes un peu, il y a un moment où tu casses un peu, tu deviens tannée d'être choquée […] C'est comme une absence de refus. Il n'y a plus de refus.

4.1.3.2.1.3 S'abandonner dans les bras de la terre

Ayant renoncé à aller explorer au-dehors et à « vouloir être plus sauvage » qu'elle n'est, elle cesse de se mettre de la pression et accepte son immobilité. Elle se sent alors relaxer « dans les bras de la terre », comme tenue et enveloppée par elle. Bien qu'elle soit allongée sur un sol dur et plat, elle a une sensation de confort moelleux et d'une rondeur dans le contact avec la terre qui la soutient.

> Je suis sur le dos, mais j'ai l'impression que je suis ronde, que mon dos il est rond. J'ai tellement l'impression que je suis, je suis emmitouflée dans la terre que j'ai l'impression que je suis pas couchée droite, que je suis comme dans un hamac rond… arrondi dans mon dos.

La sensation d'enveloppement est totale, non seulement sous elle, mais tout autour, dans tout son dos, son coccyx, son bassin, ses cuisses, au point de ressentir la terre comme un contenant bien ajusté, une deuxième peau qui « l'enrobe » et lui donne sa forme : « je me sens heu… tenue ou entourée, encastrée, collée dedans, dans la terre… C'est chaud là, tsé. Je suis juste moulée dedans. […] c'est comme un gros… un gros paquet moelleux là où ce que je suis lovée dedans », à quoi elle ajoute : « en fait c'est une sphère. C'est pas un cercle à deux dimensions, c'est une sphère… comme un œuf […] c'est tout mon corps qui est l'œuf de la terre, là. »

Dans ce doux enveloppement, Emma fait l'expérience – inédite pour elle - d'un relâchement total, une absence complète de tension dans son corps, où tout désir de mouvement est absent : « un état d'abandon total pis de… inertie totale, mais complètement bienheureuse… », un état de bien-être fondamental – de « juste être là » qu'elle associe à l'état de confiance du bébé « porté » dans le ventre ou les bras de sa mère.

En lien avec ce confort, Emma note certaines caractéristiques soutenantes du terrain : la topographie en pente légère qui lui offre un peu d'appui à l'arrière et surtout les arbres qui flanquent sa petite plage, formant une barrière contre le vent et la vue et dont elle ressent la présence, même si elle ne les voit pas depuis son abri. Enfin, il y a les quatre roches qu'elle a placées pour ancrer les angles de sa bâche et qui la sécurisent en délimitant un périmètre de protection qu'elle qualifie d'énergétique.

Résumé

On a vu comment Emma passe d'un sentiment de rejet, de ne pas être accueillie et de ne pas pouvoir se déposer à l'expérience opposée d'être reçue et de se détendre dans quelque chose de sécuritaire et doux. Dans cet aspect majeur de sa relation au lieu, la nature fait fonction première de contenant concret pour se déposer physiquement et mentalement. C'est à partir de cet ancrage corporel que prennent place les autres aspects de sa rencontre avec la nature que nous verrons ci-dessous, que ce soit la dimension de fusion avec la terre ou celle, plus active, d'échanges avec la nature perçue comme enseignante.

4.1.3.2.2 S'unir avec la terre : dissolution de la matière dans l'amour

Dans la partie qui suit, nous allons examiner comment le fait d'être physiquement tenue et accueillie par la terre permet à Emma des expériences a) de disponibilité, b) de douceur, c) de transparence, d) d'appartenance et e) d'union amoureuse avec la terre.

4.1.3.2.2.1 Une disponibilité tranquille

Allongée en sécurité dans son abri, ayant cessé de lutter contre son envie de confort, Emma se détend dans une posture d'écoute sans effort ni attente dans laquelle son mental arrête d'essayer de comprendre. Disponible, dans un état d'éveil contemplatif, tranquille, elle laisse son attention se promener librement, s'intéressant à l'herbe mouillée, au son de la pluie : « j'ai du plaisir, je me sens bien en dedans, pis heu, je trouve ça reposant de regarder ça, pis heu… je suis intéressée. » L'absence de pensées fait qu'il n'y a plus de séparation entre elle et ce qu'elle regarde : « je suis là puis je suis juste comme de l'herbe… J'ai comme pas d'idée, tsé, c'est vraiment agréable là ». Elle se sent proche de la nature et accordée à son rythme, en harmonie avec elle.

> je vais pas plus vite que la pluie, je vais pas ailleurs dans ma tête, je suis pas en… je suis pas différente à… être en train de penser à quelque chose ou… Je suis juste avec le même… être là sans… Je suis sur le même timeline. On n'est jamais sur le même timeline que la nature. Là je suis vraiment sur le même timeline, je suis pas en train de faire rien […] je le vis, c'est tout. Je réfléchis pas.

4.1.3.2.2.2 La douceur du vide

Emma est surprise par la douceur générale de son expérience, « la douceur du jeûne… la douceur de la terre… la douceur de la solitude… tsé, la douceur de il se passe rien… ». Contrairement à ses

attentes, elle ne ressent pas la faim et ne vit pas le jeûne comme une privation ni un « déni ascétique » de ses besoins, mais au contraire comme un « cadeau d'amour » à elle-même et une façon d'honorer son corps « en cessant de le gaver ».

4.1.3.2.2.3 Un corps incarné et transparent

Elle apprécie le sentiment de liberté et de clarté données par le jeûne qui, en éliminant les « interférences », permet d'accroître la réceptivité de son corps pour en faire un instrument d'écoute plus subtil,

> pour qu'il soit par exemple, heu, un amplificateur énergétique et non pas une grosse mécanique heu… nourrie avec de la *scrap* qui finalement empêche les autres dimensions de l'être de vibrer ou de sentir, tsé. C'est comme de, de le mettre au service d'une sensibilité perceptuelle pis intuitive.

Elle ressent ce changement dans son corps dont la densité habituelle lui semble se dématérialiser, comme sublimée dans une « […] espèce d'invisibilité. Tsé, c'est comme si on devenait invisible du fait que toute la mécanique du corps est pas comme matérialisée, là, tsé. Fait que…(soupir) Ouais, j'étais comme bien là-dedans, dans… l'évanescence de mon énergie avec le jeûne. »

Dans une sensation qui lui paraît difficile à expliquer, Emma éprouve son corps comme « à la fois super incarné, mais très transparent aussi » : son intérieur se fait « limpide » et elle ressent dans le visage et la poitrine un « éclaircissement » qui allie grande légèreté et plénitude. Le ventre agréablement vide, comme « un trou », son tronc devient une caisse de résonance dans laquelle, émerveillée, elle entend son cœur battre avec puissance.... Calée en même temps en elle-même et « dans le corps de la terre », la conscience « accotée » derrière son cœur dans sa poitrine, comme immergée sous l'eau, elle se laisse bercer par les pulsations de son cœur, dans un bien-être qui évoque l'expérience intra-utérine.

> mon corps est comme *mergé* avec le reste, comme heu… je suis comme dedans, je suis comme calée dedans, comme immersée dedans heu… un océan de… vibrations là… Pis de cœur qui bat. C'est ça le son là, c'est le son du cœur qui bat, je l'entends vraiment bien.

4.1.3.2.2.4 Appartenir à la terre

La sensation d'enveloppement évolue en quelque chose de fusionnel dans lequel elle et la terre ne font plus qu'un dans une plénitude qu'elle ne se souvient pas avoir ressentie auparavant.

> c'est comme une fusion heu… complète, là. Tsé, comme… c'était pas comme être couchée sur un objet là… tsé, c'était comme être dedans, […]. C'est comme un endroit complet, tsé? C'est comme un état complet, c'est comme un utérus, être dans le ventre.

Dans une détente et confiance totale, elle s'abandonne à une « désintégration joyeuse ». La solidité de son corps semble se dissoudre, son dos et la terre se confondre dans une union intime que, faute d'autres mots, elle associe avec « faire l'amour ». « Enfoncée dans la terre », « fondue dedans », elle se sent « complètement lovée dans de l'amour pur […], vraiment tenue comme si [elle] appartenai[t] complètement vraiment à la terre ». Son sentiment de « faire partie » dépasse ici le sens d'être incluse dans quelque chose de plus grand, allant jusqu'à une sensation de continuité physique avec la terre dans sa substance même. Évoquant sa propre « nature de terre amoureuse » et les « molécules terreuses » qu'elle porte, Emma déclare : « C'est illimité là, c'est… c'est… on est la même fibre, on est la même chose, on est la même conscience ». Dans cet espace où ne semble plus rester de distinction entre elle et la terre, où son corps est tellement ouvert qu'elle pourrait « se dissoudre tout entière dans la terre », elle est en paix avec sa mortalité : « je serais contente de mourir dedans », affirme-t-elle, soulignant la profondeur de cette communion.

4.1.3.2.2.5 Union amoureuse avec la nature

Emma rapporte un autre moment très touchant de communion, cette fois avec des roches et des plantes, lors de sa deuxième quête, où elle s'adresse à la nature en « *gibberish* »[63]. Rapprochant son visage des roches et des herbes, elle leur murmure son adoration dans un langage inconnu, « comme en elfe » dit-elle. Plongeant dans un espace d'intimité qu'elle n'a jamais connu, elle se permet pour la première fois d'exprimer son « énergie d'amour » à travers sa voix. Ce faisant, elle a l'impression non seulement de comprendre les roches et les herbes dans leur rythme et leurs mouvements internes, mais aussi de se rapprocher d'elle-même, dans son essence d'amour et d'identité avec la nature. Libérée de toute pression de devoir faire du sens, il lui semble retrouver son « langage fondamental ou ancestral » et toucher à une dimension d'elle-même à la fois primordiale et universelle qui la dépasse : « j'avais l'impression d'être une déesse de […] je sais

[63] *Gibberish :* Pratique rituelle pour libérer l'expression qui consiste à exprimer par la voix dans un langage improvisé/inventé de sons/syllabes sans signification connue.

pas quelle temporalité. » Emma décrit ce moment d'union extatique comme sa « plus grande expérience d'amour divin », un ravissement amoureux qui la transporte à de telles profondeurs qu'elle met des heures à « en revenir » lorsque de retour dans le groupe, elle ne peut ni trouver les mots pour en parler, ni s'arrêter de pleurer.

Conclusion

Dans ce deuxième mouvement, à travers l'approfondissement de sa détente, Emma se vide progressivement de son sentiment d'un soi séparé vers un état de transparence poreuse où ses contractions et son enveloppe physique se dissolvent dans une expérience d'inscription cellulaire de son corps dans le corps de la terre. Cette union symbiotique s'accompagne d'une gratitude et d'un amour intense qu'elle associe à l'adoration du bébé pour sa mère.

4.1.3.2.3 Être enseignée : la nature comme bonne mère

À côté de ce mouvement de dissolution et de fusion, Emma développe aussi une relation d'échanges plus horizontaux avec les éléments de la nature, qui, investis en tant qu'autres, l'aiment, prennent soin d'elle, la nourrissent, et la guident. C'est ce que nous allons voir ici à travers ses rencontres avec a) la terre, b) une bibitte, c) la forêt et le lac et enfin d) le caribou.

4.1.3.2.3.1 La terre comme une maman : l'expérience d'être reçue, aimée et nourrie

Pour commencer, l'expérience de relâchement que vit Emma lorsqu'elle s'abandonne « dans les bras de la terre » décrite précédemment n'est pas seulement celle d'une détente physique musculaire et mentale, mais aussi celle d'une connexion affective personnelle dans laquelle la terre est personnifiée, lui offrant l'accueil et la sécurité d'une mère aimante.

> j'ai pas de mots, mais c'est comprendre, tsé, je… je comprends que je suis en sécurité, puisqu'elle m'aime. C'est ça le… je comprends que je fais partie et puis que… elle m'aime. Tsé, je, je… c'est de l'amour, c'est de l'amour là, c'est comme si je suis englobée dans l'amour, tsé, c'est comme un lien… intime, direct…

Tenue de façon aimante, Emma se sent enfin à la bonne place, enfin reçue, accueillie dans son corps, ce qui constitue une expérience nouvelle et guérissante pour elle. Cet amour est comme une nourriture qui la comble et vient éveiller sa propre capacité d'aimer dans un lien de réciprocité : si elle reçoit beaucoup, elle a aussi l'impression d'avoir « vraiment plein à donner à cette terre-là ».

Ici, dans une expérience qu'elle qualifie de « rencontre d'enseignement de mère », la terre lui transmet son énergie dans une communication « sans mots » qui passe par son ressenti corporel.

4.1.3.2.3.2 Être enseignée par la nature, une vraie nourriture

La dimension d'enseignement prend une place importante dans la description qu'Emma fait de sa relation avec la nature : en dehors de son expérience centrale de connexion profonde avec la terre, chaque rencontre, chaque occasion d'interaction – insectes, animaux, sentier, lac - dans le monde visible ou invisible semble en effet l'occasion pour Emma de recevoir informations et instructions. Elle explique en effet que lorsqu'elle est en mode de réceptivité accrue, elle reçoit des informations visuelles, kinesthésiques ou auditives, un peu comme si elle se branchait sur une longueur d'onde spéciale. Ces expériences constituent des « leçons de vie » à résonance symbolique, qui à travers les années et les « plongées » en nature, constituent une sorte de guide pratique pour l'aider à mieux vivre. Comme elle le souligne à plusieurs reprises, ces enseignements comblent sa faim de « vraies nourritures ». Par exemple, les quatre pierres qu'elle a placées aux angles de son abri portent les énergies archétypales d'animaux « alliés » qui lui transmettent de nouvelles façons de vivre, chacun selon ses caractéristiques propres.

> tout est dans la nature, hein, tous les rites, tous les enseignements, tout l'amour, tout, tsé, tout le comment, mais […] toute la beauté, tsé tout le mystère, c'est tout dans la nature. Fait que […] se faire enseigner par la nature, heu, ça remplit vraiment la bedaine.

4.1.3.2.3.3 La nature me regarde

La première rencontre mentionnée par Emma, en dehors de la terre dans son premier solo, est son face-à-face avec une « bibitte » qu'elle aperçoit sur son « petit triangle de gazon » par l'ouverture de sa bâche lorsqu'elle décide de tourner son attention vers son environnement immédiat. Prenant le temps de regarder l'insecte, elle se sent vue par lui en retour. Cette réalisation que l'observation est réciproque et qu'elle existe dans le monde de la bibitte lui apparait comme une leçon sur l'importance de se rendre disponible et de laisser de côté nos préjugés anthropocentriques, mais surtout de prendre le temps de regarder.

4.1.3.2.3.4 La nature montre le chemin

En sortant de son solo, alors qu'elle marche sur un sentier dégagé en forêt, elle se sent appelée à sortir du chemin pour pénétrer dans le bois, mais hésite devant la densité des arbres. Lorsqu'elle se risque enfin à pénétrer dans le bois, les buissons semblent s'écarter devant elle comme pour lui faire un passage, ce qu'elle interprète comme une autre leçon l'invitant à suivre son cœur plutôt que les sentiers battus.

Dans sa seconde quête, Emma fait deux rencontres significatives avec l'eau : tout d'abord, alors qu'elle passe un moment difficile, elle entend le lac l'appeler à répétition : « Retourne à l'eau, retourne à l'eau! » Surmontant son inconfort, elle se jette à l'eau « encore et encore », découvrant son pouvoir réénergisant; plus tard, le lac l'enjoint de traverser jusqu'à l'autre rive qui lui paraît trop éloignée pour ses compétences limitées de nageuse. Mais elle surmonte sa peur et parvient de l'autre côté. Elle comprend plus tard qu'il s'agissait là d'instructions pour lui apprendre à composer avec « l'anxiété primaire de vivre » : « c'est exactement ça la vie, ce grand lac là noir, mouillé, tsé, pas nécessairement confortable, il fait un peu froid, il y a du vent, ça fait… pis tu sais pas ce qu'il y a dedans là! »

Entre la leçon du sentier et celles du lac, Emma voit une évolution dans la profondeur des enseignements qui engagent son corps de manière progressivement plus immersive et l'invitent à un engagement croissant avec la vie – la confiance que le chemin va se créer en le marchant, le courage de plonger malgré la peur et l'inconfort, et la détermination de continuer malgré les doutes. Emma souligne que ces expériences de victoire sur la peur, qui s'accompagnent d'un sentiment de joie et de liberté, sont des apprentissages transformationnels. Parce qu'elles passent par une confrontation très physique des éléments, ces « leçons » restent inscrites physiquement en elle, transformant son rapport à la peur de manière profonde : « ça s'imprègne dans toutes mes cellules comme un mode d'emploi ». Dépassant les simples prises de conscience écologiques, ces expériences sont de véritables réalisations existentielles qui changent sa manière de confronter les défis dans toutes les sphères de sa vie, lui ouvrant un « espace de courage pour tout ».

4.1.3.2.3.5 Une visite validante

Dans sa dernière quête, Emma reçoit pendant la nuit la « visite » d'un orignal qui vient déposer son panache à ses pieds avant de disparaître. Elle comprend cette image puissante comme une

reconnaissance de sa valeur personnelle lorsqu'à son retour de solo, elle s'aperçoit que sa peur d'apparaître dans sa force a disparu et qu'elle s'entend déclarer soudain qu'elle est guide de QdV alors qu'elle n'y a jamais pensé auparavant.

Conclusion

Que ce soit l'amour de la terre, des feuilles, des pierres ou les messages de la bibitte, du sentier, du lac, ou de l'orignal, ce qu'Emma désigne comme « enseignement » recouvre une relation de secondarité riche et féconde dans laquelle elle apprend à mieux vivre sous la tutelle bienveillante de ce « quelque chose de plus grand qui parle à [son] âme ». Dans cette dynamique, Emma apparaît comme une enfant qui grandit accompagnée et guidée par cet « amour plus large… qui [l]'enseigne puis qui [l]'informe… d'un autre niveau ». À travers ces rencontres, c'est la nature entière – et non pas seulement la terre – qui fait figure de « bonne mère » attentive et ajustée, tour à tour sein nourricier, enseignante et *coach* pour, selon les besoins, sustenter Emma, la soutenir, la stimuler, l'encourager ou la valider dans ses efforts de développement.

À travers les trois grands mouvements que nous avons décrits – 1) se déposer, 2) s'unir, 3) être enseignée, la nature fait fonction tout à tour 1) de contenant ajusté, 2) de milieu symbiotique et enfin 3) de tutrice de développement. Il semble que l'essentiel de l'expérience d'Emma dans sa première quête soit ce processus de lâcher-prise et d'union qui prend place alors qu'elle est allongée sous son abri. À ce processus central, primaire, vient s'en ajouter un autre plus secondaire d'interaction horizontale avec la nature où Emma reçoit des enseignements. En ligne avec la description d'Emma qui présente son aventure comme un retour à « la bonne origine », la courbe d'ensemble de son solo nous apparaît comme celle d'une descente – ou régression - vers les débuts de la vie pour reprendre son développement sur de « bonnes bases » – de sécurité, de confiance, d'amour – et s'ouvrir aux rencontres dans un environnement suffisamment bon pour permettre des apprentissages ajustés.

Nous allons maintenant nous intéresser à la façon dont Emma appréhende la temporalité à travers son solo.

4.1.3.2.4 Un espace-temps liminal

L'altération de la dimension spatio-temporelle est l'un des phénomènes principaux qu'Emma retient de son solo qu'elle résume comme « l'expérience d'être là, pis de [s]'apprivoiser à cet espace-là puis de… de… déconstruire le temps ». Bien que, en écho au thème du retour aux origines, le solo entier d'Emma puisse être placé sous le signe d'une temporalité cyclique du recommencement, son témoignage présente de nombreux autres thèmes en lien avec les qualités non-ordinaires de ses perceptions de l'espace-temps. C'est ce que nous allons voir dans ce qui suit à travers les thèmes suivants : a) un espace-temps en dehors, puis b) ouvert; c) un temps ralenti, puis d) un suspendu et e) décousu; et enfin, f) un monde de l'entre-deux.

4.1.3.2.4.1 Un espace-temps en dehors

Soulignant la spécificité du cadre spatio-temporel dans lequel prend place le solo, Emma décrit comment cet espace hors champ social permet de se rencontrer et de rencontrer la nature dans de nouvelles conditions parce qu'il est dégagé des filtres et pressions habituelles :

> comme humain, tsé, on se construit toujours avec le rebond du regard de l'autre, pis des jalons sociaux, tout le temps tout le temps, depuis qu'on est tout petit, […] fixés dans un espace-temps social culturel […] Puis là c'est comme tout enlever ça […] et c'est la première expérience qu'on a d'être à quelque part tout seul, à se contempler avec pas de rebond social, […] il y a juste… la vie. Il y a la vie, la nature. […] c'est la première fois que tu as de la place pour rencontrer la vie sans comme plein de voix qui interprètent.

4.1.3.2.4.2 Un espace-temps ouvert

En éliminant les contraintes et distractions du quotidien, quelque chose se dilate : « C'est comme un espace-temps qui s'ouvre à l'intérieur de moi, qui a une qualité différente… » Un vide est créé qui donne les conditions d'une disponibilité à écouter, regarder et être vue par la nature, la possibilité de relâcher les conditionnements et le mode habituel d'instrumentalisation dans lequel le temps est toujours associé à une intentionnalité et découpé en activités.

> D'habitude, le temps […] il est tout le temps en train d'être mesuré, heu, interagi avec pour aller plus vite, moins vite il est tout le temps géré, tsé, on a tout le temps une relation de gestion au temps. Puis là, je fais rien avec le temps. […] Ça m'arrive jamais de faire rien avec le temps.

4.1.3.2.4.3 Le temps ralenti

Un ralentissement s'opère lorsqu'Emma abandonne toute intention de sortir de son abri et se met à s'intéresser à son expérience et à ce qui l'entoure : « C'est comme le temps… il est comme ralenti. ». Par exemple, lorsqu'elle regarde les herbes, cela dure « vraiment super longtemps. » En l'absence de marqueurs habituels pour le découper, le temps perd de sa substance… au point de s'évanouir un peu dans l'immersion du moment. Allongée sous sa bâche, détendue, Emma vit un état d'attention sans attente ni agitation mentale, une expérience très différente de qu'elle connaît d'ordinaire : « j'ai pas le sens du temps, je suis pas reliée au temps […] le temps a quand même un peu disparu là. Le temps, heu pft! […] c'est pas du tout sur la même temporalité que le reste de mon existence. »

Ce lâcher-prise permet à Emma de s'aligner avec le rythme de la nature, « sur le même *beat* que la pluie, que l'herbe. » En l'absence d'un agenda personnel, la relation au temps, à l'instar de sa relation à l'environnement, se fait plus harmonieuse et plus fluide :

> Je fais rien, je suis au même rythme. C'est ça, je vais pas plus vite que la pluie, je vais pas ailleurs dans ma tête. […] Je suis vraiment sur le même timeline, je suis pas en train de faire rien […] Je vis, l'harmonie heu… du temps, heu… C'est ça. Ouais. Du temps qui est là.

4.1.3.2.4.4 Le temps suspendu

Dans ce moment de contemplation paisible, Emma a l'impression que le temps s'arrête, comme suspendu dans un infini « Y a comme un petit moment d'éternité, là, dans…. dans regarder le gazon. Puis, en fait là, ce qui se passe là, ce rien, c'est spécial. » En l'absence de mouvement physique et d'activité mentale, elle touche à un sentiment océanique de « perfection hors du temps », une sensation de doux flottement qui, associée à son immobilité, évoquent la qualité d'attention du bébé éveillé, un thème qui comme nous l'avons vu, est au cœur de son expérience :

> [la quête] C'est comme une expérience de douceur avec moi-même hors du temps. Pis avec la nature, tsé. Tsé, une qualité d'être, tsé, une qualité de présence à la vie, pis à moi-même, heu… c'est comme toucher là à la vraie douceur d'être.

4.1.3.2.4.5 Le temps décousu

L'absence de référence externe a aussi pour effet que l'expérience temporelle d'Emma perd de son objectivité pour devenir complètement subjective, se confondant avec ses états intérieurs. Ceci se manifeste par exemple dans la qualité de son rappel qui, bien que très précis en termes de ressenti,

reste très brumeux pour ce qui concerne la durée ou le déroulement séquentiel des événements – comme par exemple dans sa difficulté à se souvenir si les changements ont pris place le jour ou la nuit, et le premier, le deuxième ou le troisième jour. D'autre part, sa première quête lui apparaît comme un seul long moment « décousu » avec des trous, tandis que sa deuxième quête donne l'impression d'une temporalité discontinue, avec des sauts qualitatifs entre différents états intérieurs : « à un moment donné j'avais l'impression que tout à coup j'étais dans mon énergie d'animal, des fois j'étais dans mon énergie d'enfant, des fois j'étais dans mon énergie de femme ».

4.1.3.2.4.6 Un monde de l'entre-deux

La difficulté qu'a Emma à se référer à une chronologie tient, semble-t-il, beaucoup au flou de ses états de conscience altérés par le jeûne : « j'étais tout le temps plongée dans cette espèce de conscience entre deux mondes » dit-elle. Semblant voyager dans des zones liminales de la conscience, où se rencontrent rêve et réalité, Emma oscille entre veille, relaxation profonde, transe et sommeil. Elle témoigne par exemple :

> j'étais tellement embourbée, j'étais loin, j'étais comme dans un état de rêve, pis j'étais loin, tsé […] comme enfoncée dans ma conscience […] … comme si je dormais. […] Ouais, je suis renfoncée dans le sommeil, mais je suis réveillée… Mais je dors…

La dissolution des frontières entre visible et invisible, réel et imaginaire, colore toute son expérience, et en particulier sa perception de la temporalité qui, perdant de sa linéarité, prend des teintes non-ordinaires typiques des états de conscience modifiés.

Conclusion temporalité

Pour conclure sur la manière dont Emma vit la temporalité pendant son solo, on peut souligner les qualités liminales de l'expérience – en marge du rythme quotidien, hors-projet, non-continu, sans balises, hors-chronologie – autant de qualités qui la placent son solo le signe de l'*épochè*, de la parenthèse et du seuil.

Conclusion Acte II

Emma décrit son solo comme un retour à la mère terre à travers l'apprivoisement de l'espace et du temps. Cela nous paraît bien résumer ce que nous avons perçu de son processus global de

rapprochement de la terre à travers les trois grands mouvements que nous avons dégagés précédemment : 1) le premier de descente progressive en elle-même et de relâchement dans les bras de la terre, 2) le deuxième d'union physique et affective avec celle-ci, 3) le troisième d'ouverture à des rencontres nourrissantes avec la nature; le tout prenant place dans 4) une temporalité aux qualités non-ordinaires.

Comment Emma a-t-elle vécu la transition vers sa vie « ordinaire » et intégré une expérience si différente de son quotidien, et qu'est-ce qu'une telle expérience a changé pour elle? C'est ce que nous verrons dans la partie qui suit, consacrée aux suites de son solo.

4.1.3.3 Acte III : le post-solo

Nous allons maintenant nous intéresser au retour d'Emma au camp puis dans le monde, aux impacts de sa quête sur sa vie et enfin comment, dix ans plus tard, elle perçoit son processus d'ensemble et la QdV en général.

4.1.3.3.1 Quitter les lieux et revenir dans la vie

Emma ne sait plus comment elle ramasse ses affaires ou fait ses adieux à son île en attendant que le bateau vienne la chercher le dernier matin, mais elle se souvient d'un sentiment à la fois grave, profond et léger. Fatiguée, mais « dégagée au-dedans », elle est pleine de reconnaissance pour l'aventure… ainsi que pour son lieu envers lequel son jugement esthétique s'est complètement transformé : l'île qu'elle trouvait à son arrivée si effrayante, laide et inhospitalière lui apparaît maintenant accueillante dans sa beauté et sa générosité : « moelleuse […] et belle dans toute sa dentelle là, la petite dentelle du gazon justement, puis des… des grenouilles, le bourdonnement des bibittes, là… ouais… Belle dans son sauvage, belle comme une épinette là! »

À son retour dans le groupe, elle est très touchée par le cérémoniel du premier repas, « tout cet art-là, de célébrer », le soin et l'amour mis dans la préparation et la présentation de la nourriture. Elle est aussi profondément nourrie par l'authenticité « crue » des échanges avec les autres participants, et inspirée par la puissance de ces partages ancrés dans la vérité nue de chacun.

> … il y a pas de paraître, la vulnérabilité, elle [n']est plus fragile. Tsé, c'est comme un dépouillement, mais où il y a pas de fragilité, tsé… puis en même temps, il y a plein de

> fragilité, mais elle ne goûte plus fragile. […] il y a rien à cacher parce que… tsé, la vulnérabilité, elle est pas à cacher parce qu'y a plus de fragile, c'est juste ouvert.

Emma se sent proche de ses compagnons de quête dont elle reçoit de nombreux témoignages d'appréciation « malgré [s]on côté sauvage », ce qu'elle vit comme une expérience correctrice d'acceptation et de validation.

4.1.3.3.2 Le retour dans la vie : recommencer à vivre

Cette première quête marque un tournant majeur dans la vie d'Emma, le début d'un « mouvement de dé-fusion » dans son couple qui aboutira à une séparation quelques années plus tard. « Sortie du marasme, de la dépression humaine, puis du manque de sens », elle ne veut plus y retourner. Se sentant « re-née » », elle ne veut plus mourir. Ayant retouché à son « excitation de vivre » sa « vivance », elle est déterminée à continuer de la nourrir, une « nécessité » vitale pour sa survie psychique qui constitue une nouvelle boussole intérieure pour diriger sa vie.

> je suis revenue avec des portes ouvertes, des portes sur d'autres choses, puis un chemin qui était à moi, puis un ancrage qui était à moi, dans lequel il fallait absolument que je continue pour que mon âme survive là.

La quête est donc le point de départ d'un processus de revitalisation qui a continué depuis de se déployer en puissance et en cohérence. « Après ça, c'est devenu plus intéressant, plus riche, plus texturé, tsé, toute l'aventure est redevenue vivante comme s'il y avait eu des couleurs qui se mettait sur la toile puis là c'était infini. » Elle a l'impression d'y « être entrée dans le bon chemin pour aller [s]'accoucher. » Guidée par sa fidélité à ce qui nourrit son « alignement » et sa « vitalité », Emma poursuit depuis son « *soulwork* » à travers toutes sortes d'activités – ateliers, formations et pratiques rituelles en nature pour entretenir et renouveler les enseignements qui s'approfondissent et se raffinent avec les années.

4.1.3.3.3 Naître adulte

Sur ce chemin d'évolution, comme mentionné précédemment, Emma a refait une mini-quête 10 ans plus tard. Ce fut pour elle un processus archétypal puissant qui a semblé l'aboutissement du cycle de développement entamé avec sa quête initiale, comme si elle émergeait d'une gestation souterraine : « j'ai l'impression que je me suis mise au monde d'un processus qui justement avait commencé il y a 10 ans. J'ai eu l'impression d'accoucher. D'être accouchée en fait. D'être

accouchée par la terre. » Comme si en gestation dans la terre, ensemencée en 2007, elle était soudain arrivée à maturité et « expulsée, mise au monde » en 2017 : « là tout à coup, je viens d'être recrachée, […] "*here you are*", je suis née, voici l'adulte. »

Telle une Vénus surgissant de sa coquille, elle qui a toujours craint d'apparaître, s'offre soudain au regard du groupe au retour et déclare « je suis guide de quête de vision », une revendication qui la surprend elle-même. Elle est consciente alors qu'elle vient de franchir un « cap radical » : « je viens de devenir quelqu'un d'autre là ». Cette nouvelle identité la dépasse : « C'est vraiment au-delà de l'ego », dit-elle, « c'est comme une évidence, c'est comme rentrer dans une peau ou rentrer dans quelque chose » […] « rentrer dans l'espace 'qui m'est réservé' […] quelque chose… qui est pas de moi, tsé, qui est pas de mon idée. » Ses réservations habituelles ont disparu : « tout à coup j'émergeais, mûre et prête à me donner sans avoir peur de me donner, sans avoir peur de […] faillir. »

Maintenant que cette boucle est complétée, Emma sent qu'elle peut commencer un nouveau cycle de vie. Elle se dit très impressionnée par la géométrie impeccable de cette aventure, ajoutant que ce type de « saut quantique » ce « changement de paradigme » où « tout à coup [s]a vie change de direction ou de niveau de conscience, ou de sens » est typique de ce type d'expérience en nature qu'est la QdV.

4.1.3.3.4 Comment elle porte l'expérience : ancrage, alignement et amour

4.1.3.3.4.1 Ancrée entre terre et ciel

De sa première quête, il reste à Emma une vitalité accrue dans son corps qu'elle éprouve comme « plus vivant ou réveillé ». Mais surtout, elle se sent ancrée dans la terre et habitée dans son tronc par une force qui redonne sens, « *ground* », solidité et direction à sa vie. Elle décrit cette force comme un axe central de cohérence reliant tous les niveaux de son être. La quête a représenté le moment où cet axe s'est mis en place en elle.

> c'est juste comme si ça avait été le *core*, tu sais le petit fil d'enlignement entre le ciel, mon âme, mon cœur, mon corps, la terre, tsé, cette espèce de verticalité-là qui était très ténue à ce moment-là, mais qui est comme tombée en place, de dire "Bon, c'est ça que je veux que la vie goûte"… tsé […] un fil où il y a toutes ces dimensions-là qui sont alignées puis qui vibrent…

4.1.3.3.4.2 Une appartenance intime

Il lui reste aussi de sa quête un lien d'amour intime avec la terre qu'elle ressent dans sa chair : « C'est comme si la fibre de mon corps, puis le lien de mon corps à la terre, il est resté complètement changé par ça. » Un lien qu'elle décrit à la fois comme l'adoration d'une enfant pour sa mère et quelque chose de l'ordre d'un érotisme amoureux qu'elle ressent de manière très vivace lorsqu'elle se met en contact physique avec la terre ou les arbres. Cet amour viscéral s'accompagne d'un sentiment de résonance cellulaire, voire d'identité élémentaire avec la terre : « ma forme profonde est tellement proche de ça, de ce humus-là. […] mon fondement, c'est d'être de la terre. »

Cette intimité fondamentale avec la terre change sa façon d'habiter le monde et sa relation avec la vie, remplaçant le vide et la peur par une nouvelle fondation de douceur, de sécurité et de confiance dans son alliance avec les forces à l'œuvre, une confiance qu'elle ressent dans sa « bedaine ». Cette appartenance fait qu'elle se sent chez elle sur la terre qui est maintenant sa maison, son ancrage et sa famille. Cela apporte aussi une légitimité inconditionnelle à son existence en lui donnant le sentiment de contribuer au vivant par sa simple présence : « Que je sois n'importe où, que je fasse n'importe quoi, je nourris le vivant. »

En déplaçant son locus d'appartenance – et son allégeance - du monde des hommes au monde de la terre et de la vie, c'est tout son système de valeurs qui est affecté : « ça change mon centre de gravité […] : au lieu d'appartenir à la société, j'appartiens à la vie. » Ses priorités sont maintenant alignées avec son désir de vivre de façon « sacrée », c'est à dire de se nourrir, de se développer et de contribuer depuis « la perspective de [m]a route d'âme », dans une collaboration réciproque avec la Vie : « Moi je travaille pour la vie ou pour Dieu, puis la vie travaille pour moi ».

Cette nouvelle identité d'enfant de la terre lui donne un sentiment d'unité intérieure à travers les différents rôles qu'elle joue dans sa vie. « Je me sens proche de moi, puis proche de l'amour, puis proche des fondements, tout le temps », dit-elle. Cela lui permet de participer aux « jeux des humains » et « de la matérialité » avec plus de liberté et d'humour, et de rencontrer les autres à partir d'une plus grande disponibilité et une authenticité « habitée » qui favorise la détente et le contact dans la relation.

Conclusion : La quête comme « remise au monde »

Emma décrit sa quête comme une réinitialisation, « un *reset button* » qui la ramène « à la bonne place », « une porte pour [re]naître avec joie » et reprendre son développement à partir de « la bonne origine », ce berceau de douceur maternelle qu'est la terre. C'est comme de « ramener l'enfant à sa mère », dit-elle. Et c'est en effet ce que nous avons compris de son processus à travers son mouvement de détente progressive dans les bras de la terre jusqu'à son union fusionnelle avec celle-ci, auxquels viennent s'ajouter ensuite les enseignements de mère Nature. Dans l'expérience d'Emma, le solo constitue un espace-temps protégé invitant, en deçà des conditionnements sociaux, à une rencontre avec son humanité profonde pour pouvoir revenir dans le monde des humains à partir d'un autre niveau de conscience et avec de nouveaux « programmes opératoires » comme elle dit. Sur le plan archétypal, Emma décrit la QdV comme « une possibilité de remise au monde », un « chemin mythopoétique » pour aller à la « rencontre […] primale, fondamentale, élémentale de [s]oi-comme-enfant-de-la-terre et de la vie » afin de retrouver sa place « comme créature cosmologique divine ».

Dans une culture qui a perdu le sens du sacré – y compris dans ses lieux naturels -, un monde qui a tant besoin de ré-enchantement, la QdV constitue d'après elle une pratique privilégiée pour permettre l'émergence de ce « langage de la terre plus intelligent, onirique, magique » et retisser les liens entre le corps, l'âme, la nature et le cosmos.

4.2 Luna

4.2.1 Présentation de Luna

Luna est une jeune femme anglophone dans la fin de la trentaine qui travaille dans le milieu de la mode. C'est sa guide de QdV, Allison, qui me l'a référée. Elle a fait sa quête en forêt dans les Laurentides au Québec un an et demi avant nos entrevues (été 2016). Nous nous sommes rencontrées trois fois à environ un mois d'intervalle. Si elle a partagé en français dans l'entrevue de groupe, les rencontres individuelles se sont déroulées en anglais et ont duré environ 1 h 20 chacune. La première et la troisième entrevue ont pris place chez moi. Elles ont porté respectivement sur le début et sur la fin de sa quête, incluant son retour en ville. La deuxième

entrevue s'est déroulée dans son grand salon lumineux. Utilisant la technique de l'EdE, nous avons focalisé cet entretien sur quelques moments signifiants de son solo.

Luna montrait une grande facilité à plonger dans l'expérience passée tout en restant capable de me décrire ce qu'elle vivait. Même lorsque je n'utilisais pas la technique de l'EdE, elle parlait d'une voix très douce et calme, sur un rythme lent, comme si, écoutant à l'intérieur d'elle-même, elle attendait que les mots apparaissent en prenant soin de laisser se dérouler son expérience sans la brusquer ou la trahir. Ses mots simples, sobres, et très proches de son ressenti, semblaient émerger d'un fond de silence spacieux et tranquille. Son ouverture, son humilité, sa générosité et la confiance qu'elle montrait dans le processus m'ont enchantée. Elle m'a montré les objets qu'elle avait rapportés de sa QdV et le poème que sa guide Allison avait écrit en pensant à elle pendant son solo et qui résumait sa quête avec une précision étonnante (voir Exergue des résultats longitudinaux). À chaque rencontre, sa fidélité à son expérience me touchait comme une grâce. Pendant plusieurs jours après les entrevues, je restais enveloppée de sa douceur et remplie de sa lumière, habitée par un sentiment de communion avec la vie et comme sous le charme de sa poésie.

À chaque fois, Luna me témoignait de sa gratitude pour ce processus qui la nourrissait beaucoup en lui permettant de revivre son expérience passée, mais avec plus de présence et d'intensité, comme si le ressenti était décuplé par l'attention portée sur les sens et le corps. Elle se considérait privilégiée de pouvoir partager son expérience, trouvant que cela permettait aux enseignements qu'elle avait reçus dans sa QdV de continuer à évoluer et s'approfondir comme une graine qui continuerait à grandir.

Au cours des entrevues, elle a exprimé un intérêt à partager avec d'autres personnes ayant fait une QdV pour se nourrir réciproquement et grandir par l'immersion « dans un contenant plus grand », comme cela s'était passé pour elle avec la terre, a-t-elle expliqué. Elle a donc été ravie lorsque j'ai pu lui annoncer qu'une rencontre de groupe allait avoir lieu.

4.2.2 Résumé de la quête de Luna

La première fois qu'Allison, sa future guide, lui a parlé de la possibilité d'une QdV en forêt québécoise, Luna a immédiatement ressenti l'appel de la terre. Elle ne se souvient pas d'avoir eu

d'attentes ou de peurs particulières, faisant totalement confiance dans cet élan et dans Allison qu'elle connaissait déjà.

Au total, sa quête a duré six jours avec un solo de trois journées et deux nuits. C'est lors d'un « voyage chamanique »[64] préliminaire au camp de base la veille de son solo qu'elle a « reçu » les indications pour trouver son site de quête. En suivant le chemin indiqué dans sa vision, elle a immédiatement reconnu l'entrée de son lieu en arrivant une arche naturelle formées par des branches.

Luna décrit son processus en trois phases : a) « s'apprivoiser au lieu », b) « être travaillée », puis c) « devenir la terre ». Le premier jour, elle prend le temps de faire le tour de son site plusieurs fois avant de s'asseoir sur son rocher près du bosquet qui en marque le centre : elle marche, contemple, ressent le lieu dans ce qu'elle décrit comme un apprivoisement mutuel, se sentant tenue et réchauffée « dans les mains de la terre ». Elle passe ses nuits entre veille et sommeil, assise contre son arbre dans son poncho imperméable, bercée par la pluie dans le miroitement magique de la lune pleine, baignée et nourrie par la lumière. Le deuxième jour, elle vit une catharsis puissante en laissant remonter de vieilles peurs et une grande colère. Après quoi, elle commence à recevoir les enseignements d'un grand arbre, puis de la forêt entière, de la terre, du soleil, du ciel, et de l'air dans un double mouvement d'accueil et de lâcher prise. Le troisième jour, ce travail s'adoucit : elle s'habitue à « être la terre », continuant de recevoir les enseignements des éléments sous forme « d'infusion » dans son sang.

De retour dans sa vie, rien n'a bougé à l'extérieur ni dans sa manière d'agir mais elle ressent un changement intérieur profond. Elle a l'impression d'un confort nouveau dans son corps et de s'être réapproprié son ventre. À la fois centrée et enracinée, elle s'ouvre au monde à partir d'un sentiment de légitimité et d'alignement intérieur avec à la fois la terre et le ciel.

Luna considère sa quête comme une des choses les plus importantes qu'elle ait faite dans sa vie, une expérience profonde de communion avec la terre et de reconnexion avec elle-même qui

[64] Technique de recherche d'information dans un état de transe légère induite par les battements de tambour (voir Glossaire).

continue de l'habiter et de la travailler, sa nouvelle confiance en elle et sa vitalité continuant de se développer à travers les différentes sphères de sa vie. Plutôt que des visions, elle dit y avoir reçu une nouvelle façon de voir et d'écouter. Elle souhaite à tous, et en particulier aux jeunes, de vivre cette expérience de contact avec soi.

Au moment de la dernière entrevue, un an et demi après sa quête, Emma se sent encore en gestation et se prépare à des changements importants sans savoir encore lesquels. Elle ressent ce qu'elle nomme « l'appel de la terre » de plus en plus fortement, un appel qui lui est impossible de ne plus suivre. Elle a l'intention de faire une deuxième QdV l'été prochain pour poursuivre son processus de renaissance. Il est intéressant de noter que depuis, elle a quitté son travail dans la mode pour se recycler dans une carrière en lien avec la médecine des plantes.

4.2.3 L'expérience de Luna : une reconnexion fondamentale

4.2.3.1 Acte I : Préparatifs et préliminaires

4.2.3.1.1 L'appel de la terre

Lorsque Allison lui a parlé de la possibilité d'une QdV au Québec, Luna, sans rien connaître de ce rituel, a immédiatement « su » qu'elle devait le faire sans trop comprendre pourquoi. Elle n'était pas consciente alors de vouloir « changer quelque chose ou de chercher quelque chose… » dans sa vie. « *There was no particular thing. It told me that I needed to do it. I felt drawn to it* ». Elle se rappelle que sa confiance dans son élan et dans sa guide était telle qu'elle n'a pas eu besoin d'informations supplémentaires pour s'engager : « *There was some trust in there just as soon as she talked about it, I knew that I was ready to go forward and do this*. »

Elle ne se souvient ni d'attentes, ni d'inquiétudes, ni de peurs particulières, mais au contraire de son enthousiasme à l'idée du contact avec la terre : « *it was more of a… more of an excitement, I was really actually looking forward to being on the Earth*. » Elle résume sa motivation à participer à une QdV comme une réponse à « l'appel de la terre », et en particulier la forêt des Laurentides (au Québec) – mentionnée par sa guide - et avec laquelle elle se sentait déjà un certain lien étant donné qu'elle habitait dans la région depuis une douzaine d'années.

Pour se préparer, Luna a, suivant les instructions de sa guide, passé une journée en solitaire dans la forêt pour se familiariser avec ce type d'environnement. Elle a aussi commencé à alléger son alimentation progressivement à l'approche du jeûne.

4.2.3.1.2 Les préliminaires : suivre le chemin et reconnaître son lieu

Du temps passé en groupe au camp de base avant son solo, il lui reste l'impression de commencer tranquillement à s'accoutumer à la forêt, ainsi que des « voyages chamaniques »[65] préliminaires proposés par sa guide. C'est un dans un tel « voyage » qu'elle a « reçu » la veille de son solo les indications pour trouver son endroit de quête (« *the secret place* »), sous la forme d'une carte avec des points de repère **:**

> *We journeyed and were shown the place where to go. And through that journey I was given, hum, a kind of a map. It wasn't really a map per se but if you think about a map and then, and then you have a treasure at the end, and you have like a line showing you the direction that you have to go, that was what my vision was. It just gave me the line and this is the X at the end. That was my place.*

Lorsqu'après cette transe, elle est invitée à aller explorer le bois à la recherche de son site en préparation de son solo, elle se contente de suivre le chemin indiqué dans sa « vision », pour être conduite étape par étape, jusqu'à l'entrée de son lieu : *« I just followed the line that my journey gave me […] and because the path was very, very very well defined in the, in the journey. I followed the line up; I followed it over and then over again.* »

Son site lui apparaît soudainement. Elle a l'impression de « tomber » dessus en reconnaissant le rocher et ses arbres attenants, sait qu'elle est arrivée à cause de l'arche que forment les arbres au-dessus du chemin : « *there was a doorway, made by the trees. And that's how I knew that I had arrived. Because there was this door... […] it was like an entrance.* »

Lorsqu'elle franchit le seuil de cette arche, elle se sent entrer dans un lieu déjà constitué, et déjà sien, dans un espace créé juste pour elle, et qui semble l'attendre.

[65] Voyage chamanique : Technique de recherche d'information dans un état de transe légère induite par les battements de tambour dans laquelle la personne reçoit des informations sous forme d'images, de mots, de sensations.

> *As soon as I walked through, it was like my circle was already created. My… my place was there […] I felt like I was coming into... My space. […] So, it felt like there was a space that I could be and that was just for me.*

Cette reconnaissance crée chez elle un sentiment de sécurité et de bonheur.

4.2.3.2 Acte II : le solo

4.2.3.2.1 S'apprivoiser au lieu

4.2.3.2.1.1 Former les cercles

Sans que cela soit une démarche consciente de sa part, les premiers gestes que Luna pose une fois son lieu repéré peuvent être décrits comme ceux d'une appropriation de l'espace consistant à repérer et marquer le seuil et les limites de son territoire – de façon très intuitive et respectueuse.

Lorsque la veille de son solo, elle est venue en reconnaissance de son lieu après en avoir reçu le chemin en vision, elle s'est arrêtée devant l'entrée où elle a déposé deux petits cailloux et une plume qu'elle avait trouvés sur son chemin, comme des offrandes pour souligner le seuil et offrir ses respects.

Lorsqu'elle revient pour entamer son solo, elle commence par se donner des frontières en explorant la périphérie de son site « *I just went into my space, and I entered in, and I did a kind of circle around where I felt like my perimeter was*. » Ici encore, elle se laisse suivre le chemin donné par les éléments naturels du terrain, guidée par la terre cette fois :

> *I just felt like I was following the path. and that path I just followed it and followed it around... and I just, I just felt like the Earth was... leading me and the path and that path I followed. […] As the Earth shows you the path, there's usually a stone or a tree in the way giving me kind of a boundary.*

Après avoir ainsi « marché » son territoire, elle identifie deux autres cercles plus petits, délimitant ainsi trois espaces concentriques avec chacun sa fonction :

> *I gave myself like three perimeters. There was the small perimeter where, I guess, I would meditate, I sat, and then a fairly larger perimeter which I kind of kept my bag in and I laid in the Sun (she laughs) and then a larger one where I would walk.*

Ici encore, les espaces sont « donnés » par les éléments topographiques : à l'extérieur, le pourtour est délimité par la pente du terrain, le roc et le ruisseau; au centre, le gros rocher central tout lisse sur lequel elle s'assoit pour méditer. Entre ce rocher et un bosquet, un espace intermédiaire où elle s'allonge pour prendre le soleil dans la journée. Dans cet espace très centré qu'elle assimile à une « bulle protectrice » à plusieurs couches, elle se sent en sécurité, protégée comme dans un utérus « *it felt like I was kind of held in this womb*. »

4.2.3.2.1.2 Apprivoiser le lieu

Une fois l'espace repéré, mis à part un simple rituel pour « appeler les directions »[66], Luna passe le reste de sa première journée à « s'apprivoiser à l'espace », un processus qu'elle compare à un premier contact avec une personne inconnue :

> *... me getting used to the land. That was like when we first meet someone, kind of checking each other out (she laughs), we're kind of starting a conversation and that really felt like it the first day, was just looking around, was feeling, was looking around.*

Dans une exploration très contemplative, elle marche un peu au ralenti, s'acclimatant au lieu (« *getting used to it* »). Surtout, elle passe du temps à « juste être là », assise, à regarder, à écouter et à ressentir les choses autour d'elle. Cela lui permet de commencer à se déposer dans le site et à y trouver un certain confort.

> *I just sat most of the day. I felt like I was watching the time pass. I didn't really do anything. I was just watching, and I was kind of feeling where I was and what I was doing (She laughs. What's this place like, that I'm standing on, what is this rock, what is this tree? I walked the boundaries a couple of times, I just looked out onto the sky. It was really just a day where I was feeling, starting to feel comfortable in the place where I was.*

4.2.3.2.1.3 Être tenue et nourrie

[66] Appel des directions : Pratique d'ouverture d'un espace sacré inspirée de traditions autochtones, consistant à invoquer les forces des sept directions - incluant les quatre points cardinaux ainsi que les mondes dits « d'en-bas », « d'en-haut » et « du-milieu » correspondant grosso modo à l'intra-terre, aux cieux et au centre – (Voir Roue de médecine dans le Glossaire).

Assez vite, son rapport au lieu prend une dimension intime et maternante : elle développe une relation charnelle avec l'environnement dont elle ressent l'enveloppement autour d'elle, comme si la terre la tenait au chaud dans le nid réconfortant de ses mains.

> *The image that I really felt, is that I felt that the Earth had two hands and it was holding me like this in the two hands. And that was the image that I felt would be the closest. It just felt like I was being held.*

Son sentiment de soutien se traduit par la sensation physique d'une assise en creux (« *the ground was a bowl within* »), comme si son ventre et le sol sous elle formaient une niche protectrice alors même qu'elle est assise sur un rocher dur et convexe : « *It kind of feels like I am held, like my belly, I feel its stability there. But I also feel it around me, like I am in a kind of egg, like the shape... of hands holding.* »

Cette impression d'enveloppement et de sécurité s'accompagne aussi de la sensation d'être nourrie par les éléments de la nature. Par exemple, lorsque la température le permet, elle s'allonge nue sur les feuilles et se sent réchauffée et énergisée à la fois par le soleil et la terre :

> *When I was laying in the Sun, it felt that the sun was nourishing me when I was laying on the ground, the ground was nourishing me […] I just felt the Earth much more... present, much more... I could just feel it absorbing the… I guess I could just feel it absorbing the Sun and that's, even that warmth of the sun on the Earth was warming, coming into me through the Earth.*

De même pendant la nuit, la présence de la pleine lune lui procure à la fois enveloppement et nourriture. Dès le premier soir, elle ressent une sécurité immédiate qui la surprend elle-même, s'étonnant de se sentir portée/tenue (« *held* ») par la nuit en toute confiance :

> *When you think about it, you are there by yourself, in the forest with no one really close to you for a mile or so, or maybe half a mile. You're sitting under a tree, you don't know what is out there, but you just feel... safe, and... held. Held and in the hands of someone, in the womb of wherever you are. […] this is where it started to feel held by there, just... sitting there... in the Moonlight.*

Assise contre son arbre, elle s'abandonne dans un état de demi-sommeil au son de la pluie qui la berce. *« I just hear the rain on the leaves and the ground... (…) So... just listening to the rain... […] Covering me and surrounding me... […] I just listen to the rain... It's... soothing... It's like a lullaby...* » Elle a l'impression d'être remplie par la beauté de la pleine lune, « baignée » dans le

scintillement magique des gouttes de pluie sur son corps entier qui les absorbe, comme une éponge assoiffée de cette lumière :

> *It felt like the moonlight, the Moonlight was entering into my body, it felt like the Moonlight was completely saturating me like I was drinking it in. Like my skin and my pores all wanted to like drink it and... hum like if I couldn't get enough, like if I was starved. […] it was nourishing […] From the inside, from the skin, from the pores, from my breathing, it felt like every area that it could come in it was entering into… Yeah, nourishing would be probably the best way to describe it because it felt like this twilight the Moonlight, Starlight was really filling some part of me that was, was craving it, was missing it.*

Luna décrit cette expérience comme à la fois une nourriture et un renouvellement, mais sans sentiment de perte, la sensation d'espace en elle cohabitant avec la plénitude. « *It fills the hole, it fills that hollowness... Though... it's like...it's like, it feels it didn't leave space, inside, at the same time. It's […] full... and empty. […] it feels hollow, but it feels full... »*, dit-elle, comme si elle se remplissait de lumière : « c'est la lune, mais la lune dans mon ventre ».

4.2.3.2.2 Être travaillée et enseignée

Le deuxième jour, elle sent des choses commencer à la « travailler » dans son corps, comme si le fait de s'être déposée et d'avoir été nourrie permettait maintenant à d'anciens contenus intérieurs de remonter pour être transformés. Elle dit elle-même : *« I think that being on the Earth... being bathed in the Moonlight, it brings up what, what needs to come up.* »

4.2.3.2.2.1 Rencontrer sa colère : catharsis et dissolution de la séparation

Elle se revoit debout plantée sur son rocher, criant et pleurant, donnant libre cours pour la première fois à de vieilles émotions en lien avec un cauchemar d'enfance récurrent dans lequel elle essayait de tuer une figure de sorcière qui l'effrayait. Retrouvant les images et les sensations de son cauchemar, elle a enfin l'espace et l'assise suffisante pour confronter ses émotions dans toute leur intensité. C'est un processus intense, *« I cried, I screamed, […] It was, it was scary* » où peu à peu, la peur fait place à une colère excitante : *« I'm angry... I have held it in... And I'm screaming... I'm screaming "Go!"... […] It's thrilling* » et amène une réconciliation avec la sorcière qu'elle invite à venir l'habiter de nouveau. Libérée, elle se sent pleine de cette puissance qui la reconnecte à la terre, lui apportant force et ancrage *« she just seems to come back in my body. And that's part of the strength. It's like I'm accepting part of myself back.* » Elle insiste sur ce point tournant de son

solo qui marque pour elle une réappropriation cruciale dans sa vie : sa « reconnexion avec tout » et ses démarches subséquentes pour se rapprocher de la guérisseuse en elle.

Ce processus constitue le début de ce qu'elle appelle le « vrai travail » de sa quête, une sensation « d'être travaillée au corps » dans sa substance même :

> *my barriers started to fall away, and I was just left... open. And it started to move something in me. […] It felt like I was being worked on. […] like my matter was being readjusted, it was working on me (*elle rit*), it was moving things inside me. It was adjusting and finding ways to... open up space.*

Ici encore elle décrit un double flux dans lequel elle se sent à la fois vidée (de vieilles énergies) et remplie (de la sève de la terre) à travers son axe central, un processus de dissolution progressive de ses « barrières » intérieures qui lui permet de s'ouvrir à ce qui l'entoure :

> *I feel relieved... I feel... I feel empty... Just, […] It's like... Something left... I just feel empty. Like hollow... Through the artery, this central area [...] It's just... just empty... and... And then, there's just trees and there's Earth.*

4.2.3.2.2.2 Communier avec les arbres

Cette étape ouvre la voie à une autre forme de communication – plus intense - avec la nature qui elle-même semble devenir plus vivante. Les « enseignements » commencent avec la présence d'un grand arbre en face d'elle qui se fait plus marquée et plus personnelle. « *There was one specific tree that was very very much, hum, vocal (*elle rit*). It became very present, and very much showing himself.* » L'arbre semble la regarder tout en dansant et se réjouissant qu'elle soit là : « *he's very joyful, like […] he is happy that I am there and ready to share*. » Dans une réciprocité presque humaine, elle voit et se sent vue, « c'est comme un *witness* dans les deux sens » dit-elle. L'arbre communique avec elle à travers un fluide ou une brume invisible verte qu'elle sent vibrer au niveau de son cœur :

> *He was not saying words, but he was speaking to me. There was some kind of communication. It just felt like there was this exchange, this communication that I can't put words to. It was just this exchange, and... it was welcoming. It was […] like that tree was trying to capture my attention and I was trying to capture its attention... We were trying to... understand each other... Hum, maybe not even understand, it was like... we wanted to share, we wanted to exchange, we wanted to communicate.*

À travers les racines de cet arbre, l'échange se propage ensuite aux autres arbres, puis à toute la forêt – une communication qui ne passe pas par les mots et n'engage pas sa pensée, mais qu'elle perçoit de manière physique, « dans son être tout entier ».

> *It's like... it's like I'm talking to everything... But I don't know what... what... my mind doesn't know the words. Somehow my body does, my soul does. That's what it filled me with, that's what the witch fills me with. It's like... I'm talking to everything, but my mind does not understand the words, just my body, my soul.*

4.2.3.2.2.3 Recevoir des enseignements

Luna décrit cette communication comme une transfusion d'information dans laquelle les différents êtres qui composent la nature, « l'arbre, le champignon, la toile d'araignée… » lui transmettent leurs histoires, dont son être semble assoiffé.

> *I feel that in some way it's teaching me something. And I am... and I don't have very many words for it because it's not really, it's not my mind, I don't have a very good way to explain it, but it's teaching me something. It's sharing with me, sharing with me an incredible exchange between the Earth and, the Earth and my being. And it's like my being is craving... it has a desire, a deep deep desire... […] for that listening.*

Cet enseignement à travers les racines la connecte à des connaissances profondes, qui touchent à l'être (« *the being* ») et au vrai sens (« *the real meaning and the depth* ») des choses :

> J'ai senti vraiment l'esprit de la place, l'esprit des arbres, l'esprit de la terre, l'esprit de tout ce qui était autour. […] cette *ancestry* de la terre, une très profonde *ancestry,* comme qui, qui, qui… parlait dans, qui est entrée un peu dans mon sang.

Ces enseignements semblent remonter aux origines de la terre et du temps, dessinant des chemins entre le passé lointain et les possibilités futures.

> *I really feel that nature is teaching me something. I really feel that they are communicating something so profound that it's touching some part of our being, without... without our even knowing it […] It feels like that, somehow that teaching, that history, that history, that... deep, those deep roots are somehow leading to whatever is... leading forward […] It's some kind of education that... that goes from some kind of history from our farthest past... to the farthest future and […] in space.*

Elle décrit la circulation de l'information comme une double spirale ascendante d'énergies qui s'entrelacent à la fois en elle et autour d'elle, sous et sur sa peau comme « des vignes ou des veines ». La transmission se fait à travers ses sens et son corps : elle reçoit ce « langage de la terre »

sous forme d'ondes vibratoires qui résonnent en elle comme si elle pouvait entendre la musique des choses.

> *I feel... something vibrating through. It's like it's talking to me. It's like it's... through me, like it's talking to me... But it's not with words […] It's like it's vibrating me, like it's singing to me, but it's nothing like I've ever heard. It's like sounds... the bird... the wind in the trees... leaves... dry leaves flowing... crunching under my foot.*

4.2.3.2.2.4 Vibrer avec tout

Progressivement, tout dans son expérience devient vibration et elle se sent vibrer avec tout ce qui l'entoure. Même le rocher sur lequel elle est assise lui semble être un cristal qui amplifie son ressenti : « *the talking, […] I feel like it's with everything. The grounds, the rock that I'm sitting on, the trees around me, the Sun, the sky...* ». Des mots viendront plus tard, d'elle ne sait où, de l'espace (« *The space between the space* ») ou peut-être de cette brume (« *mist* ») subtile entre les choses, ou du champ invisible de la grande « toile » (« *the web of information* ») – des mots qui ne sont pas les siens. Mais pour l'instant, son esprit se fait de plus en plus calme, elle est de plus en plus présente dans son corps qu'elle sent éclore comme une fleur, jusqu'à éprouver une sensation d'ouverture dans toute la région de son cœur à son bassin. Elle n'est plus que présence à ce qui l'entoure, « *I'm just present to the Earth, present to the air around me…* ».

4.2.3.2.3 Être la terre, devenir lumière

4.2.3.2.3.1 Être la terre

À travers ce processus de rapprochement, la relation de Luna avec son environnement se transforme pour progressivement passer d'un sentiment de soutien et de doux enveloppement à une assimilation totale avec la terre le troisième jour.

> *The first day I was getting used to being there, and the last day I was getting used to myself... being the Earth. Myself being the Earth. Being part of the Earth. Being from the Earth. Being made of the Earth.*

Sa description d'être à la fois faite de la même substance que la terre, contenue en elle, et venant d'elle, évoque une absorption complète touchant à l'identité et à l'appartenance, dans des dimensions à la fois physique (d'inclusion) et affective (de filiation). Ce mouvement d'abandon confiant dans la dissolution et l'ouverture à la communion évoque un processus d'osmose presque chimique. De même que son corps lui semble se dissoudre et devenir brumeux (« *misty* »),

l'environnement des formes paraît perdre de sa solidité pour devenir plus vaporeux. À l'inverse, l'air semble gagner en densité pour devenir un fluide vivant et nourrissant – « *a mist of feeling* », un « plasma » riche et gorgé d'information dans lequel elle baigne.

> *The air is different. The air... feels like water, but thinner. It feels like... plasma. […] And it's surrounding me; it's inside of me and outside of me. It's… there is no true separation. It's just denser and then not as dense.*

La sensation d'une distinction entre l'intérieur et l'extérieur de son corps diminue pour se réduire à une différence de densité. *« it's like this separation between me and the Earth […] left. I just felt part of it. I felt there was no... difference between me and... the ground*. » Cette continuité dedans-dehors permet à l'information de pénétrer en elle comme si elle infusait son sang jusqu'à ce qu'à un moment donné, saturée, elle se sente ne faire plus qu'une avec la terre : *« there is some part of reality that shifts. And the Earth becomes me, and I become the Earth and that, that part of me shifted to... the Earth that I am*. »

Cette identité avec « la Terre »[67] crée un sentiment d'appartenance qui se traduit par une grande sécurité – « *me being the Earth that I am created a completely safe environment because as much as the Earth is me, I am her* » - et l'impression de faire partie intégrante d'un tout plus grand. *« I didn't feel alone at all. I felt completely surrounded. I felt like, I felt like I was whole, a part of... what was there. I was part of the trees, I was part of the Earth. »* Elle répète : *« I am not separate from it. I am part of this body, I am part of the Earth, I am part of. »*

Cette sensation très physique d'enracinement, de faire corps avec l'environnement et de pulser de la même vie que les arbres, lui donne de la force – « *It feels like a tree. It feels strong* », mais aussi un sentiment de profonde légitimité : en tant que Terre, elle a le droit d'exister « *I have a right to all of that because the Earth is ...me. […] The ground, the tree, yeah. I am part of it. I am. I have a right to be part of it.* ». À quoi elle ajoute « *and it's not that I know it or don't know it. It just is* », signifiant l'évidence de cette nouvelle façon d'être au monde, qu'elle vit non comme une idée mais comme un fait, et une expérience incarnée comme en témoigne l'aplomb de son ton et l'énergie de ses paroles.

[67] Un terme qui, devenu générique, inclut pour elle ici tout ce qui l'entoure : « *whatever is out, what's in the sky, including the air... including... whatever there is* ».

4.2.3.2.3.2 Devenir lumière

L'intensification de la fusion qu'elle vit avec la Terre se reproduit dans son lien avec la lune qui s'amplifie la deuxième nuit, jusqu'à ce que, saturée de lumière, Luna se sente rayonner comme une étoile. Elle se décrit admirant la pleine lune entre les branches, debout sur son rocher rond mouillé qui brille lui aussi. La pluie s'est arrêtée, elle sent les rayons de la lune l'imbiber comme un gel bienfaisant blanc-bleuté, à la fois chaud et frais qui pénètre par tous les pores de sa peau et la remplit progressivement :

> *It's bathing me again, filling me again […] I'm just feeling it falling on me, the moon beams falling on me, they go all over and around me, into me... it's like they can find every part of my skin... every cell... […] saturating my skin... […] I just feel my skin. It's like it's burning but it's not burning. It's like something else. It's like it's covered in… like a cold gel... It's warm but it's cool... Cold and cool... And I feel it slowly going into my heart... I feel it going into my womb… my solar plexus. I feel it entering into my body, into my mind...*

De nouveau, Luna se sent à la fois vide et pleine, baignée et remplie de lumière, complète et spacieuse, connectée avec le tout, mais plus intensément qu'avant. Ici non plus, il n'y a plus vraiment de différence entre dedans et dehors « *Inside of me, outside of me, all around me…* ». Illuminée et lumineuse, elle rayonne : « *It feels magical... It feels like... It feels like I am a star. It makes me feel like I'm a star... Bright...and... bright in the sky... That I am part of it...all. It feels like I'm shining like a star.* »

Dans cet état expansif, elle se sent fusionner avec tout ce qui l'entoure, comme si l'intensité de la lumière fusionnait les différentes parties de son monde dans l'unité d'un cosmos lumineux : « *I feel my body... but it feels so... infused with some... some part of the Earth, of the sky* ». Elle est à la fois « elle-même, en devenir, lune, terre, le ciel et étoile ». Tout est fait de lumière, tout est Un, et elle est tout cela.

> *They are all, they're all the same and they're just... different parts, I guess... different lights... It seems they're all, they're all one... I just feel that I am... I am more me. […] I am more and more of me... And I am not sure what that... ME is, […] but it's just more of it. It's like I AM more...*

4.2.3.2.3.3 Un suplément d'être

« *I am more* », cette phrase résume bien l'expérience de Luna qui souligne ailleurs qu'au-delà des différences de textures et de couleur, sa rencontre avec la terre et la lune sont deux aspects d'une même expérience d'unification et d'expansion intérieures dans laquelle elle se sent à la fois plus complète et plus spacieuse « *It created some kind of wholeness […] I felt much more whole that I have ever felt and yet I felt like I was hollow. I was a hollow whole!* (Elle rit) *hollow! It's like […] being... empty. Or filled with space.* » En fusionnant avec le tout, son sentiment d'ampleur intérieure s'amplifie. Luna s'étonne que ce plus d'espace soit en même temps un plus d'elle-même : « *It's filling me... and it's creating space or more Me!* » Comme si, en recevant à toute cette vie autour, un espace avait été créé en elle, une capacité d'accueil … ou un supplément « d'être ».

> *It's like... my body, my body and my soul and my, my whole being drank so much moonlight and so much Earth and so much aliveness from the plants, the things around me and the air and the... And... and it the same way it created a nothing, a space... a womb.*

Elle est enchantée de cette sensation nouvelle et paradoxale qui unit vitalité, espace et plénitude dans une expansion lumineuse.

Résumé du solo de Luna : s'ouvrir aux éléments

Luna résume les étapes de son solo en termes d'approfondissement de l'intimité avec son lieu, depuis l'acclimatation des premières approches et les repérages du territoire, jusqu'à la communion quasi-cellulaire avec les éléments, en passant par le lâcher-prise de ses défenses et l'ouverture aux enseignements de la terre. Entre sa lente centration – comme une sédimentation - dans le creuset de la terre, la dissolution de ses obstacles intérieurs pour devenir perméable aux « infusions », et la fusion cosmique finale avec tout ce qui l'entoure, l'ensemble de son processus nous apparaît comme un mouvement de dissolution progressive de la matière et des séparations entre les corps (celui de Luna et ceux des divers éléments qui composent l'environnement) vers une osmose entre le dedans et le dehors.

Dans un zoom de l'attention qui se rapproche de la dimension élémentaire des choses pour en percevoir à la fois la texture, la spaciosité et la fluidité, tout le solo de Luna se présente comme un rapprochement amoureux entre corps, terre et ciel où matière, information, nuit et lumière se fondent dans une danse cosmique.

4.2.3.2.4 Le temps du rêve : *betwixt and between*

Si l'on peut dire que l'expérience spatiale de Luna se caractérise par une perte de densité et une disparition des distinctions entre matière et espace, ainsi que des frontières entre dedans et dehors, cette impression de fluidité et de manque de repères se retrouve dans son appréhension de la temporalité et des événements, une appréhension qui rappelle les états de conscience modifiés des expériences liminales.

4.2.3.2.4.1 Entre veille et rêve

En l'absence de références temporelles autres que le jour et la nuit, Luna a de la difficulté à se situer dans le temps, et, lors des entrevues, à se remémorer à quel moment se sont passé les choses, comme lorsqu'elle dit : *« I think it gets dark […] but... I'm not sure. It might be late...* ». Et même cette référence au jour ou à la nuit s'avère incertaine dans le clair-obscur de la pleine lune : « *I forget that it's night because I'm bathed in so much light that it no longer feels like the night*. » Lorsque lui est posée une question pour tenter d'éclaircir l'ordre des événements, elle répond que le temps ne voulait rien dire pour elle : « *time was not relevant for me*. »

Pour ajouter au flou, elle se trouve souvent pendant son solo dans un état intermédiaire entre veille et sommeil… ou rêve – « *Sleeping, waking up, sleeping, waking up. […] I was kind of... in between kind of this dream state, and this, this wake state* ») - avec des moments où son esprit s'assoupit pour, dit-elle, lui permettre d'intégrer l'information : « *It feels like my mind needs to somehow... shut down to... […] just... absorb whatever was happening.* » Elle revit d'ailleurs cette somnolence en entrevue, lorsqu'en se remémorant cet état, elle s'endort presque.

4.2.3.2.4.2 Le temps suspendu à être

En l'absence de repères et d'activités extérieures pour le rythmer, le temps paraît suspendu dans un entre-deux liminal : si la nuit, le scintillement magique de la lune dans la pluie et le jeu des ombres contribuent à créer une atmosphère enchantée et lui donnent l'impression de flotter dans un rêve, la journée se déploie à suivre du regard le lent parcours du soleil dans le ciel : « Je me souviens du soleil qui passait, juste passait, passait, passait […] », « *I felt like I was watching the time pass. »*. Pour illustrer son rapport au temps, Luna décrit la sensation d'être suspendue immobile la tête en bas dans une position qui rappelle celle du pendu des tarots : « *I wasn't actually*

doing anything. I was just being as I was watching. Inside I was... transforming something. […] I was transforming, you know, I was changing. » Immobilité au dehors, travail de transsubstantiation au-dedans, Luna semble décrire ici l'état liminaire de la chrysalide en transformation… ou encore un état de gestation – qu'elle évoque à plusieurs reprises : un entre-deux qui n'a pas à voir avec le faire ou la volonté consciente mais avec la présence attentive et le sentiment d'être ou d'être-en-devenir, avec toute la confiance implicite que ce lâcher-prise suppose. C'est d'ailleurs une des façons dont elle résume son expérience de solo : *« the feeling of being in the Earth, with Earth, experiencing just being, listening, holding* ».

4.2.3.2.4.3 Une temporalité sous le signe des synchronicités

Tout le long de son solo, Luna montre une réceptivité exceptionnelle à l'égard de ce qui lui arrive, que ce soit au dehors ou au-dedans, et dans la réalité ordinaire (du monde visible) ou non-ordinaire (du monde invisible). Elle note elle-même un relâchement de sa conscience normale (« *I'm not very conscious* ») et de son mode de décision habituel qui semble perdre de son focus pour privilégier un mode d'ouverture et de secondarité autant dans son écoute que dans ses réponses. Par exemple, pour décrire le moment où elle a choisi son rocher, elle commence avec les mots « *I decide... » puis se corrige avec « or... some part of me decides that I am to sit by the tree* ».

De manière générale, son attitude est détendue et sa confiance dans la bienveillance des coïncidences et des « messages » de la nature est profonde : chaque rencontre, que ce soit la « visite » d'un oiseau ou l'apparition d'un objet – plume ou caillou - sur son chemin, a un message à lui offrir. Tout lui parle et tout est signifiant. Et elle montre la même disposition à l'égard de ses rêves et visions intérieures. Non seulement elle est réceptive, mais elle suit les « signes » et indications reçues sans paraître douter ni offrir de résistance face aux messages perçus, confiante dans la justesse de ce qui arrive et sa nécessité : « *Each path in the forest led me to the place I needed to go.* » Par exemple, de la même façon qu'elle a suivi le chemin indiqué par son voyage chamanique pour trouver son lieu, à la fin de son séjour, elle se laisse « appeler » vers un petit ruisseau où elle trouve un quartz en forme de cœur juste après l'avoir aperçu en vision.

La même porosité des frontières notée dans son expérience spatio-corporelle se retrouve dans son appréhension du temps et de l'espace psychique. Ici aussi on note une correspondance et une

continuité entre dehors et dedans, réalité subjective et objective, et une ambiguïté, un flou dans les limites entre les deux mondes. Confiante dans les contenus qui se présentent à elle et se laissant guider par les « signes » sans avoir besoin d'y ajouter de sens, Luna est ici dans un espace où elle ne pose pas la question de savoir ce qui est réel ou imaginé.

4.2.3.2.4.4 Une temporalité rythmée par les oiseaux

Lorsqu'elle interprète les synchronicités, elle le fait de façon minimaliste et légère. Par exemple, plusieurs oiseaux sont venus lui rendre visite à différents moments de son processus : juste avant sa quête, un premier oiseau l'a saluée à sa fenêtre, suivi quelques jours plus tard d'un oiseau mort sur son balcon. La veille de son solo, son partenaire de quête lui a partagé la vision d'un aigle qu'il avait eue dans un voyage chamanique préparatoire fait à son intention. Enfin, pendant notre deuxième entrevue, un étourneau est venu piailler à la fenêtre tellement fort que nous avons dû la fermer pour nous entendre. Elle se contente de remarquer les répétitions sans en faire trop de cas, sinon pour souligner la résonance entre le thème de l'oiseau et l'énergie de liberté et fluidité qui ont marqué sa quête, « *the flow of life and us being... kind of in the right place at the right time, and these things that appear when you're ready.* » Même sa façon de recevoir comme une offrande l'oiseau venu mourir sur son balcon témoigne de son ouverture confiante dans le processus. Recevant l'événement comme un symbole de sa quête à venir et de sa collaboration sacrée avec la nature, elle se sent honorée qu'il vienne ainsi lui confier son corps, et va le déposer dans un bel endroit de la montagne « *I felt very honored that the bird would want to leave his body here, as a symbol. […] It felt like a gift. […] Entrusted, yeah. It's like I was given something to take care of.* »

4.2.3.2.4.5 Des rencontres hors du temps

Certaines rencontres que fait Luna prennent place dans un espace-temps liminal, à la limite de nos perceptions par les cinq sens et s'inscrivent dans une temporalité non-ordinaire. Par exemple, le dernier jour, en faisant le tour de son lieu, elle « entend » des battements de tambour, des voix et des rires la suivre pendant un moment et « voit » une jeune femme autochtone. Elle suppose que ces manifestations sont des communications de « l'esprit du lieu », des traces de son histoire passée laissées sous forme subtile. « *It felt like the place maybe, another time, or... Yeah, it felt like the place was just sharing some part of herself [sic].* » Ici, comme dans les descriptions de ses

échanges avec la terre et les arbres, le temps semble prendre toute son épaisseur de quatrième dimension spatiale en se confondant avec la profondeur de l'invisible.

4.2.3.2.4.6 Depuis toujours : le temps des retours aux origines

De même, lorsque Luna décrit comment les informations transmises par les racines des arbres relient le passé lointain à l'avenir, nous sommes dans une temporalité qui dépasse de loin l'échelle d'une vie humaine pour remonter loin dans quelque chose d'originel, de fondamental : « *in some way, it's listening for the past, but a different type of past. Not the... not my past, but the deep-rooted past of, hum... I don't know, generations... the Earth*… ». Écouter le langage de la terre, c'est plonger dans le temps, un temps continu et vertical, comme la sève de l'arbre ou le sang qui relie le passé au futur, les origines aux possibilités futures.

Luna souligne cette dimension de la QdV comme un retour à notre lien avec la Terre par le réveil de cette écoute élémentaire et immémoriale : « *I think it's an ancient form of communication that's always with us... and... and it's touching some part of us that is... is just asking to be awakened.* » Elle perçoit cette communication – et tout le processus de la QdV - comme quelque chose d'ancestral qu'elle connaît déjà, a toujours connu, et qui fait partie intégrante de ce qu'elle est fondamentalement : « *it feels ancient for me. It feels like something that I've done done many times, forever. It feels like it's something ancient that is in my blood, that's in my soul and my... in my being.* », et qui ne demande qu'à être (r)éveillé.

4.2.3.3 Le retour

4.2.3.3.1 Quitter le lieu et revenir au camp

Le troisième jour, avant de quitter l'espace de son solo, Luna fait ses adieux à son lieu en reprenant un à un les gestes faits à son arrivée sur le site. Affaiblie par le manque de nourriture, elle refait très lentement le tour de son terrain en remerciant les lieux ainsi que tout ce qui l'a soutenue dans son processus. Après avoir « fermé les directions »[68], elle refranchit le seuil d'entrée de manière

[68] Fermer les directions : le pendant de l'appel des directions, il s'agit de la pratique de clôture d'un erituel qui consiste à déclarer celui-ci complet et à remercier les énergies qui y ont participé.

très délibérée. C'est une expérience douce-amère, où se mêlent excitation à l'idée de ce qui l'attend et tristesse de quitter ce qui est devenu son « *home* ».

Sur le chemin du retour au camp, Luna est très émue de retrouver sa guide Allison venue à sa rencontre. Se sentant instantanément vue et comprise dans tout ce qu'elle vient de vivre, elle éprouve une grande reconnaissante pour la qualité du soutien et la présence offerts par Allison dont elle prend la mesure à ce moment-là : « *She was very much holding the space, holding, holding me in my experience. And so, seeing her expanded that. Expanded being held.* » Dans les bras de sa guide, elle s'abandonne à de gros sanglots, comme si elle se vidait de son trop-plein d'émotions, de « tout et de rien » dit-elle. Après ce moment intense, elle se souvient vaguement d'un retour au camp tranquille, avec beaucoup de silence, ce qui lui permet de revenir en douceur dans son corps et de se réacclimater lentement à la présence d'autres humains.

4.2.3.3.2 Revenir dans sa vie : ancrage, force et ouverture

4.2.3.3.2.1 Un nouvel ancrage

De retour dans sa vie, Luna se sent différente. Même si rien au dehors n'a changé, elle a l'impression que quelque chose d'essentiel a bougé en elle.

> *And life […] didn't feel the same. It was the same, I still, I was doing the same things, but I felt... whole. There is something that shifted in how I was inside me. It wasn't what I was doing, and it wasn't how I was acting with people, and it wasn't, it wasn't any of the exterior things. […] It was something much deeper.*

Elle se sent complète – « la terre a complété quelque chose dans moi » - et enracinée dans un sentiment d'appartenance et une légitimité d'être sur terre et en vie qu'elle porte comme un droit de naissance : *« I realized that I had every reason to be here. Like it was my Birthright.* »

Ce fondement asseoit en elle une confiance nouvelle et profonde – « *there is something, a real trust that was created, a real trust in my inner self. A... deep and... a deep and unquestioning trust* » - qui forme un nouveau centre ou noyau d'assurance (« *my inner core, that central core* ») avec lequel elle veut dorénavant rester connectée.

Il y a là pour elle une nouvelle façon d'être présente dans son corps : *« It's connected with the body, being in the body. Being present* » – un corps qu'elle habite mieux, plus complètement, et plus facilement *« […] the biggest thing that, hum, that the vision quest gave me, that I felt comfortable in my body. I felt I was alive in my body. And I could participate in my body*. » Au cœur de son expérience est ce nouveau sentiment d'ancrage qu'elle porte comme un espace intérieur vivant dans son ventre, qu'elle qualifie de « sacré » : « *the main thing that it left me with is a very grounded feeling. It brought me back to some core element of myself. That sacredness inside*. »

4.2.3.3.2.2 Alignement, force et ouverture du cœur

Physiquement, elle a la sensation que quelque chose en elle a été replacé, comme si un réalignement s'était opéré entre haut et bas au niveau de son plexus solaire, ce qu'elle illustre en joignant ses deux poings l'un sur l'autre, devant son cœur et son ventre. « *It felt like I was getting aligned. […] It was like there's something inside of me that just kind of was a little bit out of place and was put back into place*. » Ce nouvel axe vertical lui donne une cohérence et une force intérieure qu'elle compare à celle d'un arbre : « je suis devenue plus centrée. […] c'est… comme … l'écorce d'un arbre, et c'est vraiment centré dans moi. […] Il y a un centre en moi qui est animé, […] c'est cette force, ce tronc-là qui est présent. »

Du coup, cela change son interaction avec le monde. Étant plus enracinée, elle s'ouvre au monde *« right away it opens some part of my heart. ».* Le vieux sentiment de séparation diminue, elle est plus présente à la vitalité de ce qui l'entoure : « *I feel like there's some, some heightened living aspect to everything* » et sa compassion face à l'humanité s'approfondit. Elle se représente son « nouveau moi intérieur » par la fleur d'achillée, dont la tige solide incarne sa force axée et les fleurs blanches légères symbolisent sa disponibilité et son ouverture au monde et aux possibilités futures.

4.2.3.3.2.3 Le cosmos intérieur

Ce lieu central qu'elle désigne comme son utérus est à la fois espace et point, cosmos et étoile : jouant sur les mots, elle en parle comme d'un « ciel *internal* [sic] », à la fois interne et éternel, « ça se passe vraiment dans l'intérieur mais c'est comme les *ripples*… ça affecte toutes les parties de la vie mais c'est sûr que c'est éternel ». Espace d'intégration dans lequel viennent se rencontrer les

opposés – dedans et dehors, nuit et lumière, vide et plein, ciel et terre, passé et potentialité – dans une relation dynamique en spirale qui lui fait évoquer le symbole du yin/yang « *and the void of it, and the fullness of it, like both at the same time. And I guess that's why the night and the day is so complete because it feels, it kind of feels like that within, within my own womb*. » Espace d'accueil créant de nouvelles disponibilités pour des changements subséquents auxquels elle n'aurait pas été ouverte autrement. Mais ce centre est aussi un point d'ancrage dans l'espace et dans le temps, un « *home* » à partir duquel être, *« a feeling of where, how, I am being […] From where I am being*, », une base à partir de laquelle « écouter le futur » et se déployer, un épicentre autour duquel sa vie se réorganise, amenant de nouvelles personnes et de nouvelles expériences. Luna symbolise sa QdV par l'Étoile du Nord qui, à la fois à la fois centrée et mouvante, évoque ce rayonnement qui part du centre et se propage à l'infini dans l'espace et le temps.

4.2.3.3.3 Une grossesse qui se poursuit…

On a vu dans le processus de Luna un rapprochement progressif confiant et intime avec la nature, depuis l'immédiateté de sa réponse à « l'appel de la terre » et ses premiers apprivoisements des lieux jusqu'à l'osmose avec tous les éléments dans un mouvement d'expansion intérieure semblable au déploiement d'une graine sous terre. L'image de la gestation revient ici en effet lorsque Luna décrit la manière dont elle continue de vivre ce processus depuis sa QdV :

> Je le porte un peu […] comme une grossesse. C'est quelque chose qui est encore en train de grandir en moi. C'est encore là, une grossesse qui n'a pas de fin. […] Une grossesse […] éternelle […] ça me travaille… parce que c'est comme c'est encore en train de grandir et grandir et grandir et grandir dans moi. Et c'est pas comme s'il y a une fin. C'est comme il y a juste une continuation. […] Je me vois changer mais c'est pas un changement drastique, […] c'est tellement subtil, tellement sensible et tellement sensuel que c'est comme, c'est comme […] une cellule qui se multiplie, qui se multiplie, qui se multiplie en nous. Et je sens ça partout dans le corps mais surtout dans le ventre.

Un an et demi plus tard, l'expérience est encore très vivante, non comme un souvenir du passé mais comme un processus en pleine évolution qui n'a pas de raison de s'arrêter : *« it's just everyday, every minute, every day, it just becomes more evident. […] It's still growing [...] and... I don't know if it will ever stop. It seems to evolve. It feels like it evolves* ». Une « graine a été plantée » ou réveillée, quelque chose qui continue de grandir en elle sans qu'elle sache où cela la

mènera « *It feels like it's growing. […] It feels like it's taking me somewhere... that I have no idea where and why, or what its intention is*. »

Luna a rapporté de sa quête quelques objets qu'elle désigne comme « ses biens les plus précieux » et qu'elle conserve sur sa table de chevet : des plumes, deux cristaux qui lui rappellent de « garder son cœur ouvert » et un gros champignon sur lequel elle a gravé des signes, traces des rencontres faites pendant sa QdV. Témoins et gardiens de ce qu'elle a vécu, ces objets lui permettent de rester connectée à la joie sacrée de sa quête, par leur symbolisme et leur énergie.

> *[It's] like remembering what the gift was that I got out of that sacred time. […] I feel like they hold part of... part of my journey. […] It's like they hold the frequency of whatever that was. They keep it present, yep. And... they tell the story of it. […] They hold... the Earth and my... my story with the Earth.*

Avec le retour de l'énergie de la « sorcière » qui prend de plus en plus de place dans sa vie et ses choix, Luna se sent de plus en plus connectée avec la nature dont l'appel s'intensifie au point qu'elle ne peut plus l'ignorer. « *It touched something so deeply inside of me that it's impossible for me not to... not to follow whatever it desires. »* Son être profond a faim de cet échange, « Je sens encore cet appel tout le temps, que la terre m'appelle », ajoute-t-elle. Après ces 18 mois de « *cocooning* », elle a maintenant l'impression que sa longue gestation touche à sa fin et se prépare à un gros changement de vie (« *a shift* »). Elle pense d'ailleurs faire une deuxième quête pour l'aider dans cette nouvelle étape qu'elle imagine comme une naissance après cette longue grossesse.

> *Like I'm preparing, like there's something within me that is preparing… […] Like if I am in the gestation period. And I'm taking in... energy, and I'm, I am nourishing myself and I am just waiting.*

Conclusion : la quête, une reconnexion fondamentale

Pour Luna, cette quête représente un événement majeur. Elle assimile le processus à une psychothérapie silencieuse dans lequel la terre, par ses questions et enseignements, lui a permis de « réécrire sa vie », de façon plus enracinée que des mots n'auraient pu le faire, en la reconnectant de façon « expérientielle » avec des aspects essentiels de ce qu'elle est : son appartenance à la terre, son énergie de sorcière et l'espace de son ventre qu'elle veut continuer de découvrir. Elle dépeint

cette immersion dans la nature comme le « rebranchement » d'une lampe à sa source d'alimentation, un premier contact qui, une fois établi, peut se refaire partout.

Résumant la QdV comme une « reconnexion » qui change la manière dont on évolue dans le monde, elle souhaite cette expérience à tout le monde, et en particulier aux adolescents qui essaient de figurer qui ils vont être dans la vie, parce que, dit-elle, « cette connexion à soi continue de vibrer et d'avoir des répercussions pour le reste de la vie ».

4.3 Antoine

4.3.1 Présentation d'Antoine

Au moment de nos rencontres, Antoine entre dans la vingtaine. Il a fait trois QdV, la première avec Ho-Rites de Passage en Arizona, la deuxième seul dans les Laurentides et la troisième avec sa sœur dans le désert du Mexique. Il m'a été « référé » par Emma qui l'a connu l'été dernier alors qu'ils faisaient tous les deux de l'assistance dans une QdV avec Ho-Rites de Passage. Il a accepté avec enthousiasme mon invitation à participer à cette recherche qui, tombant juste au moment où il commençait à envisager sérieusement de devenir guide de QdV, lui est apparu comme un signe et une occasion de clarifier son processus.

Il a choisi de me rencontrer chez moi plutôt que chez lui. Les trois entretiens ont pris place dans ma cuisine, où il s'est assis face au jardin pour la première entrevue, et face à une collection d'objets ramassés en nature pour les deux autres. La première, un entretien semi-directif d'une durée d'1 h et demi, a porté sur sa première QdV. La deuxième, un EdE de 2 h, a porté sur des moments signifiants de sa première quête. Et la troisième, un entretien semi-directif de 2 h avec des moments d'EdE, a porté sur ses deux quêtes suivantes.

Antoine était très engagé émotionnellement dans les entrevues. Ayant choisi de se concentrer sur des moments de ses quêtes restés plus flous pour lui, il s'est prêté à l'exercice du rappel avec beaucoup d'énergie, revivant des émotions très intenses dans son partage et se retrouvant épuisé à la fin de chaque entretien. J'ai été frappée par sa maturité affective, la qualité de son contact avec lui-même et de son élaboration, sa lucidité et la transparence de son généreux partage. Son expressivité était exceptionnelle, tant dans sa gestuelle que dans ses paroles et effets sonores, et la

puissance archétypale de son processus très inspirante. À chaque rencontre, je restais habitée par l'intensité de son énergie et de son expérience pendant plusieurs jours. Lorsque je lui ai témoigné mon appréciation de son niveau d'articulation et d'intégration, cela lui a confirmé qu'il était dans son élément lorsqu'il s'agit de QdV.

De son côté, Antoine dit avoir beaucoup apprécié nos rencontres. Il était étonné d'avoir pu replonger aussi profondément dans sa QdV et trouvait l'expérience euphorisante, particulièrement l'EdE qui lui permettait de « récupérer des bouts » manquants de son expérience, d'en reconstituer le déroulement et de mieux comprendre certains des processus qui ont pris place pendant son solo. Il ajoute que les entrevues ont réveillé sa créativité et sa motivation à passer à l'action dans son projet de devenir guide de QdV. Depuis notre troisième rencontre, il s'est mis à se former plus sérieusement en faisant de l'assistance dans plusieurs cérémonies, incluant des QdV.

Ayant mentionné la difficulté de partager ces moments avec des gens qui n'ont pas vécu la QdV, il s'est montré intéressé à une éventuelle rencontre de groupe avec les autres participants de ma recherche et curieux de voir ce qui émergerait de la synergie d'un groupe qui ne se connaissait pas.

4.3.2 Résumé des quêtes d'Antoine

Au moment de sa première quête, Antoine traversait un moment difficile. Ayant dû arrêter ses études au Cégep à cause de problèmes d'anxiété, il se cherchait, ne sachant pas comment passer à l'âge adulte. L'invitation par une proche à partir faire une QdV en Arizona est tombée à pic. Il connaissait déjà les QdV et la région du Sud-Ouest américain. Rempli de peurs et ne voulant pas se créer trop d'attentes, il ne s'était pas vraiment préparé.

Du pré-solo, il retient le détachement progressif de « toutes les couches habituelles » et la formation d'une nouvelle communauté. L'avant-veille du solo, lors de sa première nuit à la belle étoile, il fait une rencontre marquante avec une grosse araignée qui signe pour lui le véritable début de sa quête.

La veille du solo, ayant entamé son jeûne, il est de mauvaise humeur et a hâte de quitter la communauté qui lui tape sur les nerfs. Il s'est trouvé un lieu encaissé entre des dunes et des parois rocheuses, une sorte d'îlot avec un bel arbre dans un ancien lit de rivière asséché. Après s'être bricolé un abri, il passe sa première journée de solo à lutter « en mode guerrier » contre le froid

exceptionnel cette année-là, l'absence de soleil, la solitude et l'ennui. N'ayant rien à faire ni à voir, et ayant essayé sans succès de méditer, il passe la majorité de son temps sous son abri ou à marcher en rond pour se réchauffer.

Après une journée interminable, la première nuit est encore plus difficile. Il dort à peine, incapable de trouver une position sur le sol trop dur et dérangé par le bruit de son cœur.

La deuxième journée commence plus froide encore et toujours sans soleil. Dans le vide de la faim, l'ennui et la solitude, la colère alterne avec les moments méditatifs. Un peu fatigué, il collecte de la résine de pin dont l'odeur l'enchante. Les souvenirs remontent, de nourriture d'abord, puis de moments du passé qui l'ont marqué. Spontanément, il se met à ramasser des pierres pour symboliser les personnes signifiantes de sa vie, et à les disposer en spirale sur son « îlot ». Puis, fatigué, il s'assied en hauteur pour admirer le coucher de soleil qui lui paraît interminable. C'est là qu'il reçoit la visite d'une abeille à qui il essaie de parler.

Mieux installé pour sa deuxième nuit, il essaie de se concentrer sur sa respiration pour se calmer. Étendu sur le dos, les mains croisées sur la poitrine, il reste éveillé à attendre l'hululement d'un hibou qu'il a entendu plus tôt. Plus tard dans la nuit, des hurlements de coyotes le ramènent en alerte avant qu'il finisse par s'endormir dans des rêves de combat.

L'apparition du soleil au matin du troisième jour le réjouit intensément. Il commence à explorer son territoire en s'inventant des jeux. Marchant au ralenti, il découvre, captivé, toute la richesse du monde qui l'entoure et a l'impression de faire partie du cycle de la vie. Retournant sur ses hauteurs, il se déshabille et goûte à la liberté de la nudité. Dans l'après-midi, épuisé, il fait face à une crise d'anxiété intense. Après avoir laissé remonter toutes son anxiété, il fait le geste rituel de l'offrir à son lieu. Après quoi, s'étant préparé pour une nuit de veille, il s'endort assis contre son arbre.

Si son départ le matin du quatrième jour est déchirant, le retour au contact des humains, au feu et à la nourriture lui fait l'effet d'une renaissance. L'intensité des retrouvailles lui reste pendant plusieurs semaines après son retour en ville où il lui semble rencontrer ses proches comme pour la première fois. Malgré cela, il trouve la réadaptation difficile et se voit reprendre les vieilles habitudes qu'il pensait avoir dépassées. Se sentant perdre son ancrage, il repart quelques mois plus

tard passer trois jours en solitaire dans les Laurentides pour tenter de raviver l'expérience vécue dans sa quête. Il s'est préparé des « prières »[69] et a apporté son journal de quête pour le relire sur place. Ce « *backup* » se passe tout en douceur et lui permet de confirmer ses *insights*.

Deux ans plus tard, alors qu'il est « retombé dans un trou », sa sœur l'invite à faire une autre quête avec elle au Mexique. Ils se retrouvent dans le désert Huichol où les familles viennent par milliers depuis des siècles en pèlerinage annuel. Après une journée de préparation, il comprend qu'il doit être le gardien du feu et de l'espace pour sa sœur. Accompagnés de deux chevaux sauvages apparus de nulle part, ils passent ainsi cinq jours en silence, se retrouvant le soir auprès du feu après une journée passée chacun de son côté, le tout dans une structure improvisée au fil des jours. Dans ce lieu « béni » par toutes les prières des pèlerins qui l'ont précédé, il ne souffre ni de peur ni de solitude. Le troisième jour, des flash-backs de la première quête lui reviennent. Après avoir accueilli toutes ses émotions d'enfant, il fait un saut littéral et symbolique vers l'âge adulte. Sa sœur et lui terminent le dernier jour avec un rituel commun improvisé dans lequel ils retracent les années de leur vie une par une, échangeant leurs souvenirs et exprimant leur reconnaissance pour ce qu'ils ont reçu.

Cette troisième quête lui permet d'intégrer « dans son corps » les prises de conscience qu'il a eues lors de sa première, lui apportant la paix et la force de faire d'importants détachements (séparation et déménagement) et lui permettant de s'engager dans la vie adulte avec un projet, celui de devenir guide de QdV.

4.3.3 L'expérience d'Antoine : le retour à la source

4.3.3.1 Acte I : le pré-solo

4.3.3.1.1 L'appel de la quête

L'invitation par une proche à participer à une QdV est arrivée à point pour Antoine : ayant dû arrêter ses études au cégep suite à un burn-out, il se sentait flotter dans un *no man's land*. Se voyant « quitter le système » sans savoir s'il allait y revenir, il était un peu perdu et se cherchait une

[69] Petits sacs de tissu noués le long d'une corde renfermant une offrande et chargés d'une intention.

direction. Connaissant les QdV par sa famille, il a su immédiatement que c'était la chose à faire lorsque cela a été mentionné : « ça a été un appel tellement fort […], j'ai fait comme "*Oh wow*! *that's it!* » Malgré son anxiété et ses nombreuses craintes (la phobie des araignées, la peur de rencontrer de « gros animaux » comme des loups ou des coyotes, la peur de la solitude, de la faim, etc.), il avait confiance à la fois en ses guides de Ho-Rites de Passage qu'il connaissait bien, dans le processus et dans ce paysage qui évoquait de bons souvenirs de jeunesse.

4.3.3.1.2 Préparations et préliminaires

Essayant de ne pas trop anticiper, il ne s'est pas vraiment préparé avant son départ pour les É.U. : « j'étais un peu, pas dans le déni, mais, tsé, je, je réfléchissais le moins possible […] je vais prendre un avion, j'étais vraiment jour par jour puis, tsé, j'essayais de pas trop me faire d'attentes. » Pour lui, la quête commence avec le vol vers Arizona. Il souligne l'importance du « déracinement physique » – incluant le changement de climat - dans ce début de « détachement de toutes ces couches » inhérent à l'expérience de la QdV. Il fait ressortir aussi l'importance de la nouvelle communauté qui se constitue sur place à travers les préparatifs pré-solo et qui contribue à instaurer l'espace de la quête et à le soutenir à travers les « épreuves » : « d'ouvrir un espace, d'ouvrir une communauté, d'ouvrir un lieu, c'est comme de recréer un monde », dit-il.

4.3.3.2 Acte II : le solo

4.3.3.2.1 L'aventure de se déposer

4.3.3.2.1.1 Des sites enveloppants et protégés

Lors de sa première quête dans le désert de l'Arizona, Antoine se souvient avoir reconnu son site dès qu'il l'a vu. Comme c'est son partenaire de duo[70] qui l'avait repéré en premier, il s'en est suivi une attente anxieuse pour Antoine avant que son partenaire ne choisisse finalement un autre endroit. Ce qui a attiré Antoine dans ce site, c'est sa qualité de cocon chaleureux et réconfortant « à l'abri du vent ». Entouré de montagnes sur trois côtés, il le décrit comme « une espèce de petit vallon » creusé « entre deux pans de montagne » et refermé par une troisième paroi au fond, au milieu duquel se trouve un petit monticule formant « une petite île ». Et sur cet îlot, « un énorme

[70] Dans cette formule de QdV, la recherche du site se fait en duo la veille du solo, les partenaires ayant pour consigne de trouver des sites relativement proches l'un de l'autre pour des questions de sécurité.

genévrier » à côté duquel il construit son abri. Il se sent aussitôt chez lui (« *home* ») dans cette « crevasse » protégée du vent et de la vue. « Dans le fond, c'était mon espace » ajoute-t-il, soulignant l'immédiateté et l'évidence de son sentiment d'appartenance.

Antoine s'est rendu compte au cours de nos entrevues que ses trois sites de QdV avaient en commun cette rondeur enveloppante de « caverne ». Il décrit le lieu de sa deuxième quête dans les Laurentides comme un « cratère », un trou circulaire dans le sable, juste aux bonnes dimensions : « un espace juste assez grand pour installer une tente, avoir un peu d'espace à côté et tout ». Ici encore, Antoine reconnaît tout de suite le site comme étant le sien, se disant « *Ah, this is my spot*! » au premier coup d'œil. Et ici aussi, il souligne la douceur maternelle du site. Quant au troisième site de quête au Mexique, il présente lui aussi ces caractéristiques de circularité et de protection, mais d'un autre ordre, comme on le verra plus loin.

4.3.3.2.1.2 La difficulté de s'abriter

L'installation d'Antoine sur le site de sa première quête commence par la construction d'un abri pour abriter ses affaires de la pluie, ce qui ne va pas sans difficulté étant donné les conditions météorologiques et son état de faiblesse et d'impatience dus en partie au jeûne[71] :

> Il a fallu que je m'y reprenne à trois fois parce que… j'étais plus capable de faire mes nœuds, mes mains tremblaient, puis j'avais mal, puis il pleuvait, tu sais, mais là il fallait que je continue que je m'abrille vite pour pas que mes choses soient mouillées…

Ayant attaché sa bâche avec des cordes et refermé les ouvertures tant bien que mal à l'aide de son sac à dos, de pierres et de monticules de sable, et s'étant allongé sous son abri de fortune – « dans son sac de couchage parce qu'il fait trop froid dehors » - il se sent protégé mais aussi enfermé, « un peu claustrophobe » de ne pas pouvoir aller dehors.

> j'étais dans mon sleeping bag, emmitouflé comme ça […] J'étais vraiment là à ras du sol, parce que sinon le vent rentrait en dessous […] c'était limite comme si j'étais […] quelqu'un qui se cacherait de quelque chose là […] Là, je bougeais pas… et je sentais mon cœur… battre super fort, la circulation dans mes oreilles, puis le vent dehors, la pluie…

[71] Dans cette formule de QdV, le jeûne commence la veille du solo.

4.3.3.2.1.3 Se battre contre les éléments

Ainsi commence le solo d'Antoine, mobilisé contre la température exceptionnellement basse en cette saison et pour laquelle il n'est pas équipé. Il souffre physiquement malgré le fait qu'il porte tout son linge sur lui : « je combattais le froid, parce qu'il pleuvait, il grêlait, et il ventait là du vent là, tsé. » Il vit de la colère contre lui-même, se demandant ce qu'il est venu faire là, mais surtout, au début du solo, contre les éléments « c'était comme : pourquoi il fait aussi froid. […] c'était vraiment, heu… combat avec le froid, heu, beaucoup de colère, vraiment beaucoup de colère, c'était comme, la première journée là, ça a été la haine, la colère, j'étais… j'étais fâché. »

Il a l'impression de vivre « un moment de survie » : « j'avais tellement froid là, c'était horrible là […]. Il fallait pas que je sois mouillé, j'avais faim, j'avais des gargouillements, j'avais mal au cœur, j'avais… j'étais en mode heu, guerrier là. » Mais, précise-t-il en riant, « comme guerrier couché en petite boule là, en position fœtale, là, tsé? ». Lorsqu'il se réveille la deuxième journée, rien n'a changé : « exactement la même température, même ciel, on aurait dit que c'était exactement la même journée qui recommençait… »

4.3.3.2.1.4 Se battre contre la solitude et l'ennui

S'il se réjouissait d'être « enfin tout seul » sur son site après les préparatifs en groupe qui l'avaient impatienté, ce moment ne dure pas et Antoine commence très vite à souffrir de la solitude. Différente de ce qu'il peut ressentir dans le confort de son appartement en ville, « amplifiée par les facteurs extérieurs, la faim, le froid […] », cette solitude lui paraît plus éprouvante que les conditions environnementales elles-mêmes :

> Le froid, la température, c'était difficile, mais c'était vraiment le psychologique, plus que le physique. Tsé, le… physique […] c'était, c'était comme survie, mais… mais ce qui prenait la place, c'était vraiment le fait que j'étais tout seul, pis que, c'est ça, pis que je m'ennuyais à mort. »

Sa blonde lui manque, mais surtout c'est l'absence de stimuli – de choses à faire et à voir - qui l'affecte : « tu es comme forcé à être juste là sans rien. Tu es juste… c'est plate là! Ah! C'est tellement plate! » Le manque de perspective et d'horizon créé une sensation d'enfermement,

> J'étais vraiment très bas donc je voyais […] vers le haut… Vers le ciel, mais le ciel, il y avait rien, c'était juste gris. Donc ça là, ce manque de perspective là a été un gros défi dans mon… le fait de ne pas voir loin, là. »

4.3.3.2.1.5 Des nuits difficiles : l'impossibilité de lâcher prise

La nuit, l'inconfort physique et l'anxiété s'intensifient encore, l'empêchant de se détendre et de trouver le sommeil. Épuisé, il essaie de se forcer à dormir mais ne parvient pas à trouver une position confortable sur le sol dur qui lui meurtrit les épaules malgré son petit matelas de sol. Allongé sur le dos, il tente de se concentrer sur sa respiration mais les battements de son cœur qui résonnent dans sa poitrine et ses oreilles le tiennent éveillé. Même lorsque son corps finit par se détendre dans un « engourdissement » où tout est plus feutré, son esprit reste actif : « mon corps est en mode sommeil mais […] ma tête, elle est complétement lucide. » Et lorsqu'il s'endort enfin, c'est pour être réveillé par le hurlement des coyotes qui provoquent une montée d'adrénaline.

4.3.3.2.1.6 Se déposer dans le lieu : apprivoiser l'espace

Antoine décrit son rapport à l'espace qui l'entoure comme un apprivoisement progressif de l'espace. À mesure qu'il se détend, la taille du territoire qu'il occupe augmente, le renseignant sur son état intérieur. Ainsi, la première journée, il essaie de méditer assis et il marche en rond dans l'espace « relativement restreint » de son îlot : « les deux premiers jours, je restais vraiment… c'est comme si je restais vraiment dans le… je restais vraiment dans mon spot, mon espèce de semi-île, tsé, j'étais vraiment… J'allais pas loin. » Une fois qu'il s'est acclimaté aux lieux, il se sent plus « aventurier ». L'envie lui vient « de découvrir […] d'explorer un peu, de marcher, tsé. […] j'étais comme rendu à l'aise. J'étais rendu chez moi. » Dans ses explorations, Antoine s'improvise des jeux dans lesquels, comme s'il retournait en enfance, il connecte avec l'environnement de manière très sensuelle et inventive. « Délivré » de lui-même, il expérimente avec abandon, se mettant à grimper sur son arbre comme un singe, à faire pipi dans les creux du sol « en simulant une grande crue », ou à se prendre pour « le guerrier de la gomme de pin » à la recherche d'un trésor.

4.3.3.2.1.7 Le lieu comme contenant pour déposer les souvenirs

Le deuxième matin, malgré la grisaille, Antoine se réveille avec un sentiment de paix, « rempli d'une espèce d'énergie de… de comme, j'étais capable de subir le froid, d'être assis longtemps, j'étais vraiment comme… paisible en fait. ». Il s'assied « en indien » au centre du cercle qu'il a

tracé la veille en marchant et en dansant. Les mains l'une dans l'autre rentrées dans ses manches pour se réchauffer, il sent l'énergie circuler tranquillement en boucle dans tout son corps et commence à se déposer. Laissant remonter les pensées et impressions, il commence à avoir des flash-backs, d'abord de nourriture, puis de personnes de son passé, qui s'enchaînent les uns après les autres : « je descends tranquillement, ce souvenir remonte, […] Pop! de fil en aiguille, c'est comme des ballons qui remontent à la surface. » Antoine revit ces moments avec beaucoup de gratitude, comme s'il retrouvait la boîte à trésors de son enfance avec tous ses « petits jouets » et il se laisse vivre ses émotions pleinement : « j'avais des sentiments forts des fois, puis je pleurais beaucoup, je riais, je criais, j'avais tous les états. C'est comme si je… j'étais dans… un autre monde où j'avais la permission d'être… ». À quoi il ajoute entrevue qu'il ne sait pas ce qu'il aurait fait sans ses émotions, reconnaissant qu'en l'absence de stimuli extérieurs, cette intensité l'a aidé aussi à combler le vide de sa solitude.

Spontanément, dans ce qui devient vite un rituel transformateur, il se retrouve en train de joindre un geste d'hommage à l'expression affective : ramassant des pierres pour représenter les personnes à mesure qu'elles lui apparaissent, il les infuse de toute sa gratitude, avant de les remercier et de les déposer au sol en spirale autour du centre de son îlot.

> Je prenais les galets puis je les mettais contre mon cœur qui battait extrêmement fort, donc, c'est comme si je transmettais mon cœur par vibration à la pierre, c'est ça le feeling, je me rappelle, ça bat tellement fort que j'avais vraiment l'impression de transmettre quelque chose à la pierre. Et là, je fixais mon attention vers la personne à qui je voulais, par qui je voulais représenter la pierre, je me rappelais son visage, son nom, et quelques moments […] des bons moments- puis là je disais merci […] "Merci pour, pour ce que tu m'as apporté".

Ce rituel, dans lequel Antoine a l'impression de compléter quelque chose à chaque pierre déposée, semble avoir sa propre force d'entraînement à la fois dans le temps et l'espace : alors qu'il pensait « faire quelque chose de tout petit », les souvenirs continuent de remonter pendant toute la suite du solo, jusqu'à ce que la spirale occupe tout l'espace de son îlot. Le troisième soir, il revisite ce

processus sous la forme du rituel prescrit des bâtonnets[72], dans lequel là encore, pour lui l'emphase est sur l'intégration du passé par la reconnaissance et le remerciement.

4.3.3.2.1.8 Le lieu : un gardien pour l'anxiété

Avec l'apparition du soleil au matin du troisième jour, il se déshabille dès que la température le lui permet et s'étend nu « en étoile » pour sentir la chaleur sur sa peau. Il vit un moment de bien-être qui le réénergise, mais son état de « plénitude » fait vite place à l'inquiétude d'attraper une insolation. Cherchant à se protéger de la chaleur, il ne trouve d'ombre nulle part, ni même sous son abri qui se révèle inadéquat. Se sentant agressé par le soleil et affaibli par le jeûne, il retrouve sa colère :

> je suis plus capable du soleil, j'essaie de me cacher… je me rappelle, je tournais, j'essayais de me trouver un spot, me cacher du soleil, je sentais l'urgence de le faire parce que là j'avais mal à la tête. Là, là, c'était *rough*. Le soleil est fort, tsé, l'inconfort là est crissement agressant, donc là ça a été ça, grosse colère, grosse frustration...

Assez vite, la colère se transforme dans ce qu'il décrit comme sa « pire crise d'anxiété à date ». Mais contrairement à son habitude, il aborde cette expérience « en mode guerrier », c'est à dire en décidant de confronter ses peurs pour en finir avec elles une fois pour toutes. En l'absence de toute distraction et dans la clarté mentale accordée par le jeûne, il parvient à se donner l'espace pour vivre et observer son expérience.

> Je me suis mis à chercher quels étaient mes mécanismes, j'étais vraiment en mode attaque, […] je me suis mis à fouiller, à chercher, j'étais vraiment en mode inspecteur là de mon propre cerveau...[…] Donc là, c'est comme si j'avais accès à cette fenêtre-là sur mes émotions où j'avais juste ça à faire, en fait, regarder ce qui se passe dans ma tête, dans mon corps, dans mes émotions, […] qu'est-ce qu'il se passe quand je *switch*… [en mode panique]

Ce soir-là, assis devant le coucher de soleil, dans un processus à la fois très conscient, incarné et théâtral, il prend le temps d'accueillir les « nœuds intérieurs » de son anxiété que, dans un geste symbolique, il ramasse lentement en une boule au creux de son ventre pour l'offrir

[72] Rituel des bâtonnets : dans le format utilisé par Ho-Rites de passage, rituel d'adieu symbolique au passé recommandé pour le troisième soir du solo, dans lequel on projette ses souvenirs dans des petits bâtons que l'on casse une fois le rappel effectué pour signifier l'intention de s'en détacher.

cérémonieusement à son lieu. Son sentiment de libération est intense. Soulagé d'un grand poids, et plein d'énergie, il se met à sauter de joie et à courir en criant et en riant, extatique.

4.3.3.2.1.9 Un temple invisible

L'expérience qu'Antoine décrit avoir eu de son lieu lors de sa troisième quête mérite d'être mentionnée pour ses résonances archétypales avec les thèmes de l'espace sacré. Contrairement à ses deux autres lieux, le site choisi par Antoine et sa sœur dans le désert Mexicain n'est pas délimité par des frontières topographiques concrètes. Espace ouvert au milieu d'une vaste étendue désertique relativement plate, il garde pourtant un caractère d'espace centré et contenant – par sa situation géographique d'abord, au cœur du désert Wirikuta, lui-même considéré comme le « cœur sacré » (« *corazon* ») du désert mexicain, mais surtout en sa qualité de lieu sacré des Huicholes qui y viennent en pèlerinage depuis des millénaires. Antoine raconte qu'il est immédiatement saisi par l'atmosphère du lieu, qui, au-delà de ses « constituants physiques » ou de sa forme, semble avoir une « densité » particulière. Le site lui paraît habité, « enceint » d'une « présence » qu'il attribue aux bénédictions des pèlerins, comme si le lieu portait dans son atmosphère les traces subtiles des prières qui y ont pris place, ou même des âmes venues s'y recueillir **:**

> il est comme rempli de… […] de centaines d'années de cérémonies et d'intentions. […] En fait, tu as l'impression d'être littéralement... dans, heu... tu as l'impression d'être littéralement dans, pas dans une foule, mais dans une foule silencieuse, dans un... Tu regardes les étoiles et tu as vraiment l'impression d'être... où sont les étoiles.

Il ressent cette présence comme « une espèce de structure qu'on voit pas », une image qui évoque des représentations de voûte céleste : « C'est comme d'entrer dans un temple invisible. […] c'est ce même feeling-là que d'entrer, mettons dans la chapelle Sixtine ou le… d'entrer dans un lieu qui est comme tellement plus grand que toi ». Contrastant cette expérience de faire une quête sur un lieu « déjà sacré » avec celle d'un lieu qu'on doit « sacraliser soi-même », Antoine insiste sur l'influence que cette imprégnation des lieux peut avoir sur son expérience de quêteur – en plus des qualités tangibles du site.

> La présence qu'il y a eu sur ce lieu-là, heu… le vécu de ce lieu-là et tout ça, il y a vraiment quelque chose […] Là, on parle vraiment du… on parle vraiment plus de l'histoire, du vécu du lieu que du, que du contenant.

Il évoque émerveillé l'accueil de cette « terre bénie », ce « quelque chose en plus », de l'ordre du « *spirit* » dont la présence enveloppante vient s'ajouter à la présence physique de la terre pour le soutenir dans son processus : « c'est comme si tu es reçu dans un espace, t'es reçu dans un temple. » Cette qualité « habitée » et « sacrée » du lieu semble protéger Antoine de ses inquiétudes habituelles : « Je n'avais pas peur des animaux, je n'avais pas peur de la faim […] C'est comme si… j'étais vraiment là dans, dans un espace de sécurité. » Soutenu par la présence de la « communauté invisible », il ne ressent plus non plus le sentiment de solitude qui constituait son « plus gros démon », sa « plus grosse bataille » dans les quêtes précédentes. En l'absence de vide extérieur, son espace intérieur semble lui aussi devenir habitable : son anxiété habituelle fait place à « une espèce de sérénité » qu'il n'a jamais ressentie auparavant. Il se sent à la fois « *groundé* » dans sa force, libre et connecté à d'autres dimensions, comme si la communication avec l'invisible était facilitée par une sorte de continuité spatiale entre dedans et dehors : « c'est vraiment comme je pouvais aller partout et nulle part à la fois, je me sentais pas enfermé. C'est comme si je pouvais me permettre de penser à rien et j'étais très serein avec ça. »

4.3.3.2.1.10 Se déposer en soi

Si l'on retrouve dans cette troisième quête les mouvements de « se déposer » et de « déposer le passé », les processus gagnent ici en puissance, ce qu'Antoine attribue aux qualités subtiles du lieu lui-même. Après un premier moment où il se dépose dans le lieu et laisse remonter toutes les émotions accumulées depuis sa dernière quête, Antoine vit un processus accéléré d'accueil et de relâchement de toutes ses tensions (en lien avec ses peurs de quitter l'enfance) dans lequel il sent des contractions descendre en lui et se déposer progressivement le long de son axe central à mesure que l'espace intérieur s'ouvre. Ce mouvement de « digestion » se termine par la sensation d'une nouvelle solidité assise dans son bassin. Encore une fois, il marque sa séparation d'avec l'enfance et son passage à l'état d'adulte par un saut intentionnel symbolique, saut qui lui apporte un sentiment de libération et une confirmation qu'il a enfin franchi l'étape qu'il se proposait dans sa première quête.

La dernière nuit, sécurisé et inspiré par cet environnement très soutenant, il improvise avec sa sœur un grand rituel d'intégration dans lequel, comme dans sa précédente spirale de pierres, ils passent en revue et remercient leur vie passée en déposant un par un au sol des objets symbolisant les

événements significatifs de leur vie à côté de pierres qui marquent les années écoulées. Ils font aussi une cérémonie du feu dans laquelle ils brûlent pour les transformer des brindilles auxquelles ils ont confié une par une toutes leurs situations incomplètes. Enfin, après avoir écrit leurs souhaits sur des bouts de papier, ils les confient à la terre en les enterrant au pied d'un arbre avec des offrandes.

Dans tous ces rituels, les lieux et les composants physiques semblent avoir une fonction contenante, comme supports à la fois physiques et symboliques : le sol est à la fois une surface de soutien (pour (se) déposer) et une épaisseur (pour enterrer); les composants (pierres, brindilles, arbre, terre) servent de médium concret pour accueillir les projections et les offrandes; et l'espace devient une aire d'exploration sécuritaire pour accueillir les mises en scène symboliques.

4.3.3.2.2 Une relation vivante avec la nature

4.3.3.2.2.1 Une relation personnelle avec les lieux

À cette fonction de support et de contenance, s'ajoute une dimension affective importante entre Antoine et ses lieux, une relation qu'il décrit comme à la fois personnelle et mutuelle. Établissant des parallèles avec le rapprochement amoureux, il explique :

> rencontrer le lieu, c'est comme rencontrer quelqu'un […] À un moment donné, il y a un appel, et puis il y a […] une recherche, une proximité, […] ensuite il y a une connexion, il y a une chimie, puis ensuite il y a quelque chose qui se développe, tsé.

Si, dans cette description, la relation commence comme une attirance entre deux étrangers, elle se transforme vite en lien familial – avec toutes les dimensions de secondarité, d'enracinement, d'identité, etc. que cette métaphore implique. En effet, pour représenter l'attachement qui se crée avec ses lieux, Antoine établit un parallèle entre quitter ses lieux et se séparer de membres de sa famille : il assimile son premier lieu à une mère dont il doit « quitter le ventre », avec toute l'intensité de ce « détachement final » sans retour en arrière possible; il associe son deuxième site à un frère ou une sœur dont il se sépare temporairement et qu'il pourra retrouver plus tard; quant au troisième lieu, il le compare à un grand-père « omniprésent » dont l'existence indépendante de nous rend le détachement « quasiment tout naturel ».

4.3.3.2.2.2 Une relation mutuelle : les lieux nous rendent ce que nous leur donnons

Entre les premiers contacts de la rencontre amoureuse et le lien d'attachement d'ordre familial, une relation de don réciproque prend place. Dans cette relation, précise Antoine, il ne fait pas que recevoir du lieu, il lui donne aussi : « Une quête de vision, […] c'est aussi un don de soi, tsé. Tu donnes et tu reçois. » Pour ses deux premières quêtes dans des sites qu'on pourrait dire « vierges » par contraste avec le site consacré du Mexique, Antoine décrit son apport comme une fécondation du lieu, un don de lui-même à travers sa présence et son intentionnalité :

> dans les deux premières j'ai eu ce sentiment-là, de fertiliser un lieu, j'ai laissé mon empreinte, […] C'est comme si j'y laissais… une partie de moi-même, ma bénédiction… mon… comme si j'ai engrossé le lieu d'une partie de… de moi, puis qu'il y a une partie de soi qui reste… […] c'est comme si j'engrossais un lieu, c'est bizarre à dire.

Élaborant sur cette métaphore, il propose que lorsqu'une intention est émise dans le lieu « avec attention », « il y a quelque chose qui naît » : « C'est comme si tu viens de créer une conscience dans le lieu. »

4.3.3.2.2.3 La mémoire vive des lieux

Dans l'expérience d'Antoine, ce quelque chose offert de soi, telle une graine, a une vie propre et continue à vivre dans le lieu après son départ. On retrouve avec cette notion son élaboration sur la prégnance du lieu, habité et « sacralisé » par les intentions du passé :

> Ouais, […] c'est comme si je laissais quelque chose… qui va… ensuite… devenir… par lui-même quelque chose, […] Et qui reste sur le lieu. […] Qui lui va rester, tsé. Indépendamment de toi, tsé. Ouais. Que tu peux revenir cueillir, comme une petite fleur des bois pis… la possibilité de revenir cueillir cette chose-là.

Antoine raconte par exemple que lorsqu'il lui arrive de retourner en visite au lieu de sa deuxième quête, il y retrouve intactes toutes les intentions qu'il y avait déposées. Il attribue ces flash-backs à la mémoire des lieux plutôt qu'à la sienne :

> l'intensité et la force avec laquelle ça revient, et la rapidité avec laquelle ça se fait […] Paf! (il se frappe les mains), ça te rentre dedans. Là, tu les as tous en flash-backs, toutes ces choses-là, ces petites plantes-là, ces pousses-là, dans ce lieu-là, quand tu reviens, elles réapparaissent toutes.

Antoine décrit aussi l'expérience de retrouver sur son deuxième lieu les intentions qu'il avait laissées sur le premier, ce qui lui donne l'impression – cohérente avec la dimension de présence

invisible et de communication vibratoire qui se dégage de ses descriptions, que les lieux de ses quêtes communiquent les uns avec les autres à travers des « transferts » d'information. Il se représente les lieux comme connectés entre eux à partir d'une matrice centrale originelle qui garde la mémoire de son passage : « il y a un utérus commun qui semble relier tous les lieux de quête, et […] de retourner là, peu importe où ce que tu vas faire de ta quête de vision ensuite… le *womb*, lui il est interconnecté. Il se souvient, tsé ». Et ce réseau « intérieur » – et on ne sait plus trop ici si Antoine parle de l'intérieur de la terre ou de son propre intérieur - s'enrichit avec les expériences de quêtes : « plus tu fais des quêtes de vision dans des endroits différents, […] plus tu te crées ton réseau intérieur ». Pour illustrer cette image, il donne l'exemple d'un moment où, se sentant « déconnecté » de retour en ville, il est allé toucher des arbres, ce qui l'a rassuré et « *regroundé* » dans ses quêtes : « je pouvais aller *remember, re-member* » précise-t-il, donnant l'impression que le contact avec les arbres lui permet de se re-membrer – de retrouver sa cohésion interne – tout en lui redonnant accès aux mémoires de ses QdV.

4.3.3.2.2.4 La nature le regarde et le soutient

En dehors de cette relation au lieu comme un tout – que ce soit, comme on l'a vu, dans sa fonction de contenant soutenant ou dans sa qualité de présence affective avec laquelle Antoine développe un lien d'attachement, la nature est aussi pour lui un monde animé fourmillant de vie, un ensemble d'êtres individuels avec lesquels Antoine entre en lien de façon très personnalisée – que ce soit dans des face à face réels ou fantasmés. Sa rencontre la plus frappante prend place la veille du solo lorsqu'au moment de se coucher, il voit avec horreur dans le faisceau de sa lampe de poche « une énorme mygale » passer sous son matelas de sol. Antoine, qui a une phobie des araignées, a beau essayer de pousser ses affaires, l'araignée se faufile dessous jusqu'à ce qu'il décide de déménager son lit. Pendant la nuit, Antoine rêve qu'il essaie d'échapper à une énorme lumière qui le poursuit. Se réveillant terrifié, il prend conscience qu'il vient de revivre l'expérience du point de vue de l'araignée et sa peur se dissout soudain pour être remplacée par de la compassion. Ce renversement auspicieux signe pour lui le début symbolique de sa quête.

Il perçoit la nature non seulement comme vivante, mais aussi – sauf lorsqu'il en a peur – comme une alliée de son processus, qui le soutient par son regard no-jugeant : « là, en fait, tu te sens regardé par tout. […] Mais regardé, mais pas un regard d'être humain. Un regard, un regard

complètement différent. C'est un regard qui a pas de jugement. » On sent cette présence soutenante dans sa description des deux chevaux sauvages qui apparaissent un jour dans le désert mexicain et restent près du camp, semblant les accompagner lui et sa sœur jusqu'à la fin de leur séjour.

Si, en dehors de cette aventure, les contacts tangibles d'Antoine avec les animaux restent limités, ils n'en sont pas moins signifiants, que ce soit par la crainte ou le désir de connexion qu'ils lui inspirent. Ainsi passe-t-il par exemple de longs moments la nuit à imaginer des « scenarios » angoissés avec les coyotes ou les loups – voire les ours - dont il entend les hurlements, ou encore, à attendre un signe amical (« un deuxième "Houuu" ») de la part du hibou dont il a entendu le hululement plus tôt : « Tsé, un, un, une présence, quelque chose! […] juste d'avoir quelqu'un, tsé, un compagnon, quelque chose qui se passe… » Cette envie de contact se retrouve dans ses tentatives de parler à une abeille venue en visite pour « établir une relation » avec elle, dit-il. Mais la relation la plus personnelle est celle qu'Antoine entretient avec le genévrier qui, trônant au milieu de son îlot, lui tient compagnie et le soutient. Antoine décrit comment, lorsqu'il a besoin de réconfort, il se couche contre l'arbre qui le « garde ». « C'était comme une présence vraiment puissante là. Ah, mon arbre c'était une présence vraiment extraordinaire! » ajoute-t-il avec gratitude. Ces exemples donnent l'impression qu'Antoine investit la nature d'une certaine affectivité. Lorsqu'il n'en a pas peur, il l'approche comme une alliée, les animaux apparaissant comme des compagnons de jeu potentiels et une distraction de son sentiment de solitude.

4.3.3.2.3 Un rapprochement intime

En 1) et 2) respectivement, nous avons vu deux dimensions principales du rapport avec la nature qui se jouent dès les débuts des solos d'Antoine : la nature 1) comme contexte matériel permettant la centration et 2) comme partenaire d'une rencontre personnelle – que ce soit en tant que totalité ou à travers les interactions avec ses habitants (animaux et arbres). Dans la partie qui suit, nous nous attarderons au processus par lequel Antoine vit dans la dernière partie de son solo un rapprochement plus intime avec la nature à travers une expérience de sensualité décuplée, de synchronisation avec le vivant et de plénitude expansive.

4.3.3.2.3.1 Une sensualité décuplée

Le troisième jour, la relation d'Antoine avec l'environnement se transforme avec l'apparition du soleil qui le remplit d'une joie intense et lui donne envie de porter attention à ce qui l'entoure. Sortant de ses questionnements inquiets sur son expérience (« Est-ce que je suis moi, est-ce que… est-ce que je suis dans l'équanimité? »), il passe en « mode spectateur », devenant témoin attentif, « en alerte de ce qui se passe pour de vrai » au-dehors. Il vit cela comme une libération :

> enfin j'avais une mission là, je pouvais me sortir de ma… essayer de me sortir un peu de ma tête là […] ça a été vraiment une délivrance […] J'étais vraiment juste dans la fascination du monde qui m'entourait, et comme ces petites choses qui se passaient, pis cette lenteur-là qui me faisait tellement, tellement du bien.

Les sens aiguisés par le jeûne, il se met à explorer son environnement « en mode super-héros », c'est à dire avec des sensations décuplées : par exemple, il distingue des fragrances nouvelles et nuancées comme l'odeur de la roche humide (« chaque roche avait une odeur particulière ») et s'émerveille du parfum d'une petite gomme de pin « comme si c'était le plus, le plus grand des délices ». S'allongeant nu sur le sol, les yeux fermés, il apprécie la caresse du vent sur sa peau, les rayons du soleil sur son corps et son visage. Plein d'énergie, il se met ensuite à marcher en singe, le dos et les jambes courbées, les bras ballants, puis à se pendre aux arbres, se balançant, tournant et grimpant, le tout avec une agilité et une force qu'il ne se connaît pas : « c'était tellement vrai, c'était tellement comme… j'étais plus l'être humain, j'étais… j'étais l'animal. Pis, à ce moment-là, c'est comme si ma tête s'était vraiment arrêtée, tsé […] j'étais comme dans une trance ».

Augmentant sa sensibilité au contact avec les surfaces qu'il touche, la nudité change aussi sa relation avec l'environnement, le faisant sentir plus vulnérable et l'obligeant à porter une attention accrue à ses gestes :

> il y a vraiment un rapport à l'espace qui est complètement différent puis aussi les sensations, tsé, là, s'asseoir nu dans la nature, il y a un autre feeling. […] C'est comme si là tu te sens vraiment l'expression « nu comme un vers » là. […] tsé, à la merci de tout […] parce que là tu as aucune protection là. Tu es juste… où… Donc si tu t'assois sur… là où il faut pas… un morceau de roche rocailleux avec des piques, ben tu te coupes. Ou tsé, les pieds, où tu mets les pieds…

4.3.3.2.3.2 Entrer dans la danse et se synchroniser avec la vie

Ralentissant son rythme, il parvient avec une facilité inhabituelle, à se mettre dans un état de pleine conscience où son attention est à la fois dans son ressenti kinesthésique et sur ce qui l'entoure :

> je me suis mis à marcher, à faire des gestes, tout était *full* lent. C'est comme, si je tournais la tête, et je tournais la tête, je bougeais un bras, […], mais j'étais vraiment là […] Ah! je suis complètement dans la contemplation […] Je marchais tellement lentement là, c'est comme si je… c'était une découverte comme si c'était au ralenti là… et je portais tellement attention à tout…

Dans cet état de présence attentive décuplée, il revisite son lieu d'une façon intentionnelle, redécouvrant chaque chose comme pour la première fois. Dans ce ralentissement, comme s'il percevait les choses à partir de la perspective d'une fourmi, l'échelle spatiale s'agrandit soudain, un monde entier prenant vie dans chaque pas :

> tout devient mouvement, tout devient… la petite pousse que tu remarques qui est comme soumise au vent, là qui va Pffff puis à un moment donné qui va revenir, ensuite un grain de sable qui vient Pchh, qui vient la frapper, ensuite une espèce de petit truc qui roule, […] une espèce de mousse qui roule et là tu te rends compte que […] c'est comme *full* vie.

Le monde perd de son opacité. Ce qui auparavant lui paraissait vide est en fait vibrant de vie « Mais finalement le rien, en fait il est rempli […] il y a beaucoup de *stuff*, c'est juste qu'on… on prend pas la peine, tsé, mais c'est ça, de le voir. » En s'accordant au microrythme de la vie autour de lui, il a l'impression d'entrer dans son mouvement : « C'était devenu comme une danse… Là les branches Fchhhh… le bruit de la *tarp*… ». Réalisant « C'est ça le vrai rythme », il se sent faire partie de l'environnement tout en étant complètement présent – « Tu redeviens partie de ça, tu redeviens partie de… cette action-là, de… ce vrai » - dans un sentiment de symbiose intense qu'il compare à l'union des corps dans le rapprochement amoureux :

> c'est comme un sentiment d'être en amour en fait. Tsé, comme, tsé, l'espèce de passion amoureuse, tsé les premiers temps où tu te couches avec la personne, puis tu es juste comme… tu te sens juste profondément bien.

Les objets perdent leurs contours, les formes se fluidifient, les substances deviennent plus éthériques :

> Je me rappelle vraiment de m'être synchronisé avec le vent, c'était comme, c'était un peu un guide. Moi j'étais comme Pfchhhh… tsé […] c'était très, c'était très, c'est ça, c'était très air. […] j'étais vraiment dans l'aérien là.

4.3.3.2.3.3 Une plénitude expansive

Dans une expérience qu'il trouve difficile à articuler, Antoine s'harmonise avec les éléments. S'ouvrant à l'énergie du vivant qui vient le pénétrer et le combler, il se sent « […] nourri simplement de… de faire partie de… », au point même que la faim disparaît. Il vit une « plénitude » spacieuse, un bien-être « rempli comme de, de, d'un univers ».

> C'est un genre de vide, c'est un genre d'expansion […] c'est vraiment spécial à décrire : c'est rempli, mais c'est vide à la fois […]. Tu te sens rempli de quelque chose qui pèse rien. […] Une bulle d'air qui goûte toutes les saveurs du monde…

Ce sentiment expansif trouve son apogée en fin d'après-midi la troisième journée, lorsqu'Antoine s'assied pour admirer la « luminosité extraordinaire » depuis les hauteurs, s'ouvrant à la vastitude, « c'est comme si le regard […] est projeté loin. Je [ne] suis plus attaché aux objets, je [ne] suis plus attaché, j[e n]'ai plus de limites. » Ayant touché à l'espace en lui, il peut laisser l'immensité du paysage le pénétrer et l'habiter dans toute sa beauté et son ampleur. Il a l'impression « d'avoir le désert là à l'intérieur ». Dans ce qu'il décrit ensuite comme un éclatement de son cœur, il se sent devenir soudain « super léger » comme s'il perdait sa densité et se fusionnait totalement avec le désert : « ça a vraiment fait un genre de déclic cellulaire, ça a fait comme Pfff!, j'ai senti que j'avais… toutes mes cellules explosaient Pffff! Puis là, j'étais comme "Oh my god!" » Sans plus de limites ni d'existence séparée, il est le désert : « Tu es juste, t'es dans tout ça. Puis en même temps, tu es pas là ».

> Avec ce moment de grâce, vient une clarté d'esprit et une immense reconnaissance pour toute la beauté de cette expérience qu'il vit comme une libération : « Là là, j'étais comme dans l'extase, […] j'étais dans le remerciement, j'étais dans la gratitude universelle, je comprenais tout, puis j'avais vraiment les idées claires… […] là, j'étais dans la… la bénédiction. »

Antoine semble retrouver dans sa troisième quête une version plus douce, mais aussi plus constante de cette expansion lumineuse alliant espace et lumière dans une continuité harmonieuse entre le dedans et le dehors, une expérience qu'il représente par le « *feeling* du vent chaud, toujours température parfaite, peu importe l'heure de la journée ». Contrairement à ses deux premières quêtes qui commencent dans une sorte d'enfermement, l'expérience est ici spacieuse dès le début. On peut imaginer ici que la douceur de la température ambiante, alliée au caractère « enceint » de l'atmosphère et à l'ouverture visuelle du paysage créent un contexte à la fois confortable, sécurisant, soutenant et ample qui porte à la détente de son système nerveux. Dans une sorte d'heureuse confluence avec l'extérieur, il s'ouvre et se laisse remplir de l'espace qui l'entoure tout

en conservant un sentiment d'existence propre : « c'était comme si (il prend une grande inspiration) je respirais le désert et le désert me respirait. Je me sentais respiré », commente-t-il dans une formule qui décrit parfaitement ce sentiment d'expansion, de communion et d'échange réciproque prenant place à travers tout son corps entre l'environnement et lui.

Résumé 1), 2) et 3)

Antoine nous décrit sa quête comme un processus de « descente en soi et en le monde ». À travers les trois mouvements de sa relation avec la nature 1) de « descente dans l'utérus » de lieux contenants, 2) de rencontre avec les lieux et ses habitants, et enfin 3) de synchronisation avec le vivant, on a vu en effet comment il se rapproche de lui-même et de la nature en se défaisant progressivement de ses « couches » de peurs et de protections. Dans ce « retour à la source » où « la source » peut désigner, selon le contexte, la terre, le passé ou un état de communion originelle avec la nature, l'expérience de la temporalité fluctue, prenant elle aussi des qualités liminales : retour à un rythme lent, naturel et cyclique, retour aux origines de l'innocence et aux souvenirs d'enfance, tout cela dans des états de conscience qui ne distinguent pas toujours entre rêve et réalité, ce que nous allons explorer dans la section qui vient.

4.3.3.2.4 Une expérience de temporalité liminale

4.3.3.2.4.1 Le temps long

Les deux premiers jours de son solo, Antoine trouve le temps vraiment long : « J'avais l'impression qu'il y avait quatre ans qui se passaient dans la même journée, c'était fou! » Si, dans l'après-coup, il lui semble avoir vécu beaucoup de choses « en concentré » qu'il éprouve de la difficulté à remettre dans l'ordre, sur le coup, il lui semble qu'il ne se passe rien. Privé de repères et de distractions dans sa crevasse sans horizon, il perd le sens du temps : « il faisait gris, je voyais pas le soleil, je savais pas il était quelle heure, jamais… La première journée vraiment a été interminable… interminable. […] ». L'expérience se reproduit le deuxième jour où il se trouve tout aussi « obsédé par le temps », malgré l'apparition du soleil – qui avance beaucoup trop lentement à son goût. Même le coucher de soleil qu'il anticipait avec joie lui paraît sans fin.

4.3.3.2.4.2 Retrouver le rythme de la nature

Essayant de se distraire, Antoine se met à « faire des longueurs en rond » autour de son arbre pour passer le temps, se battant contre l'ennui et la sensation d'être pris là. Jusqu'au moment où soudain, il prend conscience qu'il a tout son temps. « J'ai toute la journée », se dit-il. Ralentissant le pas, il se met à prendre son temps de façon consciente, commençant à explorer ce qui l'entoure et à « fouiner toutes sortes d'affaires ». Oubliant son ennui et son stress, il fait alors l'expérience d'être entré dans un nouveau « *beat* », celui de la nature :

> Tu changes de rythme. Ça devient un rythme tellement plus lent, tu es conscient de… Tsé, le rythme de la feuille qui bouge un peu au vent, de l'arbre, ça Fffffff! (geste de balayage de la main), ce mouvement-là. Ça, ça devient l'action, ça devient le… et tu rentres dans ce… dans ce grand cycle-là, de l'herbe qui pousse.

4.3.3.2.4.3 Temps et espace circulaires

Antoine vit ce ralentissement comme un ré-accordage au rythme authentique de la nature, une synchronisation qui lui permet d'en apprécier la profondeur.

> Et là, là tu prends le temps de descendre, puis de, de revenir au vrai… comme le cycle de *Mother Earth*, tsé, le vrai cycle. Ce cycle lent là, il est très long, mais à la fois, c'est là que tu te rends compte qu'il y a beaucoup de choses qui se passent.

Captivé, il ne ressent plus du tout l'ennui ni son « *fight* » avec le temps :

> Mais là c'est comme si ça m'a rentré dedans […] c'est comme si là le temps est re-raccourci. Le temps […] s'est comme raccourci parce que je suis comme rentré dans le cycle… […] tsé, je pouvais passer 45 minutes à regarder la petite feuille qui bouge.

Dans le rapprochement avec la feuille, il semble que ce qui était perçu comme longueur de temps se transforme en profondeur de relation. Du déplacement du soleil à l'oscillation d'un brin d'herbe, en passant par le balancement de l'arbre, Antoine apprécie alors le « cycle » de toute chose, un terme qui lui parle de lenteur, de constance et de vie. Antoine est aussi en même temps conscient du contraste entre les échelles de ces perspectives « micro et macro », comme par exemple, le fait que ce qui lui paraît super long est très court à l'échelle du cycle solaire, ce qu'il essaie d'illustrer en éloignant et rapprochant ses mains l'une de l'autre pour signifier les mouvements d'expansion et de contraction entre les différentes dimensions de cette danse cosmique. « Ça a comme tout déconstruit […] le temps », ajoute-t-il.

4.3.3.2.4.4 Retour aux sources

Contrastant ce rythme « naturel » avec celui du « monde » ordinaire, Antoine l'associe avec la redécouverte d'un état d'être premier évoquant l'innocence des débuts de la vie – avec sa fraîcheur, son ouverture et sa réceptivité : un état d'harmonie primordiale et sauvage de l'enfance - celle de l'individu (ontogénèse) mais aussi celle de l'espèce humaine (phylogénèse).

> C'est comme si… l'activité sur-intense qu'on a dans notre monde, là tu redeviens sur le bord de revenir à la racine, c'est comme de… tu redeviens un enfant. On dirait que tu… tu réapprends à voir puis à vivre le monde, […] tu deviens là Mowgli, là. Tu deviens l'enfant dans un… c'est ça, tu reviens à la base de… de l'être humain-là qui est tout…

Antoine décrit le retour à cet « espace primaire dénudé » comme une sorte de réinitialisation, de désapprentissage « cellulaire » et de rappel à la mémoire élémentaire du vivant sous les programmations : « on enlève les couches » dit-il, soulignant la dimension ontologique de ce retour à « la source » qui ramène à des niveaux de l'expérience non seulement plus primitifs, mais aussi plus fondamentaux que les comportements : « Tu réapprends pas, tu redeviens quelque chose. »

Une autre manifestation de la circularité du temps et du retour dans le passé – dans ses contenus cette fois - est l'émergence spontanée de ses souvenirs d'enfance, « des trucs enfouis » qu'il avait complètement oubliés, et dont le passage en revue représente une bonne partie de sa quête. Antoine décrit ce processus comme une « aventure » dans laquelle il quitte en esprit le lieu où il se trouve physiquement pour retourner en arrière « complètement dans un autre univers ». Difficile de ne pas noter aussi le symbolisme circulaire de la spirale de pierres qui structure l'organisation de ses souvenirs dans l'espace et le temps. Cette circularité se retrouve dans sa deuxième quête, où comme on l'a vu Antoine voit remonter « comme en kaléidoscope » des « *flashs* » de sa première quête, ainsi que dans le désert Huichol où il passe de nouveau en revue ses émotions du passé au début de son solo et reproduit le dernier jour avec sa sœur le motif du retour dans le temps sous forme d'une spirale de souvenirs.

4.3.3.2.4.5 Le temps du rêve : continuité entre rêve et réalité

À travers ces diverses expériences, revient le thème d'une certaine discontinuité dans la perception de la temporalité, autant dans leur déroulement que dans la durée des choses, une discontinuité qui semble liée aux fluctuations de son état de conscience entre éveil et rêve, un phénomène qu'il nomme « *dreamtime* ». Ce thème du rêve revient souvent dans les descriptions d'Antoine. Il

mentionne par exemple que les moments passés à revivre ses souvenirs sont « comme un rêve ». Il évoque aussi des « espaces flous » ou « sombres » dans sa quête, en particulier les deux premières nuits où il sait qu'il ne dormait pas, mais est confus sur ce qu'il s'est passé. Ces moments de « trous » qu'il évoque semblent tous présenter une absence de frontières claires « entre le sommeil et l'éveil », qu'il se décrive dans un état de somnolence, rêvant éveillé « dans un rêve dans un rêve », ou lorsqu'il s'endort sur ses « grands scénarios » de batailles.

Dans l'après-coup, sa quête entière lui apparaît comme un rêve. De même, sa troisième quête semble elle aussi prendre place dans une atmosphère de songe merveilleux avec cet état de « présence-absence » qu'il évoque pour décrire son expérience – autant lorsqu'il parle de lui-même, de sa sœur, que de l'énergie du lieu : « c'était vraiment spécial, je sais pas comment l'exprimer vraiment. Mais c'était ça, c'était comme une présence fantomatique. »

Conclusion solo : le retour à la source

À travers les trois grands mouvements que nous avons identifiés – 1) descente en soi et dans le lieu, 2) ouverture à l'échange, puis 3) synchronisation avec la nature -, se dessine une courbe que l'on pourrait qualifier de détente progressive dans le corps et le lieu. Dans ce processus non-linéaire, tout en cycles d'états de conscience et d'émotions contrastées, cette détente semble s'approfondir à mesure que prend place l'assimilation des peurs et des souvenirs. Elle se manifeste dans le passage progressif d'une position de résistance face aux circonstances – ennui ou bataille - à une position d'ouverture, et d'une conscience d'être séparé de la nature à un sentiment d'union avec elle. Ici, le ralentissement du temps va de pair avec le rapprochement affectif, dans une expérience de synchronisation avec les rythmes de la nature dans lequel s'unissent temps et espace.

4.3.3.3 Acte III : le post-solo

Nous verrons dans la partie qui suit comment Antoine vit l'intégration de son expérience de quête, en commençant par ses adieux à son lieu, ses retrouvailles avec les humains, puis les épreuves de son retour à la vie « ordinaire ». Après avoir examiné le processus d'ensemble de ses quêtes, nous terminerons avec sa perception de l'importance de la QdV dans le monde.

4.3.3.3.1 Le retour

4.3.3.3.1.1 Un départ déchirant

La troisième nuit, ravi à l'idée que le solo se termine, et s'étant promis de rester éveillé, Antoine s'endort assis contre son genévrier. Lorsqu'il se réveille, au matin du départ, il a l'impression qu'un travail de nettoyage et de détachement de ses souvenirs s'est fait pendant son sommeil bien qu'il n'ait pas terminé son rituel des bâtons[73]. Alors qu'il s'attendait à être excité par le retour, il se sent « au neutre », sans « vraiment d'émotions » ni pensées, voire « un peu amnésique ».

> je suis longtemps assis à juste, à juste *reboot*er comme… c'est comme si je rebootais, je, je… j'étais juste assis, mais j'étais incapable de me forcer à rien vraiment. […] ça a vraiment pris longtemps à me réactiver. Je savais pas bien il était quelle heure, mais je m'en foutais un peu…

Tandis qu'il commence à défaire son abri et sa spirale de pierre, il entend soudain dans le silence du désert le « Cocorico! » d'une participante saluant le jour. Ce « premier son d'être humain » lui rentre dedans, le ramenant brutalement (comme un « coup de massue ») à la vie, à la communauté et au fait qu'il est en train de partir, ce qui réveille d'un coup toutes ses émotions. Il se met à pleurer « de joie, de tristesse […] C'était comme un… *overly* là. […], ça a été un moment fabuleux, là je savais que je revenais, j'étais tout excité et en même temps tellement triste. »

Il se sent partagé entre la hâte de rejoindre les autres et le déchirement de devoir quitter ce qui est devenu son « *home* ». « Mais en même temps, je pouvais pas quitter cet endroit-là […] Tu sais quand on dit "on devient confortable, là"? […] c'était chez moi ici, tsé, c'était rendu le… le… ma maison. » Il continue de ramasser ses affaires et de remettre les choses à leur place, tout en pleurant : « ça a été tellement dur, défaire tout mon… défaire tout mon espace, c'est chez moi-là, c'est comme si je déménageais. » En embrassant son arbre, il prend toute la mesure de son attachement à cet être dont la présence l'a tant soutenu. Sur le trajet du retour qui lui paraît long et ardu, il se rend compte en se retournant à mi-chemin, de tout ce que ce lieu a représenté pour lui, un moment bouleversant dont il retrouve l'intense émotion en entrevue.

[73] Rituel des bâtons : dans le format utilisé par Ho-Rites de passage, rituel d'adieu symbolique au passé recommandé pour le troisième soir du solo, dans lequel on projette ses souvenirs dans des petits bâtons que l'on casse une fois le rappel effectué pour signifier notre intention de s'en détacher.

> J'ai plein de gratitude, je regarde mon arbre puis tout, […] mon lieu, c'est comme si vraiment toute une vie… toute une vie s'était passée là, c'est comme si je quittais une… une partie de ma vie, tsé là, c'est vraiment comme si des… 20 ans s'étaient passés, tsé. Oh waouh! (il pleure)

4.3.3.3.1.2 La puissance du contact humain

Puis, il retrouve son impatience à rejoindre les humains. Transi de froid, titubant de faiblesse sous le poids de ses affaires, il a l'impression de revenir « d'entre les morts » :

> je m'en venais, tsé, chambranlant, brinquebalant […] je m'en venais, j'en ressortais, des… du bateau des morts… […] j'avais l'impression de revenir… de deux-trois vies là, tsé, deux-trois existences. Parce que ça a tellement été intense de survivre, j'avais l'impression d'être le *survivor* qui revient là.

À la vue de son guide Gordon qui l'attend, il fond en larmes de gratitude. Ce premier regard échangé a l'effet d'une révélation : « c'était comme "Ah, je suis vu!" Et je vois. C'est de… c'est comme de percevoir l'âme de l'autre, en tout cas c'est vraiment spécial ». De même, le premier contact physique, qu'il qualifie de « plus beau câlin » de sa vie, lui fait l'effet d'un « tsunami d'émotions » qui lui rentre dedans.

Les retrouvailles avec le groupe, qu'il vit avec l'intensité de premières rencontres amoureuses, lui font l'effet d'une « renaissance » à la communauté des humains. Associé à la magie de cette reconnexion, Antoine redécouvre le feu et le privilège de la nourriture chaude dont les parfums le comblent pendant un bon moment avant qu'il se décide à manger. Assis avec ses compagnons autour du feu, un bol de soupe fumante dans les mains, il se croit arrivé au paradis.

4.3.3.3.2 Les épreuves du retour dans le monde

4.3.3.3.2.1 Le défi de retrouver sa vie

Après des retrouvailles très émouvantes avec ses proches, le retour en ville avec sa sensibilité à nu, « *like fully connected, with like, myself and the universe* », est difficile. Entre le béton, le manque d'étoiles et tout ce qu'il avait laissé en suspens avant de partir, l'atterrissage est brutal. « Comme un chien dans un jeu de quilles », il réalise la difficulté de ramener le « cadeau » de la quête dans la vie ordinaire, ne se sentant plus à sa place dans ce monde qui n'a pas changé et qui ne comprend pas ce qu'il a vécu. Au début, il conserve « une espèce d'assise » et une intensité de présence que

les autres remarquent, mais « claque après claque », ne sachant pas comment se « réacclimater » autrement qu'en « remettant [ses] vieilles chaussettes », il se voit « reprendre les vieux patterns » et retomber dans les « vieux vices » qu'il pensait avoir dépassés. Il comprendra plus tard la nécessité de cette épreuve du retour comme faisant partie inhérente du processus pour intégrer la quête, dont il réalise que l'apport principal n'est pas un dépassement des problèmes, mais plutôt l'acquisition de nouveaux points de vue et d'un « nouveau langage pour les interpréter. »

> […] c'est pas l'espace dans lequel tu reviens, mais c'est tout le chemin que tu as fait pour revenir à cet endroit-là. Tsé, le bagage que tu as accumulé pour revenir. […] C'est comme un tour de planète, en fait […] avec la quête, avec cette expérience-là, tu vas super loin, puis après ça tu reviens face à tes problèmes, mais avec un nouvel œil, avec […] une nouvelle façon de les aborder.

4.3.3.3.2.2 Un processus qui ne s'arrête pas de travailler

Pour Antoine, la QdV est un processus long terme, qui a un début, mais pas vraiment de fin : deux ans après sa première quête, son lieu en Arizona, qu'il porte contre son cœur comme une « petite bougie d'amour […] toujours allumée », continue de représenter l'endroit où il s'enracine mentalement pour méditer et il lui arrive encore de se réveiller avec de nouvelles compréhensions sur son expérience.

> En fait, la quête, c'est seulement le point de départ, puis l'arrivée, ben, tu… il y en a pas, en fait. C'est juste ça. C'est juste que tu entres dans ton départ avec la quête, puis après ça, le voyage, ben, c'est un voyage sans fin…

Antoine considère sa première quête comme l'origine et le « cœur » de son processus de transformation. Plus archétypale, à la fois dans son format et dans ses contenus, elle contient en potentiel les deux suivantes qui viennent la prolonger et la compléter, la deuxième « plus transitoire », en la revisitant par un « *remastering* », et la troisième en l'accomplissant.

Pendant l'année qui suit sa première quête, Antoine se sent perdre l'assise qu'il y avait gagnée. Il décide alors de retourner faire un solo en nature pour se « recentrer », « aller rechercher ce *ground* là » et faire un « *back-up* » de sa première QdV en passant en revue les insights qu'il y avait reçus pour les « réassimiler doucement ».

C'est en se retrouvant dans le rôle de « gardien de l'espace » pour sa sœur dans sa troisième quête qu'Antoine connaît la « réinitialisation complète » qu'il espérait vivre au départ, le passage « du

petit gars à, à l'homme… heu, l'homme protecteur qui est capable de prendre soin de soi et de l'autre et tout ça. » S'il avait « reçu des réponses » dès sa première quête, le « *shift* » intérieur permettant de les incarner nécessitait des étapes intermédiaires : « ça me prenait de faire d'autres réalisations avant. »

> dans mes trois quêtes, il y avait comme des étapes. J'ai passé l'étape du… « je découvre », ensuite il y avait l'étape du « je mets les pièces ensemble », ensuite, il y avait l'étape du « Ah! voilà le portrait », tsé, puis là « Ah, regarde qui tu es. »

Sa troisième quête permet donc une intégration corporelle – à la fois assimilation et ancrage - des prises de conscience effectuées précédemment qui étaient restées un peu désincarnées :

> ça a reconnecté pleins d'affaires qui avait été *disconnect*, qui étaient comme en transformation, [une] espèce de confirmation cellulaire, […] d'intégration […] cellulaire, là, au niveau, pas seulement de cœur, d'esprit, mais de… tout le corps qu'on vient asseoir. Boum! La vision qu'on vient asseoir. […] Ouais, tu t'assois en indien sur quelque chose.

À son retour au Québec, il ne ressent pas le même désarroi que la première fois, mais revient au contraire « libéré », « avec une espèce d'ouverture, des projets ». « Un changement perceptif » s'est opéré en lui, qui se manifeste dans son expérience physique. « J[e n]'avais plus… j[e n]'avais plus la même façon d'habiter mon corps. Tout simplement. Ça paraissait dans mes mouvements, ça paraissait dans tout, tsé, j'habitais mon corps différemment. » Il se sépare de sa blonde et déménage, confiant dans la « ligne directrice » qui s'est établie, et maintenant prêt à poursuivre la mission de vie qui lui était apparue lors de sa première quête – devenir guide de QdV : « c'est comme si là, je concrétisais la vision. Parce que là maintenant j'étais solide, j'étais *in my shoes*, j'étais dans mes souliers pour le faire. »

Dans une formule inspirée, il résume son processus d'ensemble comme la concrétisation progressive de sa réponse à l'appel de la QdV : « La première quête, […] ça a été un appel et ensuite ça a été un… un, une confirmation et là, ça devient un projet. » Il a d'ailleurs depuis commencé à faire de l'assistance dans des QdV.

Conclusion : la quête, un retour mythique à la source

Pour Antoine la quête de vision est un « *reset* », « une descente en soi » et dans la nature, dans le but de se retrouver et retrouver le vrai sens de la vie. Il s'agit de quitter la société (« la matrice ») et se déconnecter de nos habitudes (« le robot ») pour reconnecter avec « le sens de l'être humain » et l'animal en soi. Dans ce processus, le retour à la terre représente à la fois un retour à la base, à la mère et à « l'utérus originel » universel. Et c'est à partir de cette appartenance à un tout commun que se fait le retour vers la communauté.

Cette description semble bien correspondre aux grands mouvements qui sont ressortis de son processus, à travers la présentation de sa détente progressive dans la sécurité de lieux utérins jusqu'à l'union expansive avec les éléments, en passant par son investissement affectif des lieux, le tout dans un espace-temps sous le signe d'un retour aux origines précédant une renaissance à la communauté.

Comme métaphore de la quête, Antoine propose l'image de la goutte de pluie qui tombe pour « Ploc! éclore » au sol, une image qui illustre bien la courbe de ce processus global – de descente vers la terre avant l'éveil au monde - tout en faisant écho aux retombées fertiles de sa quête dans sa propre vie ainsi que sur les lieux qui l'ont accueilli.

Il pense que la QdV peut être bénéfique pour toute personne vivant une transition de vie, mais surtout, il croit qu'elle est d'une importance cruciale pour accompagner le difficile passage à l'âge adulte et aider les jeunes à faire « des choix plus éclairés » dans une culture en mal de magie. Il souligne le besoin de soutien et de réenchantement dans cette période critique où – entre 16 et 25 ans - la pression à s'engager « dans la matrice » est très élevée alors que l'être est encore en développement, ceci étant d'autant plus vrai pour les jeunes en difficulté qu'il décrit comme « dévalisés par les faits ».

Plus largement, Antoine pense que les QdV peuvent aider à redonner « une… raison d'être à l'humain » et un sens à l'humanité. Pour lui, vivre « l'expérience du feu » ou de « la course du soleil » dans ce qu'elles ont de grandiose, c'est apprendre à parler ce qu'il appelle « le langage de la terre » ou le « langage des dieux », celui « qui parle directement à l'inconscient sans passer par le mental. […] celui qui marche par métaphores, celui qui marche par images » et qui nourrit l'âme. Et la QdV, comme Antoine nous l'expose avec tant de passion, en offrant des espaces pour « se

laisser imprégner des mystères », permet de se comprendre de manière mythologique en ouvrant l'accès à une dimension « mystique » de la vie dont le monde a tant besoin.

4.4 Luce

4.4.1 Présentation de Luce

Luce est semi-retraitée du domaine de la santé. Je l'ai connue dans un organisme communautaire. Elle vit en banlieue de Montréal dans une maison entourée d'arbres, et marche en nature tous les jours.

Nos trois rencontres individuelles ont duré entre 1 h et 1 h 30 chacune. Réparties sur trois semaines, elles ont toutes pris place autour d'une tasse de thé dans sa salle à manger lumineuse. Son regard se dirigeait souvent vers sa fenêtre, semblant attiré par la végétation dehors, la lumière et le ciel. La première entrevue, semi-dirigée, a porté sur l'ensemble de sa QdV tandis que les entrevues 2 et 3 étaient en partie semi-dirigées, et en partie EdE; la deuxième ayant porté sur un moment pré-solo (au canyon de Chelly) et la troisième sur deux moments du solo et sur son retour. Je lui ai reposé deux questions de précision lors d'une quatrième entrevue d'appoint de 10 minutes par Skype.

À chaque fois, ses partages m'ont laissée très touchée par leur intimité et leur authenticité. Très engagée émotionnellement, elle revivait les batailles et les émerveillements de sa QdV avec intensité. À l'évocation de la beauté, tout son être se mettait à vibrer d'enthousiasme, son visage s'éclairait, ses yeux brillaient, sa gestuelle prenait de l'expansion tandis que ses phrases se mettaient à chanter. Après chaque entrevue, Luce était à la fois épuisée par l'intensité du voyage et ravie d'avoir recontacté l'expérience de sa quête, trouvant de la force dans ces replongées à un moment un peu difficile de sa vie où elle ressentait un besoin de soutien.

4.4.2 Résumé de la quête de Luce

Luce a fait sa QdV en automne 2016 en Arizona avec Ho-Rites de Passage. Passionnée de voyages, elle était attirée par la sauvagerie « yang » du désert du Sud-Ouest américain depuis longtemps, mais il lui a fallu réaliser l'imminence du décès de Paule Lebrun (co-directrice de Ho) pour se décider enfin à s'inscrire. À cette époque, Luce venait de se séparer de son compagnon et elle

ressentait le besoin de « se retrouver » et de se réconcilier avec la solitude, la QdV lui apparaissant alors comme « une quête d'elle-même » soutenue par la présence de la nature.

Plusieurs événements significatifs ont entouré son départ. Arrivée en Arizona, elle a vécu dans le désert avant son solo de grands moments d'émerveillement devant la beauté des paysages, dont une expérience marquante dans un canyon circulaire où elle a créé un rituel avec des pierres pour entamer son travail de séparation symbolique d'avec sa sœur. Cette action lui a permis de s'ancrer et de s'ouvrir pleinement à la grandiosité du lieu, percevant les montagnes alentour comme des ancêtres géants veillant sur elle. Pour son solo, elle a choisi un plateau à la vue dégagée où se trouvaient deux arbres relativement rapprochés. Exposée aux éléments, son état intérieur fluctuait en fonction du vent, alternant entre batailles intenses et moments d'union contemplative avec le tout. Sa rencontre avec la pleine lune fut pour elle une grâce, la comblant de douceur et de gratitude.

Le retour dans sa vie quotidienne a été plus difficile et elle a perdu un peu le contact avec son expérience de quête dont elle ne comprenait pas bien le sens, ayant l'impression qu'elle n'avait pas vécu grand-chose à part sa longue bataille avec le vent. L'invitation à participer à ce projet de recherche est arrivée à un moment de sa vie où elle se sentait plus fragile, un peu comme lorsqu'elle était partie en QdV. Bien qu'elle ait accepté la proposition en se demandant ce qu'elle allait bien pouvoir me raconter, elle a beaucoup apprécié le processus des entrevues qui lui a permis de regoûter à la beauté du voyage et de trouver du sens à son expérience.

4.4.3 L'expérience de Luce : retrouver son essence

4.4.3.1 Acte I : le présolo

4.4.3.1.1 L'appel de l'aventure, une faim de beauté sauvage

Lorsque Luce s'est enfin inscrite à sa quête en octobre 2016, cela faisait longtemps qu'elle y pensait sans passer à l'action : « c'est un processus que j'ai mûri pendant des années et des années et que je reportais tout le temps. Le fruit était pas mûr. » Elle s'y est décidée lors des funérailles d'une amie en prenant conscience que c'était probablement sa dernière chance de partir en QdV avec Paule Lebrun, alors très malade : « je me suis dit […] *it's now or never*! » Grande voyageuse, Luce était fascinée par les paysages du Sud-Ouest américain, très différents de son quotidien : « moi, les grands espaces, ça me parle beaucoup […]. Il y avait quelque chose de, de grandiose, je

dirais. Un appel… » La « beauté sauvage » du désert et sa « luminosité » l'interpellaient. À cela s'ajoutait la promesse de sensations intenses, d'exotisme, et d'aventure, « de goûter à la terre, aux anciens, aux ancêtres, à des cultures différentes […] puis le côté imprévu, le côté danger aussi… »

4.4.3.1.2 Un « Qui suis-je? »[74] » en nature pour retrouver son essence

Au moment de partir, Luce venait de vivre une rupture amoureuse majeure et la QdV représentait pour elle une occasion de se retrouver dans son « essence originelle de femme », en faisant un « Qui suis-je? » avec le soutien de la nature qui était déjà depuis longtemps son lieu préféré pour méditer et être en contact avec elle-même. Elle voyait dans la quête une opportunité d'apprivoiser la solitude et d'apprendre à « vivre [sa] vie sans attendre après les autres pour faire ce qui [l]'allume ». Mais surtout, c'était pour elle une façon de « sortir du "nous" pour trouver [son] "je" » en commençant à opérer une « séparation symbolique » d'avec sa sœur avec qui elle avait toujours eu une relation fusionnelle.

En termes de préparatifs, Luce se souvient de son excitation à faire sa valise et de sa confiance qu'elle était sur le bon chemin : « j'étais dans une conscience que c'était là que j'avais à aller ». Dès son départ en avion, elle goûtait au plaisir nouveau de se retrouver seule : « il y avait quelque chose de délicieux qui commençait dans "être dans ma présence". D'être seule, puis de partir à l'aventure, puis de, de me choisir. Fait que ça, c'était bon. »

4.4.3.1.3 Un cadre pour soutenir l'expérience

Arrivée en Arizona, Luce apprécie beaucoup le cadre mis en place par l'équipe qui favorise la disponibilité à l'expérience. Des rituels préliminaires en groupe, elle retient les consignes de silence lors des marches préparatoires au solo qui, souligne-t-elle, facilitent le contact avec soi et avec la nature : « Ça favorisait beaucoup l'intériorité, puis l'espèce de détente, puis d'aller dans l'ouverture pour pouvoir goûter à tout ce qui est présent… que ce soit autant à l'intérieur qu'autour. […] ça nous ramenait vraiment à… à soi ». Évoquant le « cadeau du silence » « divin » lors d'un moment pré-solo, elle se souvient de ressentir « Je suis vraiment […] dans l'expérience. »

[74] Elle désigne par là une retraite intensive d'approche zen utilisant la question « Qui suis-je? » comme objet de méditation principal.

4.4.3.2 Acte II : le solo

4.4.3.2.1 Se déposer… ou pas, un état intérieur qui dépend des conditions extérieures

4.4.3.2.1.1 Être à la bonne place

Dès le début de son séjour, Luce est séduite par la beauté grandiose des paysages de la région qu'elle découvre lors des visites de préparation au solo. Un de ces « moments forts » prend place au canyon de Chelly, où elle est profondément touchée par la majesté des montagnes qui l'entourent. Ce moment intense est précédé d'un rituel personnel improvisé. Luce se souvient en effet qu'avant tout autre chose, en arrivant au canyon, s'impose à elle la nécessité de poser un geste fondateur représentant son intention de séparation d'avec sa sœur. Elle ramasse deux petites pierres rondes qui les symbolisent sa sœur et elle, puis leur trouve un endroit sécuritaire dans le paysage, sa sœur d'abord, puis elle-même, chacune sous son petit arbuste, avec entre les deux, une « bonne distance ». Tout ce processus se déroule en se laissant guider par son ressenti, reconnaissant les pierres au toucher (« je le sens. […] Il y a quelque chose de rond, de chaud, de… de certitude ») et leurs emplacements par essais et erreurs, en essayant divers endroits « à tâtons » jusqu'à l'évidence « Ok, c'est là! ».

Ce repositionnement symbolique dans l'espace lui apporte un sentiment d'accomplissement, parce qu'elle a « placé » l'intention de sa « mission » « symboliquement et physiquement et dans [ses] gestes et dans le lieu », d'une part, et parce qu'elle a fait ce qu'elle avait à faire d'autre part. Elle en retire la sensation réconfortante que son monde est en ordre : les pierres sont « à la bonne place », autant dans le paysage que dans la distance qui les sépare :

> Il y a un sentiment de sécurité autant pour où est-ce qu'elle est que où est-ce que je suis. Puis ça fait comme « Bon, enfin ». Enfin on va pouvoir vivre chacune nos vies, puis… heu… Fait qu'il y a une paix il y a quelque chose de tranquille, de « Bon! » […] … c'est comme un sentiment de sécurité, pis de force, pis de… « devoir accompli ». Ok, tsé, un peu comme un père de famille qui achève de, de… placer ses enfants. Ils sont en sécurité…

Physiquement, cela se traduit en elle par un aplomb intérieur qu'elle ressent comme un enracinement, « une énergie plus yang, plus masculine » qui descend dans ses jambes et ses pieds.

4.4.3.2.1.2 Entrer dans l'espace protégé de la quête

Cet ancrage lui permet d'accéder à une ouverture. Une fois les pierres placées, elle peut se rendre disponible à ce qui l'entoure : « c'est là que j'ai comme contacté plus, le… que j'ai regardé plus alentour, puis de voir la beauté […] » En levant les yeux, elle est frappée par la présence des montagnes dont les contours ont figure humaine : « je voyais des visages et d'aller très très très loin dans le temps […] Je me souviens encore de la forme des dessins, des motifs. » Luce se sent en sécurité, au milieu de ces grandes montagnes qui l'entourent et la protègent : « j'avais l'impression d'être comme dans un cocon », dit-elle.

Elle explique aussi son sentiment de sécurité par la configuration du site, un « plateau » circulaire qui semble creusé dans la roche et lui donne l'impression « d'être comme dans un utérus » :

> l'immensité de… de ces rochers, de ces figures là… et le lieu qui est dans le fond, qui est encore plus bas. […] c'est tellement grandiose ces canyons-là… c'est un plateau, mais c'est pas tellement grand et puis c'est rond.

Les qualités utérines du lieu résonnent avec son sentiment d'entrer dans l'espace symbolique de la quête, un espace intériorisé et mystérieux, même si elle n'est pas encore arrivée sur les lieux de son solo. C'est en effet dans ce canyon que prend place le rituel de groupe qui marque l'entrée consciente de Luce dans sa quête. Dans sa description du rituel, la figure du cercle apparaît comme symbole à la fois de seuil, d'appartenance, d'unité et de centre :

> On se mettait en cercle […] et puis là tranquillement, on commençait à faire des liens, […] puis tranquillement à rentrer dans le cercle […]… c'est comme si on commençait à vivre une certaine unité au niveau du groupe. […] C'était comme si là on rentrait officiellement dans l'expérience de la quête.

Luce évoque elle-même une équivalence entre le dehors et le dedans – entre l'intériorité spatiale du lieu, l'intériorité psychique de la quête et l'intériorité physique du corps :

> on rentre dans quelque chose de central, […] … on parle d'abîme, on parle de, de… puis dans l'utérus, l'utérus… […] l'utérus, c'est vraiment un lieu où… ce que je vois, c'est aussi beaucoup de noirceur et de… et de mystère et de… quelque chose de non-défini.

4.4.3.2.1.3 Reconnaître son site

Pour son solo, Luce choisit un plateau en hauteur qui l'interpelle, ni trop près ni trop loin du camp de base, avec une vue surplombant la plaine du désert. « Pourquoi j'ai été attirée par ça, je peux pas répondre c'est un mystère. » Au loin, en arrière-scène, elle peut voir, formant une enceinte

circulaire, les montagnes « ancêtres » avec lesquelles elle a créé un lien et qui veillent : « quand je regardais *Monument Valley*, il y avait une distance, mais une distance qui était… […] remplie de présence et qui faisait du bien (ses mains forment un cercle) ».

Luce se sent « soutenue » par la nature qui l'entoure, avec en particulier la solidité rassurante « des rocs et des montagnes », à laquelle s'ajoute « la présence invisible » des Navajos et de Gordon, son guide, « c'est comme si j'allais […] m'appuyer sur une énergie masculine. Sur, dedans, dessous, partout… »

Elle « reconnaît » son lieu à la présence d'un petit arbre à proximité d'un autre qui lui fait penser à sa sœur et elle, et dont la forme est un reflet d'elle-même dans sa force et sa vulnérabilité à la fois. « Ça prenait deux arbres » dit-elle,

> […], mais il y en avait un qui m'attirait. Il était…- c'est un peu le paradoxe – il était comme autonome et puis il avait une certaine solitude alentour de lui. […] Il avait une certaine fragilité puis en même temps dans sa fragilité, il avait quelque chose de… […] il avait quelque chose, une force fragile, une force tranquille.

4.4.3.2.1.4 Les efforts de l'installation

Une fois sur place, l'installation est difficile. La construction de l'abri lui demande de gros efforts physiques. Sa première tentative malhabile ne résiste pas au vent :

> j'ai travaillé fort à installer tout ça. Je suis fatiguée. Je m'installe, mais le vent est là très très fort. Les… les roches qui tiennent la toile déboulent, la toile se lève… faut que je sorte de mon sleeping bag, il faut que je réinstalle…

Il lui faut recommencer à plusieurs reprises sans vraiment parvenir à un résultat satisfaisant. Elle se souvient de la difficulté de ce processus qui semble interminable :

> c'est comme… ça dure, ça dure, ça dure […] Fait que je cherche des pierres plus grosses encore, mais en même temps avec une forme qui soit adéquate. On est sur un plateau. Fait que c'est sûr que des pierres rondes et grosses et… pesantes, il y en a pas tant que ça, heu… Fait que je cherche. Je cherche des pierres… […] Fait que je fais ça, les réinstaller puis retirer, retirer la corde, les cordes, heu… comme rouler les pierres après les cordes…

Cette première partie du solo représente une véritable épreuve physique. À la frustration de la tâche s'ajoute l'inconfort de se sentir prise dans un abri précaire, qui manque d'espace, dans lequel elle

peut à peine bouger et dont elle a du mal à s'extirper : « c'est du travail arriver à sortir de là parce qu'il y a pas tant d'espace que ça, là ». À ce moment, elle ressent son corps comme un obstacle, limité, vieux et malhabile : « mon corps était lourd et… c'était de l'ouvrage, là, tsé, c'était… c'était pénible. »

4.4.3.2.1.5 Seule à la merci du vent, une solitude difficile

Pour Luce, la rencontre avec le vent est à la fois marquante, dérangeante et déterminante « Probablement que si le vent avait pas été aussi fort […], j'aurais vécu ça autrement » – une expérience qui résonne avec d'autres bagarres dont elle dit que sa vie a été remplie. C'est aussi cette expérience qui lui reste lorsqu'elle repense à sa QdV avant les entrevues, se demandant « voyons, qu'est-ce qu'il s'est passé à part de me batailler avec le vent? »

Face à l'agression des éléments, elle éprouve colère et rage :

> C'était le vent, le vent, le sable, le vent qui étaient tellement forts, tellement puissants, et puis je pouvais rien faire et ça, c'était comme je… C'était comme si je ressentais une espèce de rage, de… « ça va-tu finir? » et puis tu sais c'était « non, ça finit pas ». Et il fallait que je m'adapte à chaque fois puis *todo cambia*. Ça peut pas être une fois pour toutes, tsé. Peut-on avoir la paix? C'était continuel, c'était la bourrasque, c'était… Le vent était vraiment fort là.

Se sentant envahie et malmenée, elle touche à une grande impuissance dans laquelle le vent est perçu comme une « force bien plus grande » qu'elle qui lui évoque l'inévitabilité de la mort : « Autant les forces de la nature ça peut être grandiose et puis ça peut être magnifique, autant ça peut être… l'enfer. Et on peut en mourir, même. » – une association qu'elle reprend ailleurs en parlant de la mort comme « un maudit gros coup de vent ». Elle qui d'habitude apprécie le vent, attribue ces réactions à plusieurs facteurs qui contribuent à augmenter sa vulnérabilité : l'inquiétude de manquer d'eau, la fatigue du jeûne, la solitude, l'inconnu et le manque de confort, mais surtout la précarité de son abri qui ne réussit pas à la protéger des éléments :

> mon abri, tsé, ça revolait, puis là, le sable rentrait, les pierres revolaient, tu, tu essayes de… et puis on recommence. […] ça tenait pas, fait que… c'était c'était, l'abri était plutôt fragile. L'abri physique là, je veux dire.

En contraste avec le canyon des ancêtres où elle se sentait plus protégée, sur ce plateau surélevé très exposé, lorsque le vent souffle, le soutien des montagnes lui manque et sa solitude devient

souffrante : « c'est comme si je [ne] suis pas entourée, fait qu'il y a comme un, il y a peut-être plus de vide. » Dans ces moments-là, elle a du mal à demeurer présente dans son corps : « C'est plus difficile de… de rester centrée », témoigne-t-elle. Par contraste, lorsque le vent se calme, elle dit ressentir une plus grande « densité » de présence, sans qu'on sache si elle parle du dehors ou du dedans. Ainsi, ses états intérieurs semblent-ils décrire des hauts et les bas au gré des éléments extérieurs, « un peu comme d'être sur un bateau, un voilier, puis la tempête pogne » : l'agitation du vent lui faisant perdre le contact avec elle-même tandis que son apaisement lui permet de redescendre en elle-même. Ces vagues durent jusqu'à la dernière nuit de son solo où le vent finit par se calmer, mais l'impression générale qu'elle en retient est celle d'un « tourbillon », une image qu'elle reprendra d'ailleurs pour représenter l'ensemble de sa quête.

4.4.3.2.1.6 Se déposer… enfin

Dans cette tourmente symbolique, se joue quelque chose de profond, « la douleur de quelque chose qui veut mourir, dit-elle en citant son journal, mais continue de se battre » : un combat entre son « refus de se rendre » et un désir de s'abandonner, une aspiration au « repos de la guerrière. » C'est seulement lorsque le vent diminue en force qu'elle peut se déposer : « Je suis plus relax, plus détendue, puis, heu plus de calme. Fait que là j'ai le goût de… c'est là que je suis plus dans le lâcher-prise ». Dans ces moments d'accalmie, elle va s'asseoir dans son fauteuil de camping. Confortablement emmitouflée dans son poncho, le dos bien soutenu, la vue dégagée, elle contemple le paysage : « Je regarde en avant. En avant de moi il y a le *Monument Valley* au loin. Puis je regarde ça, puis j'ai rien à faire. Ça, c'est vraiment agréable. C'est vraiment bon. » Contrastant avec la « souffrance » du mode bataille « quand il faut que je m'organise, puis que je me débrouille, puis que je monte ma toile, puis que je… cette espèce de […] de survie en nature », ces moments de « *surrender* » sont caractérisés par l'absence de mouvement, « l'immobilité, le silence […] pas besoin de souffler fort, de crier fort, de… c'est comme autre chose. » En se déposant dans le confort de sa chaise, elle goûte à une disponibilité tranquille qui la connecte avec ce qui est là, comme une permission d'être :

> c'est comme juste, juste d'être, juste d'être là. […] Il y a pas de stress, j'ai juste à être. […] C'est tellement reposant! […] rien à faire, rien. […] Je me reposais même pas, je faisais juste savourer le silence.[…] j'avais… la vie.

Résumé

Dans ce premier mouvement de descente en soi, la nature, lorsqu'elle est perçue comme accueillante, semble prendre une fonction de contenant physique sécuritaire favorisant le contact et la descente en soi. Lorsque la relation avec la nature est plus confrontante, celle-ci est ressentie comme agressante et un obstacle à la centration. Dans la partie qui suit, nous verrons comment la rencontre avec la nature est aussi pour Luce une expérience très affective et « humaine ».

4.4.3.2.2 Rencontrer des figures remarquables : la nature comme autre et comme miroir

4.4.3.2.2.1 Des rencontres personnelles

Pour Luce, la rencontre avec la nature est immédiatement intense, affective, personnelle… et personnifiée. Elle se sent tout de suite accueillie et « soutenue par la beauté et le… la terre, le rock, la nature qui est là. » Le désert, avec « sa roche rougeâtre », évoque pour elle une solidité « *yang* » qui la soutient et l'invite à « recevoir de cette énergie-là ». C'est d'ailleurs à travers cette représentation genrée des relations entre elle et la nature qu'elle fait sens de l'expression « lieu de pouvoir[75] » qui lui semble en contradiction avec son état de fragilité physique : « comment je peux […] contacter mon pouvoir ou être influencée par ce lieu-là, "de pouvoir" […] en étant à nu comme ça? » Elle résout cet apparent paradoxe en se représentant sa vulnérabilité et son ouverture comme des qualités « féminines » lui permettant d'être imprégnée de la puissance « masculine » du lieu :

> Peut-être, est-ce que c'est parce que je suis comme… presque vierge? (elle rit) presque… parce que dénudée, en état de jeûne, donc peut-être plus vulnérable, plus influençable à ce qu'il va se passer au niveau énergétique?

Ainsi de manière générale – et mis à part le vent qui, lui aussi genré, fait figure d'ennemi et d'agresseur, toutes les figures rencontrées dans le paysage - que ce soient les montagnes « ancêtres » ou la « super lune » – sont perçues comme des présences bienveillantes qui la soutiennent par leur présence et leur regard.

4.4.3.2.2.2 Être accompagnée par les ancêtres

Comme on l'a vu dans la section précédente, les montagnes qui ceignent le canyon de Chelly apparaissent à Luce comme des figures humaines « […] des visages qui ressemblent à des visages

[75] Lieu de pouvoir : façon de désigner le lieu de quête dans le jargon des QdV, en lien avec la notion de « *power* » dans les traditions chamaniques qui réfèrent à la capacité d'influence. Le lieu de pouvoir personnel est un lieu qui possède lui-même certaines qualités de « *power* » et qui aide la personne à manifester son « pouvoir spirituel ».

d'Indiens… mais très très très très anciens. Il y en a plusieurs, des grands-pères, des grands-mères. Il y a des enfants, j'ai l'impression qu'il y a comme des, des familles là. » Soulignant le sentiment de familiarité qu'elle ressent envers ces silhouettes géantes, elle ajoute « j'avais l'impression d'avoir rencontré mes ancêtres » – des ancêtres qui continuent de la regarder de loin et de veiller sur elle sur le lieu de son solo, l'accompagnant et la réconfortant dans les moments éprouvants.

Autre rencontre marquante que fait Luce lors d'une visite pré-solo dans le désert, celle avec la « femme cobra », une « espèce d'immense pierre qui ressemblait à un cobra qui s'élevait […] », se détachant sur « un ciel bleu sans nuage avec un rapace un aigle qui, qui volait, heu, et le silence et le vent… » La puissance brute et majestueuse de cette sculpture naturelle géante qui se découpe sur un fond d'infini ramène Luce dans un monde qui dépasse l'humain, éveillant chez elle une profonde révérence : « C'est comme une espèce de méditation d'une beauté difficile à décrire, mais comme d'être en prosternation devant quelque chose, une puissance dans les éléments… où l'homme a rien à voir. »

4.4.3.2.2.3 Se sentir exister dans le regard de la Super Lune

Pour Luce, l'événement le plus chargé d'émotion de sa quête – comme en témoigne le surnom qu'elle a choisi ici – est celui de sa rencontre avec la « super lune », énorme et pleine, qui la regarde et l'accompagne pendant les trois nuits de son solo. La première apparition de la lune a quelque chose de miraculeux :

> C'était extraordinairement beau. J'ai jamais vu une lune comme ça, j'avais l'impression que la lune […] était juste à côté, immense, blanche, c'était… J'avais même pas besoin de *flashlight*, c'était, c'est comme si la lune était juste à côté du rocher pas tellement loin de moi. J'avais l'impression que je pouvais aller dans la lune (elle rit) … tout près de moi. C'était magique!

La taille inhabituelle de la lune lui permet de goûter à sa présence dans un « contact rapproché ». À l'émerveillement se joint une certaine intimité : « c'était la première fois que je rencontrais la lune de cette manière-là. Je me sentais vraiment proche… […] Là, j'avais l'impression que je pouvais y toucher. » Luce apprécie la « distance nécessaire » de cette proximité non-fusionnelle qui lui « permet d'exister différemment », en goûtant à la fois le lien, l'espace entre elles deux et sa propre présence autonome : « C'est comme si là il y avait, il y avait une connexion, il y avait une présence très intense, mais en même temps je restais dans, dans… j'avais conscience de mon

corps, de qui j'étais, de… ». Par contraste avec la force agressante du vent, le visage de la lune évoque « quelque chose de joyeux puis de léger, de… de délicat aussi ». Luce se sent vue et accueillie. Elle est très touchée de ce « *Welcome home* » personnel qu'elle reçoit « dans le cœur » : « La lune était pleine et lumineuse […] Elle me souriait. […] C'est comme s'il y a une présence qui me dit : "Je suis là. T'es pas toute seule." » La générosité de cette douceur maternelle qui « prend soin » d'elle de façon inconditionnelle est une expérience réparatrice et guérissante qui lui apporte paix, sécurité et plénitude. Elle écrit dans son journal « seule avec moi-même, la sensation de manque qui m'habitait depuis si longtemps est disparue ». Voici un extrait de son journal qu'elle a partagé en entrevue :

> Beauté, prends-moi, habite-moi, love-moi. Toi source de lumière blanche transparente, tu éclaires ma nuit. Femme de lumière, tu me rassures jusqu'au fond de ma nuit. Tu répands ta beauté partout autour et en moi. Comment puis-je croire que tu m'as abandonnée? Tu es là en moi. Je n'ai qu'à fermer les yeux pour pouvoir vivre ma nuit en toute tranquillité. Bénie soit-elle, la lune fait son nid et m'invite. (Luce, extrait de journal)

Cette « communion avec le féminin » pendant les trois nuits de son solo permet à Luce d'accéder à une réceptivité nouvelle pour elle qui « vibre » autrement que sa posture de « bataille habituelle » :

> de me sentir connectée avec cette présence féminine là, ça me donne […] du pouvoir, une énergie de… quelque chose d'extrêmement… puissant, mais tout en légèreté. […] Il y a vraiment quelque chose de réceptif, de… d'ouverture douce et… pas moins puissante.

4.4.3.2.2.4 Se reconnaître dans les éléments : la nature comme miroir

En dehors de ces rencontres directes avec les montagnes ou la lune dans lesquelles la nature vient la soutenir et la nourrir en tant qu'Autre personnifié, Luce rapporte plusieurs circonstances où la nature prend une fonction plus symbolique de miroir, lui offrant l'occasion de se reconnaître à travers son reflet : plutôt que de rencontrer l'Autre, de voir et d'être vue par les figures de la nature, l'accent semble plutôt mis dans ces moments sur la rencontre avec elle-même. Par exemple on a vu le moment où, se cherchant un site, elle « reconnaît » son arbre parce qu'elle se reconnaît en lui. Luce établit aussi des parallèles entre sa bataille avec le vent et ses patterns défensifs habituels, assimilant le vent aux personnes et circonstances contre lesquelles elle s'est battue toute sa vie :

> Cette espèce de bataille que « Je vais t'avoir mon ostie », enragée, enragée. Me battre contre quelque chose qui est bien plus grand, mais… […] comment est-ce que j'étais enragée, ça, c'était… […]. Et puis ça me parle dans, dans ma vie, ça. Il a fallu que je me batte fort.... c'était une question de survie. […] même si j'avais pas peur de mourir, mais c'était comme il fallait que je me batte, c'est ça que je connaissais.

De façon similaire, dans l'après-coup des entrevues, elle réfléchit sur sa relation au vent comme étant représentative de sa relation avec la vie :

> ça se rapproche […] … de la vie, comment est la vie, de l'ombre et la lumière. C'est ça la vie, c'est pas juste « Waouh, waouh waouh! », c'est pas juste « on est dans le fond puis on est déprimé puis ça fait mal » […] Mais il y avait les deux. Et puis, je pense que la vie, c'est ça là.

Résumé

On a vu que les rencontres de Luce avec les figures de la nature sont très personnelles et incarnées dans une relation quasi-parentale. Qu'il s'agisse d'être vue, d'être connue ou de se (re)connaître à travers la relation, l'importance est mise sur la dimension affective et nourrissante de l'expérience qui est ressentie – dans le cas des montagnes, du lieu de pouvoir ou de la lune en particulier - comme réparatrice.

4.4.3.2.3 S'unir avec le Tout

Au-delà du contenant sécuritaire et de la rencontre personnelle, la relation de Luce avec la nature prend une dimension sensuelle presque extatique dans laquelle l'ouverture à la beauté qui l'entoure amène une dissolution du moi et un sentiment d'union amoureuse avec le tout accompagné de gratitude.

4.4.3.2.3.1 Un festin de beauté sauvage

L'impression générale de l'expérience de Luce est que sa QdV, en dehors de ses batailles avec le vent, a été avant tout pour elle une aventure de jouissance sensorielle intense où la beauté était omniprésente. Ses commentaires émerveillés et enthousiastes, comme « C'était extraordinairement beau » ou « C'était magique! » reviennent à maintes reprises : « il y a quelque chose de grandiosement beau et de lumineux », « L'éclairage est vraiment magnifique… c'est comme l'après-midi commence à s'avancer, donc les ombres, les jeux d'ombres, les couleurs sont vraiment belles. Ça fait comme Wouah! » On la sent dans une attitude de grande réceptivité. À côté des

moments d'intense plaisir, elle témoigne aussi : « Il y a eu des moments où je me sentais complètement abandonnée, mais abandonnée dans le sens de ouverte, ouverture à la nature », un état de calme présence qui rappelle celui du nourrisson éveillé.

> Je regarde. Je regarde, je respire… je suis silencieuse. Je médite, je dirais. […] J'écoute aussi le… J'écoute le vent tout doux, tout doux, heu […] j'écoute le silence. […] On respire. Je respire, on respire… […] Je me laisse toucher, je me laisse caresser par le vent.

Ici, les plaisirs sont au comble d'une expérience multisensorielle riche et chatoyante qui dépasse le regard pour inclure aussi l'ouïe et le toucher :

> de sentir l'eau sur mon corps, de voir… de voir l'eau, de voir… de voir les teintes de lumières, c'est, c'est, c'était… entier. […] Puis entendre aussi, entendre… entendre la nature et les oiseaux, les bruits de l'eau, les arbres. […]

Luce décrit bien cette sensorialité impressionniste qui semble transcender la surface du monde visible pour toucher à une épaisseur subtile.

> Il y a comme une espèce de sensualité, je dirais moi. De sensualité qui se limite pas à une forme. […], c'est quelque chose de très très délicat. Très sensuel, mais en même temps très fin, très fin.... C'est comme une caresse qu'on peut pas décrire… […] qui goûte bon.

La nature semble devenue une substance nourrissante dont Luce est infusée par les pores de sa peau.

> L'éclairage, la luminosité, la pureté de l'eau, les oiseaux, la nature, ça c'était vraiment… c'est comme si ça me pénétrait. J'étais imprégnée de, de bonheur, comme « tout est là ». Tout est là dans la nature, puis, heu… je sais pas, t'as pas besoin d'autre chose.

Luce décrit d'ailleurs sa QdV comme une injection de nature concentrée dont, de retour chez elle, elle va reprendre des petites doses quotidiennes. Dans une image qui exprime bien la densité de son expérience, elle dit : « On dirait que j'ai eu comme une injection massive (elle rit) de soleil concentré et de vent éparpillé. […] c'est ça… j'ai eu une dose, une dose intensive. »,

4.4.3.2.3.2 La dissolution du moi

La perception de son corps elle aussi change. Par contraste avec les moments d'inconfort où son corps lui pesait, dans les moments d'expansion – devant la lune en particulier, la conscience de son corps comme « objet » bien défini disparaît, son surplus de poids ne la dérange plus, « il n'y a plus de douleur » :

> c'est « comme si il n'y avait plus de… séparation entre mon enveloppe corporelle et […] ce qui était là. […] c'est comme si le corps […] ça devient comme secondaire, […] c'est pas ça l'essentiel. C'est comme si l'essence, on y goûte, on entre dans quelque chose de grandiosement mystérieux à la fois, mais beau.

Cette impression de dissolution s'étend au sentiment du « moi » qui semble lui aussi perdre de sa définition et sa solidité : « il y a quelque chose qui se dissout, se dissout, de… de… qui se fond dans tout. »

> On dirait que le moi, il… il disparaît. […] je deviens… je deviens… je deviens cette immensité. C'est comme si on dirait que le « je », il devient, c'est comme s'il n'y a pas de place. C'est comme s'il disparaît.

Dans ce « moment de grâce », Luce perd sa conscience habituelle d'elle-même pour s'identifier à ce qui l'entoure : « Je suis partout. Je suis dans le vent, […] une poussière d'étoile (elle rit), une particule du vent […] je suis la vie. »

4.4.3.2.3.3 Je deviens One, l'union avec le Tout.

Ici Luce et la nature se fusionnent dans un tout cosmique infiniment spacieux. « C'est comme s'il y avait une union, une union qui… qui… où il y avait plus de séparation. » Cette « communion avec le tout » se traduit par une sensation intérieure de plénitude dans laquelle le sentiment de vide disparaît : « Complétude, calme, silence, immensité, beauté, grâce privilégiée », écrit-elle dans son journal. À quoi elle ajoute en entrevue « Ouais, tout est là dans rien. Il y a pas d'espèce de manque […] C'est comme tout dans rien. […] il y a quelque chose de plus grand qui m'habite, tsé. ».

Ces croisements du dedans et du dehors dans une danse de plénitude et d'appartenance double - être à la fois pleine et dans quelque chose de plein; à la fois contenue et habitée par le tout – évoquent des états de participation mystique. Luce qualifie ce processus de « mariage avec la nature », une expérience d'union amoureuse, intense, lumineuse, expansive et à la fois infinie et très incarnée comme en témoigne cet extrait de son journal :

> C'est comme s'il y a plein de lumière dans mes nuits. Pas besoin de chercher, tout est là, en union avec moi. Je suis là, complète […] Je suis debout, je suis complètement pleine de toute cette beauté. Je suis en union… vraiment… […] C'est comme si je deviens *One*. […] « *You two are one* ». Et « *you two* », ça pourrait être la nature et moi, tsé. […] C'est un *One* qui a pas de limite, qui… qui… *no dimension*. C'est ça.

4.4.3.2.3.4 Rendre grâce

Luce ressent cet état de grâce comme une sensation d'expansion au niveau de son cœur qui s'accompagne d'une émotion de profonde gratitude. En y repensant en entrevue, ses mains se croisent sur sa poitrine dans la position dite « de l'amoureux », son regard monte vers le ciel et les larmes lui montent aux yeux.

> C'est tellement tellement beau, j'en ai quasiment le goût, envie de pleurer tellement que c'est beau! […] C'est parce que quand je suis en contact avec cette beauté-là, on dirait qu'il y a quelque chose au niveau du cœur, au niveau du cœur qui ouvre…

Elle décrit comment dans ces moments de félicité, sa reconnaissance s'est exprimée par des chants qu'elle offrait à la nature, lui rendant grâce pour toute la beauté qu'elle avait reçue :

> c'est comme si mon chant allait partout. Partout partout, tout en douceur […] l'expression de la beauté par le chant. […] pour moi, c'était comme une offrande que je, que je faisais à la nature […] Comme une façon de dire « merci ».

Elle termine d'ailleurs la dernière entrevue en chantant : « *Gracias a la vida... que me ha dado tanto…* »[76]

Résumé de 1), 2) et 3)

Luce décrit l'ensemble de sa quête comme une longue plongée en spirale « avec beaucoup de silence et de vent »… jusqu'à sa rencontre avec la lune où elle touche à quelque chose d'ineffable, « au-delà du temps ». Elle assimile la descente à une forme de mort symbolique précédant une renaissance : c'est « comme de descendre dans un abîme, puis de mourir quelque part […] mourir pour renaître ». Dans ce processus, chaque élément de la nature est personnifié et prend sa place dans un grand jeu de sable qui rejoue et transforme des enjeux du passé, en lui

[76] « Merci à la vie qui m'a tant donné » (chanson interprétée par Mercedes Sosa)

permettant de (se) connaître (dans) une nouvelle douceur lorsque sa sécurité est assurée. La rencontre avec la beauté et la lune amènent des expériences paroxystiques de dissolution des frontières et d'union mystique avec le tout.

4.4.3.2.4 Une temporalité non-ordinaire

À travers cette aventure, l'expérience qu'a Luce de la temporalité est tout aussi extraordinaire, riche, multiple et contrastée que ses relations avec les éléments de la nature, se déclinant comme on le verra ci-dessous, dans des registres d'intensité, de non-linéarité, d'impermanence, et de circularité.

4.4.3.2.4.1 *Kairos*[77] : un espace-temps sous le signe des synchronicités et de l'intensité

Depuis le moment « *it's now or never*! » où elle se décide enfin à partir en QdV jusqu'aux entrevues de cette recherche, l'ensemble de la quête de Luce semble s'inscrire dans une temporalité de la rencontre, du moment opportun et des coïncidences signifiantes. Par exemple, juste avant de partir, Luce a est confrontée à des « problèmes de vision » (ophtalmiques) qui remettent en question son voyage, ce qu'elle considère comme emblématique : « j'ai trouvé ça assez particulier de vivre ça en allant dans une quête de vision! » Autre synchronicité selon elle, la veille de son départ, le conjoint dont Luce vient de se séparer rencontre devant elle sa nouvelle blonde, ce que Luce interprète alors comme un signe de « bon *timing* », lui confirmant la nécessité de son départ en quête. C'est d'ailleurs exactement un an plus tard, juste au moment où ce même ex vient de déménager de chez elle que je l'invite à témoigner de son expérience, ce qui lui permet de retrouver les bienfaits de sa quête dans un moment un peu difficile.

De manière générale, le récit de Luce donne souvent l'impression que – à l'exception du vent - les événements extérieurs viennent résonner avec son expérience intérieure dans un jeu de co-création confiante sans qu'on puisse toujours distinguer ce qui, du dedans ou du dehors, vient en premier ou même ce qui appartient à l'un ou à l'autre. Ainsi, sa quête tout entière est-elle ponctuée d'heureuses coïncidences entre ses besoins – ou désirs - et ce qui se présente à elle dans l'environnement, comme les petites pierres et les endroits qu'elle trouve pour « placer » sa sœur et

[77] *Kairos* : notion grecque associée au « moment opportun », en contraste avec la continuité du temps chronologique que *Kairos* vient interrompre en y apportant du changement.

elle (« là, j'ai trouvé ma sœur » ou « ça fait : "Ok c'est là" »), ou encore son lieu de solo qui lui apparaît comme une évidence (« puis à un moment donné, POUM! Il y a comme un endroit qui m'a… Fait qu'il m'a appelée, là. »).

Une autre qualité évoquant le *Kairos* dans l'expérience de Luce est l'intensité avec laquelle elle vit les événements : intensité des rencontres, des sensations, des émotions, qui se traduit par un ton et un vocabulaire exalté, comme l'indiquent ses expressions « moment très très intense », « moment fort », « moment marquant » ou « moment de grâce » qui reviennent à plusieurs reprises, ou encore ses exclamations « Ah, grandiose! » « extraordinairement bon et beau à vivre! » À cela s'ajoute un sentiment d'imprévu et de soudaineté dans la façon dont les choses se présentent à elle, comme lorsque les montagnes se révèlent dans toute leur grandeur et majesté, ou lorsque la super lune émerge soudain, énorme et pleine dans la nuit.

4.4.3.2.4.2 Un temps incertain : l'absence de repères temporels

Entre ces moments marquants, peu de continuité : « je sais pas trop. Tsé, je peux te dire des parcelles de… de moments… ». Luce apprécie beaucoup l'absence de structure – en particulier celle des repas - qui permet un rythme très différent, comme en dehors du temps. Il n'y a « rien à faire », juste à relaxer, contempler, « à être » dans un mode qu'elle appelle « *freetime zone* […] ce qu'il a à faire c'est de regarder la lumière, le soleil, de s'imaginer "bon, il doit être à peu près telle heure" ». Là, « c'est la nature qui nous… qui nous dit où est-ce qu'on est […] » Cette temporalité sans repères contraste avec la précision de son rythme quotidien, mesuré par les horloges « dans toutes les pièces » de sa maison, et la montre au travail où le temps est compté, parfois même « à la seconde ».

Cette absence de balises temporelles rend le rappel de l'ordre des choses incertain pour Luce qui éprouve une certaine difficulté à replacer *a posteriori* les événements dans le temps : « […] puis je pense, je sais pas si c'est le lendemain ». Le seul point de repère est celui de la lumière (« Je vois l'éclairage. L'éclairage est fin de journée »), mais même cette référence jour/nuit n'est pas toujours fiable : « En fait, c'était plus la nuit, dans le sens que… Non, c'était pas, c'était pas… Non, parce que la nuit, je dormais. C'était… c'était des fois, l'après-midi, je me couchais. Je me couchais parce qu'il y avait rien à faire. »

4.4.3.2.4.3 « Le vent l'emportera » : l'expérience de l'impermanence

Le thème de l'impermanence revient beaucoup dans l'expérience de Luce, un thème qui rime ici avec vent : « le vent l'emportera… tout passera… »[78]. Le sentiment est qu'on ne peut compter sur rien : « C'est comme si tout est éphémère, tout change. Il y a… il y a… il y a rien de sûr. » Le calme en particulier ne dure jamais très longtemps : « Tsé, c'est d'avoir l'impression que Waouh, là j'ai atteint un moment de plénitude, de paix, de gratitude puis là, Pouf! Ça repart… ». Il en va de même pour les souvenirs de sa QdV, dont elle avait l'impression en rentrant chez elle que « le vent les avait tout emportés. »

Cette instabilité amène une certaine « urgence […] de goûter les petits moments parce que Pfft, le vent revient, tsé » et d'investir le moment présent : « C'est maintenant, c'est pas demain. C'est à chacun des moments. […] c'était comme une espèce de sentiment d'urgence que je savais que je revivrais plus jamais ça, puis là c'est envoie! » En y réfléchissant dans l'après-coup, Luce pense que le vent est venu lui faire prendre conscience que ses rêves d'atteindre un état de bonheur stable sont illusoires :

> la grosse illusion que… je vais finir par y arriver à cette place-là. C'est pas vrai. […] Tu sais, cette espèce d'illusion de dire « je va finir par prendre le bon atelier, je va finir par rencontrer la bonne personne, je va finir par vivre la bonne expérience une fois pour toutes, je va finir par être heureuse ». Hey, c'est de la grosse *bullshit*. C'est comme… Fait que je pense que c'était la grosse balloune là, probablement que c'est ça que le vent voulait me dire, tsé. Toutes tes espèces d'espoir, d'illusion, de romance, de rêve, de ci de ça, ben voyons donc!

Avec ce message vient celui d'apprendre à privilégier le processus plutôt que de rêver à des destinations futures « c'est comment est le voyage… et pendant le voyage, c'est ça l'important. C'est pas une fois rendu. »

4.4.3.2.4.4 Le cycle vie-mort-vie

En même temps que ces leçons sur l'inévitabilité du changement, Luce vit plusieurs événements insolites qui lui permettent d'approcher le thème de la mort. Lors de la « cérémonie des morts »[79]

[78] Une chanson du groupe *Noir désir* qui a été choisi comme chant emblématique par son groupe de QdV.

[79] Rituel recommandé le premier soir du solo dans lequel le quêteur, comme s'il allait mourir, invoque la présence de toutes les personnes qu'il a connues pour compléter avec elles leurs « *unfinished businesses* ».

(« *Death lodge* ») par exemple, elle est très touchée par la « visite » inattendue de ses chats décédés qui, « venus lui manifester leur présence et leur tendresse », lui font percevoir la mort autrement en la lui rendant plus proche et plus familière : « Il y avait pas de peur. C'était comme, c'est noir, mais ça fait partie de, puis mes chats qui venaient, tsé, puis qui me disaient "on est là" […] » Sur le même thème, elle reçoit en « vision » l'image frappante d'un crocodile entrant dans la gueule grande ouverte d'un immense serpent « comme dans un nid », une image dont l'absence de violence adoucit sa compréhension de la mort et du cycle vie-mort-vie :

> ça se faisait sans danger. Sans aucun sang, c'était comme s'il y avait une rencontre naturelle, ça, ça m'a vraiment surprise… […] Quelque chose qui force pas. […] le crocodile avait pas peur de mourir […] Fait que c'est bizarre, parce que c'est comme si la mort… était pas… Il y avait pas de peur dans la mort. C'est comme si… il y avait quelque chose de… c'était pas la panique, c'était… c'était comme quelque chose d'ordinaire. […]

Elle cite ici un extrait de son journal où il est question de cette conscience nouvelle pour elle de la proximité entre vie et mort : « Je côtoie la vie intimement liée avec la mort. »

4.4.3.2.4.5 Le temps du retour au temps des origines

Cette perception non-ordinaire du temps et de la vie comme relevant d'un cycle plus large se retrouve dans ses impressions de retourner en arrière, non seulement à l'échelle de sa propre vie, mais aussi à l'échelle de la terre; un retour dans une certaine innocence, celle de son enfance – « J'avais l'impression de retourner dans une espèce de… dans ma jeunesse ou dans quelque chose de sain, puis de simple », mais aussi celle de l'enfance de l'humanité, celle d'un temps plus primordial : « j'avais l'impression des fois, selon les endroits, d'être comme au début de la terre, au début de l'univers, quand ça a commencé ». Le territoire Navarro, les hommes et la langue, comme les montagnes-ancêtres qu'elle a rencontrés les premiers jours la transportent dans un monde qui touche au fondement de l'humanité : « il y avait quelque chose de… qui venait de très très loin, et c'était comme l'Homme, l'Homme qui était là. » Ici, temps et espace se confondent pour évoquer la profondeur du retour : « L'autre monde, il est-tu à cinq heures d'avion ou 500 ans en arrière? » demande-t-elle. Et de conclure dans son journal : « J'ai l'impression d'avoir 300 ans », une note qui évoque sa résonance, dans cet instant, avec une temporalité ancestrale plus lente et vaste, plus proche de celle des arbres, des pierres et des montagnes.

Ce retour au temps des origines amène Luce à revisiter celui de sa gestation… voire plus loin encore, dans son lien avec sa sœur :

> En allant dans un lieu où on retourne très très loin en arrière avec les ancêtres, tout ça, cette séparation-là d'avec ma sœur […], il y a quelque chose aussi d'originel […] Parce que c'est un lien qui date de… de longtemps. Depuis quand? Je sais pas.

Évoquant ce thème du retour en arrière pour un nouveau début, elle écrit dans son journal : « j'attends de venir au monde […] Je suis ici pour renaître *on my own* ». De même son rituel de placement des deux pierres dans le canyon « utérus » protégé par l'enceinte des montagnes met en scène ce thème du retour à l'origine pour un recommencement, un geste et une symbolique qui semblent dépasser l'échelle personnelle pour s'inscrire dans un espace-temps tout-autre, celui mythologique des gestes fondateurs de recréation du monde dans les traditions immémoriales.

> Comme s'il y a quelque chose de plus grand, quelque chose de plus grand qui a… comme une force qui a placé ces deux petites filles là, dans un lieu… […] il y a quelque chose de… qui recule, hein, loin loin loin loin. […] comme un, un espace-temps…

Pour Luce, la quête de vision « c'est un moment qui… qui s'étire, qui s'allonge, qui nous ramène dans… l'enfer et… et la grande beauté… de… qui nous sommes… et qui nous sommes dans cet univers grandiose. » Entre l'instantanéité du moment, l'absence de repères, le sentiment d'éternité, la dimension du retour en arrière et la plongée dans le cosmos, cette belle image exprime bien toute la richesse contrastée de son expérience de la temporalité.

4.4.3.3 Acte III : le post-solo

4.4.3.3.1 Quitter les lieux et revenir au camp

Avant de quitter son lieu, le quatrième matin, Luce prend le temps de lui rendre hommage et de le restaurer à son état d'origine en effaçant toute trace de son passage : « remercier, défaire le cercle, ni vu ni connu, il y a personne qui est passé ici. Pour moi, c'était bien important ça, de respecter, de pas laisser de traces. » Elle se sent partagée, « un peu triste de quitter parce que… ça a été quand même une expérience unique et que… je revivrai jamais », mais soulagée aussi que se termine ce qu'elle a vécu comme une épreuve : « le plus dur est fait […] Le travail est fini, les vacances commencent », écrit-elle dans son journal.

De son retour au camp de base, elle retient le plaisir de retrouver la nourriture et le contact authentique avec les humains « … comme un sourire puis aussi, heu… il y avait pas de *game*. Pas de *game*. […] c'était comme… le *feeling* de toucher à de la soie, là, comment c'est doux, comment c'est délicat aussi. » Elle y retrouve aussi l'objet qu'elle y avait laissé pour se représenter, une déesse protectrice de la fécondité/féminité qui prend soudain tout son sens en écho à son expérience vécue avec la lune.

4.4.3.3.2 Retrouver sa vie et perdre le lien avec la quête

La QdV représente pour Luce un « début de quelque chose […] qui continue, qui continue… », le début de son « processus d'individuation (elle rit) » où elle apprend à vivre sa vie de manière plus autonome, « autrement, en étant seule ». Elle ajoute :

> je sais pas si c'est paradoxal, mais c'est comme une séparation et une union avec les éléments de la nature, une dissolution. […] il y a eu des personnes qui en sont sorties d'une certaine manière, comme ma sœur […] puis mon ex, puis il y a eu tous les éléments, toute la nature, toute la vie, tout le reste est entré… me rencontrer.

Malgré cela, le retour à la vie ordinaire n'est pas facile pour Luce. Si le souvenir de sa quête l'aide « à continuer d'avancer » et la soutient « dans le chemin de la solitude », elle perd un peu le contact avec son expérience. Malgré ses efforts pour garder le lien avec sa quête par les rencontres de groupe, les conversations avec sa « *buddy »* et les lectures du livre de Paule Lebrun sur la QdV, et malgré son contact quotidien avec la nature, la présence soutenante d'une pierre rapportée de sa quête et d'une grosse chandelle blanche ronde lui rappelant la super lune, sa quête reste une énigme qui ne fait pas beaucoup de sens pour elle.

4.4.3.3.3 Retrouver la quête en soi

C'est seulement dans l'espace sécuritaire des entrevues qu'elle peut retrouver l'accès à au vécu de sa quête et, en revivant son expérience, commencer à se l'approprier et y trouver du sens. En évoquant son lieu, Luce réalise qu'une partie d'elle ne l'a jamais quitté et qu'elle peut « y retourner facilement » parce qu'elle le porte dans son cœur – comme on porte les gens qu'on aime : « Ce lieu-là, il est à l'intérieur de moi. » Luce ressent ce lieu en elle comme une expansion qui la relie au tout, « quelque chose de plus grand qui [l]'habite […] » Posant une main sur sa poitrine, l'autre

sur son ventre, elle décrit une double sensation d'ouverture (du cœur) et d'enracinement (dans son ventre) :

> […] il y a eu comme une union entre le cœur […] qui est vaste, une espèce d'amour connecté avec un aspect universel, mais à la fois une profondeur au niveau du ventre qui est comme intérieure puis qui a quelque chose d'indéfinissable […] il y a quelque chose qui s'est, qui s'est arrondi (montre son cœur), mais en même temps il y a quelque chose d'une racine (montre son ventre) […]

Ce nouvel espace intérieur est un espace privé, à la fois vulnérable, pudique et sacré qui mérite protection : « c'est quelque chose de très intime, quelque chose où il y a beaucoup beaucoup de respect, de sauvage aussi, […] ça vient rencontrer le secret, la pudeur […] ». À quoi elle ajoute, « intimité du dedans, du dehors. […] Qui rencontre qui? Il y a rencontre », soulignant ici la qualité intrinsèquement phénoménologique de son expérience, dans laquelle il est difficile de distinguer entre les qualités objectives de l'espace extérieur, son expérience subjective du lieu et l'espace interne qui s'est créé en elle à travers ce processus.

Conclusion : la quête ou retrouver son essence

Pour Luce, l'aventure de la quête de vision représente un processus sacré de rencontre avec son « essence personnelle » à travers la rencontre avec les lieux :

> La quête, c'est une expérience qui m'a permis de rencontrer des lieux où… la communion avec l'éternel existe […] Marcher sur ce chemin à la rencontre de tant de beauté, ça me permet de me rencontrer dans…. la femme que je suis.

La puissance des forces à l'œuvre, la beauté sauvage des lieux permettent l'émergence de cet espace qui vibre en elle – à la fois fort et fragile, libre et souverain, résonnant avec « la nature sauvage […] quelque chose… qui goûte la liberté, où il y a pas de, de forme définie […] qui nous surprend, qui est pas dompté […] ». Cet espace sacré lui-même est rencontre, une expérience vivante, de l'ordre de l'être et de « l'union mystique » avec la nature et avec elle-même. Concluant « c'est comme de retrouver l'amour, ce langage-là qui est en lien avec l'amour », Luce souhaite à de nombreux autres – et en particulier les psychothérapeutes – de bénéficier de cette belle expérience de contact avec « l'essentiel de la vie » qui permet de toucher à « notre beauté d'êtres vivants. »

4.5 Alexandre

4.5.1 Présentation d'Alexandre

Alexandre a fait trois QdV : la première en 2012 dans le désert de l'Utah, la deuxième en 2015 au Québec et la troisième en 2016 dans la Vallée de la mort, en Californie. Dans le début de la quarantaine, il travaille en ville, mais habite à la campagne. En formation pour devenir guide de QdV, il s'est spontanément offert pour y participer à mon projet de recherche lorsqu'il en a entendu parler par son amie, proposant de venir me rejoindre en ville pour faire les entrevues. Bien que je n'aie à l'origine prévu d'interviewer que quatre participants, je n'ai pu résister à cette opportunité. Nous nous sommes donc rencontrés à trois reprises, la première fois chez son amie, les deux autres chez moi où il a choisi de s'installer dans mon bureau, dont la décoration lui rappelait le désert.

La première rencontre, d'une durée d'une heure, a porté sur sa première QdV, suivie de son retour. La deuxième entrevue, au format EdE, a duré une heure 40 minutes et a porté sur des moments signifiants de ses deux QdV dans le Sud-Ouest américain. Plus lente et plus proche de l'expérience, cette rencontre l'a beaucoup touché, lui permettant de « sortir de sa tête » pour revivre les choses de façon très ressentie, au point que sa voix devenait inaudible dans ses explicitations de moments de grand calme. La troisième entrevue, d'une durée d'une heure 40 elle aussi, a porté sur ses deux dernières quêtes, leurs effets sur lui et la façon dont il « porte » ce travail depuis.

Ses partages m'ont laissé l'impression d'une multitude d'images hautes en couleur et en contrastes sur fond de grands espaces lumineux. Selon ce à quoi il donnait son attention, sa qualité de présence fluctuait beaucoup, plus cérébrale lorsqu'il focalisait sur les images visuelles de ses souvenirs ou réfléchissait sur son expérience, et plus incarnée et posée lorsque je l'amenais à revenir à son ressenti corporel. À la fin de notre dernière entrevue, il était impressionné par l'effet d'ancrage qu'avait eu sur lui l'évocation de son arbre et de sa montagne, un ancrage qui lui a permis d'exprimer sa passion pour le travail de QdV avec une éloquence nouvelle pour lui.

Alexandre a beaucoup apprécié nos entrevues qui lui ont donné un espace pour partager son vécu et articuler ses idées. Mais surtout, il a été ravi par le processus de l'EdE qui lui a permis de mieux intégrer l'expérience de ses quêtes en les revivant de manière plus profonde. Il a l'impression que

l'EdE pourrait être une bonne technique pour aider les participants de QdV à intégrer leur expérience après leur retour de quête.

Une semaine après notre rencontre de groupe, il partait pour sa première QdV en tant que guide.

4.5.2 Résumé des quêtes d'Alexandre

4.5.2.1 La quête en Utah

Alexandre était interpellé par les QdV depuis 1997 et très attiré par le Sud-Ouest américain, mais c'est seulement au printemps 2012 qu'il a pu partir faire sa première quête. Sortant tout juste d'une rupture amoureuse, il vivait alors une période « charnière » et se cherchait. Curieux et confiant dans son guide qu'il connaissait déjà, il n'avait ni attentes ni peurs particulières.

Les conditions de cette quête étaient minimalistes, le petit groupe d'une demi-douzaine de participants rejoignant les trois guides dans le désert pour les onze jours du programme, le solo lui-même étant d'une durée de trois nuits et quatre jours. Son solo a pris place dans un *arroyo*[80] à demi encerclé par des parois rocheuses avec une petite grotte et un pin immense en son centre. Il fut ponctué de moments marquants, entre autres un face-à-face avec une veuve noire; une marche contemplative où il entendu « *participate*! »; et la visite d'un colibri venu le saluer au moment de son départ. Bien que le retour parmi les humains n'ait pas été évident, il a apprécié les moments de partage rituels et les reflets de la part du groupe sur son expérience.

De retour au Québec, il a été frappé par la beauté du paysage et agréablement surpris de l'ouverture de ses collègues à qui il a parlé de son expérience. Son lieu de quête a continué de l'habiter pendant des années, tout comme l'injonction de « participer » continue de l'accompagner en s'approfondissant dans un mouvement de plus en plus enraciné, avec des répercussions concrètes dans sa vie comme la création d'ateliers collectifs en nature.

[80] Lit de rivière asséché (de l'espagnol : ruisseau).

4.5.2.2 La quête au Québec

Contrastant avec cette « merveilleuse » première aventure, la deuxième quête d'Alexandre prit place en forêt près d'un lac dans la région de Rimouski au Québec, dans un contexte universitaire avec un groupe d'une vingtaine de personnes. Malgré le luxe de l'organisation, Alexandre a trouvé cette expérience plus exigeante, ce qu'il attribue aux défis personnels qu'il vivait à ce moment-là, mais surtout aux conditions extérieures – la pluie, les maringouins et le bruit des activités humaines sur le lac - qui nuisaient à la descente en soi. Le moment qui l'a marqué le plus a été le choix de son site de solo, une leçon puissante de lâcher-prise, où, après avoir opté pour la difficulté, il s'est permis d'écouter son cœur plutôt que « sa tête ». Ici encore, son lieu se trouvait en hauteur, avec une vue relativement dégagée et la présence d'un arbre particulièrement imposant.

4.5.2.3 La quête de la vallée de la Mort

Pour sa troisième quête, effectuée dans le cadre de sa formation pour devenir guide de QdV, Alexandre est retourné dans le Sud-Ouest américain avec Sparrow, son premier guide et enseignant. De nouveau, son solo a été une expérience puissante. Guidé par un cactus en fleur, il a choisi là encore un site perché en hauteur avec vue sur la vallée désertique. Le soleil tapant fort, il a passé beaucoup de temps sous son abri. En allant se promener, il a rencontré dans une ruine un papillon qui l'a laissé s'allonger près de lui, un moment magique qui l'a rempli de gratitude. Plus tard, il a trouvé une pointe de flèche ancienne qu'il a décidé de laisser sur place en comprenant qu'il pouvait porter son message de boussole intérieure de manière symbolique. De cette quête, il retient surtout la présence de la large montagne qui lui faisait face et dont la solidité enracinée a continué de l'habiter à son retour au Québec.

4.5.3 L'expérience d'Alexandre : s'ouvrir à soi et à la vie

4.5.3.1 Acte I : le pré-solo

4.5.3.1.1 L'appel du désert

Lorsque Alexandre a eu enfin l'opportunité de faire sa première quête en Utah, en 2012, cela faisait déjà cinq ans qu'il attendait l'occasion de partir en QdV dans le Sud-Ouest américain :

> il y a quelque chose qui m'interpellait dans ce type de paysage là, d'environnement là, puis ça a été confirmé quand je suis arrivé là-bas. C'est là, la vastitude des paysages, les couleurs, les odeurs, tout est complètement différent d'ici. Tsé, l'air est sec […],

> c'est du rouge, c'est du jaune, […] l'intuition était bonne, ça m'a… ça m'a ouvert, complètement.

Alors en pleine période de transition, il venait de vivre la fin d'une relation amoureuse et avait commencé une démarche de développement personnel. Confiant dans son guide Sparrow, avec qui il avait déjà fait des ateliers de développement personnel, et confiant dans son lien avec la nature, il se lançait dans l'inconnu avec une certaine « fébrilité » à l'idée de rencontrer de nouvelles personnes et une nature potentiellement dangereuse (« scorpion, tarentule, araignée… »).

4.5.3.1.2 Préparatifs et préliminaires

En guise de préparation, Alexandre avait, suivant les indications de son guide, écrit une lettre d'intention et fait une « marche de médecine[81] » en nature. Deux semaines avant de partir, plusieurs événements étonnants se sont produits qui ont facilité son départ, comme la mort de ses abeilles et de ses poules dans des circonstances bizarres.

Des préliminaires sur place, Alexandre retient surtout la simplicité : le rendez-vous avec le petit groupe de participants dans un camping du désert, la présentation des consignes de sécurité et les enseignements et suggestions de rituels à faire pendant le solo, comme la « roue de médecine amérindienne[82] ».

Pour sa deuxième quête, Alexandre, motivé par un besoin de se « retrouver », avait choisi le décor plus familier de la forêt du Québec près de Rimouski, où le département de psycho-sociologie de l'UQAR[83] offrait un programme d'été annuel sous la direction du professeur Mire-Ô Tremblay. Soulignant le confort des aménagements du camp de base, le soin de l'organisation, la richesse des enseignements proposés (ateliers de conscience corporelle, etc.) et la qualité de l'accompagnement pré et post-solo, Alexandre qualifie cette quête de « Cadillac » ou « *nec plus ultra* d'une quête de

[81] Marche de médecine (*Medicine walk*) : marche intentionnelle silencieuse - la plupart du temps solitaire - en nature, dans un état de réceptivité et d'écoute profonde, souvent prescrite comme préparation à une QdV pour apprivoiser la solitude en nature.

[82] Roue de Médecine (*Medicine wheel*) : forme rituelle empruntée aux traditions autochtones pour instaurer un espace sacré et l'orienter. Voir Glossaire pour plus de détails.

[83] Université du Québec à Rimouski.

vision », par contraste avec le format minimaliste (« *back to basics* ») de ses expériences dans le désert.

Pour sa troisième quête, Alexandre est retourné dans le désert avec Sparrow dans le cadre de sa formation comme apprenti de QdV. Il se souvient qu'il a trouvé délicat de devoir alterner entre les rôles de participant et d'assistant lors de la phase préparatoire, mais que cela n'a pas été un enjeu dans son solo.

4.5.3.2 Acte II : les solos

Dans la partie qui vient, nous explorerons les manières dont Alexandre entre en relation avec la nature dans ses quêtes : 1) comme nid pour se déposer; 2) comme miroir; 3) comme soi élargi; puis nous examinerons en 4) sa perception de la temporalité.

4.5.3.2.1 Un nid pour se déposer

4.5.3.2.1.1 Se laisser guider… ou pas

Le choix du site est une aventure en soi et un moment chargé de sens dans les trois quêtes d'Alexandre, avec des hésitations et des retours en arrière pour les deux premières. Son premier critère dans la recherche d'un site semble être l'éloignement du camp de base et la recherche des hauteurs, voire – sans qu'il en soit toujours conscient - la difficulté d'accès. Pour sa première quête, il avait repéré, en explorant le territoire la veille, un emplacement sur un plateau très isolé et élevé qui lui plaisait beaucoup. Mais en revenant s'y installer avec son sac à dos le matin du solo, il prend conscience de la difficulté qu'il aura à en redescendre à la fin du solo après quatre jours de jeûne. Il rebrousse donc chemin, et se « laisse guider » vers un site aperçu plus tôt, qui est plus accessible et présente une petite caverne.

Pour ce qui est de sa quête en forêt québécoise, c'est la recherche de son lieu, la veille du solo, qui en constitue pour lui le moment le plus significatif. Il se souvient qu'il commence par choisir « avec sa tête » un site peu attrayant et difficile d'accès, boueux et encombré de broussailles. Les cris d'un écureuil qui défend son territoire lui semblent une confirmation que « c'est le bon lieu » parce que ces obstacles reflètent son monde intérieur du moment. Après réflexion et discussion avec son accompagnateur, il retourne voir un endroit plus dégagé qu'il a aperçu plus tôt, mais rejeté comme

étant trop facile : « il y a un très gros arbre et je vois au loin le lac puis tout ça… et là je regarde le lac puis je suis appuyé contre l'arbre, et là je me mets à pleurer ». Prenant conscience des contraintes qu'il s'est imposées, il se donne alors la permission d'écouter son cœur et de se « donner de la beauté », « un bel apprentissage » qui marque un tournant pour lui. Lorsqu'il revient s'installer pour son solo le lendemain, la justesse de son choix lui est confirmée par la vue d'un oiseau de proie tournoyant au-dessus de son site au moment où il y dépose ses affaires.

Pour sa troisième quête, le processus de repérage des lieux est plus simple : se laissant guider par la beauté, Alexandre est attiré dans la direction de son site par l'éclat coloré d'un cactus dont les quatre fleurs lui font penser à sa petite famille.

4.5.3.2.1.2 La recherche d'un nid perché

Son premier lieu est situé sur une « *Mesa* », un plateau en hauteur. À la fois centré, adossé et ouvert sur les falaises au loin, c'est « une espèce de *canyon* sec surélevé », avec au bout un espace en forme de « demi-cercle » creusé dans la falaise. Alexandre se sent immédiatement chez lui dans ce lieu à la fois isolé et protégé : « cette espèce d'endroit semi-circulaire […] était mon habitat, était mon, mon lieu de sécurité, était mon lieu sacré… […] je me sentais chez moi. Je me sentais chez moi. » Le mot « temple » lui vient pour décrire cet espace accueillant, protecteur et complet en soi, qui semble comme suspendu hors du monde : « c'était vraiment un univers… heu, incroyable à moi tout seul parce que c'était vraiment perché très haut il y avait personne qui… qui était là. » Ajoutant au sentiment de chez soi, une petite grotte de quelques pieds de haut sculptée dans la paroi rocheuse semble offrir un supplément d'hospitalité et de protection.

Au milieu de ce canyon, contrastant avec la végétation de ce plateau désertique où la végétation est rare et basse, se dresse « un vieux pin immense » au tronc très épais. Où que se trouve Alexandre sur son site, qu'il se tienne « plus haut dans la montagne » à le regarder de loin ou « assis à côté » de lui, voire « tout proche, à toucher son écorce », l'arbre est l'axe autour duquel s'organise son expérience : « C'était le centre de tout […] », dit-il. L'arbre qui « se tient debout, profondément ancré dans le sol, […] en même temps qu'il a les branches tournées vers le ciel, vers le cosmos » structure son monde par sa présence très enracinée et sa verticalité, une présence qu'Alexandre ressent jusque dans son dos lorsqu'il s'éloigne marcher sur le sentier.

De même, son lieu dans la forêt québécoise est un espace relativement dégagé, avec une vue sur le lac en contre-bas et centré autour d'un gros arbre central contre lequel Alexandre peut appuyer son dos. Quant à son lieu de troisième quête, en milieu désertique, il présente des caractéristiques similaires au premier en termes de soutien, de circularité, d'élévation et de dégagement. Ici encore il a choisi un *arroyo* qui forme un cirque en hauteur, adossé à la falaise et ouvrant sur « une espèce de petite vallée » au milieu de laquelle trône une large montagne. Assis sur une pierre plate, entouré de sable et de cailloux, Alexandre contemple la vue. Il se sent à la fois dégagé vers l'avant, soutenu à l'arrière par la falaise et à l'avant par la montagne.

> Je suis dans un nid. […] un nid perché. […] Je suis comme… protégé dans cet endroit-là. Puis je vois loin devant, mais il y a quelque chose qui me supporte. Ça supporte toute la moitié, tout l'arrière de mon corps, puis tout ce qui est devant mon corps est libre, est ouvert.

Alexandre est surpris de constater lors des entrevues que les sites de ses trois quêtes présentent des caractéristiques topographiques communes malgré le contraste apparent des milieux de désert et de forêt. Il souligne l'impact de l'environnement sur son expérience interne : « le lieu a tellement d'incidence sur notre manière et notre façon de pouvoir connecter avec la nature, connecter avec soi-même… » Il dit apprécier l'ouverture du désert qui lui apporte un sentiment d'espace intérieur par opposition avec la densité visuelle et atmosphérique de l'environnement au Québec où « l'horizon était limité » : « Je suis dégagé (il ouvre les bras). Ça ouvre. Ça ouvre. », dit-il, remarquant que par contraste avec l'enfermement du « métro-boulot-dodo », voir l'horizon lui fait du bien et le libère « autant en termes symboliques qu'en termes réels ».

4.5.3.2.1.3 Une installation sans histoires

Dans le récit de ses quêtes, Alexandre passe rapidement sur son processus d'installation dans le site. Dans les trois cas, il semble que c'est le choix du site qui représente le moment marquant l'entrée dans le solo plutôt que l'installation elle-même. Dans son premier lieu, le seul geste d'appropriation qu'il rapporte est le déplacement délicat d'un fil d'araignée se trouvant dans l'ouverture de la grotte où il veut dormir – un aménagement qui s'avère provisoire puisqu'après avoir rencontré l'araignée en question (une veuve noire!) pendant la nuit, il décide bien respectueusement de lui laisser sa maison et d'aller dormir à la belle étoile au milieu du cirque.

Pour la deuxième quête, rien n'est mentionné au sujet de l'installation si ce n'est le geste de « déposer ses affaires ». Quant à sa troisième QdV, il fait une allusion rapide à la construction d'un abri – une bâche tenue par des cordes et des pierres - pour se protéger du soleil.

4.5.3.2.1.4 Le corps éprouvé et la difficulté de lâcher-prise

Alexandre décrit ses solos comme des enchaînements de moments « plates » et « extraordinaires », selon les conditions environnementales et les fluctuations de son énergie affectée par le jeûne. Du désert, il évoque par exemple le défi de devoir descendre du haut de son plateau, puis de le remonter pour aller chercher de l'eau à la rivière tous les jours dans son état de faiblesse physique dû au jeûne. Par contraste avec son installation sur le site qui semble aller d'elle-même, la centration intérieure présente des défis, en particulier lorsque l'inconfort physique le ramène dans un « mode de survie ». Il se souvient en particulier de l'épreuve que représentait la chaleur lors de sa troisième quête :

> Il fait chaud, le soleil est ardent […] c'est vraiment le moment où c'était *tough*, c'est long, c'est chaud, c'est… pas plate, mais c'est… c'est difficile. C'est difficile. Ouais, tu es vraiment… ça sort de la peau, partout, parce que c'est vraiment la chaleur. C'est un four!

L'intensité de l'inconfort fait qu'il passe beaucoup de temps replié sur lui-même en « petite boule » sous son abri, incapable de bouger, pris entre le désir de faire ses rituels et la peur de manquer d'énergie. Il touche alors à une plainte intime (« c'est dur! […] tu veux mourir ta vie ») qu'il associe à la notion de « *Hanblecheya* »[84] :

> « Se lamenter pour une vision », c'est vraiment ça là. Quand tu es en petite boule […] et puis que tu sues ta vie, tu te lamentes vraiment, tu es comme « Ahhhhh! » Tu te lamentes, tu te lamentes, mais tu… tu enlèves des couches en même temps.

Alexandre constate que lorsqu'il exprime sa plainte « à haute voix » à une pierre ou à un arbre, cela l'aide à relâcher ses défenses : « il y a un *shift* qui peut se faire » vers un lâcher-prise, « tu finis par penser à quelque chose d'autre. »

[84] *Hanblecheya* : Expression Lakota désignant la quête de vision. Traduite par « pleurer » ou « se lamenter pour une vision », selon les références.

Au Québec, les conditions du lâcher-prise lui paraissent plus difficiles : la pluie et les moustiques sont au rendez-vous pendant la plus grande partie du solo. « Il pleuvait à sceaux, puis des centaines de maringouins qui rentraient partout, puis qui m'attaquaient. […] c'était horrible! » Malgré les filets de protection et ses efforts renouvelés pour se détendre et communier « avec l'espèce d'égrégore des maringouins », il ne parvient pas vraiment à se connecter avec la nature ni avec lui-même, ce qui est pour lui un élément central de la QdV : « c'est plus difficile d'aller profondément, d'aller à l'intérieur, de se connecter […] tu restes tellement en surface à survivre par rapport aux éléments qui t'attaquent continuellement que c'est difficile de vivre autre chose. » S'il reconnaît que « se battre contre les éléments » fait partie intégrante du processus, il questionne quand même le bien-fondé de ce genre de climat et environnement pour une QdV. Autre élément nuisant à son immersion dans l'expérience, le bruit des activités nautiques sur le lac qui le distraient en le ramenant à la réalité ordinaire. Alexandre souligne ici l'importance que le site soit « sauvage », c'est-à-dire exempt de présence humaine afin de faciliter la perte des repères et la plongée dans l'expérience.

Pour résumer, les facteurs externes qui aident Alexandre à se déposer sont, en plus de la beauté, un adossement à l'arrière, une ouverture au-devant et le calme ambiant. Lorsque ces conditions sont remplies, son regard peut se détendre – « *go with the wind* » et se rendre disponible à rencontrer la nature depuis un espace intérieur d'accueil.

4.5.3.2.2 Ça me regarde : la nature comme champ des possibles et comme miroir

Dans ce deuxième mouvement, nous allons voir comment cette détente dans le lieu permet à Alexandre de rencontrer la nature non plus dans sa capacité de contenant – comme nous venons de le développer - mais comme champ de possibles où Alexandre se « laisse marcher, se laisse voir, se laisse aller » et se « laisse surprendre ». Ce sont maintenant les multiples interactions avec une nature témoin bienveillante et ses divers habitants qui sont à l'avant-plan, sans discrimination entre espèces animale, végétale ou minérale : « on est entouré d'êtres vivants, […] cet arbre-là, il est vivant. […] Il nous voit, il nous ressent, et on le ressent. Et là ça devient une rencontre ». Adoptant intentionnellement une posture de réceptivité, Alexandre s'ouvre au contact d'une nature qui vient à sa rencontre le toucher et enrichir son monde, que ce soit, comme on le déclinera ci-dessus, à

travers 1) des visites ponctuelles, 2) des reflets en miroir de ses processus intérieurs, 3) des transmissions d'énergies.

4.5.3.2.2.1 La nature témoin : voir et être vu

À plusieurs reprises, Alexandre reçoit la visite de petits animaux et insectes, visites qu'à part les maringouins agressants du Québec, il perçoit comme des messages de soutien dans son processus. Il se souvient par exemple des abeilles et des mouches du désert venues lui rappeler de se « ramener dans sa présence ». Ou, à la fin de sa troisième quête, du moment où s'apprêtant à quitter son lieu, il voit apparaître un colibri qui vient se placer juste à deux pieds devant lui et le regarde droit dans les yeux avant de disparaître. Très touché par ce moment de rencontre saisissante (« je vois et je suis vu »), il reçoit cette visite comme un témoignage de la nature reconnaissant le processus qu'il vient d'accomplir. De même, la présence d'un oiseau de proie au-dessus de son site – lorsqu'il choisit la beauté au Québec - lui montre que la nature essaye de prendre soin de lui en lui donnant des signes indicateurs, y compris lorsque l'écureuil essaye de le chasser de son premier site inhospitalier. Voyant des parallèles entre l'hostilité de l'écureuil et son insistance à rejeter le confort, il comprend aussi que les signes sont des miroirs de son attitude.

4.5.3.2.2.2 La nature miroir : des rencontres symboliques qui lui parlent de sa vie

Certaines rencontres résonnent symboliquement avec sa vie de manière plus large. Par exemple, il qualifie dans l'après-coup son interaction avec la veuve noire de « belle leçon magique de la vie », la lisant comme une métaphore de sa relation avec le féminin et interprétant son manque surprenant de peur à son égard ainsi que sa décision de la respecter dans son espace comme des symboles du processus de développement personnel dans lequel il est alors engagé.

Parmi toutes ses rencontres avec les animaux, la plus signifiante pour Alexandre est celle avec la figure du papillon dont la présence colore ses quêtes de façon récurrente. Un premier papillon apparaît au début d'une promenade dans son premier solo qui l'invite à le suivre le long de l'*arroyo*. Une phrase lui vient alors, qui l'inspire et l'émeut : « Je marche sur un sentier de beauté ». Parvenu au bord d'une falaise, il aperçoit dans le *canyon* en contrebas, le sentier que son groupe a emprunté pour arriver au camp de base. Il entend le mot « *participate*! » et comprend que le chemin qu'il vient de parcourir entre son « espace sacré » (son lieu semi-circulaire avec son arbre) et cette vue sur le « monde des humains » (le sentier en contrebas) est un symbole de son chemin de vie et de

ce qu'il a à offrir : « d'être une espèce de passeur, d'emmener les gens d'un monde à un autre monde. »

Plus tard, de retour dans son groupe, il se rend compte qu'un cocon s'est formé dans un petit sac en cuir fermé qu'il avait apporté avec lui. Il comprend ce phénomène étonnant comme un message de la nature venant lui montrer que quelque chose est en train de se déposer en lui, se préparant à émerger.

Dans sa troisième quête, Alexandre fait une nouvelle rencontre marquante avec un papillon : ayant découvert près de son lieu une ruine dont les quatre murets reproduisent exactement une construction qu'il vient de voir en rêve, Alexandre y aperçoit un papillon posé au sol qui le laisse s'approcher et s'allonger près de lui. Ils se contemplent mutuellement et Alexandre s'assoupit un moment. Lorsqu'il réouvre les yeux, il est émerveillé de voir le papillon toujours là : « Il y a pas de mots. C'est vraiment une sensation. D'ouvrir les yeux, le monde réapparaît… puis il y a le papillon à quelques centimètres de mon visage. » Dans cette scène guérissante pour lui, le papillon représente sa liberté, sa créativité, son côté artistique enfermé « au milieu de ces quatre murs là » – qu'il associe dans son rêve à l'intellect.

4.5.3.2.2.3 La nature transmet son énergie

Le papillon transmet son calme

Si la nature est souvent perçue par Alexandre dans ses résonances symboliques avec des parties de lui ou de ce qu'il vit, ses rencontres peuvent comporter aussi une dimension plus primaire, physique et corporelle. Par exemple, dans la scène précédente, au-delà – ou plutôt en deçà - des fonctions symboliques de miroir et de validation que prend le papillon lorsque Alexandre se sent accepté par lui, c'est sa présence même qui semble calmer Alexandre : « Je m'apaise. Je, je m'apaise… la… l'espèce de calme, la sérénité de cet être vivant là… […] ça me met moi dans un état de calme, de sérénité… » Lorsqu'enfin le papillon s'envole, Alexandre a l'impression que quelque chose s'est complété en lui : « il y a comme une paix à l'intérieur de moi […] je sentais que j'avais fait la paix avec quelque chose à l'intérieur de moi-même. » Il a le sentiment qu'une transformation s'est opérée dont il sent les effets subtils dans son corps :

> il y a quelque chose dans le corps d'une autre nature qui a pu se passer, dont je me souviens pas, mais je ressentais dans mon corps […] quelque chose qui pulse, il y a

> quelque chose qui s'est passé là avec cet être-là qui est au-delà de la rencontre physique de premier niveau.

Dans cet « espèce d'état second » de grande disponibilité, il semble y avoir un effet de contagion du papillon vers Alexandre, comme si son système nerveux s'accordait à vibrer au même diapason, par transmission empathique : « il y a une résonance qui s'est fait entre cet être vivant là et moi, entre moi et cet être vivant là… », une expérience qu'Alexandre perçoit comme un « cadeau » de sérénité et de confiance de la part du papillon pour lequel il ressent beaucoup de gratitude.

L'arbre transmet sa force et sa verticalité

Toutes ces dimensions de soutien bienveillant, de miroir symbolique et de transmission se retrouvent dans la relation qu'Alexandre entretient avec l'arbre de sa première quête. Non seulement, comme on l'a vu, celui-ci le soutient par sa taille et sa solidité imposante, mais plus qu'une présence physique, c'est un être vivant avec lequel Alexandre développe une relation personnelle, intime et réciproque : « Pour moi, cet arbre-là était plus qu'un arbre, beaucoup plus que des cellules qui créent de l'écorce et des aiguilles… » dit-il. On sent à la fois la révérence et l'affection dans cette description attentive et rapprochée :

> C'était un pin… vraiment particulier, très vieux, probablement des centaines d'années. […] avec un très très… gros tronc qui avait été touché par la foudre des années auparavant, fait que, il avait la moitié qui était morte et la moitié qui était vivante. […] une écorce très travaillée rugueuse, un côté imparfait brûlé et puis un côté vivant…

Le contemplant de près et de loin, le touchant, lui parlant (beaucoup) et l'écoutant (un peu), Alexandre passe beaucoup de temps à « faire connaissance » avec son arbre qu'il voit « comme une espèce de vieux sage », « un vis-à-vis de grande sagesse » qui veille sur lui et lui enseigne la résilience – lui montrant par son exemple, mais aussi en lui inspirant une empathie profonde qu'on peut…

> être frappé par un éclair, brûler et malgré tout rester debout et avoir encore des parties vivantes. Pour moi c'est une représentation symbolique de dire « la vie a des coups durs, il se passe des choses dans la vie des fois qui sont, qui sont *tough,* mais il reste quand même des espaces verts à l'intérieur. Il y a encore de la vie et on, on porte nos cicatrices, on porte nos espaces brûlés et en même temps on porte des espaces de vie. La vie est plus forte que ça ».

Ici comme avec le papillon, l'enseignement ne se fait pas seulement en mode miroir. Si Alexandre reconnaît qu'il s'identifie mentalement à ces deux parties vivante et blessée de l'arbre, la transmission se fait surtout de manière directe par ressenti corporel et effet de contagion. « Je sens, je sens quelque chose qui émane […] de son écorce, de son tronc. » L'arbre non seulement lui « transmet sa présence tranquille », amenant « un apaisement du cœur… », mais aussi, il lui « partage sa verticalité » qu'Alexandre ressent dans son corps comme une double tension à la fois vers le bas et le haut :

> Je descends, mais je sens au-dessus de ma tête, je sens mon corps qui a un tronc, une verticalité. […] C'est beaucoup le tronc et puis le ciel, vers le ciel […] il y a quelque chose d'immensément grand […] qui est là… En même temps, ça s'en va vers de la profondeur. […] c'est comme une ouverture vers le bas et puis quelque chose qui s'en va vers les racines […]

La montagne transmet sa solidité

Dans la troisième quête d'Alexandre, une expérience similaire de double effet d'enracinement vers le bas et d'ouverture vers le haut prend place en lien avec la montagne qui lui fait face, dont la présence, large et ronde, semble progressivement s'installer en lui.

> La montagne, elle créait à ce moment-là une solidité. Elle se déposait dans une force tranquille à l'intérieur de moi. Ouais. Et puis c'est quelque chose de très grand, très gros, c'est immense! Puis ça se dépose dans de la douceur, dans de la sérénité, dans une espèce de silence…

Comme s'il absorbait le paysage entier dans son corps même, il ressent la largeur de la montagne dans son buste, l'étendue de la vallée dans ses jambes et l'ampleur du ciel bleu dans sa tête. Il conservera cette sensation de « *ground* » et de « solidité assise » après la quête comme un « espace déposé, sacré, grand, fort » en lui à partir duquel il entre en relation avec le monde.

On se rapproche ici d'une dimension plus « énergétique » de la relation avec l'environnement, à la fois plus élémentaire et plus subtile, où la matière devient espace et le dedans et le dehors semblent fusionner dans une substance unique comme on le verra dans la section suivante.

Conclusion 2)

Nous venons de voir comment, pour Alexandre, chaque rencontre avec un élément de la nature (animal, papillon, arbre, montagne) est une expérience relationnelle pleine de sens dans laquelle la

nature fait figure d'altérité avec toute la complexité que cela implique. Il semble que soient ici déclinées les grandes fonctions objet-soi identifiées par la psychologie intersubjective, soit respectivement les fonctions de miroir, d'alter ego et d'idéalisation : l'autre comme validant par son regard, l'autre comme partenaire invitant à l'interaction et à un support d'élaboration symbolique dans lequel se reconnaître, l'autre comme support d'idéalisation apaisant. On peut qualifier ces échanges avec la nature de « mouvements horizontaux », à la fois centrifuges – vers la nature - et centripètes – de retour vers soi à travers ses reflets et nourritures. Ici, comme dans le premier mouvement de centration examiné en 1) où la nature prenait une fonction d'adossement, la nature est appréhendée par Alexandre comme séparée de lui, que ce soit dans sa dimension de paysage ou dans les êtres individuels qui l'habitent.

Dans la partie qui suit, nous allons nous attarder à une dimension plus subtile du rapport entre Alexandre avec son environnement, un aspect de son expérience dans lequel les frontières entre la nature et lui sont moins définies et où la proximité en vient à transformer sa conscience de lui-même.

4.5.3.2.3 Être la nature qui se regarde

À la fin de ses deux quêtes dans le désert Alexandre rend compte d'états de conscience non-ordinaires dans lesquels sa qualité de présence est aiguisée, sa sensorialité décuplée, ses états intérieurs amplifiés, ses frontières physiques et psychiques plus poreuses et son sentiment d'identité élargi.

4.5.3.2.3.1 Une « *awareness* » augmentée

Attribuant cet effet aux qualités de son environnement, Alexandre parle d'un état intérieur de disponibilité confiante, de détente et d'harmonie contrastant avec sa conscience habituelle, une qualité d'attention « aux lieux, aux choses, à la nature » et à ses états internes à la fois plus profonde et tranquille qu'à l'ordinaire :

> C'est un lieu qui me plaçait dans un état d'être et un état d'esprit… en paix. En paix puis en joie, ouais… puis en acuité, en écoute, en présence. Présence de moi-même, mais en présence de ce qui m'entourait.

4.5.3.2.3.2 Une sensorialité décuplée

Dans cette ouverture, sa sensibilité esthétique à ce qui l'entoure est décuplée. Il est très touché par la beauté du lieu comme de ses habitants, petits et grands : « c'était vraiment un endroit merveilleux, […] j'étais bouleversé comment je trouvais ça beau, j'étais comme là "mais c'est beau, mais c'est beau!" ». Cette appréciation de « la luxuriance de la nature puis la biodiversité » ne se limite pas aux perceptions visuelles, mais engage tous ses sens, en particulier le toucher, et la kinesthésie. Ainsi précise-t-il :

> Je parle de ce que je voyais de l'environnement, de ce que je ressentais, de ce que je percevais avec mon être, de ce que je percevais avec mes doigts, de ce que j'ai perçu avec mon corps même, quand je me mettais nu, avec mes pieds sur le sable chaud, avec des pierres chaudes, sur les danses que je pouvais faire, comment je pouvais me mouvoir, comment j'entendais les, les, les mouches…

Il est « dans son corps » plutôt que « dans sa tête », attentif à son expérience sensorielle, intentionnel dans son contact « avec la terre, avec les éléments », laissant ses plaisirs et désirs le guider dans ses explorations. Par exemple, il suit son « élan de marcher pieds nus dans le sable » en suivant le lit de la « rivière asséchée […] qui fait des petits détours et puis des contours ». Il joue dans le sable avec ses mains, se met à danser nu sous le soleil, sentant la chaleur de ses rayons sur sa peau. Laissant s'exprimer sa « sensualité », il a l'impression de retrouver sa vitalité « d'homme sauvage ».

4.5.3.2.3.3 Des états contrastés d'expansion et de contraction

La fatigue du jeûne, alliée à la chaleur, l'oblige à ralentir son rythme et à prendre des pauses, ce qui lui donne l'occasion de mieux savourer son expérience en y amenant plus de conscience**.** Que ce soit lors de sa marche vers la falaise dans sa première quête ou lors de la rencontre avec le papillon dans sa troisième, ce ralentissement culmine dans des moments de conscience pleine et tranquille où il perçoit les battements de son cœur sur le fond du silence environnant :

> « Je sens mon rythme, mon rythme cardiaque… qui baisse… ma tension corporelle est pas là… » ou encore « Je suis calme… Je suis calme… je suis bien. […] C'est vraiment mon corps… dans une paix, dans un calme dans une sérénité, même pas de son à l'extérieur. »

Ces états de grâce ne durent pas forcément longtemps. Comme il le souligne, son expérience est très contrastée, alternant entre des états d'expansion et de contraction.

> Il y a de tout, […] y a des moments de très grande communion avec la nature, de très grand sacré, de plus grand que moi, et puis il y a ces espaces là où je suis juste dans ma tête, je suis juste comme « Oh, il faut que… » ou « Oh, je me sens pas bien » ou « Oh, je me, je me rétracte là ».

4.5.3.2.3.4 Identité élargie et appartenance

Dans ses moments de présence expansive, Alexandre rapporte que sa conscience habituelle de séparation d'avec le monde extérieur est diminuée, tout comme son sentiment d'individualité. Il fait l'expérience d'une « fluidité » entre l'extérieur et l'intérieur : **«** ça devient très poreux. Je fais partie de la nature. À un moment donné, il y a plus, il y a plus cette distanciation-là. » Il se décrit alors comme un « être vivant » et « vibrant » qui, composé « des mêmes atomes que la nature » fait partie intégrante de ce qui l'entoure :

> à ce moment-là, je (ne) suis personne… Je suis juste un être vivant qui par la rencontre avec un autre être vivant résonne dans le moment présent. […] Je fais partie de la nature et la nature fait partie de moi. […] je suis une partie de la conscience de la vie. »

À cette appartenance mutuelle quasi-fusionnelle, s'ajoute dans sa description un élément de participation active à la nature dans laquelle la conscience et le regard prennent une place privilégiée : « La nature me regarde, elle, et moi, je suis témoin de la nature […] Je suis une partie de la conscience de la nature qui se regarde elle-même à travers moi et moi je me regarde à travers elle ». Cette reconnaissance en miroir va jusqu'à l'identification lorsque, face à sa montagne, il se dit : « Je suis la montagne qui se regarde. […] Je suis la nature qui regarde la nature. Je suis la nature qui se regarde elle-même. »

4.5.3.2.3.5 Un sentiment de gratitude

Alexandre éprouve une grande reconnaissance pour la « chance inouïe » de pouvoir goûter en conscience à ce sentiment d'appartenance. Le souvenir de sa rencontre avec le papillon amène une sensation d'expansion au niveau de son cœur, sa poitrine et ses bras qui s'ouvrent comme pour aller englober tout ce qui dans son environnement, du plus petit au plus grand, du plus proche au plus lointain, lui a permis de vivre cette expérience privilégiée de s'éprouver pleinement en vie :

> Merci à la caverne. Merci au pin. Merci à tous les papillons, au sentier, au sable, à la beauté du lieu, aux paysages, au soleil… puis merci à […] à l'araignée aussi là […]. Merci pour tout ça, merci pour le cadeau, merci pour la paix… merci de me permettre

> d'être vivant puis de… d'expérimenter la vie […], puis de marcher la vie avec tout ce qu'elle a de beau, puis tout ce qu'elle a de moins beau…

Conclusion 1), 2) et 3)

Dans ce dernier aspect de la rencontre entre Alexandre et son lieu, nous sommes en présence d'un lien de proximité physique intime, d'appartenance et d'identité.

Dans le mouvement 1) de centration, les figures du cercle et du centre dominaient l'expérience du lieu perçu comme nid pour se déposer. Dans le mouvement 2) des rencontres en miroir, la nature apparaissait comme un kaléidoscope d'interactions centrées autour d'Alexandre où les êtres tissent un monde multicolore par les échanges des regards. Dans ce troisième mouvement, c'est la matière même de la nature qui est contactée dans son épaisseur au-delà des formes et des symboles, matière à la fois vibrante, généreuse et spacieuse, mais surtout présence rassurante, dont le calme est contagieux. Qu'il s'agisse du papillon, de la montagne, Alexandre semble en effet s'harmoniser avec le rythme intérieur de ce qui l'entoure en ajustant sa respiration dans une résonnance profonde, quasi-cellulaire.

Si le regard prend une grande place dans l'expérience d'Alexandre, sa qualité varie selon les moments, semblant se faire de plus en plus intime à mesure que son système nerveux se calme : entre la possibilité de « voir au loin » du 1); le « je vois et je suis vu » du 2); et le « je suis la nature qui se regarde elle-même » en 3), le regard se détend, cesse de chercher – que ce soit l'espace, les objets ou le sens - pour devenir contemplatif, se laissant absorber et toucher par la substance même des choses.

Par contraste avec l'appréhension de la nature comme Autre dans ses fonctions de cadre et d'interlocutrice en 1) et 2) respectivement, la dimension soulignée en 3) est plutôt de l'ordre de l'identité, avec une continuité entre dedans et dehors. Ici la nature ne représente plus pour Alexandre un objet extérieur à lui, mais plutôt une extension de lui-même, ou même, un être doué de conscience dont il est lui-même une extension dans un décentrement typique des états de conscience non-ordinaires.

4.5.3.2.4 Une temporalité non-ordinaire

Comme on peut s'y attendre, la manière dont Alexandre vit la temporalité pendant son solo contraste elle aussi avec ses perceptions habituelles du rythme ordinaire « métro-boulot-dodo ». Selon les moments, ses descriptions mettent l'emphase sur le sentiment de flou et de lenteur, la résonance avec le passé lointain ou les synchronicités.

4.5.3.2.4.1 Un temps indéterminé

Contrastant avec la netteté et l'intensité de ses souvenirs en termes de contenus (images et émotions), la chronologie et la durée des événements pendant son solo semblent nébuleuses dans la mémoire d'Alexandre. De même que les distances dans le désert lui paraissent toujours dépasser ses estimations, en l'absence de repères pour structurer son expérience, le temps paraît s'allonger considérablement :

> […] les minutes, les heures paraissent interminables… […] Le coucher du soleil, il veut pas se coucher le soleil! […] C'est long, c'est long, c'est long, c'est incroyable, puis y a pas de… il y a pas de distraction.

Selon qu'il est dans un état intérieur de contraction ou d'expansion, Alexandre vit ce ralentissement manière très variable, soit comme interminable, soit comme suspendu dans un bien-être infini. Par exemple, les baisses d'énergie liées au jeûne rendent les moments d'inconfort dus à la chaleur quelquefois difficilement supportables : « C'est long, c'est plate, il fait chaud… » Par contraste, dans les moments où il ne résiste pas – quand il « porte bien » le temps -, celui-ci devient spacieux :

> une lenteur… une lenteur qui s'installe… il y a pas d'avant, il y a pas d'après… il y a seulement le moment présent… ouais, c'est un long moment présent qui est juste là. […] … il y a quelque chose d'immensément calme et immensément beau de ce moment-là.

4.5.3.2.4.2 Résonance avec le rythme des anciens

Faisant écho à cette expérience d'un ralentissement de cadence, la découverte d'éclats de silex et d'empreintes de main sur la roche, lors de ses explorations dans le désert, ramène Alexandre des « centaines d'années » en arrière, le connectant avec le rythme plus lent des « anciens » et lui rappelant de « prendre le temps » : « il y a quelque chose de… posé, puis déposé qui crée une résonance en moi ». Alexandre souligne le contraste entre l'effet de ces traces d'un monde passé qui contribuent à l'amener dans l'espace sacré (centré, lent, révérant) de la quête et l'intrusion

sonore des activités nautiques sur le lac qui nuit à cette expérience en le ramenant dans l'agitation du monde de tous les jours.

4.5.3.2.4.3 Sous le signe des coïncidences

Ce qui frappe le plus dans les récits d'Alexandre en termes de temporalité, c'est l'impression que ses quêtes se déroulent dans un monde de synchronicités répétées entre son processus interne et les événements extérieurs, qui, souvent surprenants et « difficilement explicables » semblent arriver au moment opportun. Ce phénomène commence avant même qu'il quitte sa maison pour sa première quête lorsque plusieurs des animaux de sa ferme (abeilles, poules) meurent dans une série de circonstances assez mystérieuses, le libérant de ses responsabilités et facilitant son départ – comme s'ils « donnaient leur vie », dit-il, pour soutenir sa démarche.

Par la suite, qu'il s'agisse de ses rencontres avec les papillons, de l'apparition de l'oiseau de proie au Québec, de la visite du colibri en quittant son site dans le désert, ou encore de sa découverte de la ruine de pierres qui reproduit une forme vue en rêve, Alexandre vit ces coïncidences comme des confirmations qu'il est à la bonne place au bon moment. Plus même que des signes, Alexandre perçoit ces correspondances entre son rythme intérieur et ce qu'il se passe au-dehors comme de véritables validations de son processus, y puisant un sentiment d'alignement et de nécessité perceptible dans le passage suivant à propos du papillon :

> Ouais. Il s'envole vraiment au moment où… le moment est terminé. […] Je le sens en même temps que lui. Je ressens que c'est complet, il s'envole et puis pour moi ça fait du sens. […] Ce moment-là qui avait à se vivre avait fait son chemin puis… se terminait de façon naturelle… puis je ressentais que c'était, c'était la fin du moment.

Dans ces moments magiques – le vol silencieux de l'aigle dans le ciel, le face-à-face avec le colibri, l'immobilité du papillon, le temps paraît suspendu dans un instant d'éternité qu'Alexandre décrit comme propre aux expériences de QdV, « ces moments-là, dit-il, sont de l'ordre de… il y a quelque chose de différent […] "magique" entre guillemets, mais il y a quelque chose là. […] il y a quelque chose presque de surréel. »

Conclusion Temporalité

De même que dans ses dimensions spatiales, l'expérience d'Alexandre est haute en contrastes d'échelles, de matières, de lumières et de couleurs – du plus petit insecte à la plus grande montagne, du plus aérien au plus solide, du soleil le plus éclatant au noir mat du pin brûlé, de l'ocre de la terre au bleu du ciel, en passant par l'orange du papillon et le rouge des fleurs de cactus - de même dans ses dimensions temporelles, son expérience est riche en variations de rythmes, d'épaisseurs et d'intensité, tantôt ancrée dans le passé lointain, tantôt suspendue dans l'instant infini.

4.5.3.3 Acte III : le post-solo

4.5.3.3.1 Un retour « en trois temps »

Alexandre mentionne un processus de retour en trois étapes après son premier solo : ses adieux à son lieu, le retour au camp et le retour dans sa vie. Le départ du site est paisible : il se sent complet et « en paix » de quitter ce qui est devenu « sa maison ». Mû par le désir de ramener quelque chose à sa communauté, il fait malgré sa fatigue un détour pour cueillir des pétales de rose sauvage à offrir aux autres participants. Sa « réadaptation » à la nourriture et au groupe prend un certain temps, mais il apprécie énormément les cercles de partages rituels qui lui permettent de raconter son expérience et de recevoir les reflets des autres participants.

À son retour au Québec, il est frappé par l'omniprésence du vert dans le paysage et très reconnaissant du privilège de vivre dans tant de beauté. Il craint un peu la dissolution de son expérience dans « le tamis de la vie ordinaire » et dans un milieu qui n'a aucune idée de ce qu'il vient de vivre.

> la partie la plus difficile, c'est quand tu reviens dans le monde de tous les jours et puis de faire quelque chose, et puis de faire du sens dans ta vie de tous les jours avec les cadeaux que tu as eus pendant ta quête. Parce que tu as eu des inspirations, tu as eu des visions, tu as eu des réponses par rapport à des choses, mais qu'est-ce que tu fais avec ça quand tu reviens dans ta vie de tous les jours?

Démentant ses inquiétudes, l'intérêt manifesté par les gens à son travail pour son aventure le rassure, confirmant l'invitation reçue pendant son solo à participer plus pleinement à la vie et l'incitant à « se partager dans toutes ses couleurs ».

> Ça a été comme un *shift* à l'intérieur de moi de dire « Ben, il faut que je commence à apparaître, il faut que je commence à dire qui je suis » […] puis de commencer à […] faire des ponts.

Dans les mois qui suivent sa quête, Alexandre se met en action et entreprend plusieurs projets reliant communauté, nature, et spiritualité.

4.5.3.3.2 Ce qui lui en reste

4.5.3.3.2.1 Un ancrage et une ouverture dans le corps

Alexandre témoigne que le lieu de sa première quête est resté « logé » en lui pendant des années, l'accompagnant en arrière-plan dans sa vie. Il dit s'en être senti habité comme si « c'était sa maison » : « une espèce de… chaleur. Chaleur d'intérieur là, comment on peut se sentir chez soi, heu… dans un lieu sacré. » Deux ans après sa troisième quête, il lui reste de celle-ci aussi des ancrages très physiques : la solidité tranquille de la montagne – dont la paroi stabilise sa poitrine - et la verticalité dynamique de l'arbre – qu'il ressent dans tout l'axe de son corps et qui l'enracine à la fois dans la profondeur de la terre et l'immensité du ciel.

> sentir l'arbre, la verticalité, les pieds dans le… sur la terre, les pierres chaudes, le sable (ses mains descendent vers le sol), puis l'énergie qui passe pour se tenir droit (il montre son tronc dans un geste vertical)… puis les antennes vraiment quelque chose qui est lié avec ce qui est en haut, en même temps avec ce qui est en bas là, de faire vraiment… un pont entre le plus grand et quelque chose de l'ordre du *Spirit* pis quelque chose de l'ordre de la terre puis de… que ça passe à travers. […] et il y a une… verticalité. […] il y a quelque chose d'immensément grand […] qui est là… En même temps, ça s'en va vers de la profondeur.

Cette sensation de tension dynamique entre haut et bas résonne pour lui avec l'impression d'être un intermédiaire entre les mondes de la terre et du ciel qu'il associe respectivement au quotidien et au sacré. Au centre de cet axe, dans la région entre cœur et thymus, il ressent une sensation d'ouverture, « une espèce de rayonnement » qu'il associe à l'énergie légère et chaleureuse du papillon, qui l'inspire dans son « expressivité » à « apprendre à dire, apprendre à parler, apprendre à prendre [la] parole, à porter la parole ».

4.5.3.3.2.2 Appartenance et identité

De manière plus large, les quêtes d'Alexandre ont changé sa relation avec la nature et la vie-même. S'il avait déjà un lien de confiance avec la nature avant ses quêtes, ce lien s'est approfondi pour devenir sentiment d'appartenance et d'inscription corporelle : « on se retrouve à nu [dans] notre essence première et on s'aperçoit qu'on est "*one of that*". On est une pièce à l'intérieur de ce puzzle-

là. […] Il est moi. Je suis lui. J'en fais partie. » Cette continuité touche à l'origine et à l'identité même d'être humain : « On se retrouve dans notre essence d'être humain […] dans notre essence d'être vivant en lien avec la biologie, en lien avec la terre. On vient de la terre. […] ça change le rapport à soi ». Avec ce sentiment de filiation viennent des prises de conscience sur sa « place dans le monde » l'invitant à « une connexion plus saine » non seulement avec la nature, mais aussi avec lui-même, lui rappelant de se « donner plus de beauté, et plus de facilité » dans la vie.

4.5.3.3.3 Un processus de déploiement qui continue

En lien avec les thèmes de place et d'identité, mais à un niveau plus vocationnel, la première quête d'Alexandre a représenté pour lui « un passage important » dans sa perception de ce qu'il a à offrir au monde, en mettant en lumière un aspect signifiant de qui il est : « un créateur de ponts […] entre l'espace sacré puis la vie humaine de tous les jours ».

> Je me revois marcher […] pour moi ça représentait deux espaces, avec comme un lien entre l'espace sacré puis la vie humaine de tous les jours, puis le pont c'est vraiment moi qui le marchais entre les deux, puis qui créais le lien en marchant entre les deux.

Pour Alexandre, ce moment signe le début d'une « métamorphose », un processus d'émergence dans lequel il commence à incarner ce pont et à exprimer ses « couleurs », sa « créativité » précise-t-il en référence au papillon, mais aussi sa « solidité ». Son désir de continuer à « marcher ce chemin » l'a amené à vouloir se former pour devenir lui-même guide de QdV, donnant ainsi de plus en plus de place à ce mouvement évolutif qu'il dépeint comme l'épanouissement progressif d'une fleur qui s'ouvre à la vie : « une espèce d'évolution […] "*unfolding*". Tsé, j'ai l'impression que je me déploie et je me déplie. »

Conclusion : La quête, un espace pour revenir à soi et à la vie

Pour Alexandre, la QdV est « un retour à la base » permettant de « se retrouver dans son essence » en reconnectant avec « la vraie vie ». Et l'on peut constater en effet à travers les trois grands mouvements de sa rencontre avec la nature identifiés dans notre présentation – 1) se déposer, 2) (se) voir et être vu, 3) être la nature qui se regarde – combien la dimension de rencontre avec soi est présente à tous les niveaux de son expérience. Entre le nid qui le protège, le monde des interactions qui le nourrissent et le cosmos de son appartenance à la nature qui s'élargit, il semble que son espace intérieur prend de l'expansion tandis l'espace extérieur se rapproche de lui jusqu'à venir se

loger en lui pour devenir un monde intérieur en continuité et en résonance avec l'extérieur. « Une ouverture de cœur, une ouverture d'âme qui s'est déposée », c'est ainsi qu'Alexandre résume l'expérience de sa première quête, une description qui rend bien compte de cette double dynamique de centration et d'expansion mystique dans laquelle il devient une partie de la nature qui se regarde à travers lui.

Alexandre souligne la valeur de cet espace rituel de la QdV – « espace de cœur » et « espace sacré », qui, loin des artifices du monde technologique, nous permet de nous retrouver dans notre « état naturel » à travers nos sens, en regoûtant à la saveur de la vie sur Terre – dans sa nature sauvage et dans la nôtre. Il attire d'ailleurs l'attention sur l'importance d'avoir accès à des sites « vierges », c'est à dire dénués de tout rappel de la société, pour faciliter la plongée dans l'expérience et la perte des repères habituels. Il souhaite que la pratique des QdV se répande auprès du grand public pour aider les personnes en transition de vie – ou simplement déconnectées d'elles-mêmes - à retrouver leur chemin, et en particulier, pour aider les jeunes à découvrir leurs « cadeaux » et leur place dans la communauté comme cela a été le cas depuis des millénaires dans les cultures traditionnelles. Enfin, il évoque le potentiel des QdV à transformer et guérir notre rapport à l'environnement par le développement d'une conscience écologique.

CHAPITRE 5
RÉSULTATS TRANSVERSAUX PARTICIPANTS

Note sur l'organisation des thèmes

Dans la partie qui vient, nous allons nous attarder aux thèmes communs de l'expérience des participants. Comme pour les présentations individuelles, nous organiserons les grands thèmes dans un ordre chronologique de trois grandes phases que nous avons appelées respectivement : Acte I : Pré-solo, Acte II : Solo et Acte III : Post-solo, en nous centrant plus particulièrement sur le solo.

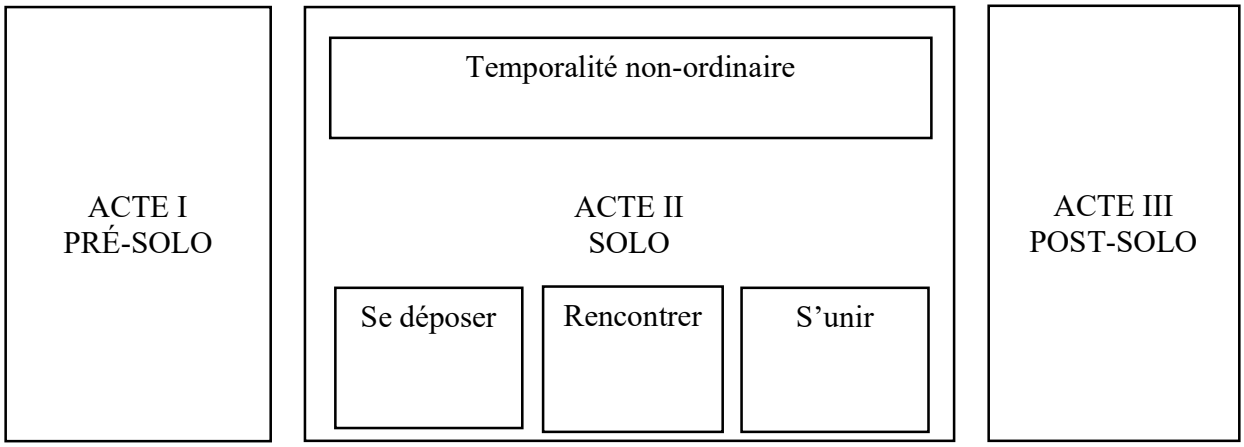
La présentation du solo proprement dite s'organise en quatre grandes catégories : une dimension plus temporelle (et « méta ») et trois plus processuelles, engageant les dimensions spatiale, corporelle et affective de la relation avec la nature. Nous avons appelé ces dernières des « mouvements » – parce qu'il nous paraissait s'agir de direction de l'attention et de l'énergie plutôt que de simples phases. Il est important de noter que tout au long de cette description, comme c'est le cas pour tout processus organique systémique, le découpage en thèmes distincts et séquentiels est artificiel : il n'y a pas de solution de continuité entre ces différents mouvements, au contraire, plus le solo avance, et plus les frontières sont floues. Bien que nous ayons essayé de découper au plus proche des interstices naturels pour rendre compte de l'expérience vécue de la manière la plus fidèle et complète possible, ces « mouvements » ne sont pas des processus séparés les uns des autres, mais des aspects d'un continuum. Bien que l'on puisse identifier une trame générale dans l'expérience de chaque participant, où les grands mouvements suivent globalement un même ordre – 1) se déposer, 2) rencontrer, 3) s'unir, ceux-ci n'ont pas tous la même importance pour chacun et, n'étant pas linéaires, peuvent se superposer, s'entrecroiser, revenir en arrière comme les vagues et les courants de l'eau dans une rivière. (Pour un tableau des trois mouvements dans leurs diverses dimensions, on pourra se référer à l'Annexe Q)

De même, la séparation entre « mouvements » spatio-corporels et temporalité est elle aussi artificielle – temps, espace et corps s'enchevêtrant dans une expérience qui toujours engage de multiples dimensions dans des rapports fluctuants qui évoluent entre la distinction claire et la fusion.

On notera aussi que si les thèmes individuels importants sont tous repris dans l'analyse transversale, les recoupements ne sont pas exacts et certains éléments thématiques mineurs peuvent n'apparaître que dans l'individuel ou le transversal.

Ainsi le schéma de la QdV se précise-t-il ici pour prendre la forme suivante :

Figure 5.1 : Structure de la présentation transversale de la QdV



© Agathe Lesage

……

Figure 5.2 : Arbre thématique participants

<u>Acte I. Le pré-solo : l'appel et la préparation</u>

- Un contexte de transition de vie
- L'appel
- Anticipations et préparatifs
- La confiance dans les guides
- Le cadre et le groupe
- Les rituels personnels

<u>Acte II. Le solo : trois mouvements, un temps</u>

1. Mouvement 1 : se déposer dans le lieu, la nature comme maison

1.1. Trouver son lieu

- Se laisser guider
- Reconnaître son lieu
- Se sentir chez soi… ou pas

1.2. La recherche d'espaces accueillants, centrés et soutenants

- La vue dégagée et la beauté
- Le cercle, figure d'intériorité
- Des espaces centrés et habités
- Des espaces soutenants

1.3. Apprivoiser le lieu

- Faire son nid
- Des états intérieurs qui fluctuent avec les éléments
- Se battre contre les éléments : la difficulté du lâcher-prise
- La rencontre avec l'ombre

1.4. Se déposer

- Être tenu et se détendre dans le lieu
- Rituels de placement : déposer son monde
- La fonction contenante du lieu

2. Mouvement 2 : rencontrer l'environnement, la nature comme famille

- Une nature personnifiée
- Une nature bienveillante
- Voir et être vu, le regard validant de la nature
- La nature comme miroir
- La nature enseignante
- La nature transmet son énergie
- Un lien intime et réciproque

3. Mouvement 3 : s'unir aux éléments, la nature comme Soi

- Une présence et une sensualité accrues
- Le corps transparent
- Des frontières évanouies
- Une union fusionnelle
- Une expansion amoureuse

4. Une temporalité non-ordinaire

- Le temps non-linéaire
- Le temps allongé, le temps suspendu
- Sous le signe de « kairos » : moments propices et synchronicités signifiantes
- Le temps cyclique des retours en arrière

<u>Acte III. Post-solo : le retour</u>

- Les défis du retour
- La quête, un *reset*
- Le début d'un processus qui continue

- La quête, « ça change tout »
- L'importance des QdV pour le monde

Acte IV. Les entrevues et la fonction du récit

- Le désir de témoigner et le besoin de partage
- Retrouver l'énergie de la quête par l'évocation
- Retrouver les enseignements de la quête
- Faire du sens et approfondir l'intégration
- Le partage et le sacré
- L'entrevue de groupe

……..

5.1 Le pré-solo : l'appel et la préparation

5.1.1 Un contexte de transition de vie

Bien que d'âges très différents – variant entre le début de la vingtaine et le début de la soixantaine, les cinq participants traversaient tous au moment de leur QdV une période de transition importante : des changements significatifs avaient eu lieu dans leur vie - ou se préparaient, avec des remises en question à plusieurs niveaux : Alexandre venait de vivre la fin d'une relation amoureuse importante, tout comme Luce qui entrait aussi en semi-retraite. Antoine avait dû arrêter ses études à la suite d'un burn-out et se trouvait dans une impasse. Emma se sentait « comme perdue au monde », dans une vie et un couple qui ne nourrissait plus son âme. Quant à Luna, elle commençait à ressentir une certaine insatisfaction dans sa vie personnelle et professionnelle. *A posteriori*, il est intéressant de noter que les trois participants qui n'avaient pas vécu une séparation juste avant la quête se sont séparés dans les deux années suivantes.

5.1.2 L'appel

Les cinq participants parlent d'être « interpellés » par la QdV comme s'ils avaient répondu par un mouvement intérieur à quelque chose qui existait en dehors d'eux et les attirait, comme l'illustrent ces propos de Luna : « *It told me that I needed to do it. I felt drawn to it*. » À part pour Emma – qui envisageait la QdV comme une « petite mort », l'appel était fortement associé à une région ou un type de paysage, comme si l'idée de la quête se confondait avec celle de son environnement. Lorsqu'il s'agissait de QdV au Québec, c'est le désir d'approfondir le lien avec une terre familière

qui était mis de l'avant. Par contraste, pour les quêtes dans le Sud-Ouest américain, c'est l'attrait de l'inconnu, le côté « sauvage » des « grands espaces » et la luminosité colorée du désert qui sont ressortis.

En ce qui concerne le temps écoulé entre le moment où ils ont entendu parler des QdV et le moment où ils sont partis faire leur première quête, on peut relever deux extrêmes : pour Luna et Antoine, la décision de partir a été immédiate lorsqu'ils y ont été invités par leur guide respectif. En revanche, pour les trois autres, il a fallu plusieurs années avant que l'appel ne devienne réalité. Une quinzaine d'années pour Alexandre, une dizaine pour Emma, et « des années et des années » pour Luce, ces deux dernières évoquant un long processus de « mûrissement ».

5.1.3 Anticipations et préparatifs

À part Luce qui était consciente de vouloir retrouver son « essence originelle » et plus de clarté dans sa vie, les autres ne se souviennent pas d'avoir eu des attentes explicites lors de leur première quête. Malgré cela, il semble qu'ils partageaient tous un certain besoin de « se retrouver », besoin que Alexandre, Emma comme Antoine expriment clairement à propos de leur deuxième quête.

Excepté pour Luna, qui ne se souvient que de son excitation et de sa confiance, les anticipations quant au processus étaient mixtes : Alexandre se lançait dans l'inconnu avec une certaine curiosité mêlée de nervosité face à l'inconnu du désert et du groupe. Luce, excitée à l'idée de l'aventure et du danger ainsi qu'à la perspective de reconnecter avec elle-même, était aussi un peu inquiète à l'idée de se retrouver seule. Antoine, qui anticipait de trouver des réponses à ses besoins, était habité d'une certaine anxiété et de nombreuses peurs – de la solitude, de la faim et de rencontrer « de gros animaux » ou des araignées - dont il avait la phobie. Quant à Emma, elle était « terrifiée » par l'idée du jeûne, de la forêt, des animaux, de dormir seule et surtout, de quitter ses enfants encore petits.

Les participants décrivent des niveaux de préparation très différents qui ne semblent pas en lien avec le temps écoulé entre l'inscription et le départ pour la quête : alors que Luce et Antoine ne se souviennent d'aucune préparation spécifique en dehors de leurs bagages, Emma se rappelle avoir préparé des dessins et des messages pour ses enfants. Alexandre mentionne avoir écrit une lettre d'intention et, comme Luna, avoir passé du temps seul en forêt pour se familiariser avec la nature.

5.1.4 La confiance dans les guides

Les cinq participants connaissaient leurs guides avant de partir et leur confiance dans leur guide a été un facteur déterminant dans leur décision de partir. Dans l'après-coup, ils partagent tous leur appréciation et leur reconnaissance pour la part de validation jouée par leur guide dans leur processus. Emma souligne la sensibilité de son guide qui, capable de comprendre et de s'ajuster à son expérience dans toute sa délicatesse, lui a permis de se sentir complètement acceptée. L'effet réparateur de cette « douceur masculine » résonne avec l'émerveillement de Luce face à son guide dont l'attention fine à ses besoins lui évoque les soins d'un père – dont elle avait manqué. Antoine décrit avec émotion le cadeau de ses retrouvailles avec son guide par qui il s'est senti complètement vu et reçu à son retour. De même, Luna souligne l'immensité du moment où elle s'est sentie accueillie et comprise dans tout ce qu'elle venait de vivre par sa guide dont la qualité d'accordage continue à l'émouvoir.

5.1.5 Le cadre et le groupe

Au-delà de leur lien privilégié avec leurs guides, les participants soulignent l'importance et la qualité de l'accompagnement, tant dans la pertinence du cadre, dans l'intelligence des contenus que dans la sensibilité des interventions. Qu'il s'agisse d'un format « *basic* » ou du « *nec plus ultra* de la QdV » comme le dit Alexandre, tous les éléments mis en place (rituels de partages, marches silencieuses, enseignements, etc.) sont perçus par les participants comme favorisant effectivement la détente et l'immersion dans l'expérience.

Antoine, Emma et Luce soulignent aussi, dans les rituels préliminaires et post-solo, le soutien du groupe, dont le contenant protecteur, tel un vaisseau commun, aide à « embarquer » dans l'espace de la quête en créant un univers sécuritaire. De même au retour du solo, l'accueil des compagnons et témoins de quête est très apprécié par tous, en particulier les cercles de partage qui leur apportent validation et sentiment d'appartenance.

5.1.6 Les rituels personnels

Aucun des participants n'élabore beaucoup sur les rituels prescrits si ce n'est Emma, pour qui ils ont représenté une source de conflit intérieur et de mauvaise conscience parce qu'elle ne les a pas faits. Alexandre, qui, en tant que futur guide de QdV, accorde de l'importance aux rituels, s'étonne

du peu de place qu'ils ont pris dans son expérience personnelle. Luce et Antoine, qui ont fait la « loge de la mort »[85], sont surpris de n'avoir reçu que la visite de leurs animaux de compagnie décédés. Ils se sont aussi tous les deux endormis dès le début du « rituel des bâtons »[86]. En revanche, Antoine élabore de manière significative sur les rituels lui sont venus « spontanément » et l'on peut voir que la façon dont il a construit ses spirales de pierres ou ses gestes de passage symboliques (l'offrande de son anxiété à son lieu ou son saut à l'âge adulte) sont très proches en intention des deux rituels prescrits, la loge et les bâtons, qui visent respectivement à compléter avec les personnes du passé et à se détacher des souvenirs.

5.2 Le solo : trois mouvements, un temps

Dans cette section, nous allons nous intéresser à l'expérience du solo dans les différents aspects de la relation à la nature et au temps vécu par les participants. Rappelons que nous essayons ici d'organiser en catégories distinctes et linéaires des processus organiques multidimensionnels tout en vagues plus ou moins hautes et larges qui peuvent se superposer, s'entrecroiser et revenir en arrière, d'où la terminologie de mouvements et non d'étapes. Malgré une certaine artificialité ressentie face à cette opération, nous nous efforcerons de présenter les thèmes au plus près des processus décrits. Nous commencerons par présenter les dimensions plus spatio-corporelles de la rencontre avec la nature – les « mouvements » 1) se déposer dans le lieu, 2) rencontrer l'environnement et 3) s'unir avec les éléments - avant d'explorer en 4) la dimension de la temporalité.

5.2.1 Mouvement 1 : se déposer dans le lieu, la nature comme maison

Les cinq participants décrivent un premier mouvement d'installation, de centration et de détente progressive dans leur lieu, incluant des moments de bataille plus ou moins importants avec les éléments extérieurs et/ou leurs démons intérieurs. Ce premier « mouvement » comprend les thèmes suivants : 1) la découverte de leur lieu, 2) les caractéristiques spatiales des sites, 3) l'apprivoisement aux lieux et enfin 4) la détente dans le lieu.

[85] Voir Glossaire.

[86] Idem.

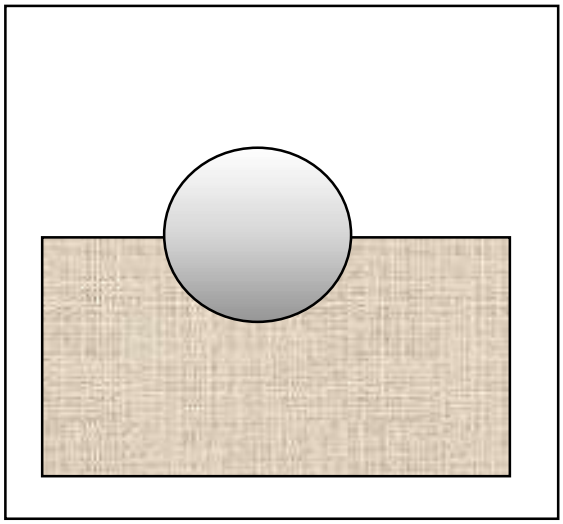


Figure 5.3 : Se déposer

5.2.1.1 Trouver son lieu

5.2.1.1.1 Se laisser guider

Quelle que soit la formule de leur QdV et de leur préparation, les participants sont arrivés au camp de base à proximité de leur site de solo au minimum l'avant-veille de celui-ci. À part Emma dont l'île lui a été attribuée par tirage au sort, l'exploration du territoire pour trouver leur site a pris place la veille du solo proprement dit : les quatre autres ont reçu la consigne d'explorer seuls ou en duo[87] un territoire donné à la recherche de leur site, et d'y déposer un objet leur appartenant avant de revenir au camp pour une dernière nuit en groupe. Cette recherche s'est faite dans une attitude de réceptivité – en suivant et se laissant guider par la nature et leurs sens. Pour Alexandre, le passage d'un mode de recherche habituel « avec sa tête » à un mode plus sensible – où il s'autorise à écouter son cœur - représente un aspect significatif de ses deux premières quêtes.

[87] Le couplage des participants en duos est un des dispositifs de sécurité mis en place pour le solo dans la formule enseignée par Foster et Little (1983) et pratiquée par Ho-Rites de Passage. Les participants ainsi pairés s'assurent de choisir des sites hors de la vue, mais à portée de voix l'un de l'autre et mettent en place un système de pointage quotidien à mi-chemin entre leurs deux sites.

5.2.1.1.2 Reconnaître son lieu

Les quatre participants vivent la découverte de leur site comme une « reconnaissance » plutôt que l'exercice d'un choix délibéré, comme si leur lieu attendait d'être trouvé par eux et comme s'ils avaient un lien préétabli avec lui. Pour Luce, cela a été l'évidence lorsqu'elle a vu son arbre, un petit pin dans lequel elle s'est reconnue « Ah, ouais, il me semble que c'est ça. C'est là! ». Elle exprime un sentiment partagé avec les autres lorsque, après avoir utilisé la forme « j'ai choisi » en parlant de son arbre, elle se corrige « en tout cas, j'ai été appelée ». Luna, qui s'est contentée pour trouver son site de suivre les indications qui lui avaient été données en voyage chamanique, a su qu'elle était arrivée en reconnaissant l'entrée de son site vue en vision. De même Antoine s'est tout de suite senti « appelé » par son lieu dès qu'il l'a vu, alors même que celui-ci avait été repéré par son partenaire.

5.2.1.1.3 Se sentir chez soi… ou pas

Pour ceux qui ont pu « choisir » leur site, on est frappé par l'immédiateté et l'évidence de la reconnaissance : dès le premier coup d'œil, le site leur appartient, il est déjà constitué en un « chez soi », fait juste pour eux. Ainsi Luna témoigne-t-elle : « *I felt like I was coming into… My space. […] it felt like there was a space that I could be and that was just for me […] that was my place* ». Il en va de même pour Antoine, qui reconnaît que ce lieu est le sien à son sentiment immédiat d'être chez lui, « *home* », avec tout ce que cela évoque de familiarité, de confort et d'intériorité. « Dans le fond, c'était mon espace », conclut-il, faisant écho à Alexandre qui lui aussi dit « Je me sentais chez moi. »

Par contraste avec ceux qui ont eu la liberté de (se laisser) choisir (par) leur lieu, Emma n'a pas du tout eu l'expérience de se sentir chez elle ni même d'être accueillie au début de son solo. Au contraire, elle ne trouvait pas de place pour s'installer et se sentait rejetée par l'inhospitalité des lieux.

5.2.1.2 La recherche d'espaces accueillants, centrés et soutenants

5.2.1.2.1 La vue dégagée et la beauté

Emma, Alexandre et Antoine soulignent tous les trois l'importance de la configuration physique des lieux et son impact sur leur expérience de connexion avec eux-mêmes et avec la nature. « C'est

vraiment important où on est placé », dit Emma. Il semble en effet que pour les cinq participants, les qualités spatiales de l'environnement soient directement en lien avec les qualités de leur expérience interne. Ainsi comme on l'a vu, les espaces dégagés ouvrent le mental pour Alexandre, le chaos du dehors créé du chaos au-dedans pour Emma, et le manque d'horizon amène un sentiment d'emprisonnement pour Antoine… du moins au début du solo. La recherche de beauté et d'une vue dégagée sont d'ailleurs mentionnées explicitement par trois des participants (Emma, Alexandre, Luce) pour qui ces deux critères semblent aller de pair.

5.2.1.2.2 Le cercle, figure d'intériorité

En ce qui concerne les caractéristiques spatiales des sites choisis, la figure qui ressort pour tous les participants est celle du cercle. Pour Luna par exemple, les deux expressions « *my place* » et « *my circle* » sont interchangeables. La référence à la circularité est évoquée tant pour décrire la forme concrète des espaces que leur qualité d'intériorité contenante. Quelle que soit l'échelle des espaces désignés – du « cratère » (Antoine), à la *mesa* ronde de Chelly (Luce) en passant par la clairière formée de trois cercles concentriques (Luna) ou la grotte et le cirque creusé dans les falaises (Antoine) - la référence au cercle se répète dans les quatre descriptions pour exprimer la sensation d'un dedans accueillant et protégé où se lover. Même pour Luce qui choisit un plateau exposé en hauteur, la mention est faite des montagnes qui l'encerclent de loin. Quant à Alexandre, ses trois « nids perchés » combinent une vue dégagée à l'avant et la protection donnée minimalement par la pente du terrain à l'arrière.

Dans tous les cas, que l'horizon soit ouvert ou pas, le cercle semble répondre au besoin de se sentir entouré et tenu de proche, le site formant comme un cocon autour des participants. Pour quatre d'entre eux (Antoine, Emma, Luce, Luna), le cercle évoque même une image d'utérus. Cette impression de concavité vaut même lorsque les éléments physiques désignés ne sont pas en creux comme pour le rocher central de Luna, rond et lisse comme une lune, ou l'îlot d'Antoine au milieu de son lit de sable. Le phénomène est frappant dans le cas d'Emma, dont la description passe d'un endroit inhabitable à une sensation de rondeur très physique.

5.2.1.2.3 Des espaces centrés, et habités

Quel que soit le type de paysage, désert ou forêt québécoise, les espaces choisis par les quatre participants sont aussi centrés autour de la figure d'un arbre ou deux. La présence de ces arbres est nommée comme élément déterminant dans ce qui a fait l'attrait de leur site. Qu'ils soient uniques (pour Alexandre et Antoine), ou forment un duo (pour Luce) ou un bosquet (Luna), ces arbres représentent à la fois des points de repère visuels qui marquent et organisent l'espace, et des points d'appui structuraux pour s'adosser ou construire leur abri le cas échéant. Luna et Alexandre mentionnent tous les deux le double enracinement – vers la terre et le ciel - que leurs arbres favorisent par leur verticalité. Mais au-delà de ces fonctions très physiques, les arbres sont pour les participants des êtres singuliers dont la présence est perçue comme rassurante et soutenante et avec lesquels est développée une relation très personnelle.

Dans le cas d'Emma, les arbres ne sont pas des figures individuelles, mais constituent un arrière-plan d'ensemble qui, une fois qu'elle s'est installée sur la rive, forment une barrière de protection derrière elle, comme on peut imaginer que le font les bois qui entourent la clairière de Luna ou le site québécois d'Alexandre.

5.2.1.2.4 Des espaces soutenants

En dehors des arbres, et au-delà de la forme circulaire, les participants notent d'autres éléments du paysage dont la présence contribue à créer des espaces contenants et soutenants. Pour Antoine et Alexandre, ce sont d'abord les falaises qui les tiennent à l'arrière, à quoi s'ajoute pour la deuxième quête d'Alexandre la « grosse montagne » qui crée de la stabilité devant lui et en lui. Luce parle de la solidité soutenante de la terre rouge et de la présence réconfortante des montagnes de Monument Valley qui la protègent et veillent sur elle de loin. Emma mentionne la présence des roches qu'elle a placées aux quatre angles de sa bâche, formant une « enceinte » de protection qui l'ancre et la rassure. Enfin dans le cas de Luna, ce sont tous les éléments de la nature qui veillent, les arbres, les rochers, la terre la lune et la nuit comme un tout qui la tient dans ses mains.

5.2.1.3 Apprivoiser le lieu

5.2.1.3.1 Faire son nid

Une fois le lieu trouvé, vient le processus d'installation – plus ou moins élaboré et laborieux selon l'état d'esprit des participants et les conditions qu'ils rencontrent. Pour Luna qui, conformément à l'approche minimaliste de sa quête, ne construit pas d'abri, l'appropriation de son espace consiste à repérer des limites de son territoire par la marche, après quoi, elle se pose sur son rocher. Alexandre quant à lui pose ses affaires dans une petite grotte qui lui semble *a priori* parfaite. Pour les circonstances qui nécessitent une certaine protection face au vent, au froid, à la chaleur, à la pluie et aux moustiques, l'installation requiert la construction d'un abri à l'aide d'une bâche tendue à un arbre par des cordes… à quoi s'ajoute la moustiquaire au Québec. Cette tâche, d'autant plus urgente que la météo est mauvaise, est compliquée pour Luce et Antoine qui doivent s'y reprendre à plusieurs fois lorsque les éléments (vent et froid) s'ajoutent à leur manque d'habileté et d'énergie (le jeûne ayant commencé la veille). Une fois l'abri construit, ils vivent l'inconfort de se sentir pris dans une structure dont la fragilité ne leur permet pas de bouger aisément. Cette expérience, vécue aussi de façon intense par Emma, est d'autant plus frustrante que tous les trois auraient préféré être à l'extérieur en contact direct avec la nature. Le corps est perçu à ce moment-là dans sa maladresse et sa lourdeur, et ses besoins de confort comme un obstacle au contact avec la nature.

5.2.1.3.2 Des états intérieurs qui fluctuent avec les éléments

Une fois relativement installées, prend place ce que Emma et Luna ont appelé un processus « d'apprivoisement » des lieux et de la situation – une expression qui pour Emma décrit l'ensemble de sa quête. Si l'arc global de ce mouvement est celui d'une « descente en soi » et d'une détente progressive du corps et de l'esprit dans l'environnement, cela ne se passe pas sans remous. Les participants décrivent des états intérieurs changeants parfois extrêmes, où alternent moments de batailles et d'accalmies (Luce), moments « extraordinaires » et « plates » (Alexandre), moments de panique, de folie singesque et de plénitude « zen » (Antoine). Les fluctuations internes semblent suivre les vagues de leur niveau d'énergie, mais aussi celles des éléments extérieurs. C'est du moins ce qui ressort des entrevues dans lesquelles les conditions environnementales servent aux participants de support métaphorique pour décrire leurs états internes.

5.2.1.3.3 Se battre contre les éléments : la difficulté du lâcher-prise

Tous les participants sauf Luna décrivent des moments de bagarre avec les conditions climatiques (vent, froid, chaleur, pluie) ou les maringouins, perçus comme agressants. En réaction à l'inconfort physique, ils mentionnent des accès de colère ou de frustration plus ou moins intense (Antoine, Emma, Luce) et/ou de vulnérabilité (Luce) « à se lamenter » (Alexandre) « en petite boule » (Antoine et Alexandre). Le vent en particulier fait vivre à Luce de grandes batailles entrecoupées de trêves. De même, les maringouins (au Québec) sont perçus par Alexandre et Emma comme des obstacles à la centration et à la connexion avec la nature. Luce et Alexandre soulignent la difficulté de se détendre lorsqu'ils sont sans cesse ramenés à la surface par l'intrusion des facteurs extérieurs.

À la fatigue du jeûne et à l'inconfort physique – voire la douleur dans le cas de froid intense ou d'incapacité à trouver une position pour Antoine, se joignent les préoccupations « pratico-pratiques » touchant à la « survie » : inquiétudes de manquer d'énergie (Alexandre) ou d'eau (Luce), de se faire mouiller (Emma), d'attraper une insolation (Antoine), à quoi viennent s'ajouter pour eux diverses angoisses la nuit. Dans ces moments-là, le corps est appréhendé dans ses besoins et limites - comme un objet de préoccupation, tandis que l'environnement est perçu dans son insuffisance ou son hostilité lorsqu'il ne répond pas aux besoins.

5.2.1.3.4 La rencontre avec l'ombre

Les confrontations ne se limitent pas aux batailles contre les éléments extérieurs : lorsque ces défis ne sont pas à l'avant-plan, ce sont les contenus intérieurs qui « remontent à la surface », sous forme d'énergies et/ou de souvenirs demandant à être rencontrés. Ainsi, Alexandre est mis face à sa dureté envers lui-même; Luna rencontre une puissante colère réprimée depuis l'enfance. Emma se bat avec sa propre résistance, Antoine avec l'ennui et la solitude. Même le vent qui tourmente Luce finit par lui apparaître comme un fantôme de son passé venu la provoquer. Pour plusieurs, cet apprivoisement se présente comme un mouvement de « descente » par paliers – en soi et dans le lieu, comme si les identifications aux parties contractées de la psyché (rôles, attentes, défenses) se relâchaient progressivement pour laisser place à une acceptation de la situation présente dans sa simplicité existentielle. Antoine parle d'un élagage « de couches », Emma d'une suite de « débarques d'illusions » et de renoncements à ses exigences et Luce d'un « lâcher-prise » graduel de sa posture habituelle de « guerrière ».

5.2.1.4 Se déposer

5.2.1.4.1 Être tenu et se détendre dans le lieu

Éventuellement, chacun selon son rythme fait l'expérience d'un ralentissement et d'une accalmie intérieure menant à une détente physique dans le lieu. Que celle-ci soit attribuée à l'apaisement des éléments extérieurs, à l'absence de distractions, à la faiblesse due au jeûne, à l'épuisement de la colère ou à un « *surrender* » conscient, tous décrivent un relâchement des agitations et tensions mentales et physiques, comme si, après les grandes batailles, et à mesure que les contenus sont accueillis et digérés, leur système nerveux passait d'un mode sympathique à un mode de repos.

Cette détente signe l'installation dans le lieu. Plus précisément, les participants décrivent tous la sensation de se déposer dans le lieu et de se sentir « tenus » – soutenus et contenus - à l'arrière de leur corps au niveau de leur bassin et/ou du coccyx : Emma se détend dans un engourdissement bienheureux, portée dans les bras de la terre comme dans un ventre moulé à son dos; Luna se sent tenue (« *held* ») dans les mains de la terre; Luce confortablement enfoncée dans son fauteuil pliant, fait l'expérience du « repos de la guerrière ». Alexandre, lorsqu'il contemple l'horizon, sent tout l'arrière de son corps supporté par la pente naturelle du terrain; enfin Antoine médite sereinement assis « en indien » au centre de son espace.

Dans cette dimension très physique de la relation au lieu, la nature est appréhendée dans la matérialité concrète de ses formes et textures, et l'appréciation de l'environnement est centrée sur les besoins du corps en termes de confort et de sécurité – voire de survie. De même le corps est perçu dans sa densité, son poids (Luce), ses contractions, voire ses douleurs, ce qui contraste avec d'autres expériences décrites plus loin où la relation corps-nature est plus affective et plus fluide.

5.2.1.4.2 Rituels de placement : déposer son monde

Ce mouvement de (se) « déposer » ou de (se) placer est exprimé aussi de façon très symbolique par Luce et Antoine qui utilisent les lieux comme des espaces transitionnels pour, comme dans un jeu

de sable géant[88], refonder leur monde interne par des rituels improvisés que l'on pourrait qualifier de rites de « (re)placement ». Ainsi Luce, pour préparer son entrée dans l'espace rituel de la quête, a-t-elle ressenti lors de son pré-solo le besoin de ramasser deux pierres représentant sa sœur et elle qu'elle a cérémonieusement placées à (la) « bonne distance » l'une de l'autre. Quant à Antoine, il a élaboré un rituel de remerciement de toutes les personnes de sa vie en les symbolisant par des pierres qu'ils déposaient une par une, formant ainsi une spirale géante sur son îlot – un processus qu'il a revisité avec sa sœur dans sa troisième quête en marquant leurs années de leurs vies par des pierres. Dans ces gestes rituels, les éléments de la nature – les pierres en l'occurrence - sont utilisés pour représenter des personnes/objets clés de la psyché. Ces actes symboliques qui réorganisent le monde intérieur rappellent non seulement les jeux de réparation symbolique des enfants et les pratiques de thérapies à médiation artistiques, mais aussi les mises en scène mythologiques des rites de re-création du monde telles que décrites dans l'histoire des religions par M. Eliade (1963). Ils nous montrent l'importance d'être situé, non seulement dans l'espace physique, comme on l'a vu précédemment, mais aussi symboliquement, dans un monde de relations et un cosmos.

5.2.1.4.3 La fonction contenante du lieu

Dans ce mouvement à la fois vertical et centripète de « descente » en soi et d'ancrage, le lieu sert de contenant sécuritaire qui, protégeant des distractions et irruptions externes, permet de laisser émerger les contenus internes, de les accueillir, les digérer et les déposer en dehors de soi. La nature prend ici une fonction de *holding*[89], à la fois pour le corps et les contenus de la psyché. Dans ce qui apparaît comme une forme de réorganisation et d'élagage intérieur, les corps et les esprits se détendent et se rendent disponibles à la rencontre, comme si le regard était dégagé et s'ouvrait au monde alentour.

[88] Jeu de sable : technique thérapeutique d'inspiration jungienne consistant pour le consultant à mettre en scène son monde intérieur - désirs et complexes psychiques - par le placement de figurines dans un bac de sable.

[89] Il nous paraît intéressant ici de noter que les trois femmes et Antoine parlent d'être dans un utérus de manière explicite, à quoi Emma et Luna ajoutent aussi les images d'être « tenues dans les bras » ou dans les « mains de la terre ».

Le lieu fait aussi figure de point d'ancrage à partir duquel prendront place les explorations. Celles-ci peuvent se faire dans une grande immobilité sans bouger du centre – comme dans le cas d'Emma qui entrevoit une bibitte depuis sa position couchée dans son abri, Luna assise sur son rocher qui converse avec son arbre, Luce qui admire la lune depuis sa chaise – ou en allant explorer le territoire au-delà du cercle immédiat, comme c'est le cas pour Antoine et Alexandre lorsqu'ils suivent leur *arroyo*. Antoine reconnaît d'ailleurs qu'il sait être vraiment « chez lui » lorsqu'il commence à se sentir « aventurier » et a envie d'aller découvrir le territoire au-delà de son cercle immédiat.

Conclusion

Nous avons vu en 1) l'importance fondamentale que revêt pour les participants l'ancrage physique dans leur lieu. Dans cette dimension très concrète et primaire de la relation avec la nature, le corps est vécu comme ancré dans un espace physique, lui-même formé par des objets matériels dont les qualités d'accueil fondent l'expérience de la quête, lui donnant « lieu d'être ».

Nous verrons dans les deux sections qui suivent deux autres modalités de la relation avec la nature : un mouvement de rencontre plus horizontale avec les habitants des lieux en 2) et un mouvement plus décentré d'union avec les éléments en 3).

5.2.2 Mouvement 2 : rencontrer l'environnement, la nature comme famille[90]

Après la relation au lieu dans sa fonction contenante, nous allons nous attarder dans ce deuxième « mouvement » à un aspect plus affectif et plus horizontal de la relation à l'environnement vécu comme un ensemble d'êtres vivants, un monde fourmillant de vie. C'est ici une dimension plus relationnelle et dynamique de l'engagement avec la nature, où celle-ci est appréhendée dans son altérité, comme vis-à-vis d'une interaction mutuelle, un sujet dont les qualités et l'intentionnalité propres ont un impact sur le participant. Nous explorerons comment, dans l'expérience des

[90] Note sur la présentation : Il est important de souligner que nous avons placé cette partie après 1) « Se déposer dans le lieu » parce que l'ouverture au monde est un mouvement naturel après la centration dans le lieu, mais les deux mouvements ne se suivent pas toujours dans les descriptions. C'est la raison pour laquelle nous avons désigné ces grands thèmes comme des « mouvements » et non des étapes - parce qu'ils peuvent se croiser ou se juxtaposer et l'ouverture vers l'extérieur peut prendre place en même temps que le relâchement, la dimension mise en avant variant selon où est placée l'attention. Par exemple, plusieurs des rencontres significatives rapportées en 2) précèdent le solo, voire la quête, ou encore prennent place au retour du solo. Par ailleurs, 2) « Rencontrer » n'est pas nécessairement une étape intermédiaire entre 1) « Se déposer » et le mouvement d'union avec la nature que nous verrons en 3), ce dernier pouvant prendre place en continuité directe avec 1) sans passer par 2).

participants, la nature est personnifiée et appréciée pour sa bienveillance, son regard validant et ses qualités de miroir, ses enseignements et ses transmissions d'énergie, et enfin pour la réciprocité du lien qui est instauré avec elle.

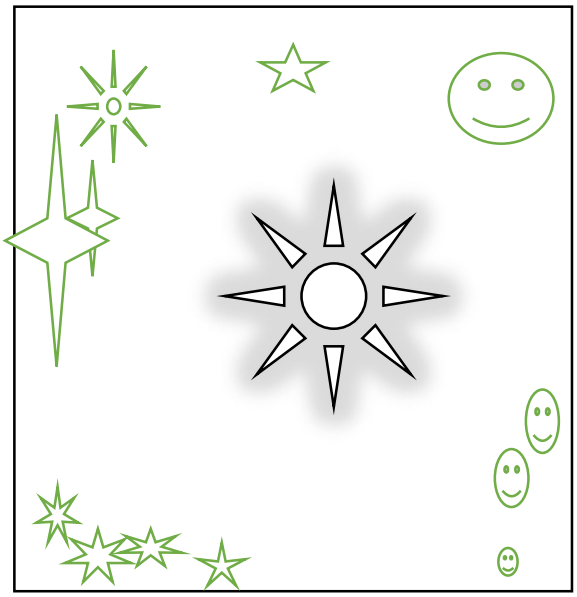


Figure 5.4 : Rencontrer

5.2.2.1 Une nature personnifiée

Dans la plupart des descriptions, les éléments de la nature sont appréhendés comme des êtres vivants avec lesquels les participants développent une relation personnelle significative. Ainsi, les arbres représentent-ils, lorsqu'ils sont rencontrés individuellement, des figures de soutien quasi-humaines : Alexandre parle de son vieux pin comme d'un ami et « un vieux sage » qui l'inspire par sa résilience; Luna perçoit son arbre comme un témoin vivant, avec qui elle a un échange de cœur; et Antoine décrit son genévrier comme une présence soutenante qui veille sur lui et le « garde ». Certains liens en particulier évoquent une relation parentale : pour Emma et Luna, la terre – et la nature tout entière - est une « maman » qui les reçoit, les porte, les aime et les nourrit. Pour Luce, c'est la lune qui fait figure de mère aimante et nourricière tandis que le roc rouge évoque la solidité d'une présence paternelle invisible et les montagnes des familles d'ancêtres qui veillent et la protègent. Antoine quant à lui compare ses relations avec ses lieux de quête à des liens familiaux, le premier évoquant l'attachement à une mère et le dernier à un grand-père.

5.2.2.2 Une nature bienveillante

Même lorsqu'elle ne prend pas figure humaine, la nature, qu'elle soit animale, végétale ou minérale, est perçue comme généralement animée d'intentions positives à l'égard des participants. À l'exception du grand vent et des maringouins qui sont éprouvés comme agressants, tous soulignent la générosité de l'environnement à leur égard. Alexandre l'exprime de manière explicite dans ses remerciements à son lieu et tous ses habitants pour tous les cadeaux et les soins qu'il en a reçus. Les animaux en particulier semblent vouloir aider et accompagner le processus de la quête, que ce soit par leur simple présence, en venant rendre visite, ou même par leur mort. Il en va ainsi pour Alexandre avec les animaux de sa fermette qui paraissent donner leur vie pour l'aider à partir en QdV, l'écureuil et l'oiseau de proie qui l'accueillent au Québec, l'araignée et les papillons dans le désert, ou encore le colibri qui vient le saluer à son départ. Quelle que soit la teneur de la rencontre – amicale, hostile ou neutre, elle est reçue comme une contribution au service de la quête. Il en va de même pour Luna, qui reçoit la visite de plusieurs oiseaux sous différentes formes, vivants ou morts, réels ou en vision à différents moments de sa quête comme pour en marquer le sens. Plus que de simples signes, ces visites sont accueillies comme des témoignages d'attention et d'encouragement. Ceci est le cas en particulier des messages provenant de l'invisible, comme pour la vision du serpent et du crocodile venus rassurer Luce au sujet de la mort ou le caribou de Emma venu la reconnaître dans sa puissance.[91]

5.2.2.3 Voir et être vu, le regard validant de la nature

À travers ces rencontres, les participants se sentent vus. C'est un regard différent, nous dit Antoine qui se sent « regardé par tout », un regard qui ne juge pas. Les intensités affectives varient, du sourire bouleversant d'amour de la super lune (pour Luce), à l'examen impartial de la bibitte d'Emma, en passant par l'acceptation tranquille du papillon d'Alexandre. Mais pour tous, il semble y avoir quelque chose de profondément validant et réparateur dans l'expérience d'exister, d'être tenu dans l'immobilité d'un regard qui n'ajoute ni n'attend rien. Soulignant tous les trois la

[91] On notera que ces expériences prennent place dans une aire transitionnelle de continuité, correspondance et résonance entre les réalités internes et externes où, comme dirait Winnicott, la question de la différence entre le subjectif et l'objectif n'est pas posée et où, comme dans les états altérés de conscience, existe une grande fluidité entre rêve et réalité. Par exemple, l'araignée d'Antoine dont il prend la place en rêve, les ruines découvertes par Alexandre sur son site qui reproduisent exactement son rêve, ou encore les tambours entendus par Luna qui lui parlent de la mémoire des lieux.

réciprocité de l'échange, Emma, Alexandre et Luce décrivent ces moments de connexion et de présence mutuelle comme des instants suspendus dans le temps. « Je suis vu et je vois » dit Alexandre émerveillé; « j'étais vue et j'ai vu » lui fait écho Luna à propos de son arbre, ajoutant « c'est comme un échange, comme un *witness* pour les deux, dans les deux sens. »

5.2.2.4 La nature comme miroir

Par ailleurs, la nature fait aussi fonction de miroir en reflétant aux participants leur monde personnel de façon symbolique. Ici, les éléments de l'environnement éclairent leurs dynamiques intérieures, soit en les représentant, eux-mêmes et/ou leurs proches, soit en représentant leurs processus. Par exemple, l'arbre de Luce, avec son double à proximité, les symbolise, elle et sa sœur; le papillon d'Alexandre, entouré de murs, représente sa créativité enfermée dans ses défenses intellectuelles; le cocon trouvé dans son sac, l'émergence de sa créativité, etc. Sa marche entre son cercle sacré et le canyon devient un symbole de son chemin de vie. Du coup, les gestes envers la nature prennent valeur d'actes symboliques qui informent et transforment le monde intérieur, comme le respect qu'il montre à l'égard de la veuve noire confirme Alexandre dans son besoin de se distancer de sa blonde, et le placement de ses pierres par Luce signe sa séparation d'avec sa sœur.

5.2.2.5 La nature enseignante

En lien avec les projections symboliques, mais au-delà de cette fonction de miroir, la nature semble aussi transmettre des leçons de vie, non seulement en leur faisant voir des choses nouvelles – comme l'arbre brûlé d'Alexandre qui lui enseigne la résilience, mais en les invitant à explorer activement de nouvelles façons d'être au monde. Par exemple, Alexandre entend l'injonction « *participate* », Luce comprend-elle du vent que « C'est maintenant, c'est pas demain » qu'il faut vivre, et Emma est-elle « appelée » par le lac à dépasser ses peurs… autant d'expériences transformatrices qui s'inscrivent en eux comme de nouvelles références pour leur vie subséquente.

5.2.2.6 La nature transmet son énergie

En dehors de ces apprentissages à caractère métaphorique, la nature enseigne et nourrit aussi de manière plus élémentaire et « vibratoire » en transmettant son énergie de manière subtile, que ce

soit par contagion, par infusion ou encore par transfert d'informations. Par exemple, Alexandre décrit comment le papillon, la montagne et l'arbre lui transmettent leur qualité de présence – respectivement le calme, la solidité, et la verticalité - comme par contagion. Antoine et Luna parlent d'être nourris par les rayons du soleil; Luna est aussi « remplie » par la lumière de la lune qui l'imprègne à travers les pores de sa peau. Et Luce elle aussi est comblée de la douceur lumineuse de la lune. Enfin, plus intime et plus proche encore de l'élémentaire, Luna et Emma témoignent d'une communication sans mots avec la terre et les plantes, sous forme de transmission cellulaire à travers sa « substance terreuse » pour Emma ou de son être entier pour Luna (« *in my blood, […] in my soul and my … in my being* »).

À l'intersection des enseignements symboliques et des transmissions d'énergie, on notera que lorsqu'ils décrivent les enseignements de la nature, Antoine et Emma parlent du « langage de la terre » – un langage fait d'images « magiques, oniriques », de métaphores et de légendes qui permet de connecter avec la vie et le « *spirit* » pour Emma et qui est le langage de l'inconscient et des « dieux » pour Antoine. De même Luna – qui a pourtant fait sa quête dans un contexte plus chamanique, loin des références mythologiques de Ho-Rites de Passage qui a pu informer les deux autres - utilise un vocabulaire très similaire pour décrire les « histoires sans mots » qu'elle reçoit des arbres et de la terre.

5.2.2.7 Un lien intime et réciproque

Enfin, un point reste à souligner en ce qui concerne les interactions « horizontales » avec la nature : les échanges avec la nature sont caractérisés par une certaine réciprocité. Les participants ne se contentent pas de recevoir de manière passive : Luna exprime clairement que la communication avec les arbres et la terre va « dans les deux sens ». Alexandre parle à son arbre et adresse ses danses au soleil; Luce chante pour exprimer sa reconnaissance à la lune; et Emma murmure son amour aux plantes et aux roches dans un langage inventé. Plusieurs nomment un lien « d'amour » avec certains éléments de la nature – comme Luce avec sa super lune ou Emma et Luna avec la terre, ou encore Antoine qui compare ses relations avec les lieux à des rencontres amoureuses. « On donne aussi », dit-il, soulignant la pérennité de l'empreinte énergétique « sacrée » laissée par les intentions des quêteurs sur les lieux de quête.

Conclusion 2)

Si, dans le mouvement 1), la nature est une forme contenante, qui, telle une maison, permet de se déposer et se centrer, dans ce deuxième mouvement, la relation se fait plus personnelle. La nature se présente comme un ensemble d'êtres vivants qui, telle une bonne famille, prennent soin des participants, veillent sur eux, portent leurs projections, leur transmettent des enseignements dans un lien d'échanges affectifs mutuels qui favorisent les apprentissages et la croissance personnelle. Le *holding* fondamental du lieu fait ainsi place au jeu des interactions qui semble répondre aux besoins de stimulation, de validation et de symbolisation des participants.

Nous allons voir en 3) comment ces 2 mouvements, le premier de centration dans le lieu, le deuxième plus centrifuge d'interaction avec la nature s'approfondissent – et se rejoignent - dans un mouvement de fusion dans et avec la nature.

5.2.3 Mouvement 3 : s'unir aux éléments, la nature comme Soi

Le troisième aspect de la rencontre avec la nature, commun à tous les participants, est un mouvement d'expansion et d'union avec la nature, avec des degrés de fusion plus ou moins longs et prononcés. Si 1) décrivait une courbe descendante avec son nadir dans le calme de la détente, 3) semble suivre une courbe ascendante vers un sommet d'intensité. Et de même que 1) pouvait se décliner à diverses échelles, décrivant aussi bien des mini-détentes ponctuelles qu'une première étape globale du solo, le mouvement 3) peut décrire des micro-instants d'union avec la nature prenant place à n'importe quel moment de la quête – voire dans les préliminaires au solo pour Luce par exemple, autant qu'au zénith du solo.

Il semble que les expériences d'union, quelle que soit leur échelle, soient toujours précédées par un certain degré de centration dans le lieu (Mouvement 1), en continuité directe de la détente dans le site sans forcément faire suite aux interactions « horizontales » avec la nature (Mouvement 2), comme c'est le cas pour Emma par exemple. Bien que les courbes varient en fréquences, en longueur et en amplitude selon les personnes et les moments, les qualités communes qui semblent caractériser ce mouvement sont une intensification de la présence et de la sensualité, un allégement

du corps et une dissolution des frontières, vers une union fusionnelle avec la nature et une expansion amoureuse.[92]

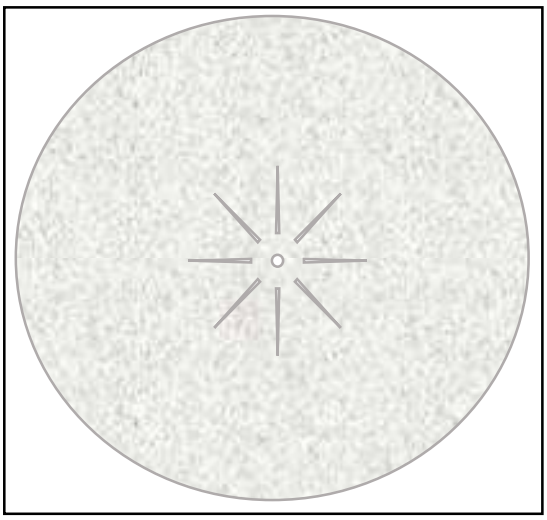


Figure 5.5 : S'unir

5.2.3.1 Une présence et une sensualité accrues

Tous les participants témoignent vivre, à certains moments, une qualité de disponibilité et de présence inhabituelles, alliant clarté d'esprit et ancrage dans le moment présent. Contrastant cette expérience avec leurs états de préoccupations « ordinaires », tous soulignent qu'ils ne sont pas ici « dans leur tête », mais « dans leur corps », sans arrière-pensées ni autre « agenda » que de porter attention à ce qu'il se passe en eux et autour d'eux.

Tous aussi font l'expérience d'une sensibilité exacerbée, ce qui augmente leur réceptivité à l'inconfort au début du solo, mais surtout, au plaisir. Ainsi, tous décrivent des moments où la nature est appréhendée de manière purement sensuelle, sans le filtre des interprétations, ce qui donne lieu à des expériences d'émerveillement puissantes devant sa beauté. Le ralentissement permet de savourer des sensations inaccoutumées lorsque l'attention se porte directement sur les détails de

[92] Note sur la présentation des thèmes : nous avons essayé d'organiser les sous-thèmes en cohérence avec le contenu des grands mouvements qu'ils décrivent : les sous-thèmes de 1), un mouvement concret de descente, se déclinaient en ordre approximativement chronologique, correspondant à des étapes concrètes de la descente; les sous-thèmes de 2) mouvement multidirectionnel non chronologique étaient présentés plutôt du plus large et « évident » au plus intime; dans le 3), nous revenons à un ordre inspiré par l'intensification affective du mouvement (de la présence à l'extase).

l'environnement : l'odeur de la résine de pin, les micro-ondulations d'un brin d'herbe, la rugosité d'une écorce, le lisse d'un rocher, les éclats de lumière adamantine sur l'eau ou les reflets de la pluie dans la nuit, la pénétration des rayons de soleil dans le corps entier… Toucher avec les yeux, inspirer par les pores de la peau, être caressée de lumière, les sens sont comblés par la rencontre multisensorielle avec le monde dans toute son épaisseur et ses textures, des plus grossières aux plus subtiles. Dans cette dimension esthétique de la rencontre, la nature est appréhendée comme source d'énergie et véritable nourriture qui « remplit vraiment la bedaine » (Emma).

5.2.3.2 Le corps transparent

Dans ce mouvement d'ouverture sensorielle, la conscience corporelle se transforme : au-delà des fluctuations de l'énergie qui affectent l'état intérieur, le jeûne altère le sentiment habituel de solidité, de lourdeur et d'opacité, en apportant une sensation de légèreté aérienne, voire de « transparence » (Emma). Comme si, vidé de sa substance, le corps devenait caisse de résonance. Trois des participants mentionnent à ce propos entendre leur cœur battre dans leur poitrine (Emma, Antoine, Alexandre), mais surtout, comme l'explique Emma, il semble que le corps passe du statut d'obstacle à celui « d'amplificateur d'énergie » et d'instrument de perception subtile.

5.2.3.3 Des frontières évanouies

En même temps que le corps perd de sa consistance et s'ouvre au contact avec l'extérieur, les contours du moi – le sentiment habituel d'une identité délimitée par des frontières - se font poreux et semblent se dissoudre : « on dirait que… mes limites corporelles disparaissent » observe Luce. Tous les participants décrivent des moments où la séparation entre eux et l'environnement s'évanouit pour donner lieu à un sentiment que « le moi n'existe plus » (Luce). Tandis que la matière perd de sa définition et de sa densité, l'air semble au contraire gagner en substance (surtout pour Emma, Luna, Antoine). Comme dans un tableau pointilliste où les objets et l'espace se fondent les uns dans les autres, tout est vibrant et tout s'interpénètre dans un grand champ de molécules, en une danse de plus en plus intime. À travers cette osmose progressive, le contact avec les éléments se liquéfie, pour donner lieu au sentiment (pour Luna, Emma, Antoine et Luce) de baigner dans quelque chose de velouté et nourrissant, que ce soit l'impression de flotter dans le ventre de la mère-terre pour Emma, d'être bercée dans la lumière de la lune pour Luna et Luce, ou encore d'être respiré par le flot tiède du vent du désert pour Antoine.

5.2.3.4 Une union fusionnelle

Cette harmonisation quasi-cellulaire est accompagnée d'un sentiment d'union fusionnelle avec les éléments et d'appartenance à l'environnement. Les participants décrivent une sensation de « faire partie » – une expression qu'ils utilisent tous, chacun selon son contexte : « *I was part of the trees, I was part of the Earth* » dit Luna; « je fais partie […] je fais partie de l'organicité », dit Emma; « Je fais partie de la nature », dit Alexandre; « je fais partie d'un tout », dit Antoine; « je suis partie du tout » dit Luce. Ils parlent ici non seulement d'être inclus et inscrit, c'est à dire d'avoir une place dans plus grand que soi, mais aussi de former une continuité avec les éléments : entre eux et la nature, il n'y a plus ni séparation, ni différence, comme l'exprime Luce à propos de la lumière, « je suis poussière d'étoile » ou Emma à propos de la terre, « on est la même fibre, on est la même chose ». Plus encore qu'être une extension de la nature, les participants ont l'impression, de faire un avec elle : « je deviens la terre », « *the earth that is me* », « je suis la montagne », « je deviens la lumière », « *I'm just moonlight […] and the moon* », « *I am that star* », « je deviens… je deviens cette immensité. »

Il nous paraît important de noter toutefois que bien que les participants nous disent ne plus se sentir séparés, ils sont présents à leur expérience de fusion, donc toujours conscients. S'ils parlent de la disparition de la séparation, il n'y a pas ici de disparition de la conscience proprement dite, mais au contraire semble-t-il une intensification de celle-ci.

5.2.3.5 Une expansion amoureuse

L'identification dépasse les éléments particuliers (terre, montagne, arbre, lune, étoile) pour devenir communion avec l'environnement perçu dans sa totalité : « Je suis dans tout […] Je suis cela, one avec le tout […] je deviens *One* […] C'est un *One* qui a pas de limite, qui… qui… *no dimension* » dit Luce. Cette union avec le Tout est accompagnée d'un sentiment d'expansion et de plénitude - au sens de se sentir remplie, complète et entière (« *I was whole* » dit Luna), comme si les participants portaient la vastitude du paysage devenu cosmos en eux.

Cette expansion interne présente aussi une dimension affective, se traduisant, pour tous les participants par une sensation d'ouverture [au niveau] du cœur et de communion amoureuse, un surplus d'être (« *I am more* ») et une joie extatique qu'Antoine ressent comme une explosion de

toutes ses cellules. Quatre d'entre eux font état d'un sentiment d'adoration intense, que ce soit envers la lune pour Luce, la terre et les plantes pour Emma, le désert pour Antoine, ou toute la nature pour Luna.

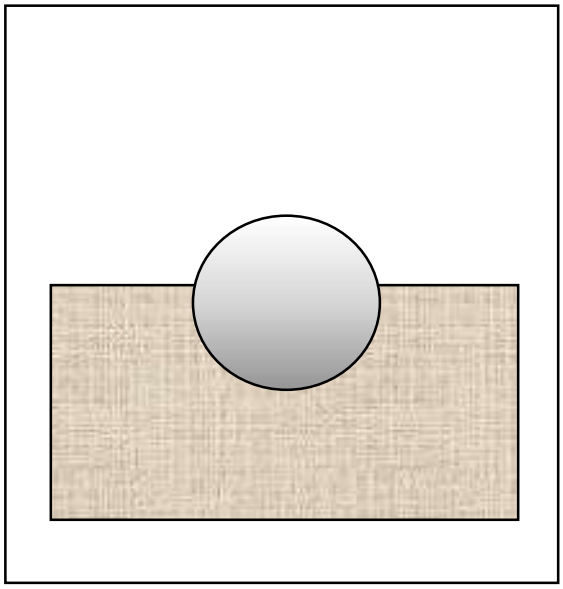
Enfin, pour tous, ces expériences paroxystiques sont accompagnées d'une gratitude immense envers les lieux, les éléments, les animaux et la Vie pour tous les cadeaux qu'ils en ont reçus. Ces moments s'inscrivent en eux comme des instants de « grâce » et de « bénédiction » (Antoine) qui restent ensuite associés avec les lieux.

Conclusion 3)

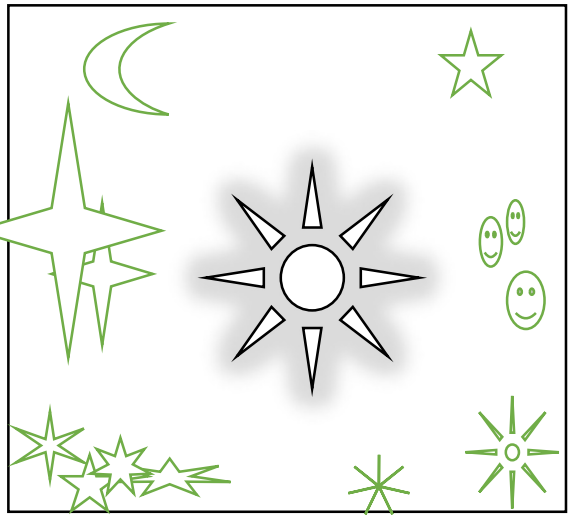
Nous avons essayé en 3) de rendre compte d'un niveau de communion avec la nature atteint à certains moments par tous les participants, qui semble effacer la conscience ordinaire d'une séparation. Évoquant à la fois les fusions infantiles à la mère, les unions amoureuses et les extases mystiques, ces expériences de présence à la fois très incarnée et diffuse, difficiles à mettre en mots, semblent profondément touchantes, nourrissantes, marquantes et réparatrices : « ça change tout » dit Emma. Un contact avec une nouvelle profondeur d'être, ces moments semblent constituer l'acmé et le cœur de la QdV, ainsi que le parfum de ce qui leur en reste plus tard.

Conclusion 1), 2) et 3)

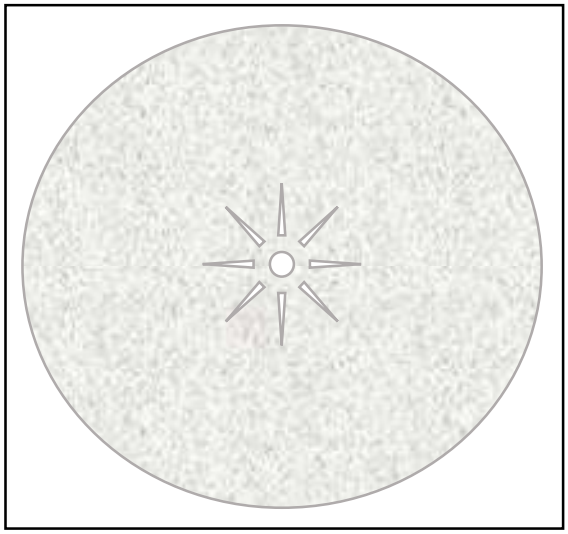
À travers les trois grands mouvements de l'expérience du solo, nous voyons se dessiner une courbe d'ensemble qui part d'une 1) centration « verticale » sur la personne et aboutit à une 3) conscience élargie centrée sur la nature – ou, plus exactement « décentrée », en passant par des 2) échanges plus « horizontaux » - à la fois « centrifuges » et « centripètes » avec l'environnement.



Mouvement 1 :
Se déposer

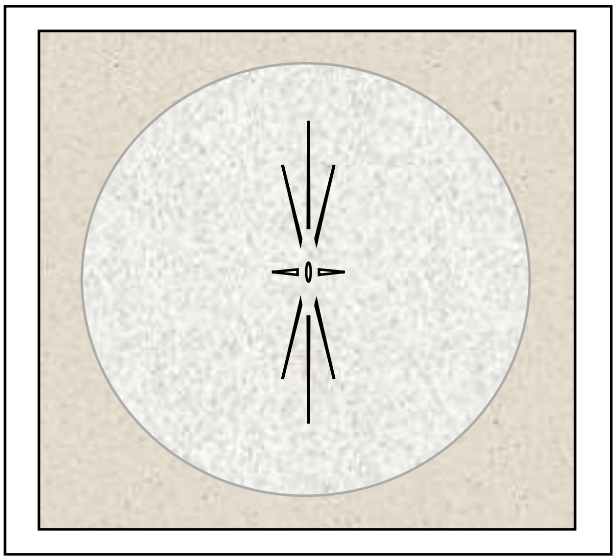


Mouvement 2 :
Rencontrer



Mouvement 3 :
S'unir

Figure 5.6 : Synthèse des 3 mouvements : se déposer, rencontrer, s'unir



Ce qu'il reste des trois mouvements : un sentiment d'ancrage, de centration, d'ouverture, d'union avec le tout et d'appartenance.

Entre l'ancrage de 1) et l'expansion de 3), on est passé de « se situer/être DANS le lieu » à « ÊTRE (identifié avec) le lieu » – l'accent sur « être » -; d'une identité corporelle contenue par le lieu à une identité diffuse; d'une identification au corps à l'identification avec la nature; d'un soi-corps à un Soi-uni-avec-le-Tout; et d'un monde matériel dense à un monde spacieux, vibrant et subtil. Le lieu-contenant reste enveloppant, mais la forme fait place à la substance et la qualité de l'expérience tout entière (le monde interne comme le monde externe) passe du contact solide à l'échange liquide, voire gazeux.

En termes de besoins, il semble qu'on passe d'un registre très physique de sécurité et de confort – où le corps est objet de préoccupations - à des expériences d'absence de besoin, de l'ordre de la communion mystique et de l'être, au-delà -ou en deçà[93]- de la conscience ordinaire de séparation entre soi et l'environnement. Avec, entre 1) et 3), un registre relationnel très intersubjectif semblant répondre à des besoins de validation et de nourriture affective et symbolique.

À noter que si le processus des cinq participants commence *grosso modo* par le mouvement 1) « Se déposer » et finit *grosso modo* par le mouvement 3) « S'unir », le mouvement 2) « Rencontrer » varie beaucoup en importance selon les personnes et les quêtes. Ici, il nous paraît important de répéter que le processus est loin d'être linéaire, ces « mouvements » ne constituant pas trois étapes

[93] Selon qu'on l'interprète comme transpersonnelle ou pré-transpersonnelle (voir Wilber, 1997, 2001).

successives dans un processus continu, mais décrivent des dynamiques de relation avec la nature (dans/contre, vers/avec, en/avec) : 1) un mouvement (vertical) de centration et de descente en soi et dans la nature comme lieu contenant; 2) un mouvement (horizontal) d'ouverture à la nature comme autre; et 3) un mouvement (centrifuge) d'expansion multidirectionnelle. Ces mouvements varient en importance relative selon les situations et se déclinent selon des cycles d'échelles temporelles variées. Par exemple, on pourrait lire la rencontre de Luce avec les montagnes comme contenant les trois mouvements – avec une emphase sur le 1) et 2) tandis que sa rencontre avec la lune met l'emphase sur 2). Par ailleurs, chaque mouvement est susceptible de contenir des sous-cycles de mini 1) centration, 2) ouverture, 3) union selon un mode fractal.

Dans cet arc global, bien illustré par l'image de la pluie qui tombe et « ploc! explose » donnée par Antoine, il semble que le mouvement de descente et d'ancrage de 1) soit nécessaire aux mouvements d'ouverture de 2) et 3). En revanche, il est difficile de savoir si 2) est nécessaire au passage de 1) à 3). Emma semble en effet passer de 1) « Se déposer » à 3) « S'unir» sans passer vraiment par 2) des rencontres « horizontales » avec les habitants du lieu. À moins que l'on ne considère son lien avec la terre comme faisant elle aussi partie de 2) dans sa teneur affective et symbolique…

On peut se demander ici si la dimension affective et symbolique du mouvement 2) est déterminante pour le passage de l'ancrage à l'union ou si elle est un développement parallèle. On pourrait en effet comprendre 3) « S'unir » comme un apogée de l'ouverture de 2) « Rencontrer » dont les échanges multidirectionnels tissent un monde de liens habité par des êtres alliés, qui devient un cosmos dans lequel se fondre. Ou encore, 3) « S'unir » peut être vu comme l'apogée du relâchement des contractions et défenses corporelles, en continuité physique directe de 1) « Se déposer ». Il nous semble que les deux hypothèses sont défendables.

Pour résumer, nous avons vu comment, en termes d'espace, la relation avec l'environnement est passée de « se déposer DANS (ou CONTRE) » à « s'unir /se fondre AVEC/DANS », en passant par « échanger AVEC ». Dans un processus global de dissolution de la matière, le statut de la nature est passé de maison (contenant solide et sécurisant) à cosmos (milieu cosmique enceint), quasi-liquide – en passant par la famille bienveillante. Comment ce mouvement de dématérialisation se manifeste-t-il en termes temporels? C'est ce que nous allons regarder dans la partie qui suit.

5.2.4 Une temporalité[94] non-ordinaire – le temps déconstruit

Nous allons nous intéresser maintenant aux diverses façons dont est vécue la temporalité pendant le solo. Comme on peut l'imaginer étant donné les circonstances extraordinaires dans lequel prend place la QdV, les cinq participants décrivent une temporalité qui sort de leur mode de perception habituelle. Le phénomène est facilité par le contexte de RdP : un cadre en dehors du monde, des rythmes et activités du quotidien; des préliminaires qui les ont entraînés à une attitude de secondarité; et enfin les effets du jeûne qui provoque de légères altérations de leur état de conscience. Pour tous les participants, cela se traduit par une perception du temps « déconstruite », qui fluctue entre différentes qualités selon les moments : la non-linéarité, le ralentissement, les synchronicités et la circularité du retour en arrière.[95]

5.2.4.1 Le temps non-linéaire

L'absence de balises temporelles externes régulières (comme les repas, par exemple) crée une difficulté à se repérer dans le temps. Les participants perdent un peu le sens du temps dans sa chronologie : sa continuité, sa durée, l'ordre dans lequel se déroulent les choses, et même le sens du jour et de la nuit. En l'absence de structure, le temps paraît inconstant et non-continu, avec des trous et des flous donnant lieu à un sentiment d'impermanence pour Luce par exemple. Son rythme semble fluctuer avec celui des éléments extérieurs – en particulier le vent - et des états de conscience qui oscillent entre veille, transe et sommeil.

5.2.4.2 Le temps allongé, le temps suspendu

De manière générale, l'absence d'activités et de distractions extérieures donne l'impression que le temps est ralenti pour les cinq participants. Ce ralentissement est amplifié et perçu comme difficilement supportable lorsque l'expérience est inconfortable – que ce soit physiquement ou mentalement. Si « ne rien avoir à faire » est un délice dès le début pour Luna, et chaque fois que

[94] Note sur l'organisation des thèmes : nous avions envisagé de présenter la dimension de temporalité avant les trois « mouvements » plus spatiaux parce qu'elle semble être une condition de base nécessaire pour que l'expérience de la QdV puisse prendre place. Mais parce qu'elle représentait un niveau plus « méta » du processus, nous avons décidé de placer cette partie après les trois mouvements pour respecter un chemin plus naturel de la pensée.

[95] À noter qu'il n'y a pas de parallèle strict entre les différents aspects de temporalité et les « mouvements » 1) « Se déposer », 2) « Rencontrer » et 3) « S'unir », même si on peut imaginer que la lenteur est plus perceptible au début de 1), la synchronicité dans les rencontres de 2) et la suspension dans les états de perte d'ego en 3). Quant aux aspects de retour dans le passé, ils semblent présents tout au long de la quête, à différents moments selon les participants.

le vent se calme pour Luce, dans les autres cas, l'absence de choses à faire n'est pas toujours facile à apprivoiser – associée à de la résistance, de l'ennui ou une solitude « difficile ». En revanche, quelle que soit la difficulté de départ, tous les participants finissent – après plus ou moins de batailles - par vivre une heureuse synchronisation entre leur rythme intérieur et celui de la nature… le ralentissement donnant lieu à des moments contemplatifs où le temps semble s'arrêter dans un instant d'éternité suspendue.

5.2.4.3 Sous le signe de « *kairos*[96] » : moments propices et synchronicités signifiantes

L'expérience de la lenteur est interrompue par des moments plus « verticaux » avec la survenue d'événements significatifs, souvent intenses en émotions, qui viennent faire irruption dans la conscience, tels des tournants dans une histoire ou des trouées dans la toile de fond. Le plus souvent, quelque chose arrive de l'extérieur « au moment propice », qui vient donner une direction, faciliter une décision, confirmer un choix, ou souligner un passage. L'expérience est accompagnée d'un sentiment de concordance entre le dedans et le dehors, d'acceptation et de nécessité, comme si ce qui était vécu devait se vivre : « c'est ça que j'avais à faire » dit Luce. De même que les choses semblent commencer au bon moment, elles se terminent naturellement comme Alexandre dit de sa rencontre avec le colibri : « Ce moment-là qui avait à se vivre avait fait son chemin. »

Notons que si la majorité de ces synchronicités prennent place pendant le solo, elles ne s'y limitent pas. Certaines coïncidences signifiantes sont même notées avant la quête, marquant son point de départ, et d'autres après la quête. On pense par exemple aux visites d'animaux qui viennent soutenir les différentes phases du processus : le départ en quête (Alexandre et oiseau de Luna), la veille du solo (araignée d'Antoine), le choix du site (écureuil et aigle de Alexandre), ou encore à ma proposition de participer à ce projet de recherche qui arrivent « au bon moment » pour Antoine et Luce. Tous ces moments significatifs résonnent comme des points de correspondances entre la ligne de l'histoire personnelle et la toile de fond universelle.

[96] *Kairos :* défini dans le Larousse Encyclopédique comme « une allégorie de l'occasion favorable souvent représentée sous forme d'un éphèbe aux talons et aux épaules ailés », le *Kairos* souvent résumé comme « le temps du moment opportun », est une notion riche et complexe de la pensée grecque décrivant une dimension du temps dans laquelle un acte ou un événement significatif vient faire irruption dans la continuité du temps humain chronos, créant de la profondeur et changement. Il est mentionné par Jung en lien avec son concept de synchronicité pour désigner le sentiment de prise de conscience d'une coïncidence significative entre plusieurs événements.

5.2.4.4 Le temps cyclique des retours en arrière

Autre dimension non-linéaire du temps en dehors de ces fluctuations contrastées, la quête semble s'inscrire dans une temporalité cyclique de retour aux origines, que ce soit à l'échelle d'une vie ou à celle de l'humanité. Tous les participants mentionnent en effet des éléments évoquant le retour en arrière dans lesquels l'attention s'éloigne du présent pour se tourner vers l'histoire ancienne de leur enfance personnelle ou de l'enfance du monde.

Mentionnons tout d'abord l'évocation d'une certaine continuité du cycle vie-mort-vie, pour Luce et Antoine lors leur « loge de la mort », où leurs animaux de compagnie décédés sont venus leur rendre visite, ainsi que dans la figure symbolique du serpent dévorant un crocodile apparue à Luce. En dehors même des rituels prescrits invitant à revisiter leur histoire personnelle de manière intentionnelle, trois des participants rapportent la remontée spontanée d'expériences de leur enfance (comme pour les souvenirs d'Antoine, la sorcière de Luna ou les batailles de Luce). En soubassement de ces souvenirs historiques, la simplicité du contexte ramène aussi à un état primitif d'innocence et d'immédiateté dans la capacité à jouir de l'instant présent, capacité associée à l'enfance, ou même à l'énergie animale en eux.

Ces deux thèmes – cycle vie-mort-vie et retour dans l'enfance peuvent ne pas surprendre dans le contexte d'un RdP imprégné de symbolisme de mort et renaissance. En revanche, on peut s'étonner du thème, évoqué par tous les participants à un moment ou un autre, du retour aux sources de la vie humaine, qu'il s'agisse de la vie intra-utérine ou des débuts de l'humanité. Les trois femmes en particulier évoquent l'expérience d'être portées dans un ventre maternel, et/ou tenue dans les mains de la terre pour une nouvelle gestation, un recommencement archétypal réparateur. Antoine lui aussi réfère à la terre comme représentant un « *womb* originel, tsé, l'utérus originel… universel ». Il ne paraît pas tant s'agir ici d'un retour à un événement historique personnel précis que d'une connexion à une expérience universelle primordiale qui semble inscrite dans la mémoire corporelle… ou culturelle. Ici encore, on notera toute la dimension de suspension hors du temps propre à la gestation, mais aussi une forme d'orientation confiante vers le futur avec les qualités de promesse, d'espoir, de possibilité en devenir propres à l'expectative d'une naissance à venir.

À une échelle plus phylogénétique, mais toujours sur le thème du retour aux origines, Alexandre, Luce et Luna font des références explicites aux temps archaïques des anciens – leur rythme plus lent et synchronisé au rythme de la terre et leur présence évoquée à travers les traces qu'ils ont laissées (Alexandre), les visages des montagnes évoquant les ancêtres (Luce), ou encore le battement de leurs tambours invisibles qui continuent de jouer (Luna) en arrière-plan comme une trame de fond.

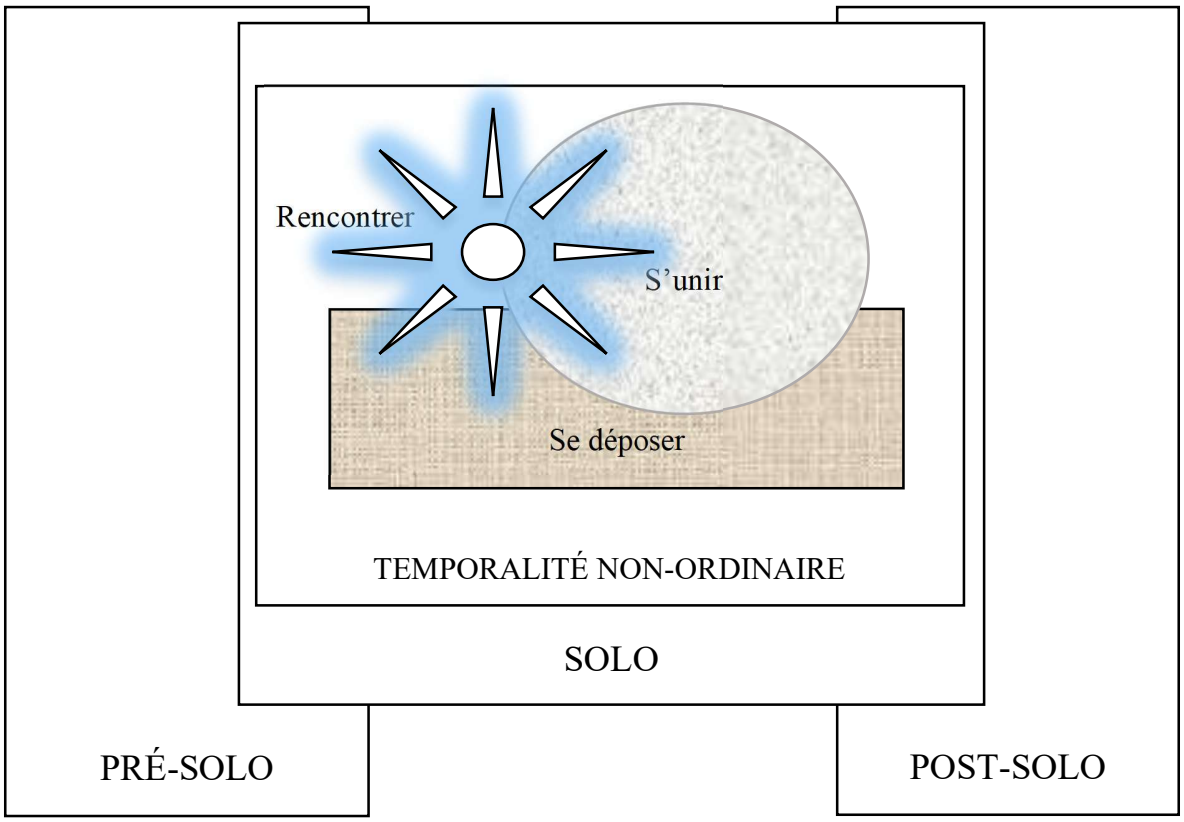
Conclusion : Temps du rêve, temps sacré

L'expérience des participants en termes de temporalité est influencée par de multiples facteurs, entre autres, le contexte de rite de passage en nature – hors quotidien et hors demandes sociales - et la qualité de la conscience elle-même affectée par jeûne, le tout renforcé par une préparation qui invite à une attitude de réceptivité et de non-instrumentalisation face à l'environnement.

Un moment en dehors de la cadence et de la conscience ordinaire, en dehors du temps mesuré et de la conscience instrumentalisante, le solo tout entier semble placé sous le signe du seuil, de l'aire transitionnelle et de la re-création. L'expression « *dreamtime* » (« temps du rêve ») qu'Antoine utilise pour décrire son expérience évoque bien ces qualités de non-mesurabilité, de discontinuité, de synchronicités, de retour en arrière et d'inscription mythique dans une histoire plus grande, propre aux rêves et aux états de conscience altérés.

Ces qualités liminales ainsi que l'évocation d'une temporalité qui dépasse le moment présent pour inclure l'arc de la vie entière de la personne, voire, au-delà, la vie de l'humanité, semble correspondre aux descriptions de ce que M. Eliade (1949) appelait « *illo tempore* », le « grand temps » mythique des rites de re-création et de retour aux origines. Pour Eliade, les rites eux-mêmes étaient des « enclaves » du temps « sacré » dans le temps « profane », une définition qui résonne avec l'expérience des participants, qui tous utilisent le terme « sacré » en parlant de leur solo. Quant au thème du retour à l'origine, on a vu qu'il était central pour quatre d'entre eux. Il semble ici que l'expérience de la quête touche à une expérience expansive à la fois liminale, centrale et sacrée autour du renouvellement de l'être-au-monde.

Figure 5.7 : Une structure en trois actes, un temps et trois mouvements



© Agathe Lesage

5.3 Post-solo : le retour

5.3.1 Les défis du retour

Le retour peut être divisé en trois grandes étapes : les adieux aux lieux, le retour au camp de base, puis le retour dans la vie « ordinaire ».

Le départ représente pour tous les participants un moment poignant, où se mêlent l'excitation de ce qui s'en vient et la tristesse – intense pour quatre d'entre eux - de quitter ce lieu qui est devenu leur « *home* ». Les premières retrouvailles avec les humains sont chargées en émotions – parfois débordantes -, en particulier le premier contact avec leur guide par lequel ils se sentent vus et compris. Si certains ont besoin d'un temps de ré-apprivoisement, tous témoignent de leur immense

appréciation pour le soin avec lequel ils sont reçus – en particulier le premier repas autour du feu. Ils soulignent tous l'importance des cercles de parole rituels avec leurs compagnons de quête, qui permettent une première intégration de leur expérience dans un climat de vulnérabilité et de transparence qui les touche et les inspire.

Le retour dans la vie quotidienne n'est pas toujours évident : les participants ont fait une expérience extraordinaire qui ouvre de nouvelles portes, mais ne résout pas les problèmes laissés en suspens et, qui plus est, semble difficile à partager dans un monde qui ne connaît pas les QdV. Certains entretiennent le contact avec leur QdV en gardant près d'eux au quotidien des objets rapportés de leur quête qui en portent les énergies et les souvenirs. Tous ressentent le manque de témoins et d'espaces de partage pour déployer l'expérience avec des personnes qui comprendraient ce qu'ils ont vécu. Et tous se posent la question de savoir comment faire fructifier ou intégrer dans sa vie les cadeaux qu'ils ont reçus pendant leur quête.

5.3.2 La quête, un *reset*

Le processus de la quête a représenté un réinitialisation, un espace en dehors des contraintes habituelles et conditionnements sociaux pour recontacter leur nature profonde à travers un ralentissement et une harmonisation progressive avec le rythme de la nature. Tous font allusion à un mouvement de retour à la base et quatre d'entre eux mentionnent une descente dans quelque chose de souterrain, que la « renaissance » ou ré-émergence à la lumière ait lieu à la fin du solo ou plus tard. Luce parle de descente aux enfers; Antoine, de mourir au monde; Emma et Luna, d'être en gestation. Les termes de « *reset* » ou « *reboot* » utilisées par Antoine et Emma rendent bien compte de cette remise à zéro pour un nouveau départ, tout comme les métaphores de renaissance et les gestes de replacement dans l'espace vus précédemment.

5.3.3 Le début d'un processus qui continue

Loin de prendre fin avec le retour à la maison, la (première) quête est le catalyseur d'un processus évolutif qui continue de se déployer après elle en s'incarnant dans leur vie avec de plus en plus de profondeur et d'ampleur, avec des impacts concrets en termes de priorités, de « façons » et de « raisons » de vivre (Emma) : pour Luce, la quête a symbolisé le début de son « processus d'individuation »; pour Luna, elle a représenté la semence d'une graine et le début d'une grossesse

symbolique qui a conduit depuis à une reconversion professionnelle en lien avec les plantes… ainsi qu'une séparation amoureuse; pour Emma, la quête a marqué un « tournant vital » dans sa vie signant ses retrouvailles avec son « chemin d'âme » et la désagrégation de son couple; pour Alexandre elle a été une invitation à partager ses intérêts spirituels avec le monde; enfin pour Antoine, la quête a signé l'introduction à sa « mission de vie ». Comme on l'a vu, ces trois derniers ont fait d'autres quêtes depuis, commençant à se former pour à leur tour guider ce type de RdP.

5.3.4 La quête, « ça change tout »

À la question de savoir comment ils « portent » leur quête dans leur corps, les cinq participants décrivent une double sensation d'ancrage et d'ouverture : enracinement dans la terre, ressenti dans leur ventre et/ou leur bassin – et associé à une certaine axialité verticale (Emma, Luna et Alexandre) - et une expansion ressentie dans le plexus, la poitrine et/ou le regard.

Tous témoignent aussi du renforcement de leur lien avec nature, un lien qu'ils continuent d'entretenir depuis leur première QdV. Le sentiment d'appartenance intime – charnelle - à la terre développé pendant leur quête change significativement la façon dont les participants se situent et habitent le monde. En leur apportant une certaine sécurité et légitimité comme « enfant de la terre », l'expérience diminue leur anxiété et augmente leur confiance dans la vie. Les valeurs et les engagements deviennent plus écocentriques, s'enracinant dans une allégeance au vivant et à la planète plutôt qu'aux jeux sociaux. Quatre des participants témoignent de leur désir de contribuer dorénavant au monde à partir de cette identité élargie et de ce désir d'authenticité dans les relations.

5.3.5 L'importance des QdV pour le monde

Les cinq participants souhaitent que les QdV soient plus connues du grand public. Plusieurs pensent qu'elles sont particulièrement appropriées pour aider les jeunes dans l'exploration de leur direction de vie. Mais le consensus est que cette pratique de « psychologie sacrée » (Luce) peut profiter à toutes sortes de personnes – y compris les psychothérapeutes et psychologues! - en leur permettant de mieux se connaître et de faire des choix plus inspirés… pour leur mieux-être, mais aussi pour celui de notre planète.

5.4 Acte IV : Les entrevues et la fonction du récit

5.4.1 Le désir de témoigner et le besoin de partage

Dans notre projet de rendre compte de l'expérience des participants, nous ne pouvons pas ne pas mentionner la fonction du récit dans leur processus. Tous témoignent en effet de l'importance qu'ont prise les entrevues dans l'intégration de leur quête. Au départ, ils nomment vouloir participer à cette recherche comme une façon de « redonner » en contribuant à la reconnaissance et à la diffusion des QdV. Pour Antoine et Alexandre qui veulent devenir guides de QdV, les entrevues sont aussi une opportunité d'articuler leur compréhension du processus. Mais sous ces désirs exprimés, une autre motivation apparaît au cours des entrevues, qui n'était pas toujours consciente *a priori* : celle de regoûter à leur quête en l'évoquant par la parole. Pour certains, c'est la première fois qu'ils reparlent de leur quête depuis qu'elle a eu lieu – faute d'espaces de partage appropriés, mais aussi parce que le besoin d'en parler n'était pas forcément conscientisé avant que l'opportunité de cette recherche ne leur soit présentée. Pour tous les participants, c'est la première fois qu'ils revisitent leur expérience de façon aussi profonde. Ils sont tous surpris et touchés par la précision des souvenirs évoqués et très reconnaissants pour le processus des entrevues, qu'ils reçoivent comme un privilège et un « cadeau » – un mot utilisé par quatre d'entre eux. Tous trouvent inspirant ce processus qui leur a permis, en revisitant leur quête, d'en retrouver l'énergie et de mieux la comprendre et l'intégrer. C'est ce que nous verrons dans les deux prochains points, avant de nous pencher sur la relation entre partage et sacré, puis sur l'entretien de groupe.

5.4.2 Retrouver l'énergie de la quête par l'évocation

Tous les participants sont enchantés par l'EdE, qui, en leur permettant de replonger dans l'intimité de leur vécu et de le déployer dans toute sa texture, leur donne accès à de nouvelles informations et leur « redonne » leur expérience avec une richesse accrue. C'est pour Alexandre « une expérience révélatrice extraordinaire » qu'il souhaite à tous ceux qui reviennent de leur solo. Plusieurs soulignent leur plaisir à découvrir des moments auxquels ils n'avaient pas repensé depuis leur quête. Surtout, ils sont tous impressionnés par la manière dont l'EdE les amène à revivre la quête comme s'ils y étaient, y puisant une énergie qui les nourrit et les stimule dans le présent. Antoine rapporte un état d'euphorie (un « *high* ») de plusieurs jours après sa première entrevue qui lui donne la motivation d'entreprendre des démarches concrètes en lien avec son projet de devenir guide. De même, Luce exprime son appréciation d'avoir pu recontacter la magie de cette

expérience ressource qui lui donne de la force pour affronter un moment difficile : « de retourner […] dans un lieu sacré, soutenue par tant de beauté, tant de, de, de force. […] en ce moment ça me fait du bien. » Retrouver le lieu par l'évocation, c'est aussi pour elle retrouver la connexion avec « l'essentiel de la vie » qu'elle y avait contacté.

5.4.3 Retrouver les enseignements de la quête

Luna quant à elle, est fascinée par ce retour dans l'expérience passée, qui lui permet de la ressentir de nouveau, mais de façon plus consciente et plus incarnée : « *It's very fascinating to go back. […] it brought it back in some sense, being even more present in the body, being even more present to everything that's around…* ». Elle remarque que le rappel la ramène non seulement sur les lieux, mais aussi dans l'état de réceptivité qu'elle vivait pendant son solo, et semble réouvrir les vannes de la communication avec la terre, comme si les enseignements reprenaient avec l'évocation :

> *As we are talking about it, it still feels like in some way I, I'm here but I'm there. When we talk about it, I am there. And I am absorbing that information from what the Earth tells me. […] it's like it's still teaching me. And sharing with me.*

Les entrevues semblent réveiller le « travail » de gestation de la quête qui continue de s'approfondir dans un mouvement de spirale :

> *it's like it's still moving me. […] the process is just continuing. Or just deepening. […] It's like that image of that small planted seed as it grows up and around and around and around and just never stops growing. […] sharing this with you in some ways has evolved, it shared the vision quest over again with me.*

5.4.4 Faire du sens et approfondir l'intégration

Sur le plan cognitif, un phénomène similaire d'approfondissement du sens et d'intégration en spirale se retrouve pour tous les participants. Luce exprime bien cette expérience partagée par les autres lorsqu'elle témoigne : « ça me permet de clarifier les choses, d'apporter de la lumière à mon vécu. » Ceci est d'autant plus important pour Luce qu'elle avait l'impression avant les entrevues qu'il ne s'était « rien passé de spécial » pendant sa quête, à part sa bataille sans fin avec le vent qui la laissait perplexe. Elle s'étonne que la compréhension semble se faire toute seule en racontant ce qui était jusque-là resté confus : « c'est bizarre parce que, en t'en parlant, en te partageant ça, c'est comme s'il y a de la clarté ». Au fur et à mesure des entrevues, le récit lui permet non seulement de prendre conscience et de se réapproprier de la richesse de son expérience dans ses contrastes et

contradictions, mais aussi de faire la paix avec les aspects difficiles de son expérience qu'elle n'avait pas pu « digérer ».

Cette appropriation symbolique progressive – d'une entrevue à l'autre - se retrouve aussi pour les autres participants, comme si le processus d'intégration de la quête continuait d'évoluer à travers le partage. Pour Emma, prendre le temps de mettre des mots sur son expérience – dans un espace d'écoute respectueuse - est une « façon d'honorer » non seulement ses quêtes, mais aussi tout son parcours de vie depuis. Ayant fait retour sur ses deux quêtes qui ont pris place à dix ans d'intervalle, elle voit maintenant se dessiner la « trame » d'ensemble du processus, de « l'ensemencement à la mise au monde » : « il y a un chemin qui se tisse maintenant, puis tout ça […] ça se place dans un chemin où il y a… un sens profond, une organicité. » Alexandre et Antoine, quant à eux témoignent que ce retour sur leur processus, en plus d'apporter du sens, leur permet de découvrir et d'intégrer de nouveaux éléments qui n'avaient pas encore été conscientisés, ainsi que des perspectives nouvelles, plus « macro » sur la QdV. Ils sont eux-mêmes surpris de la clarté avec laquelle leur compréhension globale des QdV s'exprime à la fin de leur troisième entrevue. Quant à Alexandre, la gratitude qu'il ressent pour le processus des entrevues lui confirme l'importance primordiale d'avoir accès à des lieux pour déposer de telles expériences, les faire vivre et résonner à travers le partage.

5.4.5 Le partage et le sacré

Tous les participants ont souligné le défi de trouver les conditions appropriées pour « *process*er » leur expérience de quête après leur retour[97]. Ils ont l'impression que parler de leur quête demande un espace particulier, des témoins « initiés » à même de comprendre l'expérience et le langage de la quête. Comme le dit Antoine, « en reparler, c'est pas facile. […] tu le fais pas avec n'importe qui. […] », ce à quoi Luce fait écho : « c'est partageable, mais pas avec n'importe qui, pas n'importe comment. » La quête est en effet perçue comme une expérience très intime, très personnelle, qui demande à être traitée avec respect et protégée des regards indiscrets comme du scepticisme. Antoine compare la QdV à une flamme délicate qui a besoin d'être nourrie par une

[97] Étant donné que les « quêteurs » proviennent en général de régions très différentes les uns des autres, les groupes de partage en présentiel ne sont pas viables. De plus, à l'époque de ces entrevues, les groupes en ligne ne faisaient pas encore partie de la *Zeitgeist*. Peut-être cela a-t-il changé depuis?

curiosité ouverte et une écoute attentive, mais est vite étouffée par les enthousiasmes trop marqués ou l'incompréhension : « c'est pas tout le monde qui est prêt à recevoir ça. [Ce serait] comme offrir un cadeau à quelqu'un qui est pas capable de prendre le cadeau. »

5.4.5.1 Le partage du sacré

Même lorsque les conditions sont favorables, comme dans le contexte privilégié des entrevues où ils ont choisi de partager leur expérience et disent se sentir en confiance, il se présente pour tous les participants de nombreux moments où ils ont de la difficulté à mettre en mots leur vécu. Cette difficulté tient dans une certaine mesure au fait que, comme on l'a vu, une grande partie des entrevues porte sur des aspects de leur expérience qui n'a jamais été partagée ni même pensée auparavant. Il ne s'agit donc pas pour les participants de décrire un objet préexistant, mais de voir (ou entendre) se déployer leur expérience à mesure qu'ils la partagent – ce qui explique l'importance donnée par les participants à la qualité de l'écoute comme espace favorisant l'émergence de cette expérience. Mais au-delà de ce défi inhérent à la représentation de toute réalité phénoménale, il semble que la difficulté de décrire leur vécu avec des mots tienne aussi de la qualité liminale de l'expérience elle-même : en effet, comme nous avons essayé de le décrire à propos de la temporalité, l'aventure de la quête de vision tout entière se place sous le signe du liminal, c'est à dire de l'invisible, de l'entre-deux et du subtil, en dehors des repères habituels et des événements mesurables; dans un monde qui tient plus de l'absence, de l'espace, et du silence que des choses concrètes. Bref, de l'indicible.

On touche ici au « sacré », un mot que tous les participants prononcent à un moment ou un autre en lien avec leur quête, l'associant avec le silence, la beauté, le « plus grand que soi », la communion avec la nature, l'absence d'humains, l'âme, les grands espaces, la lumière du désert ou de la lune, l'espace intérieur, la présence invisible, la grâce… C'est très difficile de décrire ce qu'est le sacré, admet Alexandre.

5.4.5.2 Le sacré du partage

Pour Luce, « sacré » rime avec « secret » :

> ça veut dire quelque chose d'une extrême fragilité, quelque chose de précieux. C'est comme… ce que je vois comme image, c'est comme l'eau quand le soleil est sur l'eau puis qu'on voit comme des diamants de toutes les couleurs, heu, c'est… c'est quelque

> chose de très intime, quelque chose où il y a beaucoup beaucoup de respect, de sauvage aussi […]

Au milieu d'une entrevue, dans un moment de silence spacieux et tranquille, Luce s'exclame « c'est ça le sacré! » désignant ce qui est en train de se passer entre nous, cet espace dans lequel elle partage sa quête avec moi dans la confiance en l'image qui prend forme et dans la lumière qui se fait sur son expérience. Il semble qu'elle touche ici à l'essence de l'expérience que les participants essayent de décrire, autant à propos de leur quête que des entrevues; quelque chose de l'ordre de l'émergence de l'être dans l'espace de la rencontre.

5.4.6 L'entrevue de groupe

Comme expliqué dans le chapitre sur la Méthode, l'idée d'organiser une entrevue de groupe est venue du désir exprimé par Luna d'entendre d'autres témoignages, à quoi s'est ajouté le besoin d'espaces de partages exprimé par tous… et ma curiosité de voir ce qui pourrait émerger de la synergie du groupe. Luna y voyait la possibilité d'un espace pour se nourrir les uns les autres et continuer à grandir et se transformer dans le champ élargi d'un partage mutuel, comme cela s'était passé pour elle avec la terre :

> *growing each other, sharing each other experience, I can almost experience their experience by sharing it with them and it's something that has me grow and experience further. Maybe it connects me to another part of that experience that I might not have even been aware of.*

Antoine quant à lui y voyait l'occasion de « replonger » dans une communauté de confiance fondée sur l'assise expérientielle commune de la QdV. Il se réjouissait de découvrir les similitudes, mais aussi les « nouvelles portes » qui se dessineraient dans la rencontre des différentes QdV.

Sur le plan de leurs contenus, les partages concernant les expériences de quêtes ne se distinguent pas de ceux des entrevues individuelles[98]. Ils ont donc été amalgamés aux résultats individuels et transversaux présentés précédemment. Sur le plan du processus de groupe, il y a eu beaucoup de rires partagés. Comme Antoine le soulignait, les cinq participants avaient une certaine complicité d'avoir tous vécu la QdV et « un langage commun » : ils savent ce que signifie « se batailler avec

[98] Sinon peut-être qu'ils présentent un degré supérieur d'intégration, un autre tour de la spirale -ce qui n'est pas très surprenant étant donné que cet entretien a pris place après toutes les autres.

le vent ». Tous ont témoigné être très touchés par la profondeur des partages et la convergence des expériences entre eux, le mot « communion » résumant pour plusieurs leur expérience à la fois du groupe et de la quête. Luce a eu l'impression d'avoir « rencontré LA quête » dans son essence à travers les témoignages du groupe. Emma a exprimé un sentiment partagé par tous lorsqu'elle s'émerveillait devant « la vague d'intelligence commune » qui se dégageait à travers la diversité « des couleurs et des nuances ». Elle a nommé aussi au nom du groupe son profond désarroi devant la disparition de la « notion d'espace naturel sacré » dans notre culture et son désir criant que certains sites soient reconnus et honorés « comme étant des lieux de prière, des temples de nature ». Enfin, les participants ont témoigné que cette expérience de groupe, par sa qualité même, leur a confirmé l'importance d'avoir accès à des espaces de partage post-quête, tout en démontrant la faisabilité et la pertinence de réunir des personnes n'ayant pas participé à la même quête[99]. Emma, qui craignait un peu la rencontre, apprécie beaucoup le format rituel du « cercle de parole » qui lui donne une grande sécurité. Alexandre pense que ce serait un bon modèle pour créer des réseaux de cercles de parole réguliers visant à soutenir les « quêteurs » à leur retour, même s'ils ne sont pas partis en quête ensemble.

Conclusion Acte IV

Pour conclure sur les fonctions du récit, on soulignera l'importance qu'a revêtu pour les participants le processus de raconter leur expérience, qu'ils en aient ressenti ou pas le besoin avant les entrevues. Celles-ci ont constitué une expérience à part entière pour chacun, apportant clairement une plus-value à leur quête, et contribuant de façon significative à l'intégration de leur expérience et à la compréhension de sa place dans leur vie. Ils souhaitent à chaque « quêteur » de pouvoir vivre ce type d'expérience de partage de qualité pour les aider à déployer les « cadeaux » de la quête.

Conclusion des résultats transversaux

Les résultats des entrevues avec les cinq participants nous montrent la QdV comme une démarche de reconnexion avec soi à travers le contact avec la nature. Nous avons présenté ce processus comme un triple mouvement 1) de centration en soi, 2) d'échanges nourrissants avec

[99] Une idée nouvelle.

l'environnement et 3) d'union avec les éléments, ceci à travers la relation avec la nature dans ses fonctions respectives de contenant, de famille bienveillante et de Soi élargi. Dans ce contexte en marge du quotidien où les états de conscience sont altérés par le jeûne, la temporalité se démarque par un ralentissement général, des moments de coïncidences significatives et des retours aux origines de la personne, mais aussi de l'humanité. Enfin, nous avons vu que la quête marque le début d'un processus qui continue de s'approfondir après elle, avec des impacts majeurs sur la vie des participants, le sentiment d'ancrage et d'appartenance à la terre amenant une conscience élargie et de nouvelles façons de s'inscrire dans la société et le monde.

Nous avons terminé en soulignant l'importance qu'ont revêtue les entrevues menées dans le cadre de cette recherche dans le processus d'intégration des participants. Dans le chapitre qui suit, nous allons nous intéresser à ce que nous disent les guides de QdV de ce processus.

CHAPITRE 6
RÉSULTATS GUIDES

Introduction

Dans ce chapitre, nous allons présenter les résultats portant sur les entrevues faites avec les sept guides de QdV. Mentionnons ici que le matériel récolté était d'une grande richesse et qu'il aurait pu faire l'objet d'une thèse en soi. Mais parce l'objectif premier de cette recherche était de décrire et comprendre l'expérience depuis le point de vue de celui qui la vit, les entrevues des guides seront présentées directement de façon transversale et avec moins de profondeur que celles des participants. Nous nous concentrerons ici sur les éléments qui contribuent à éclairer l'expérience des participants de QdV depuis le point de vue des personnes qui guident ces processus, mais aussi à partir de l'expérience propre des guides en tant que participants de nombreuses QdV.

Nous commencerons par une brève présentation de chaque guide – suivant l'ordre dans lequel ont été effectuées les entrevues - en focalisant sur le contexte de leur rencontre avec les QdV et leur pratique en tant que guide. Nous verrons ensuite comment ils comprennent les motivations à faire une QdV et les processus à l'œuvre dans la QdV. Enfin, nous nous intéresserons à la façon dont ils soutiennent ces processus et conçoivent leur rôle dans le déroulement de la QdV (pour l'arbre thématique des guides, voir Annexe P).

6.1 Présentation des guides

Rappelons que les guides ont tous préférés être appelés ici par leur nom professionnel plutôt que par des noms de code. Pour faire plus court, nous les désignerons donc par leur prénom après les avoir présentés par leur nom complet. Les entrevues ont eu lieu par Skype, excepté celles avec Paule et Gordon qui ont pris place en présentiel chez eux dans les Laurentides. Elles ont duré entre 1 h 15 et 2 h.

Au moment des entrevues, les sept guides rencontrés ont entre 50 et 75 ans. Leur première quête a pris place entre les âges de 25 et 40 ans et ils ont chacun entre dix et trente ans de pratique en tant que guide de QdV. Certains (Gordon, Paule, Allison, Mire-ô, Sparrow) ont été les guides des

participants dont nous avons exploré les processus précédemment. Il nous a paru important de rester au plus proche de leurs histoires en les présentant chacun avec les éléments qu'ils ont choisi de nous raconter sur leur rencontre avec les QdV parce que leur récit, en plus de donner un contexte parlant, en dit beaucoup – dans ses emphases et ses omissions - sur leur conception et leur approche personnelle des QdV qu'ils ont développée comme guides.

6.1.1 Gordon

Gordon Robertson, qui a longtemps été plus à l'aise en nature qu'avec les humains, a fait sa première QdV accidentellement, lorsque dans la vingtaine, il s'est perdu dans les Andes et a passé une semaine à errer sans nourriture dans la neige et le brouillard avant de trouver une grotte et d'être sauvé par une vieille dame. Ce n'est que deux décennies plus tard, après des années difficiles, qu'il entend parler de QdV par Paule (Lebrun) qu'il vient de rencontrer. C'est en partageant pour la première fois son expérience des Andes pendant sa formation avec Bill Plotkin et Animas Valley dans le Colorado qu'il mesure l'importance de cette épreuve dans sa vie ainsi que son caractère initiatique : il réalise alors que toute sa vie l'a préparé pour ce travail qu'il porte en lui. L'année suivante, Paule et lui guident leur première quête à Saint-Michel-des-Saints, ce qu'ils ont continué à faire depuis chaque été, en alternance avec des QdV en Arizona chaque automne et printemps. Pour Gordon, être guide de QdV est une façon « merveilleusement satisfaisante » de connecter spirituellement avec les humains à travers son amour de la nature. Avec le temps, il voit le processus de la QdV s'approfondir en lui de manière naturelle et donner de la profondeur à sa vie, un contraste bienvenu avec les pertes du vieillissement. Dans ce moment de sa vie où tout ralentit, il est très reconnaissant pour ces cadeaux de la QdV et pour le fait de ne plus rien avoir à faire de particulier pour guider le processus. Il se considère comme « béni » d'avoir pu faire ce travail avec sa partenaire de vie.

6.1.2 Paule

Paule Lebrun, anthropologue, journaliste, et psychothérapeute québécoise, est « tombée sur la QdV » alors qu'elle cherchait des façons d'intégrer des expériences très déstructurantes qu'elle avait vécues en Inde. Formée aux pratiques de méditation de l'Est (Vipassana et Zazen), elle était inspirée par l'intérêt de Gordon pour la « joie du corps en nature sauvage », mais un peu sceptique quant à la capacité de la QdV de permettre l'accès « au Mystère ». L'expérience qu'elle tente, en

tant que journaliste, la surprend par sa profondeur et ses liens inattendus avec les pratiques orientales d'éveil. Elle y découvre sa « nature animale », mais aussi la puissance mythique des métaphores qui peuvent jaillir de l'inconscient dans la nature. Cette rencontre a inspiré la création de l'école de mystères « Ho-Rites de Passage » en 1990, dont l'approche « Dharma-Gaïa » intègre des éléments des deux traditions orientale et autochtone. Paule est particulièrement fière de leur formule de QdV sur les îles du Saint-Laurent dont le riche symbolisme tisse différents mythes universels en lien avec le voyage du héros, la mort et la renaissance. Au moment de notre entrevue, Paule, malade, se pense à quelques semaines de mourir, un pronostic qu'elle dépassera finalement de deux ans. Lorsque je lui demande ce que les QdV lui ont apporté, elle répond qu'au-delà d'un travail, c'est une façon de vivre et d'être au monde : la pratique et le partage des QdV ont permis à son couple avec Gordon de prendre son expansion. Mais surtout, les QdV sont pour elle une « pratique de mourir avant de mourir » … qui l'aide à vivre.

6.1.3 Allison

Allison Bishop a fait sa première quête seule dans un bois sur une falaise derrière chez elle au début des années 90. Alors jeune mère monoparentale sans le sou, elle avait demandé les directives de base à une amie guide de QdV et s'était trouvé quelques complices pour la « lancer » dans son solo et l'accueillir à son retour. Contrairement à ses attentes, elle n'en est pas revenue changée, mais plus solide, confirmée dans ce qu'elle était : c'est là qu'elle a rencontré l'ours, un animal qui s'est confirmé comme fidèle partenaire de sa pratique depuis. Elle y a aussi appris à faire confiance aux instructions de « la voix », une source mystérieuse de messages qui jusque-là lui faisait peur. Enfin, elle s'y est familiarisée avec les quatre directions[100] comme contenant pour ouvrir un rituel. Plusieurs années plus tard, après avoir fait du travail chamanique, elle s'est sentie appelée à partager la QdV dans un format minimaliste qui n'exige ni grands moyens, ni grand voyage vers un endroit exotique. Personnellement, elle aime passer du temps en nature seule, mais lorsque la voix de « *Spirit* » le demande, elle se rend disponible et emmène des petits groupes dans la forêt des Laurentides vivre ce qu'elle appelle une expérience de « présence sacrée en nature »[101]. C'est sa manière de contribuer à rendre accessible cette expérience – qu'elle considère comme un droit

[100] Voir Roue de médecine dans le glossaire.

[101] Allison préfère appeler sa pratique « *sacred attention on the land* » pour se différencier des pratiques autochtones traditionnelles à l'origine de la QdV et en signe de respect.

de naissance - en offrant à d'autres le contenant de la communauté qui lui avait manqué dans sa première quête.

6.1.4 Mire-ô

Mire-ô Tremblay connaît les QdV depuis les années 70, lorsqu'il y a été initié au Québec par un ami alors qu'il était psychothérapeute. Il a ensuite suivi les enseignements d'une chamane dans le désert du Sud-Ouest américain aux « Four Corners » aux É.-U. et ceux de Bill Plotkin avec Animas Valley. Il a guidé des QdV d'abord dans le privé entre 1986 et 2004, puis dans le cadre des programmes de psychosociologie à l'UQAM et l'UQAR jusqu'en 2015 sous forme de cours d'été optionnels ouverts au public. Il continue à faire des QdV pour lui-même dans ses grands moments de transition, comme pour son passage à la retraite en 2016 où il s'est senti remercié par les lieux (la base de plein air près de Rimouski) où il avait amené ses étudiants depuis toutes ces années. Guider des QdV « fait partie de son processus d'évolution ». C'est sa façon de « re-garder le cercle » comme l'indique son nom Mire-ô, un « chemin avec du cœur » qui permet de revenir à sa « première mère » la Nature dans un langage transpersonnel qui dépasse la psychologie et ouvre les champs de conscience vers une éco-spiritualité,

6.1.5 Sparrow

Pour « Sparrow » Hart, la nature a depuis l'enfance représenté un refuge contre la violence familiale. C'est d'abord à travers les livres qu'il a rencontré la QdV alors que jeune étudiant à la fin des années 60 en Californie, il cherchait un mode de vie qui aurait du sens. Après avoir quitté le collège et avoir vécu en communauté, il fut apprenti de Sunbear, un enseignant spirituel réputé. Puis en 1980, inspiré par le livre *Black Elk speaks*, il partit faire sa version radicale d'une QdV au Mont Harney – sans guidance, ni nourriture, ni eau, ni sommeil - où il reçut son nom de médecine *Sparrow*[102]. Après quelques années de multiples QdV annuelles et de travail intense sur lui-même, il s'est formé en avec Foster & Little avant de commencer à guider seul, augmentant la fréquence progressivement jusqu'à sept à dix QdV par an à partir de 1990 dans de multiples endroits des É.-U. – du Nouveau-Mexique au Vermont – à chaque saison son lieu optimal selon la météo, la floraison, les bibittes, etc. Il dit adorer ce travail tout en nommant n'avoir pas le choix : « *I have to*

[102] Moineau en anglais.

do it! » : il aime rencontrer des gens engagés et partager des histoires. Mais surtout, pour lui, c'est chaque fois une mini-QdV, un espace de solitude protégé des sollicitations dans un endroit paradisiaque : quatre jours et quatre nuits pour parler aux étoiles, au fleuve, à la montagne, pour savourer la joie d'être là, dans toute cette beauté. Il a développé une relation privilégiée avec ces lieux où il retourne régulièrement : c'est comme « revenir à la maison ou à un amour profond », comme « être embrassé par un très grand et très vieil ami ». Chaque lieu a sa façon particulière de prendre soin de lui et fait ressortir différentes parties de son être. Après toutes ces années, il continue d'être émerveillé, nourri et guéri par la magie, mais il commence à trouver les déplacements et la logistique fatigants et envisage de diminuer la fréquence annuelle de ses voyages.

6.1.6 Petra

Petra Lentz-Snow a grandi en Allemagne. Elle a été amenée aux QdV par l'intense quête de sens et d'identité de sa jeunesse, ce qu'elle comprend maintenant comme une expérience de seuil initiatique. Face à l'absence de structures pour l'accompagner dans ce processus, elle cherchait passionnément des réponses en psychologie, en philosophie et en anthropologie, tout en hésitant à s'engager dans des études universitaires ou même à entamer une psychothérapie, parce qu'elle se méfiait de tout ce qui était trop « *in the mind* ». À 19 ans, elle décida de partir en Italie en sac à dos et en auto-stop. Elle qui n'avait jamais campé s'est retrouvée à loger pendant deux mois dans des caves au bord de la mer sur une île en dehors de tous repères connus. Elle vivait dans son corps, découvrait la nuit, le cycle de la lune… et un jour, s'est fait voler tout son argent. Faisant le choix de s'abandonner à la situation, elle prit la décision de rester et de se défaire de tous ses biens. Pendant plusieurs mois, elle vécut ainsi, en marge de tout et sans aucun contrôle sur rien, découvrant une nouvelle façon d'être au monde – comme une naissance, dit-elle. De retour chez elle, elle a trouvé des livres qui décrivaient ce qu'elle venait de vivre comme étant un rite de passage. Après quelques études, elle se rendit en Californie pour se former et, à 27 ans, devenir guide de QdV avec la « *School of lost borders* » créée par Foster et Little. Elle anime depuis une demi-douzaine de « *vision fasts* »[103] par an, en tant que guide et/ou formatrice. Elle considère que cette « cérémonie » a, d'une certaine manière, toujours fait partie d'elle. « *I found it and it found*

[103] Nom donné par la « *School of Lost Borders* » à leur version contemporaine de la QdV pour la distinguer des cérémonies traditionnelles.

me », dit-elle, ajoutant que toute sa vie l'avait préparé à ce travail qu'elle porte « dans ses os », un sentiment qui n'a fait que s'approfondir depuis son combat contre le cancer il y a quelques années.

6.1.7 Dorothy

À 75 ans, Dorothy Mason se présente comme une « *recovering psychotherapist* » et une « *unfinished student of love* ». Elle a fait sa première quête en 1987, alors qu'elle finissait sa formation de psychothérapeute en imagerie profonde. Ayant entendu parler de la QdV, elle était terrifiée à l'idée de se retrouver seule dans la nuit et elle a donc mis une année entière avant de « céder à l'appel de son âme » et de partir en QdV. Le lendemain de son arrivée au camp de base, elle s'est assise sur une bûche, a regardé autour d'elle et a éclaté en sanglots, se demandant pourquoi elle était restée si longtemps exilée du monde naturel, réalisant que c'était ce qui manquait à sa vie et pleurant toutes ces années où elle était passée à côté de cette connexion avec le vivant. Lorsque plus tard, en cherchant son lieu, elle s'est retrouvée face à deux gros rochers formant une entrée, elle comprit qu'au-delà d'une belle aventure en nature, c'était un travail intérieur intense qui l'attendait, de l'ordre de l'accouchement. S'asseyant en conversation avec chaque pierre et chaque animal rencontré, elle fit l'expérience d'un monde animé d'intention où tout est conscient et capable de communiquer. Au lieu de tous les dangers qu'elle avait imaginés, elle se sentait portée et nourrie par tout, découvrant de nouveaux endroits en elle et une appartenance sacrée, « *a holy belonging* ». Cette expérience bouleversante l'a radicalement changée. Elle a su alors qu'elle allait devoir « y retourner ». C'est lors de cette QdV qu'elle a reçu en rêve son « nom de médecine », un nom qui l'appelle à servir le monde par les cérémonies et qui, trente ans plus tard, continue de la guider dans son déploiement personnel : « *It's still unfolding me* », dit-elle. Après cinq quêtes personnelles et sept années à se former avec Bill Plotkin (Colorado), Brooke Medicine Eagle (Montana) et Benice Falling Leaves (Nord-ouest), elle a guidé avec une partenaire des QdV pour les femmes pendant dix ans dans différents endroits du désert américain. Cette pratique a transformé sa manière d'aborder la psychothérapie qu'elle focalise maintenant sur les grandes questions de la quête : « qu'est-ce qui t'appelle dans la vie? », « qu'est-ce qui a du sens pour toi? » et « qu'est-ce qui est dans le chemin? », envoyant de plus en plus souvent ses clients faire des mini-QdV dans le bois derrière chez elle.

6.2 Les enjeux de la QdV

6.2.1 Les motivations à faire une QdV

Nous allons maintenant nous pencher sur ce que les guides disent des raisons qui amènent les gens en QdV. Comme nous pourrons le constater, les descriptions varient selon les guides – informées par leurs intérêts personnels, leur formation et leur sensibilité, mais aussi possiblement par la façon dont eux-mêmes sont venus à la QdV. En amont des différences, à l'exception de Mire-ô qui travaille principalement en contexte universitaire avec des étudiants qu'il a invités, tous les guides parlent de l'« appel » de la QdV qui se fait entendre pendant une période de transitions de vie.

Pour Gordon, par exemple, la QdV attire toutes sortes de gens de tous âges qui se trouvent à un carrefour de leur vie, que ce soit suite à des pertes ou une maladie, une insatisfaction au travail, le réveil d'un rêve non-réalisé de l'enfance, ou encore, pour les jeunes, la recherche d'une direction de vie. Sparrow élabore : d'après lui, les gens font une QdV pour « savoir qui ils sont », pour se rencontrer dans leur « réalité primaire tangible » et leur « réalité personnelle subjective » en dehors des constructions sociales. Bien qu'il n'utilise pas explicitement les termes de *Umwelt*, *Eigenwelt et Mitwelt*, sa description élaborée des trois mondes correspond trop étroitement aux concepts de la psychologie existentielle pour ne pas les mentionner. Plus précisément, Sparrow distingue trois raisons principales de faire une QdV – la recherche de direction, de changement ou de réintégration de parties de soi : a) la première, la plus semblable aux quêtes rituelles présentes dans de nombreuses traditions religieuses, a à voir, dit-il, avec la recherche d'une raison d'être (« *purpose* ») et d'une direction : on retourne dans le monde qui nous a créés – plutôt que celui que nous avons créé - pour examiner notre relation au tout; b) la deuxième, qu'il associe plus spécifiquement à la fonction des RdP, concerne la séparation d'avec une façon d'être obsolète – que ce soit un rôle, une définition de soi, ou une attitude - comme lors du passage de la jeunesse à l'âge adulte, du célibat au mariage ou du travail à la retraite, un changement de carrière, d'identité, de valeurs, etc.; c) la troisième correspond plutôt à un besoin d'aller recouvrer (« *recover* ») une partie de soi perdue : une joie, une appartenance originelle, une plénitude, un noyau primaire, etc. À son avis, 80 % des QdV contemporaines – à la différence des QdV traditionnelles - sont motivées par une recherche de « guérison » (« *healing* »), c'est à dire une combinaison des besoins de b) changement et de c) recouvrement – ce qui demande une capacité à accueillir les traumatismes de la part des guides. Sparrow souligne aussi qu'à la différence des cultures du passé - où la QdV était

une étape nécessaire pour trouver sa place dans le cosmos, la culture dominante d'aujourd'hui ne reconnaît pas l'expérience, qui n'est donc n'est pas soutenue par la communauté.

D'après Petra, c'est le besoin de cérémonie et de RdP qui nous amène à la QdV : même si ce n'est pas toujours conscient, on est appelé (« *claimed by* ») par la psyché à vivre une expérience initiatique pour marquer un passage, pour confirmer et/ou célébrer un changement – que ce soit un début, un milieu ou une fin - ou encore se réapproprier (« *reclaim* ») quelque chose. Un profond désir de vérité et de liberté nous invite à répondre à cet appel ancien « ressenti dans nos os », et à dépasser notre peur de la mort pour nous abandonner à la nature cyclique de la vie – dans laquelle, dit-elle, chaque mort nourrit la prochaine naissance.

Pour Allison, c'est d'abord l'appel de la terre qui est à l'œuvre, un appel fondamental, mais que la plupart n'entendent pas. Ceux qui viennent en QdV sont ceux qui, sans vraiment savoir pourquoi et malgré leurs peurs , sentent qu'ils doivent y répondre. Elle remarque que les personnes qui font une quête avec elle, qu'elles aient 35 ou 75 ans, sont toutes engagées dans un processus de révision de leur vie, en quête d'une compréhension renouvelée d'elles-mêmes, de leur identité et de leur place dans le monde.

Paule voit certes dans l'attirance pour la QdV l'appel de la romance, en particulier dans le désert qui attire, fascine et apeure, mais aussi, et surtout, le désir d'un contact avec « quelque chose de plus grand que soi ». Elle estime que le plus souvent les besoins sont de nature psychologique – même s'ils ne sont pas toujours conscientisés : il s'agit par exemple d'achever/de compléter un processus de thérapie, ou un passage à la responsabilité de l'âge adulte qui n'a jamais pas été accompli - parfois en même temps que le passage à la retraite. Elle reconnaît aussi que certaines personnes sont en recherche d'états de conscience altérés. En tant que groupe, les participants de QdV sont d'après elle les représentants – pas toujours conscients - d'un mouvement émergent de retour à la nature, mouvement qui cherche à mettre en pratique les théories systémiques des années 60 autour de l'environnement et de l'écologie profonde, en somme, toute la dimension de la relation avec la nature qui n'a pas été prise en considération par la psychologie.

Mire-ô, dans son contexte universitaire, a quant à lui vu toutes sortes de motivations chez les jeunes qui répondent à son invitation, le point commun étant d'après lui un besoin de « se retrouver » et

« quelque chose à clairer », c'est à dire à éclaircir, à dégager dans le lien avec soi, les autres, la nature. Ayant vu des étudiants quitter par peur, il ajoute que la QdV ne convient pas à tout le monde.

Dorothy remarque que ses participantes ne savent pas vraiment ce qu'elles viennent chercher : elles vivent un malaise dans leur vie, ressentent un désir d'aller plus profond ou de faire du sens, de découvrir le mystère en elles avec l'aide du mystère au dehors. En revanche, même si la compréhension mentale n'est pas toujours claire, le corps et le cœur disent « oui ».

Petra souligne aussi que même si le processus peut être approprié pour toutes sortes de conditions[104], il faut choisir son moment : il y a un temps pour reconstruire sa force, ou trouver du confort, et un temps pour prendre des risques. Parce qu'elle représente un défi personnel, la QdV demande une certaine solidité psychologique. En général, les gens savent quand c'est le bon moment pour eux, mais il lui est arrivé de leur faire reporter lorsqu'elle estime qu'ils ne sont pas prêts. À la SoLB, une préparation de six à douze mois est recommandée pour donner le temps de bien se préparer, faute de quoi, explique Petra, le processus peut être pénible. Elle note que les intentions des participants évoluent entre l'inscription, l'arrivée sur place, l'entrée dans le cercle, et l'entrée dans le solo. Gordon note lui aussi l'importance de la préparation durant laquelle, jour après jour, les intentions se clarifient, augmentant ainsi la réceptivité aux bénéfices potentiels.

6.2.2 Les effets de la quête

Les guides s'entendent pour constater qu'il se passe toujours quelque chose pour chaque personne dans la quête, quelles que soient les attentes et les conditions. Les guides sont d'accord aussi sur le fait qu'on n'y trouve pas forcément ce qu'on était venu y chercher, mais « plus » déclare Petra, ou « plus intelligent », précise Mire-ô; il y a toujours des éléments de surprise, ajoute Allison; « on ouvre des portes inattendues », dit Paule; parce que l'aventure est forcément au rendez-vous, explique Gordon. Pour Sparrow, le changement qu'il remarque chez tous les participants est un sentiment de pouvoir personnel accru lié au fait d'avoir confronté des défis non seulement

[104] La *School of Lost Borders* (*SoLB*) emmène en QdV des personnes qui présentent toutes sortes de conditions physiques et/ou mentales, handicaps, maladies, dépression, troubles alimentaires, etc. - y compris les personnes en fin de vie.

physiques, mais aussi psychologiques : les quêteurs ont été capables de composer avec le jeûne, la solitude, la nuit, l'orage, ont surmonté leurs peurs, ont découvert des ressources inconnues en eux, et se sont connectés à leur force. Quelque soient la teneur des événements, ils reviennent grandis et « plus adultes » d'avoir non seulement survécu, mais de s'être épanouis dans ce face à face solitaire avec la nature sauvage. Mire-ô quant à lui voit les participants revenir avec une « structure caractérielle mâchée », c'est à dire un système défensif moins rigide, des limites plus poreuses, une capacité accrue à « être dans leur cœur » et un univers agrandi qui « respire mieux et plus large ». À cela s'ajoute une présence plus incarnée, une conscience « que la vie c'est maintenant », liée à la réalisation de la mort. Pour Paule, il s'agit toujours d'une transformation plus ou moins profonde de la façon dont les participants « regardent la réalité ». Essentiellement, il y a un éveil à quelque chose de plus grand que soi, au mystère de ce monde, à « notre vraie nature » et à celle du monde. Allison trouve la question de l'impact délicate : pour elle, il est difficile à mesurer, se manifestant quelques fois seulement vingt ans plus tard. Si elle reconnaît qu'on ne revient pas les mêmes d'une QdV et que quelque chose de soi s'y transforme qui touche à l'identité, elle préfère parler d'une expansion de l'identité – dans le sens d'une ré-vision, d'une ouverture et d'un relâchement du contrôle plutôt que d'une véritable déconstruction-restructuration. Elle ajoute qu'elle se méfie des catégorisations qui pourraient limiter notre compréhension du phénomène et ressembler à des promesses de marketing. Pour elle, la quête est à propos de ne pas savoir, de l'abandon à l'« esprit » : il s'agit de vivre le mystère et de le respecter. Petra parle elle aussi de transformation. Elle est toujours émerveillée de la beauté des participants au sortir du solo : elle les voit revenir avec le regard clair, un langage corporel différent, plus souple, plus de fluidité émotionnelle, et pour certains, une plus grande ouverture à l'intimité. Ils sont nus comme des nouveau-nés, tout est là en potentiel, dit-elle. Et bien souvent, ajoute-t-elle, ce n'est que longtemps après la quête qu'ils comprennent ce qu'ils sont vraiment venus y chercher. Comme Allison, Petra est très attentive à ne rien dire qui pourrait contribuer à instrumentaliser la QdV en la présentant comme « une recette pour se réparer », une tendance qu'elle observe dans certains milieux de coaching ou de thérapie. Pour elle, vouloir « réussir une transformation » est une façon sûre de la manquer. Elle souligne elle aussi l'importance de préserver l'élément de mystère qui est lié à la richesse de tous les ingrédients impliqués dans cette co-création de « l'histoire qui se joue à travers eux » : les participants eux-mêmes, mais aussi les guides, le groupe, la météo, le paysage, leur santé, etc. Elle rappelle aussi que si la QdV enrichit notre vie, elle ne la rend pas plus facile, au contraire : loin

d'une solution miracle, c'est un défi à la mesure de nos forces, un processus d'approfondissement et d'acceptation existentielle de la vie et de la mort qui demande que l'on s'y donne entièrement, avec « tout ce qu'on a » (« *asking for everything you have* »).

6.2.3 L'importance de la QdV pour la société

À la question de savoir en quoi la QdV est importante pour le monde, plusieurs guides font ressortir le fait que la QdV répond à un besoin de rites de passage dans nos sociétés où ils sont devenus « minimalistes et souvent creux » (Sparrow). Dorothy, Petra et Sparrow mettent en avant la nécessité de cérémonies pour marquer les transitions de vie, honorer les individualités, et reconnaître les cadeaux qu'on porte dans le monde. Dans une société où, dit-elle, les gens « ne sont plus initiés », Petra souligne le besoin d'initiation pour faire de nous des adultes à part entière, éveillés à leurs valeurs et pleinement séparés de leurs parents et de la culture dominante. Elle émet d'ailleurs le souhait que les psychologues soient assez informés sur les QdV pour pouvoir en reconnaître le besoin chez leurs clients et pouvoir ainsi les accompagner dans leur préparation, mais surtout dans leur intégration post-quête en les aidant à enraciner et à nourrir ces nouvelles graines.

Paule ajoute que notre société a besoin d'une nouvelle cosmologie. À son avis, la QdV, qui nous vient des peuples de terre, permet de sortir de nos catégories et croyances limitées pour nous ouvrir à retrouver « la grande imagination archétypale » que nous avons perdue. Ceci vaut en particulier pour notre psychologie de la mort qui d'après elle gagnerait à s'intéresser à de telles pratiques impliquant des états de conscience modifiés pour nous aider à faire face à notre finitude d'une manière plus génératrice.

Mire-ô lui met de l'avant l'humilité et la richesse de cette expérience transpersonnelle et « trans-égoïque » qui nous replace dans une posture de secondarité vis-à-vis à la fois de la sagesse des anciens et de l'environnement non humain. En nous donnant l'occasion d'être « enseignés par toutes les dimensions », la QdV nous ramène à notre lien avec la nature, une expérience guérissante qui fait d'elle une modalité thérapeutique « fondamentale et profonde ».

Enfin, Allison explique que la QdV permet de « revenir » à une conscience élargie de nous-mêmes – une conscience présente dans les communautés anciennes - dans laquelle l'environnement était

une extension de nous – ou vice-versa : nous avons oublié que nous partageons la terre et que c'est « un joyau, un privilège », dit-elle. Si nos vies sont étroites, ajoute-t-elle, c'est parce qu'elles sont basées sur des définitions étroites de ce que nous sommes, centrées exclusivement sur l'humain. Or « plus on refuse au sauvage le droit d'exister, plus on devient petits. » En nous ouvrant la porte à l'infinité de la vie sur terre, à sa multiplicité, en nous faisant toucher à la réciprocité de cette union, la QdV nous permet d'appartenir à un univers et une identité plus large. Et, paradoxalement, au final, comme elle le souligne avec Petra et Paule, en nous réinscrivant dans le « tissu de la vie », cette expérience de « solitude solidaire » en nature (Paule), accompagnée par une communauté bienveillante, fait de nous des « êtres humains » « meilleurs », non seulement plus conscients, mais aussi plus sociaux.

Conclusion 2)

Quelles que soient les motivations conscientes ou inconscientes qui amènent les gens à faire une QdV – recherche de sens, de direction, de guérison, besoin de marquage, d'initiation, de reconnexion, d'éveil, de complétion, etc. -, d'après les guides interrogés, les bienfaits sont toujours au rendez-vous[105]. En revanche, la QdV ayant sa propre intelligence et résistant à la mise en boîte, ces bienfaits semblent difficiles à mesurer et ne concordent pas forcément avec les attentes des participants.

Que les changements soient décrits en termes d'*empowerment* ou de maturation (Sparrow), d'ouverture (Mire-ô), d'éveil au mystère (Paule), d'expansion identitaire (Allison) ou d'approfondissement existentiel, voire de renaissance (Petra), quelque chose s'est transformé dans la relation entre la personne et l'environnement ainsi que dans sa relation avec elle-même. Que l'accent soit mis sur la dimension horizontale (ouverture) ou verticale (approfondissement), on a l'impression que l'élément commun de toutes ces descriptions est un mouvement d'expansion intérieure, dans le sens d'un développement ou d'un épanouissement de l'être en lien avec l'environnement.

[105] En dehors des rares cas mentionnés par Mire-ô où les participants – des étudiants – abandonnent.

Au-delà des impacts individuels, les guides mettent de l'avant l'importance de la QdV pour soutenir les grands passages de la vie – y compris la mort - dans notre société en mal de structures initiatiques. Plus largement encore, ils font valoir qu'en nous rappelant à notre appartenance au monde naturel, la QdV contribue à guérir notre lien avec la terre et à élargir notre identité comme espèce.

Mais alors, comment la QdV opère-t-elle? Comment les guides comprennent-ils les processus à l'œuvre? C'est ce que nous allons examiner dans la partie suivante.

6.3 Les processus à l'œuvre dans la QdV

Tous les guides s'accordent sur les éléments structuraux qui caractérisent la QdV : la solitude, la nature, et le jeûne, à quoi s'ajoute la dimension de RdP. En revanche, bien qu'il y ait de nombreux points de résonance entre les visions, chacun a sa compréhension personnelle des dynamiques à l'œuvre. Par contraste avec les participants qui décrivent leur vécu dans une logique temporelle plus ou moins linéaire, les guides ont un modèle systémique des processus et de leurs interactions, ce qui rend complexe l'organisation par thème transversaux et nous oblige à couper dans les liens si vivants qu'ils établissent.

Après un bref résumé de la vision de chacun, nous avons tenté d'organiser la présentation selon les grands thèmes qui reviennent dans chaque description – bien qu'avec des poids différents. Les thèmes ont été placés ici dans l'ordre de priorité dans lequel ils sont mentionnés le plus souvent : 1) le cadre rituel de la QdV, 2) le lâcher-prise des programmations habituelles, 3) la rencontre avec soi et la nature, et enfin, 4) l'engagement total dans l'expérience.

6.3.1 La structure rituelle

6.3.1.1 Un motif initiatique

Sur le plan du motif général de la QdV, chacun met l'accent sur des aspects différents de l'expérience : Gordon et Sparrow mettent en avant l'universalité du motif de la quête en nature - avec ses éléments intrinsèques de solitude en nature et de jeûne – présente dans toutes les histoires de révélation (Bouddha sous son arbre, Moïse et Jésus dans le désert, Mahomet dans sa caverne). Sparrow conçoit la QdV comme un voyage du héros « à la Campbell » (1968) qui reprend le modèle

tripartite des RdP (séparation, traversée du seuil, incorporation), mais avec une attention particulière sur la « rencontre avec les forces primales » plutôt que sur le changement de statut social traditionnellement opéré par les RdP – qui à son avis ne concerne pas tous les participants.

Paule souligne elle aussi l'universalité de la structure symbolique de la QdV et ses parallèles avec le Mythe de Perceval en particulier – avec sa recherche du Graal, son entrée dans la forêt, puis, passé le seuil, l'état d'ouverture entre la vie et la mort dans lequel il fait toutes sortes de rencontres magiques, avant de revenir dans la communauté pour offrir ce qu'il a découvert. Pour elle, la QdV est une « mise en scène du mythe du héros à l'échelle de la nature », « un corps à corps avec la nature » à dimension mythique.

Pour Mire-ô, la QdV est un rite de passage pour se retrouver : retrouver qui on est dans sa sensibilité et ses talents, et retrouver un lien avec toute la vie. Pour Dorothy, c'est un acte de connexion, de révérence et d'appartenance pour se relier avec le monde naturel et les autres en un double mouvement de descente et d'ouverture dans l'interaction entre monde physique et monde invisible et entre vie et mort. Pour Allison, c'est une plate-forme initiatique pour se désengager de certains paradigmes et renaître à un nouvel alignement. Pour Gordon, la quête est avant tout de l'ordre du « *Shadow work* », une descente dans « la cave de l'ours[106] » pour confronter nos ombres et la mort. Enfin pour Petra, la QdV est une cérémonie de mort et de renaissance.

Si chaque guide met l'accent sur des aspects différents du processus, tous utilisent dans leur définition les expressions « rite de passage » (Mire-ô, Gordon), « voyage/mythe du héros » (Paule et Sparrow) ou « initiatique » (Petra, Dorothy, Allison), montrant ainsi qu'ils reconnaissent la dimension rituelle de la QdV. C'est ce que nous développerons dans le passage qui suit.

6.3.1.2 Une structure tripartite autour du seuil

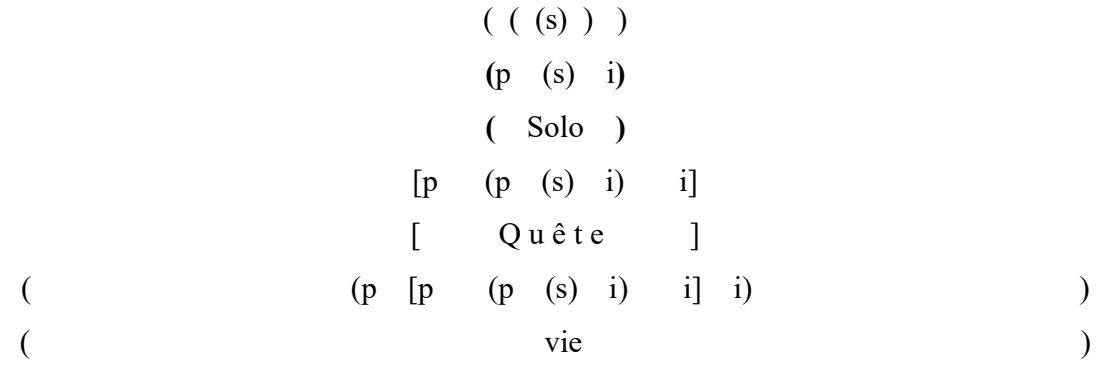
Il semble que la structure tripartite du RdP ou du mythe du héros ne décrive pas seulement pour les guides un contexte théorique, ni même la forme des dispositifs mis en place (que nous verrons en 4), mais l'architecture même de l'expérience : une séparation suivie d'un retour, une mort suivie

[106] L'image de la cave de l'ours est une représentation de la QdV, l'ours étant traditionnellement associé à l'ouest dans les roues de médecine, direction de l'introspection, de la guérison, de l'ancrage dans la terre et de la retraite hors du monde (hibernation).

d'une renaissance, une descente suivie d'une remontée, avec, entre les deux, au nadir de la courbe, le seuil de la rencontre. Décrivant l'ensemble de la quête comme une expérience de « mort-seuil-naissance », Petra mentionne en effet qu'il y a toujours dans l'expérience des participants « un tournant » même s'il n'est pas toujours perçu comme tel sur le moment.

Si le terme de « seuil » est le plus souvent employé par les guides pour désigner le solo, il nous semble qu'il pourrait s'appliquer aussi à l'échelle de la quête dans son ensemble qui, en tant que structure liminale, est un seuil dans une vie. Mais dans la direction inverse aussi, la structure mort-seuil-naissance ou préparation-seuil-intégration peut s'appliquer aux différents mouvements du solo. On arrive ici à une compréhension fractale[107] de la quête où la figure du seuil se retrouve à plusieurs échelles dans un modèle d'emboîtements concentriques : le seuil à l'échelle d'un moment de rencontre, mais aussi le solo en tant que seuil entre les rites préliminaires et post-liminaires ou encore, la quête en tant que seuil dans une vie. Ici, le seuil comme entre-deux permettant la rencontre, se retrouve à la fois l'espace où prend place la rencontre, mais aussi l'espace qui y amène, comme le montre l'utilisation par les guides du terme « *severance* » (« séparation/coupure ») pour désigner le solo.

Figure 6.1 Différents échelles de seuil : un moment de rencontre, le solo et la quête comme seuils



Légende :
(p (s) i) : Préparation-Seuil-Intégration;
(s) : un moment Seuil dans le Solo, lui-même un Seuil dans la Quête, elle-même un Seuil dans une Vie…

[107] Fractale : une figure fractale est un objet mathématique ou physique qui présente une structure similaire à toutes les échelles, comme le motif d'ensemble de la fleur de brocoli se retrouve à l'échelle de chaque branche, ou le dessin décrit par le contour des côtes rocheuses dans le paysage est le même à l'échelle d'une région, d'une baie ou d'un rocher.

6.3.1.3 L'entre-deux

Le seuil est décrit par Petra comme un « monde entre-deux » (« *in-between world* »), ce moment entre la nouvelle naissance souhaitée et ce qui doit être abandonné. Pour naître à quelque chose de nouveau, il nous faut mourir à nos perspectives limitées, explique-t-elle, comme l'enfant meurt dans l'adulte et descend nourrir ses racines vers une deuxième couche de maturité. Elle utilise pour représenter la QdV l'image de la croissance cyclique en spirale des fossiles d'escargot ou de l'univers en expansion, où chaque nouveau tour est plus large et plus profond que le précédent. On retrouve ici l'idée d'une structure qui se répète dans des cercles concentriques d'intégration grandissante.

Paule décrit elle aussi un seuil, mais plus dans sa dimension relationelle, comme un entre-deux en dehors des liens du quotidien : coupée de la communauté, la personne n'existe plus pour le monde. Le solo est cet espace où l'on disparaît dans un espace intermédiaire, ni vraiment vivant, ni vraiment mort, flottant comme en suspens dans un monde où les forces psychiques sont réveillées, où tout parle et tout est animé – ce que les anciens appellent « le monde des esprits ».

6.3.2 Le lâcher-prise

6.3.2.1 Se séparer

Tous les guides mettent l'accent sur la rupture d'avec les fonctionnements habituels pour pouvoir se rendre disponible à la rencontre dans un double mouvement de dépouillement et d'ouverture; le dépouillement étant extérieur – on s'éloigne du milieu habituel avec ses activités, ses distractions, ses liens sociaux, mais aussi intérieur - en même temps que des rôles, on se déleste aussi des peurs et des contractions habituelles.

Pour Allison, il s'agit de déposer notre identité pendant un moment – ce qui est à son avis la condition, voire la fonction de tout processus rituel qui nous permet de mettre de côté de façon intentionnelle notre « soi conventionnel » et notre façon automatique de communiquer avec nous-mêmes et le monde pour pouvoir se rendre disponible à une nouvelle conversation – la différence majeure avec d'autres rites étant qu'ici notre vis-à-vis et champ d'information est la nature. Elle précise que l'identité n'y est pas forcément déconstruite, mais sortie des projections usuelles, mise de côté et observée.

Cette séparation d'avec le connu, nous dit Sparrow, constitue par définition la première phase du voyage du héros qui consiste à laisser le monde familier derrière pour entrer dans un monde inconnu où nous n'avons pas le contrôle, où les stratégies pour garder la personnalité au centre de notre univers n'ont pas de prise, afin de s'engager dans une nouvelle relation avec ce monde primal qui nous a créés. Mire-ô parle de se défaire de nos appareils virtuels et de nos défenses pour faire l'expérience de la vulnérabilité et laisser la psyché « aller où elle a besoin ».

6.3.2.2 Confronter ses peurs

Ce dépouillement ne se fait pas sans difficulté : si Mire-ô mentionne que le processus inclut de « voir nos contractions et les relâcher en se rendant compte que la peur n'est pas nécessaire », pour Gordon, il s'agit là d'un aspect primordial de la quête qu'il voit avant tout comme un processus de confrontation des aspects moins aimés en soi, qui peut être pénible. En fait, ce contexte sans distraction – où il n'y a nulle part ailleurs où aller ni autre chose à faire - nous force en quelque sorte à faire face à nos peurs – peur de l'inconnu, de la nature, du jeûne, du vide, de la finitude, etc., nous invitant à accueillir nos monstres personnels pour les regarder et les amener à la lumière. Un peu comme dans une détoxication : pour lui, ce qui meurt symboliquement dans le processus, ce sont toutes ces parties de nous qui nous retiennent de vivre pleinement et qui doivent être dégagées pour que la « renaissance » puisse prendre place. Il résonne ici avec Petra qui souligne que le défi de cette pratique est de « mourir aux différentes parties de soi », ce qui réveille notre crainte de la mort, une crainte qui peut devenir très réelle dans le contexte de survie physique de la QdV. Pour elle, comme d'ailleurs devant l'ultime seuil de la fin de vie, il ne s'agit pas seulement ici de lâcher prise, mais aussi de « compléter » avec le passé, avant de plonger dans l'inconnu.

6.3.2.3 S'abandonner au lieu

Quatre des guides utilisent le terme de « *surrender* » pour décrire le mouvement intérieur de lâcher-prise qui permet l'ouverture et la réceptivité, mouvement qui semble essentiel pour la plupart. Il s'agit de s'abandonner dans le sens de « dire oui aux peurs » (Dorothy et Mire-ô), de relâcher le désir de contrôle (Sparrow), ou encore les exigences (Petra). Pour Allison, c'est un élément central de la quête qui à son avis est tout entier à propos de ce mouvement d'abandon – comme la vie entière d'ailleurs, remarque-t-elle, même si on ne le sait pas. Il ne s'agit pas de résignation, mais d'un processus très actif de renoncement au connu pour « s'en remettre à quelque chose de plus

grand que soi », la « Nature » ou « *Spirit* », afin de vivre une nouvelle expérience de soi dans le monde.

Pour Gordon aussi, l'essence de la QdV réside dans ce processus d'abandon : ceux qui bénéficient le plus de la quête sont ceux qui s'abandonnent à la force du lieu plutôt que de se battre, dit-il. D'après lui, le but de la quête est d'arriver à cette place d'humilité où l'on dépose dans la « grand-mère Terre » toutes nos ombres et nos contractions, tout ce qui nous empêche de voir ce qui est – et renaître à une nouvelle relation avec elle en réalisant ce qui était là depuis toujours : la terre nous porte. Mire-ô lui fait écho lorsqu'il parle de s'ouvrir à la « découverte que ta première mère t'attend, réaliser que c'était là depuis toujours et pleurer *home*! » Élaborant sur la fonction de contenance du désert qui soutient et empêche de s'échapper à la fois, Dorothy mentionne que ce sentiment d'être tenu est ce qui permet « de nous déposer dans notre corps » et de nous ouvrir à ce que nous portons en nous autant qu'à l'inconnu. En écho aux images maternelles de Gordon et Mire-ô, et très proche en cela de nos conclusions sur l'expérience des participants, elle décrit cette expérience de « *holding* » (dans ses mots) comme un « retour à une appartenance sacrée ».

6.3.2.4 Se faire détricoter-retricoter

Dans sa description du processus, Dorothy amène un élément qui nous paraît éclairer l'expérience de plusieurs participants : celui de la simultanéité de la descente – vers le dedans et les profondeurs de soi - et de l'ouverture – vers la nature - : en même temps que la QdV amène dans le monde souterrain de ce que nous sommes, elle ouvre à une compréhension plus large du monde naturel et du mouvement des cycles. Il s'agit pour Dorothy d'un double mouvement de détissage (« *unravelling* ») – dans lequel apparaît la chaîne (verticale) de « qui-nous-sommes » profondément en lien avec l'esprit et la terre – et de retissage (« *reweaving* ») d'une nouvelle trame qui combine de nouvelles couleurs avec les anciennes. L'interaction de l'invisible et du monde physique, de la vie et la mort fait craquer (« *crack open* ») nos histoires, nos blessures et nos peurs, créant de la place pour du nouveau. Être « déconstruite » (« *undone* ») dans le désert ouvre un espace pour l'émerveillement et l'épiphanie de la conversation avec l'arbre; une nouvelle information arrive de la pierre, quelque chose se dénoue et permet que de nouveaux fils apparaissent. Dorothy souligne aussi que ce processus demande du courage : en l'absence de la vieille histoire, que reste-t-il en effet?

6.3.3 (Se) rencontrer (à travers) la nature

Si le mouvement de lâcher prise est si important, c'est qu'il est au service de la rencontre avec la nature – et à travers celle-ci, avec soi. Or sans ouverture, pas de rencontre. Quatre des guides utilisent le terme de « nudité » pour caractériser l'état de réceptivité qui permettra cette rencontre. Le but de la préparation étant de « se rendre disponible au mystère » comme le dit Allison, pouvoir « entrer nu » dans un monde énergétique dynamique complexe et y porter une attention sacrée. Dorothy ajoute qu'il s'agit de rencontrer la nature sans protection, c'est-à-dire sans nos accessoires ou nos attitudes familières : non seulement la traverser, mais s'y asseoir en étant assez tranquille pour la recevoir au lieu d'essayer de la saisir.

Nous verrons ci-dessous que les guides nomment plusieurs façons dont la rencontre avec la nature ramène à soi : en nous rappelant à notre appartenance, en reflétant nos projections, en révélant notre « sauvage », et enfin dans l'émergence du soi.

6.3.3.1 Retrouver le lien

Comme le fait remarquer Gordon, la QdV n'est pas une retraite dans une cellule ni dans une baignoire : l'expérience, dit-il, prend place dans la relation entre le participant et « mère Nature » ou « grand-mère Terre ». Ici, la nature est la force qui galvanise et unit tout. C'est elle qui est la véritable enseignante, qui va nous tenir/porter (« *hold* ») et nous nourrir, un point qui revient chez tous les guides.

Allison, Mire-ô et Dorothy s'attardent sur la conversation qui se développe avec la nature. C'est un « processus de se relier » dit Mire-ô, précisant que le dialogue n'est pas symbolique ou métaphorique : la nature prend véritablement soin et fait des cadeaux : « Ça se donne ». De même, Allison décrit comment l'approfondissement de la communication avec l'environnement permet de découvrir que chaque être sur la terre a des joyaux à nous offrir, que cette magie provienne du monde visible ou invisible. Dorothy quant à elle décrit comment elle s'assoit dans sa première QdV avec chaque chose et se met à écouter, se laissant ressentir le langage du monde naturel. Une fois en conversation, elle s'aperçoit qu'il n'y a rien à craindre : lorsqu'elle se connecte, l'obscurité ne lui fait plus peur, mais devient apaisante. Dans ce qui tient du miracle, de l'inexplicable et du mystère, « le corps s'ouvre d'abord, puis le cœur et la psyché » [ma traduction]. Elle apprend à

faire confiance, découvrant que rien ne lui veut de mal, que l'arbre est un ami qui l'écoute et veut être honoré comme elle. Une relation intime et réciproque se développe dans laquelle elle ressent l'intelligence de ce tissu d'amour qui la porte : « tout est vivant […] et tout est conscient […] et je suis enchevêtrée et nous nous tenons mutuellement » [ma traduction].

D'après Petra, cette imbrication avec la nature est notre identité profonde, mais nous n'en sommes pas conscients dans notre quotidien. Si le mouvement vers l'interaction avec la nature se fait si « naturellement » dans le solo c'est parce qu'il répond à l'appel de cette appartenance que nous portons déjà en nous et que l'immersion de la quête nous révèle en nous permettant d'y retoucher. Dans ce sens, la nature nous ramène à notre identité profonde de « co-participants » à la création.

6.3.3.2 Rencontrer nos projections

Une autre façon dont la nature nous ramène à nous-mêmes, d'après Allison, est sa qualité d'écran neutre qui reflète nos projections : n'étant ni bienveillante ni malveillante, elle nous offre l'occasion de prendre conscience de nos projections et de nous réapproprier nos réactions. Dans cette situation liminale, le jeu sur la limite entre soi et la nature comme « miroir » donne une occasion de nous connaître dans le monde, comme étant à la fois sans contrôle sur l'extérieur, mais aussi conscients et capables de choisir nos réactions. Pour Allison, cette découverte d'un certain pouvoir personnel au sein même de la vulnérabilité est un élément fondamental des apprentissages de la quête.

6.3.3.3 Rencontrer notre sauvage

Pour Dorothy, le plus important dans la quête, c'est la rencontre avec le sauvage au-dehors comme au-dedans. Comme Paule, elle met de l'avant cette fonction de reflet de l'environnement qui agit comme un miroir nous renvoyant à nos aspects sauvages. En ce sens, la rencontre avec la nature ouvre « un chemin pour tout ce qui n'a pas encore vu la lumière en soi » permettant aux parties de nous encore cachées dans l'ombre de se révéler et avec elles, des qualités et « talents » que nous portons et pourrions offrir au monde. Dorothy mentionne par exemple la grande force vitale qu'elle s'est découverte dans sa première quête au contact de la nature, une vitalité qui a réorienté sa façon de travailler en l'amenant à donner plus de place au corps en mouvement dans sa pratique thérapeutique.

6.3.3.4 Rencontrer le soi

Sparrow, lui, met l'accent sur l'intensité du contact avec la nature et la profondeur de l'expérience. Au-delà d'une conversation, dans cette « rencontre primale archétypale » entre la nature dans toute sa richesse – ses contrastes, sa rudesse, sa beauté, sa créativité, son extravagance - et notre propre nature – avec toutes nos peines, nos désirs et notre amour -, il s'agit de la découverte du Soi. C'est cette interaction directe, pure, authentique, sans réserve, non polluée qui permet à la présence – au Soi - d'émerger et de fleurir. Le « Soi » ne se trouve pas seulement au-dedans de nous, précise-t-il, mais il est ce qui émerge dans la rencontre à l'intersection du dedans et du dehors qui n'existent pas l'un sans l'autre, mais se font exister l'un l'autre par leur rencontre même. Dans la même lignée, Dorothy dans ses moments d'union avec la nature, parle de toucher à l'être : « *it's just beingness* ».

6.3.4 S'engager avec tout ce qu'on a

6.3.4.1 La porte des sens

Tous les guides soulignent l'importance de l'intégralité de l'engagement avec la nature dans l'expérience de la rencontre. Petra parle d'une implication totale de soi, « comme un enfant », avec le corps, l'esprit (« *mind* ») et la psyché. Sparrow note que comparé à la psychothérapie en bureau, la QdV implique les dimensions physiques de la sensualité et de l'engagement dans l'action en plus de l'introspection et du travail des émotions.

Pour Paule, le « corps à corps avec la nature » est ce qui caractérise la QdV et la différencie d'autres rites, l'ancrant dans le tangible tandis que la dimension mythique lui donne tout son sens. À son avis, l'impact de la QdV sur la psyché – et sur le plan social - tient à cet arrimage entre la dimension très physique et la dimension mythique de l'âme. Et c'est l'alliance entre ces deux regards, l'un « vers le monde extérieur », l'autre « vers le monde intérieur » de la psyché qui fait toute la richesse de la QdV.

Mire-ô fait valoir que, à l'inverse des Amérindiens qui, étant plus ancrés dans leur corps, cherchaient une « vision », pour les jeunes d'aujourd'hui – qui sont habituellement « dans leur tête » - il s'agit de « revenir à leurs sens » et à leur intuition. D'après lui, l'essentiel du processus réside dans ce déplacement de l'attention perceptuelle qui s'ouvre à une sensorialité riche et une

attitude de secondarité vis-à-vis des sens – y compris l'intuition - qui deviennent les guides : se laisser ressentir, se laisser guider, etc. Il décrit le processus d'ensemble de la quête comme le mouvement d'épanouissement du corps qui telle une fleur en éclosion, se donne en révélant sa beauté.

De même, Dorothy souligne elle aussi que c'est à travers et à partir des sens que prend place l'expérience : tout est filtré par les sens qui sont en éveil : la survie, la perception du monde, comment on prend soin de soi, etc. Le corps qui « est conscient, pense et bouge » est ici le véhicule à travers lequel on est transformé. Il est un temple pour l'expérience.

Lui faisant écho, Allison fait valoir l'importance de cet engagement somatique qui, contrairement aux religions conventionnelles qui présentent le corps comme une distraction et un obstacle à l'expérience du divin, est ici une porte instrumentale à une nouvelle expérience du monde. Dans le silence et l'absence d'autres humains, notre sensibilité peut cesser de se protéger et s'ouvrir et nos sens devenus ultra-sensibles peuvent capter que l'eau est sucrée… et l'air aussi.

6.3.4.2 Le jeûne et la dissolution des frontières

Presque tous les guides mentionnent le jeûne comme étant un ingrédient central du rite par sa contribution au changement de conscience : le jeûne est structurel, nous dit Petra, ce qui est d'ailleurs souligné par le fait qu'à la SoLB, on parle de « *vision fast* » plutôt que de « *vision quest* ».

D'après Gordon, le jeûne est « instrumental » à l'expérience dans le sens que c'est lui qui amène la sensation d'être transporté dans un autre espace. Avec les changements de perception qu'il apporte, en particulier le troisième jour, après la détoxification, l'expérience se fait « plus pure », plus transparente : entre l'aiguisement des sens et le ralentissement de l'esprit qui se met en retrait, le jeûne crée de l'espace, dit-il, pour « l'expansion du cœur » qui, contrairement à la pensée, a la capacité d'embrasser le silence et de se connecter avec l'esprit de tout ce qui est. Dans ces espaces d'immobilité où le merveilleux silence nous pénètre par tous nos pores, on s'approche de « l'essence » dit-il, un niveau « cellulaire » de l'expérience où l'immensité du dehors vibre jusque dans nos cellules.

Allison remarque que le jeûne contribue à l'engagement total en éliminant les distractions et en diminuant le voile qui nous sépare de l'environnement. En allégeant le corps, il augmente la réceptivité sensorielle et l'accordage avec la nature ainsi que la porosité des frontières entre dedans et dehors. Dans cet état d'être « cru », nous dit Allison, les sens deviennent des portes vers l'infini, et nous réalisons que ce dernier n'est pas dehors, mais dedans. L'infini nous habite : il n'y a plus d'extérieur.

Dans un autre registre, Paule aussi mentionne cette rencontre entre le dedans et le dehors en lien avec la porosité de la psyché amenée par le jeûne. Présentant les visions comme des images psychiques jaillissant de l'inconscient, elle souligne la collaboration apparente entre l'environnement extérieur et les contenus intérieurs qui se manifestent dans le langage de la nature. Pour elle, ce mariage entre l'enracinement dans le corps – qui apporte un arrimage concret - et l'extraordinaire de la transe – qui offre un potentiel d'élargissement de conscience – est ce qui donne sa puissance à la QdV, autant sur le plan personnel que sociétal.

6.3.4.3 La puissance de la survie

Quatre des guides mentionnent l'importance de l'aspect « survie » dans le processus de la QdV. On a vu plus haut comment Sparrow expliquait le sentiment d'*empowerment* de ses participants à leur victoire sur leurs peurs et la découverte de leur capacité de survivre face aux défis de la survie en nature. Pour Allison, l'expérience de la sécurité sans confort physique vécue dans le solo – le jeûne en particulier - permet de faire la distinction entre sécurité et confort, et de se rendre compte que l'on peut se passer de ce dernier. En faisant découvrir une certaine indépendance par rapport aux demandes du corps – qui habituellement régissent nos vies, l'expérience redonne une certaine liberté au quêteur et fait du retour à la nourriture une expérience plus consciente. C'est ici une autre manifestation de la relation paradoxale qui lie acceptation de la vulnérabilité et pouvoir personnel. Pour Petra aussi, l'épreuve physique de la survie – endurer la solitude, la faim, le climat - est un aspect important de la QdV dont la difficulté est à la mesure de la force de chacun. « Quelque chose du confort doit être abandonné » dit-elle, une dimension de sacrifice qui ajoute à l'expression cérémonielle de ce passage et donne de la *gravitas* au marquage symbolique du nouveau devenir dont on se réclame.

Paule, quant à elle, met de l'avant l'aspect mythopoétique de la survie qui à son avis lui donne tout son sens. Par contraste, Gordon, qui à ses débuts ne s'intéressait qu'à la dimension transcendantale de la transformation, a appris à apprécier l'importance de la survie très concrète du corps comme étant fondamentale et donnant une dignité au processus : la simplicité de « boire de l'eau, le cœur qui bat, respirer, en soi, en essence », dit-il en marquant ses paroles d'un geste vertical de la main, « ça a à voir avec la clarté et la présence : c'est puissant et sacré » [ma traduction] conclut-il.

Conclusion

Que le processus soit décrit avec plus d'emphase sur ses dimensions physiques, symboliques ou spirituelles, les guides semblent s'accorder sur le fait que la QdV est un espace protégé qui permet de se retrouver et de découvrir son appartenance, voire son identité avec la nature à travers un délestage des défenses habituelles. Les témoignages des guides, chacun dans leurs couleurs, rejoignent les expériences des participants et l'on peut voir un parallèle entre les quatre grands thèmes identifiés ici et ceux qui sont ressortis de l'analyse des participants[108]. Les trois derniers processus décrits ici de « lâcher prise », « (se) rencontrer » et « s'engager » en particulier résonnent fortement avec les trois mouvements de « se déposer », « rencontrer » et « s'unir » du solo, tandis que l'élément de structure rituelle et de seuil correspondrait plus à la dimension de temporalité non-ordinaire du solo.

On notera que les « processus » décrits par les guides semblent s'articuler globalement de manière plus active et intentionnelle que les « mouvements » recueillis auprès des participants, ce qui semble cohérent avec la position de leadership qu'ils occupent en tant que guides et le fait qu'ils encouragent à l'intentionnalité. *A posteriori*, il paraît aussi logique que la temporalité, qui était en arrière-plan dans l'expérience des participants, prenne chez les guides le devant de la scène étant donné qu'il s'agit d'un élément du cadre qu'ils portent.

[108] Nous nous me permettons de rappeler ici que l'analyse des entrevues des guides a été faite indépendamment de celle des participants en essayant d'oublier cette dernière le plus possible.

6.4 Dispositifs et rôle des guides

6.4.1 Les dispositifs : des contenants pour soutenir l'expérience

Nous venons de voir comment les guides comprennent les processus que vivent les participants dans la QdV. Nous allons maintenant nous intéresser à la façon dont les guides conçoivent leur contribution à ce processus et les dispositifs qu'ils mettent en place pour faciliter l'expérience des participants. Dans ce « travail » de la QdV, le rôle des guides tel qu'ils le présentent est principalement de créer les conditions facilitantes pour permettre que la rencontre entre soi et la nature – c'est-à-dire les processus vus plus hauts – puissent prendre place en toute sécurité. Cette fonction de soutien se manifeste par la mise en place de divers dispositifs qui peuvent être considérés comme des contenants de diverses natures, que nous essayons de classer ici du plus concret au plus subtil :

- Le cadre général : le choix des sites, le format (taille du groupe, durée, organisation, etc.) – contenants physiques;
- Les conditions de sécurité – contenant physique et émotionnel;
- La création du groupe (les conciles) – contenant énergétique/émotionnel;
- La structure rituelle (y compris les mythes) : rythme et contenus – contenants symboliques et temporels.

Au-delà de ces dispositifs, chaque guide a une vision du rôle qu'il joue. Nous explorerons comment chacun porte cette fonction de soutien après nous être intéressés à ce qu'ils recherchent dans un lieu, puis aux déclinaisons des formats de base et des rituels.

6.4.1.1 Choix des sites

Un des plus gros défis pour les guides est de trouver des sites qui se prêtent à la QdV. Ils disent rechercher une nature qui soit la « plus sauvage possible » tout en étant accessible en automobile. Sauvage, c'est à dire non apprivoisée et protégée des intrusions de la « civilisation » – bruits, visites impromptues, etc. L'objectif est de pouvoir oublier « la vie ordinaire », mais aussi d'accroître le sentiment de sécurité des quêteurs, en prévenant les irruptions qui briseraient le cocon fragile de la quête et les obligerait à revenir à un mode conscience ordinaire défensif. Mire-ô définit cette qualité de « *wilderness* » non seulement comme une absence de présence humaine, mais aussi comme une nature « vivante » - « habitée », dit-il, par les animaux, mais aussi par des « éléments » (arbres,

rochers, terre, etc.) à forte présence. Pour Allison, le défi principal est de trouver des endroits qui ne demandent pas un voyage important pour ses participants québécois. Gordon, quant à lui cherche des sites qui peuvent recevoir une quinzaine de participants, avec assez d'espace pour qu'ils puissent s'oublier les uns les autres. Il mentionne aussi l'importance pour lui que le territoire devienne une extension de lui : avant d'y amener des quêteurs, il se familiarise avec le terrain dans ses moindres recoins et s'assure que tout y est sécuritaire. Par contraste avec lui, Dorothy recherche des lieux qu'elle ne connaît pas pour les découvrir en même temps que ses participantes, remarquant que chaque lieu a son énergie soutenante propre, mais aussi, comme les humains, qu'il donne et demande quelque chose de différent. Elle attribue son engouement pour les grands espaces du Sud-Ouest américain à leur démesure qui, dit-elle, invite à une expansion intérieure et à une écoute plus profonde. Elle dit apprécier aussi l'étrangeté de ces paysages qui semblent amener dans des zones inconnues d'enchantement et de peurs, et du coup, de changements intérieurs plus dramatiques que dans les paysages qui nous sont plus familiers. Quant à Sparrow qui change de site en fonction des saisons, ses critères sont le confort maximal en termes de températures et de bibittes en tous genres, mais surtout la beauté, celle qui « parle au cerveau limbique » et crée le « *wow*! » d'émerveillement. Il choisira donc chaque site selon ses conditions optimales de la saison, un désert du Sud lorsqu'il est en fleurs ou la forêt du Vermont dans ses couleurs d'automne.

6.4.1.2 Structure générale

6.4.1.2.1 Motif de base

Tous les guides reconnaissent se baser sur le modèle des QdV[109] mis au point dans les années 80 par S. Foster et M. Little (1983) fondateurs de la *School of Lost Borders*, chaque guide l'ayant aménagé à sa couleur et selon les lieux. Paule, par exemple, tout en reconnaissant la part d'appropriation culturelle des QdV, décrit l'approche de Ho-Rites comme une synthèse créative de pratiques amérindiennes et orientales inspirée par la pensée archétypale de Campbell (1968), Hillman (1989) et Houston (1996). Elle souligne la spécificité de leur formule de QdV sur des îles au Québec qui tisse des éléments de mythologie – grecque et égyptienne en particulier - autour de la métaphore universelle de la traversée des eaux (de l'inconscient et de la mort). Dorothy et sa partenaire quant à elles, ont dans leurs groupes de femmes, adapté la formule d'origine développée

[109] Modèle lui-même inspiré de traditions autochtones, en particulier Lakota comme mentionné précédemment.

par Plotkin (2003) à des valeurs plus « féminines » avec une attention particulière sur l'accueil (le « *holding* »), l'écoute, la douceur et le respect des limites personnelles plutôt que le dépassement « héroïque » de soi.

6.4.1.2.2 Formats

Si tous se basent sur la structure rituelle tripartite caractéristique des RdP (préparation préliminaire, le solo et intégration du retour), les formats diffèrent en termes de taille de groupe, de longueur de temps et de complexité - du petit groupe intime de trois ou quatre quêteurs pour Allison à la formule de l'UQAR avec son équipe d'une demi-douzaine d'assistants, en passant par les groupes de quinze participants chez Ho-Rites, ceux d'une dizaine pour Dorothy et sa partenaire ou encore les petits groupes de quatre à huit pour Sparrow, selon qu'il est seul ou accompagné d'assistants.

En termes de durée, à part la formule d'Allison concentrée sur six jours (dont deux nuits et trois jours de solo), les QdV proprement dites durent entre dix et douze jours sans compter les voyages : trois à six jours de préliminaires, trois ou quatre jours de solo au milieu et deux ou trois jours d'intégration.

Les dispositifs sont plus ou moins élaborés. Toutes les formules existent, avec des étapes et rituels plus ou moins complexes avant l'arrivée au camp de base : de la formule rendez-vous sur place dans le désert (Sparrow) à la prise en charge depuis l'aéroport suivie d'étapes progressives (villa, camping aménagé puis sauvage, avec tente, sans tente, etc.) pour apprivoiser les nuits dans le désert avant le solo (Ho-Rites). De même, les équipements suggérés pour le solo varient entre la moustiquaire, l'abri fait d'une bâche… ou le poncho imperméable pour Allison qui déconseille même le sac de couchage, voyant les protections comme des obstacles à l'immédiateté du contact. Bien sûr, les conditions sont adaptées selon les climats et les circonstances personnelles, chacun étant invité à explorer et à respecter ses propres limites de façon responsable.

6.4.1.2.3 Préparatifs

Parmi les trois phases de la QdV, seul le solo a véritablement un début et une fin. Comme le soulignent Allison et Petra, la préparation commence bien avant la quête elle-même, tandis que le retour, avec ses réverbérations, s'étend bien au-delà – plusieurs mois, voire plusieurs années après.

La préparation des participants commence officiellement avec l'engagement et/ou l'inscription à la QdV. Elle est suivie par des instructions et un accompagnement aux préparatifs qui dépend des formules. Tous les guides demandent aux participants de faire une « marche de médecine » - c'est à dire de passer une journée de solitude en nature pour commencer à apprivoiser la nature sauvage - et la plupart demandent une lettre d'intention.

6.4.1.3 Les rituels

6.4.1.3.1 Fonction transitionnelle des rituels

Paule souligne l'importance des rituels pour créer et contenir l'« espace de la quête », qu'elle décrit comme une « mise en scène autour du vide ». Elle se représente ces rituels comme une série de seuils concentriques qui « amènent la personne au centre » en permettant de soutenir par un contenant sécuritaire l'expérience de la mort symbolique – c'est à dire la disparition momentanée de l'ego dans quelque chose de plus grand. Dans ce dispositif général, la communauté et les conciles viennent ajouter à l'épaisseur et la solidité du contenant. En changeant le contexte à chaque seuil, l'espace rituel favorise une ouverture psychique progressive et permet que la survie donne lieu à une expansion, et le cas échéant que la descente dans l'ombre puisse se transformer en extase. C'est pour elle ce qui établit la différence entre la QdV et une aventure en nature. D'après elle, la magie opérante du rituel a à voir avec la beauté et la célébration qui sont aussi des ingrédients majeurs de la QdV, en lien avec la puissance hypnotique des symboles de la nature sur l'esprit et le cœur. Sparrow, lui, définit le rituel comme une action qui a un sens et qui amène une transformation[110] en engageant la conscience, le corps et les émotions. Il explique que le pouvoir des rituels tient à ce qu'ils parlent le langage du cerveau reptilien, engageant les fonctions actives de survie du système limbique qui répond aux informations sensorielles et émotionnelles d'un cercle de pierres ou d'un geste de purification à la sauge plus qu'aux mots.

6.4.1.3.2 Rituels préliminaires

Dans les modèles inspirés de la SoLB et Animas Valley, la préparation inclut divers rituels et enseignements techniques sur la fabrication d'un abri, les consignes de sécurité adaptées aux

[110] Par contraste selon lui avec la cérémonie qui souligne, annonce, confirme, ancre, célèbre le changement amis ne le provoque pas.

différents terrains, ainsi que des suggestions de rituels à faire pendant le solo. Tout cela nous dit Mire-ô, vise à préparer l'entrée dans le cœur de la quête, en ouvrant le regard, en allégeant le corps, en « assouplissant les défenses ».

Les dispositifs préliminaires incluent les rituels[111] et activités suivantes :
a) « Rituel de la corde* » (formation d'un cercle autour d'une corde représentant le seuil d'entrée dans l'espace de la quête) et « conciles/cercles de parole* » pour la constitution du groupe et l'engagement;
b) « Loge de sudation* » pour la purification et le « ramollissement des défenses »;
c) Exercices divers dont marches en silence où les participants sont invités à regarder, écouter, sentir et se laisser marcher, guider, etc. pour éveiller les sens et l'intuition et « apprendre la langue des lieux » (Mire-ô);
d) Méditations pour préparer à l'écoute intérieure, avec en plus à l'UQAR, un dispositif d'espaces personnels de création pour rassembler les trésors et symboles trouvés tout au long de la quête;
e) Enseignements sur les rituels conseillés pour le solo : « roue de médecine* » en arrivant, « loge de la mort* » le premier soir et « rituel des bâtonnets* » le troisième et dernier soir.
f) La veille du solo : début du jeûne, exploration du site à la recherche d'un lieu; rituel du « Feu sacré* » pour invoquer la transformation;
g) Au départ pour le solo : « trou du lapin* » (en référence à Alice au pays des merveilles) : seuil pour « disparaître » dans l'espace liminal du solo.

6.4.1.3.3 Rituels d'intégration

Les dispositifs de retour incluent :
a) Passage par le seuil du « trou du lapin » pour ressortir du solo et « réapparaître » dans le monde;
b) Cérémonie de célébration (accueil et repas) du retour;
c) Cercles de parole pour la récolte des solos – à quoi s'ajoutent des processus d'intégration par Mandala[112] à l'UQAR;

[111] Voir glossaire pour une description sommaire des rituels. Ceux qui font partie des enseignements de SoLB sont marqués d'une étoile*.

[112] Voir Glossaire.

d) Discussions sur les défis du retour, l'importance de prendre soin de l'expérience et l'amener dans le monde.

Tous les guides insistent sur l'importance de cette phase de « ré-incorporation » dans laquelle les participants déploient leur histoire dans des cercles de parole où ils sont entendus et dans certains cas reçoivent des reflets.

Sparrow et Mire-ô attirent l'attention sur le besoin d'accorder suffisamment de « temps d'antenne » à chacun pour qu'il puisse « faire la récolte » de son solo. Comme l'explique Gordon, le partage en groupe est une façon de permettre au mental d'intégrer (« *processing* ») et d'ancrer par la parole ce qui a été reçu par un corps allégé « un peu comme un rêve », de sorte que les apprentissages se fixent de manière plus incarnée et gagnent en capacité d'influencer notre vie. Cinq des guides interviewés remarquent que cette partie cruciale de l'expérience est souvent négligée dans les rites contemporains souvent focalisés sur le « *high* » du moment, comme dit Allison, plutôt que sur la façon dont l'information va être ramenée dans la vie. Ces premiers partages d'intégration sont d'autant plus nécessaires que le monde de la vie « ordinaire » – la culture dans laquelle les participants retournent ensuite – n'est pas à même d'accueillir cette expérience qui lui est étrangère, ce qui pour Sparrow constitue le maillon faible des QdV contemporaines. Tous les guides soulignent leurs efforts pour préparer les quêteurs aux défis de manifester dans la vie « réelle » les prises de conscience du solo, une tâche difficile, mais la véritable raison d'être de la QdV. Rappelant que le solo n'est qu'un début, Petra et Sparrow parlent des révélations reçues dans le solo comme de graines à aller cultiver dans le monde. Conscients du besoin d'intégration post-quête, certains guides encouragent ou offrent des moyens de continuer les échanges après la quête, tout en enjoignant aux participants de prendre soin de leurs histoires qui peuvent continuer de « percoler » pendant plusieurs années avant de se manifester dans leur entièreté.

6.4.2 « *Holding space* », le rôle des guides

Dans ce processus, le rôle des guides, tel qu'ils le conçoivent, est de créer les conditions pour favoriser l'expérience d'ouverture des participants ainsi que leur rencontre avec la nature. C'est une tâche complexe que les guides anglophones désignent par l'expression « *holding space* », une expression courante dans les milieux des rituels, difficile à rendre en français en raison de l'a générosité du terme « *holding* » qui désigne à la fois l'action de « tenir » et de « porter ». Dans les

témoignages de nos guides, la formule semble englober selon le contexte les actions de créer et maintenir un cadre sécuritaire, de mettre en scène et d'animer les rituels – y compris les cercles de parole, de « porter les intentions » des participants (dans le sens de les garder à l'esprit), de soutenir en pensée et/ou par sa présence le processus des participants, que ce soit avant, pendant ou après le solo, voire le retour de quête. Ici, même les enseignements – qui visent à ouvrir de nouvelles possibilités en proposant de nouveaux modèles et en invitant à de nouvelles attitudes – sont compris comme faisant partie de cette tâche de soutien à « l'espace de la quête ». Voyons maintenant comment chacun des guides décrit ce « *holding* ».[113]

6.4.2.1 Gordon : porter les participants dans son cœur

Pour Gordon, sa tâche première de guide est celle d'un gardien (*caretaker*) qui s'assure de la sécurité des participants en les rassurant d'une part, mais surtout en les préparant à confronter et à se protéger des éléments et des dangers sur le plan physique. En dehors de cette base très concrète, sur les plans émotionnel, spirituel, intellectuel, le reste est grand ouvert à l'exploration, dit-il : mis à part ouvrir quelques portes, il a appris avec les années à en faire le moins possible, adaptant la structure à la météo, à l'énergie et aux besoins du groupe (ce qui inclut sa *co-leaders* et ses assistants). Pour cela, il se contente de s'enraciner physiquement dans la terre et de « tenir l'espace » (« *holding space* ») en écoutant à partir d'une place d'expansion de son cœur. Il trouve que cela favorise une énergie de simplicité et de paix qui semble permettre aux participants de s'ouvrir comme par contagion. Pendant le solo, au camp de base, il agrandit sa bulle de sécurité personnelle pour y inclure tous les participants en s'assurant de connaître les emplacements de chacun et d'avoir une représentation claire de tout son monde « dans sa tête et son cœur ». Puis il bénit les lieux et demande à la terre de les garder en sécurité. Après cela, aidé d'un assistant, il veille et entretient le feu du camp de base jour et nuit pendant toute la durée du solo.

6.4.2.2 Paule : porter le mystère

Paule quant à elle se présente comme quelqu'un qui « éveille par les mots ». Qualifiant son énergie « d'aérienne » par contraste avec la « présence très ancrée » de Gordon, elle se voit comme celle qui « cadre et pointe du doigt », tissant des espaces d'enchantement et d'exploration par la magie

[113] Note sur la présentation : pour respecter l'originalité et la cohérence intrinsèque des visions de chacun, j'ai choisi de présenter les témoignages de manière individuelle plutôt que de les morceler en thèmes transversaux.

du verbe et du mythe. D'une certaine manière, à travers les histoires et la dimension mythique, elles-mêmes contenants collectifs des expériences individuelles, elle porte l'espace imaginaire de la quête.

6.4.2.3 Allison : porter l'intention

Allison présente explicitement le « *holding space* » comme sa tâche principale en tant que guide à tout moment de la quête : pour elle, cela inclut à la fois les actions de « porter l'intention » de la quête avant l'arrivée des quêteurs, puis, juste avant la quête, de créer et de maintenir un contenant énergétique en harmonie avec l'énergie du lieu. C'est une tâche qui lui demande une grande préparation personnelle dans une négociation permanente entre la dimension très concrète de l'organisation logistique et la dimension spirituelle : elle se met en jeûne partiel pendant plusieurs semaines avant l'arrivée des participants afin de s'alléger et d'affiner sa sensibilité pour devenir une antenne claire capable d'écoute subtile. Avant d'accueillir les quêteurs sur les lieux, elle fait sa propre quête et passe plusieurs jours à « ouvrir l'espace », en conversation avec les éléments, le climat, les alliés du terrain… et les voisins humains qu'elle prévient de son intention d'offrir une QdV. Elle demande aussi protection à la terre, aux arbres, aux animaux, à la nuit et au mystère. Lorsque les quêteurs arrivent, elle établit le contenant du groupe par des rituels de protection et de connexion qui créent un sentiment d'appartenance à l'environnement et au groupe (incluant appel des directions* et des alliés, déclaration d'intentions, tambour, etc.). Elle « voit » alors une lumière descendre en spirale au-dessus du cercle, puis un dôme de lumière se former au-dessus des têtes, qui représente pour elle l'espace sacré de la quête. Tout en gardant à l'esprit l'image de cet espace sacré, elle cultive aussi l'intention de s'ouvrir au mystère, modelant en cela comme co-participante la tâche des quêteurs qui ont eux aussi à s'abandonner au mystère tout en portant leur propre intention de quête. Pour faciliter leur processus, il lui faut « s'enlever du chemin » : se rendre aussi transparente que possible, se retenir de leur dire quoi faire ou de trop les rassurer par des contenus, résister à répondre aux questions… ce qui est beaucoup de travail, ajoute-t-elle en riant! Pendant le solo, elle s'assure de leur sécurité de loin en allant remplacer leur bouteille d'eau vide quotidiennement et joue du tambour plusieurs fois par jour. Parce qu'elle reste totalement présente et engagée, connectée avec eux en pensée, il lui arrive de recevoir des images de ce qu'ils vivent – comme en témoigne le poème qu'elle a écrit pour Luna pendant son solo (voir Exergue des résultats longitudinaux des participants). Au retour du solo, elle continue à maintenir un espace dans lequel

chaque action est intentionnelle et sacrée : ramasser du bois, entretenir le feu, préparer la nourriture, manger; raconter son expérience en cercle; puis, le dernier jour, démonter le camp et l'autel, avant le retour de chacun sur son lieu pour poser un dernier regard sur le chemin et s'assurer qu'il ne reste pas de traces de leur passage; enfin juste avant de quitter le camp, remercier toutes les forces impliquées et « clore » – ou dissoudre - le cercle : tous ces gestes visent à soutenir le retour dans le monde « ordinaire » par des étapes graduelles qui marquent, honorent et « referment » l'espace sacré de façon intentionnelle. Allison retrouve le groupe deux mois plus tard pour reconnecter en nature, voir comment leurs vies ont été affectées et célébrer entre témoins. Toutes ces actions, qu'elles soient visibles ou pas, participent de son « *holding space* ».

6.4.2.4 Mire-ô : « re-garder » le cercle

Comme l'indique son nom rituel, Mire-ô se voit comme celui qui « re-garde » (regarde et garde) le cercle : avant le solo, son rôle est de créer les conditions pour établir la confiance, afin de permettre « l'assouplissement des défenses » et l'ouverture. Il met en place plusieurs ateliers d'exploration corporelle ainsi que des marches guidées dans lesquelles il invite à une attitude de disponibilité et d'écoute. Pendant le solo, son équipe et lui « tiennent l'espace » : ils « prennent soin » des participants en pensée, entretiennent le feu et sont disponibles au cas où certains reviendraient. Au retour, sa tâche principale est de soutenir l'intégration.

6.4.2.5 Dorothy : soutenir l'ouverture

Dorothy voit sa fonction – comme d'ailleurs celle de la nature et du groupe - principalement comme un rôle de soutien (« *holding* ») au processus d'ouverture des participantes. Avant le solo, cela se traduit par la mise en place de nombreux rituels et cérémonies engageant tous les sens – chants, danses, toucher - et d'un espace de confiance pour accueillir les histoires de chacune… tout cela pour les préparer à entrer dans des espaces non-familiers en se sentant soutenues à la fois par un ancrage dans le corps et le contenant sécuritaire des liens créés avec le groupe. Au retour du solo, elle aide les participantes à mettre des mots sur ce qu'elles ont vécu et à retisser leurs histoires en amenant l'attention sur ce qui leur a permis de s'ouvrir pour s'approprier les « cadeaux » qu'elles ont reçus. Pour soutenir leur réintégration, elle les invite aussi à honorer leur expérience à leur retour dans le monde par un « acte de pouvoir » (créer quelque chose de beau) et un « acte de

beauté » (vivre quelque chose de nouveau), deux pratiques d'*empowerment* transmises par son enseignante Brooke Medicine Eagle.

6.4.2.6 Sparrow : porter la vision

Avant le solo, Sparrow se met en posture d'écoute pour aider les participants à identifier ce qu'ils veulent vraiment plutôt que ce qu'ils croient vouloir. Il essaie aussi de leur donner une boîte à outils adéquate de cérémonies et de rituels en les aidant à trouver ceux qui leur parlent. Mais surtout, il essaie de porter et de leur refléter une vision de leurs forces, leurs dons et leur potentiel personnel. Pendant le solo, il « tient l'espace » de plusieurs manières : a) en restant au camp de base, physiquement présent et disponible pour les recevoir en cas d'urgence – ce qui est rare; b) en les portant dans ses intentions et leur envoyant de la bonne énergie; c) en priant pour chacun selon ses intentions dans les heures liminales entre le jour et la nuit. À leur retour, il met en place un vaste espace de partage pour que chacun puisse articuler son expérience – intentions, rencontres, visions et rêves - et recevoir un feed-back personnel de chacun des autres membres du groupe. Puis, il les prépare au retour en leur suggérant des stratégies pour aider à faire fructifier les graines qu'ils ont reçues, qu'il s'agisse d'une guérison, d'une nouvelle vision ou d'une nouvelle énergie.

6.4.2.7 Petra : accompagner la naissance

Petra voit son rôle comme celui d'une sage-femme : il s'agit pour elle, non de provoquer un processus de mort/renaissance – ce dont la vie se charge elle-même - mais plutôt d'offrir un contenant pour s'assurer du bon déroulement du processus de mourir à ce qui ne leur sert plus. Pour elle, cela signifie créer un « champ » dans lequel les participants peuvent regarder et reconnaître leur expérience – en reflétant les processus à l'œuvre et en donnant des éléments de repères. Mais il s'agit aussi de veiller à leur sécurité physique et psychologique – en soulignant la réalité des risques et en vérifiant leur équipement, mais aussi l'enracinement corporel et émotionnel des participants. Dans ce processus intense, tous sont co-participants du mystère : guides, assistants et quêteurs. Au-delà d'une bonne dose d'empathie, ce travail d'accompagnement exige d'elle un engagement total pour rencontrer le moment avec tout ce qu'elle est : son savoir-faire, son cœur, son esprit, sa présence. S'il exige le meilleur d'elle, il lui permet aussi d'avoir accès à des états de conscience expansifs et un amour qui dépassent ses capacités ordinaires. Au retour du solo, une partie importante de son rôle est d'aider les participants à « accoucher » de leur histoire, une tâche

délicate qui demande un espace propice à la vulnérabilité et à la prise de risques. Elle souligne la nécessité, mais aussi la difficulté de nommer l'indicible et de saisir une réalité vivante toujours en mouvement, qui continue à bouger chaque fois qu'elle est racontée. Les participants sont encouragés à prendre soin de leur histoire comme d'une graine ou d'un enfant et à trouver des alliés dans la communauté pour soutenir son développement futur. Dans ses mots, la quête est un « accès entre être et devenir ». Elle donne aux participants une chance de se souvenir de ce qu'ils ont toujours été et qu'il s'agit maintenant de devenir (« *to grow into this becomingness* »).

Conclusion guides

Nous avons exploré comment les guides, chacun dans leur contexte et selon leur histoire et leur sensibilité, comprenaient la QdV, ses enjeux, ses ingrédients actifs ainsi que les dispositifs qu'ils mettent en place pour faciliter le processus des participants. Chacun, dans leurs mots, nous présente une image cohérente qui résonne de manière profonde avec l'expérience des participants telle que nous avons tenté de la décrire : la QdV comme un espace de rencontre avec soi à travers la rencontre avec la nature, une expérience d'ouverture facilitée par les multiples niveaux de « *holding* » que représentent la nature et le cadre rituel ainsi que la présence en arrière-plan des guides qui préparent, marquent, indiquent, soutiennent, aident à articuler et à compléter… On notera que ni les participants ni les guides – à part Mire-ô qui a vu des étudiants abandonner le processus en cours de route - ne mentionnent d'expérience négative ou traumatisante, seulement des expériences globalement positives, avec des répercussions plus ou moins importantes dans la vie post-quête.

Dans ce court exposé, j'espère avoir rendu justice au témoignage des guides et à la grande qualité de leur réflexivité. Consciente que cela mériterait plus d'élaboration, je veux rendre hommage au merveilleux travail de ces gardiens du seuil. Ce qu'ils décrivent n'est pas une posture théorique, mais une praxis, qui demande des savoir-faire et savoir-être d'une grande subtilité, alliant sensibilité, écoute, conscience de soi, en même temps qu'une ouverture à l'invisible et un *leadership* ancré dans la réalité matérielle et les besoins psychologiques. Je suis particulièrement touchée par la complexité de cette tâche du « *holding space* » et l'humilité et la justesse avec lesquelles ils la mettent en œuvre, comme cela a été confirmé par les témoignages des participants. Enfin, je veux saluer la profondeur de leur engagement et de leur amour pour ce travail, pour la terre et pour leurs participants.

CHAPITRE 7
DISCUSSION

Se (re)trouver en nature sauvage : la quête de vision, une quête de soi

> Vivre de façon sacrée, c'est savoir qu'on est ancré à la terre, aux lacs et aux rivières, en même temps qu'on reste accroché aux nuages, aux étoiles et au cosmos.
>
> […] C'est dans le sacré du monde que les humains et la Grande Nature ne font qu'un. Cette symbiose est essentielle. L'oublier ou la nier (ce qui est pire), c'est donc se couper des éléments fondamentaux qui forment la substance même de la vie humaine, c'est sombrer dans la désacralisation du monde.
>
> L'imagination demeure une fonction d'extrême importance pour quiconque souhaite garder pied dans le sacré. La seule intellection, les seuls pouvoirs de la pensée rationnelle sont insuffisants pour pactiser avec l'entièreté des forces de la Nature et de soi-même. Le merveilleux dont sont faits les mythes, les contes et la poésie – tout irrationnels qu'ils soient – nous permet de rester en contact avec le sacré. (Désy, 2012, p. 109)

Résumé des résultats transversaux en regard des questions de recherche

En faisant la synthèse des informations partagées par les participants et les guides, on peut dire que la QdV se présente comme une expérience liminale motivée par le besoin de se trouver ou se retrouver à l'occasion de grandes transitions de vie.

Prenant place dans un contexte rituel protégé des préoccupations, pressions et distractions quotidiennes, le solo se déroule selon une temporalité marquée par la non-linéarité, le ralentissement, les synchronicités et les retours dans le passé, qualités typiques des états de conscience modifiés. L'expérience de la relation avec la nature semble s'organiser autour de trois grands mouvements principaux qui selon les moments peuvent jouer séparément ou ensemble en se superposant et se fondant les uns dans les autres : un ancrage dans le lieu, des rencontres

personnifiées avec le vivant et une union avec les éléments. Une fois déposés dans leur lieu – un processus qui inclut des confrontations avec les éléments extérieurs et/ou contenus personnels intérieurs, les participants s'ouvrent aux rencontres avec la nature dans des échanges nourrissants et validants, souvent personnifiés. Le relâchement des contractions habituelles amène à des états de présence expansive et de communion avec l'environnement. Dans ce processus, la nature apparaît selon les moments comme contenant physique dans lequel se déposer, comme figure d'altérité ou comme soi élargi.

Les participants ressortent de leur quête grandis, ayant gagné un enracinement dans le corps et une ouverture du cœur ainsi qu'un sentiment d'appartenance à la terre et une conscience élargie de leur place dans le monde comme enfants de la planète – et du cosmos. Loin de constituer une fin en soi, la quête est vécue comme le point de départ d'un processus évolutif qui continue de se déployer et de s'approfondir avec le temps.

Notre objectif étant de décrire et comprendre l'expérience vécue par les participants de QdV – et en particulier leur relation avec la nature pendant leur solo, nous nous proposons dans ce chapitre de revenir sur ces mouvements en discutant de nos résultats à la lumière de la littérature et en essayant de dégager une vision d'ensemble du phénomène. Ainsi verrons-nous comment la QdV peut être considérée comme une *épochè* archétypale permettant un triple processus de 1) ré-ancrage dans le corps et sur terre; 2) de reconnexion intersubjective avec le vivant; et 3) de retour transformationnel à l'origine. Puis nous explorerons la question de l'être et les dimensions du soi que la quête permet de toucher avant de terminer sur la question de l'habiter et de l'être-au-monde.

7.1 Se déposer en nature : une expérience de ré-ancrage dans le corps et sur terre

7.1.1 Quitter le monde pour se retrouver : une *épochè* archétypale

À quoi répondent les personnes qui décident de partir en QdV? Qu'est-ce qui les pousse – ou les tire - à tout quitter temporairement pour, malgré les peurs, les coûts, les désagréments, aller s'asseoir seuls dans le désert, dans la forêt ou sur une île? Quelque chose de plus fort que le besoin de sécurité; un appel, disent-ils. S'il est vrai qu'ils se trouvent dans un moment de transition où leurs besoins ne sont plus satisfaits ou menacent de ne plus l'être, pourquoi choisir l'inconfort d'un espace étranger, aride, non-familier? Que cherchent-ils au juste? Ils ne le savent pas à l'avance et

quand ils croient le savoir, ce qu'ils y trouvent est différent. Directement ou indirectement, tous nos participants parlent du besoin de « se retrouver ». Et il semble qu'effectivement ils se (re)trouvent dans leur quête. Mais de quel ordre est ce « soi » qu'ils retrouvent en quittant tout temporairement?

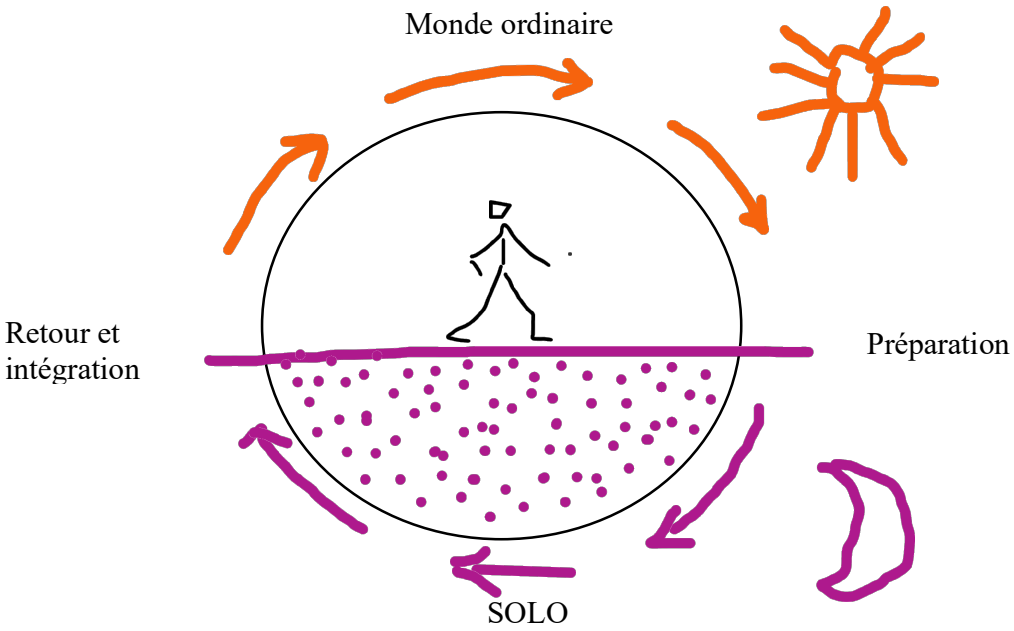
On peut tout d'abord noter le parallèle entre cette prémisse de tout quitter et celle des modèles de transformation initiatique : qu'il s'agisse des RdP, des grands mythes de mort et de renaissance comme ceux d'Inanna (Brinton Perrera, 1981); d'Isis et Osiris (Houston, 1995); d'Orphée et Eurydice (Zabriskie, 2000); de Perséphone (Hillman, 1989) ou du périple du héros (Campbell, 1968), tous établissent en effet la séparation d'avec le connu comme condition première du voyage. Ainsi, dès le départ, dans cet arrachement au familier, la QdV nous apparaît comme une concrétisation archétypale de l'*époché* phénoménologique. De nombreux auteurs ont identifié la distance par rapport aux soucis du quotidien comme un élément majeur expliquant les effets positifs de l'immersion en nature (Naor et Mayseless, 2020; Roberts, 1988). Les théories de la réduction du stress (Bratman et al. 2015; Capaldi et al., 2015) et de la restauration de l'attention (Kaplan et Kaplan, 1989; Ohly et al., 2016) sont même basées sur cet éloignement qui permet de diminuer le stress et de relaxer les tensions habituelles dues aux exigences de la vie moderne. Cette sortie du mode répétitif « métro-boulot-dodo » avec son lot continuel de demandes est un processus que nos participants soulignent comme étant à la fois libérateur et déroutant, qui donne accès à une expérience de temporalité non-linéaire. Nos guides aussi insistent sur l'importance de ce changement de contexte comme étant fondateur du vécu de la QdV et prennent soin de faciliter ce changement de paradigme. Résonnant étroitement avec les directives de la réduction phénoménologique en recherche (Giorgi, 2005; Smith et al., 2009), il s'agit ici de se délester de son « attitude naturelle » – de mettre entre parenthèses ses connaissances, préjugés, *patterns* habituels pour rencontrer la vie, la nature… et soi-même de façon fraîche. Ceci est facilité, non seulement par l'arrachement du contexte quotidien, mais aussi à travers toute la préparation pré-solo qui cultive une posture de secondarité et invite à une ouverture du regard, une écoute de ce qui veut advenir, une disponibilité à toute rencontre.

Ainsi pourrions-nous voir la QdV comme une mise en scène exemplaire de la rencontre phénoménologique avec la vie, « une mise entre parenthèses » permettant « la possibilité d'une ouverture vers une dimension originale masquée par la naturalisation » (Legros, 1990, p. 201). En

extrayant le participant de sa vie quotidienne, la QdV lui permet de faire un pas en arrière – ou plutôt de côté – et de sortir de ses automatismes et de l'inconscience de l'évidence. Ce retrait du monde, loin de signer un repli solipsiste, favorise plutôt un mouvement de déploiement vers le monde, dans un processus qui semble relier le dedans et le dehors plutôt que les séparer : un « retrait qui n'est pas repli, mais ouverture » dirait Legros, (1990, p. 204). Comme la pause sacrée du Sabbat ou du dimanche permet au paysan d'apprécier ses terres avec un regard plus large et depuis une attitude d'appréciation ainsi que nous l'a transmis Jager (1996) avec tant de bonheur, il s'agit ici de redécouvrir sa vie – et la vie - pour éventuellement mieux l'habiter.

Comme on peut voir dans le dessin suivant, le processus est cyclique : la préparation à la QdV vient à la fin d'un cycle de vie, préparant à un processus initiatique d'exploration des profondeurs, qui lui-même appelle et prépare des retrouvailles avec le monde « ordinaire », qui est aussi un prélude à un autre cycle… Comme dans la roue de médecine amérindienne où tout est cyclique et le rite de la QdV est réputé commencer à l'ouest – direction du soleil couchant et de l'introversion - pour, en passant par le nord, se terminer à l'est avec un nouveau jour qui se lève sur la vie dans le monde.

Figure 7.1 : Schéma de la QdV comme *épochè*



© Agathe Lesage (inspiré du Schéma *Le voyage du héros*, voir annexe R)

7.1.2 Un retour au corps et à l'enfance

7.1.2.1 Un corps à corps avec la nature sauvage

Comme nous l'avons rapporté dans nos résultats, le premier mouvement de contact avec la nature (se déposer) est très concret. Le solo commence par le choix de son emplacement. Avant de pouvoir s'ouvrir aux rencontres réelles, symboliques ou imaginaires avec les habitants de leur lieu, les participants abordent leur environnement comme un territoire concret, un endroit où s'installer. Ainsi la première relation avec l'environnement est-elle d'ordre très physique, centrée autour de leurs besoins de confort, de sécurité, et/ou de beauté. Se retrouver en nature, c'est d'abord par les sens que cela se passe : en l'absence de références et de contraintes sociales, face à l'inconnu, quelque chose d'instinctif prend le dessus : bien que nos participants ne soient pas à la recherche de terrains propices à la survie long terme et qu'ils choisissent parfois des sites trop exposés ou au contraire trop enfermés pour répondre aux critères de survie de nos ancêtres tels que présentés par la théorie de la biophilie (Wilson, 1984), ils sont quand même tous guidés par leur désir de protection, de confort et/ou leur soif d'une vue panoramique dans leur recherche d'un lieu accueillant où se déposer. Plus ou moins affaiblis par le jeûne, leurs premières descriptions sont focalisées sur les caractéristiques topologiques du paysage dans ce qu'elles représentent comme efforts moteurs (monter sur le plateau, descendre dans l'arroyo, suivre un chemin) et comme possibilités d'habitation (le cirque de la montagne, le creux de la grotte dans son flanc, l'ombre de l'arbre). Les premières impressions témoignent d'une attention tout entière centrée sur leur perception spatiale du monde qui les entoure et leurs réactions kinesthésiques. Très conscients de la fatigue de porter leurs affaires et de la complexité de construire un abri, l'environnement – dont la météo est un élément important – est perçu en termes d'hospitalité et des possibilités qu'il offre d'y se déposer physiquement. Ainsi, au commencement de la QdV y a-t-il l'expérience sensible d'un « corps à corps avec la nature », comme le dit Paule Lebrun : avant l'interprétation, avant le sens, il y a les sens. Il y a l'émotion du contact avec le monde, l'ouverture ou la fermeture, l'attirance ou la résistance à ce contact : la QdV s'établit sur une rencontre avec les éléments – terre, vent, lumière, espace, chaud, froid, sec, mouillé…

Ainsi que Hughes (2022) nous le rappelle à la suite de Berleant (1995), le monde est bien plus qu'un objet en deux dimensions : il n'est pas seulement vu, mais parcouru et ressenti dans sa matérialité, dans la rencontre de sa substance par les sens. Comme le dit également Abram dans sa

préface à *Ecopsychology, phenomenology, and the environment* (2014, p. ix), la perception est « le déploiement d'une interaction » : marcher pieds nus dans le sable, ramasser une plume, franchir une arche de branchages… l'environnement n'est pas une « nature morte », ni un décor solide en arrière-plan sur lequel l'homme viendrait s'installer, comme dit Merleau-Ponty (1945). C'est un milieu enveloppant qui se révèle à mesure que la personne s'y avance, explorant avec ses yeux, mais aussi ses mains, sa bouche, son corps entier : le rugueux du tronc, l'odeur de la pomme de pin, la rondeur du petit caillou dans la main, la douceur du sable chaud sous les pieds, le pourri et l'enchevêtrement des sous-bois, le piquant du vent, le lisse du rocher sous la peau, le chant de la pluie, le chatoiement de la lumière dans l'eau, l'éclat rouge des fleurs de cactus, mais aussi le cuisant du soleil et la piqûre du maringouin. La sensibilité est d'autant plus aiguisée que parfois le corps est nu, ce qui amène un autre degré de conscience!

7.1.2.2 Un retour à la sensualité de l'enfance

Ce fondement très sensoriel de l'expérience semble ramener les participants à la sensualité « polymorphe » de l'enfance. Comme l'enfant qui découvre le monde en suivant le fil de ses attractions, tout est ici goûté, redécouvert, tout vibre et résonne. Difficile de ne pas penser ici aux descriptions phénoménologiques de Simms (1993, 1999, 2008) en psychologie développementale qui souligne la primauté des sens et des activités motrices dans la rencontre avec le monde et la construction du sens de soi. Les témoignages nous montrent que dans le solo, c'est effectivement ce corps à corps sensoriel avec le paysage qui fonde l'expérience. De plus, nos participants évoquent tous, chacun à leur manière, l'impression de se retrouver en enfance. Il semble ainsi que la QdV permette de redécouvrir le monde avec le regard naïf de l'enfance et de s'en réapproprier le monde vécu qui, selon Simms (1999, p. 305), sommeille en chaque adulte. Simms, dont le projet est de « déterrer le terroir de l'enfance des débris d'une géographie du développement humain centrée sur les capacités cognitives » (2008, p. 309), pense que retrouver ce regard et cette façon d'être au monde pourrait grandement contribuer à retrouver la joie et la vitalité enfouies sous nos couches de complexité. En facilitant la suspension de nos préconceptions sur ce qu'est la réalité, la QdV permet ainsi de réveiller l'intelligence pré-réflexive du « monde de la vie » dont Simms nous dit qu'elle constitue en fait le fondement de la validité à l'origine de la pensée, fondement vers lequel la pensée doit retourner pour se comprendre. Cette intelligence, insiste-t-elle à la suite de Merleau-Ponty (2001, p. 111), n'est pas inférieure à celle d'un adulte, mais seulement

différente : au lieu d'effleurer les choses du regard et de présupposer de leur identité, l'enfant habite les choses et les situations, restructurant en permanence son champ d'expérience. Son être est complètement tourné, branché sur et accordé avec le monde. Contrairement à ce qu'a affirmé Piaget, nous dit-elle, l'enfant n'est pas centré sur lui-même et n'introjecte pas les objets et les gens dans sa perspective, mais il est « focalisé sur les événements d'une situation partagée » (Simms, 1999, p. 317), son « syncrétisme » reposant sur une indistinction entre l'autre et lui : il n'y a pas de soi séparé, seulement une participation. Ainsi habite-t-il un monde qui n'est pas distant ni distinct de lui, mais auquel il participe et dont il fait partie intégrante. Simms rappelle d'ailleurs que Piaget lui-même reconnaissait que la participation et la causalité magique de l'enfant devenaient compréhensibles si l'on admettait cette assimilation du monde au soi et du soi au monde. Dans cette vision multi-perspective en constant renouvellement, non seulement les gens, mais aussi les lieux, les choses et les rythmes sont une extension de ce que nous sommes et devenons.

Ainsi, en retrouvant ce regard de l'enfance et des peuples primitifs du pré-moyen-âge – un regard dont Simms souligne qu'il a été relégué à une place inférieure dans la culture occidentale (1999, p. 309), les participants de QdV semblent se réapproprier une présence au monde participative commune à toute l'humanité, mais réprimée par la prédominance de la perspective analytique occidentale des sciences naturelles qui a séparé le sujet de l'objet et le corps de l'esprit.

On rejoint ici les enseignements de Bill Plotkin (2003, 2008) qui, dans son approche *« eco-soul-centric »* – à la fois écopsychologique et archétypale -, invite dans ses ateliers et ses écrits à un retour au « corps sauvage » et à un « érotisme polymorphe ». Plotkin (2012) appelle ici à revenir à une relation sensuelle avec l'environnement, celle de l'enfant guidé par ses attractions « naturelles », mais aussi celle de l'adulte amoureux engagé dans une appréciation et une intimité charnelle avec l'eau, la pierre, la vallée, l'océan… ou l'abeille. On pense ici à Emma qui se met le visage dans la terre, se colle à l'arbre pour se fondre en lui ou murmure des mots d'amour aux plantes et aux pierres; à la jouissance presque orgasmique de Luna remplie de lumière; à la danse sensuelle d'Alexandre nu remerciant le soleil sur son rocher, tous engagés dans des expériences de plaisir charnel qui échappent à la distinction entre sensualité et sexualité. Pour Antoine, cette énergie, qui lui fait humer la pomme de pin et danser avec son pin, évoque le jeu de l'enfant, mais aussi celui de l'animal, ce qui résonne avec l'invitation d'Abram (2012) de nous rapprocher de nos

sens pour explorer de l'intérieur les affinités entre le corps humain et la terre vivante. « En accord avec nos sens de créature et notre expérience corporelle spontanée » [ma traduction] (Abram, 2014, p. ix), il s'agit pour lui de redécouvrir notre nature animale – notre corps et notre curiosité nue - pour nous laisser « attirer dans une conversation charnelle avec le rocher incrusté de lichen, le tronc d'arbre couvert de champignons. » [ma traduction] (2014, p. viii). Il semble bien que cette posture soit accessible à des degrés divers à tous nos participants qui témoignent pendant leur solo d'expériences dans lesquelles, comme le dit Abram, « les choses autour ne sont pas des morceaux de matière inerte ou inanimés, mais des présences énigmatiques élémentaires qui nous attirent dans une relation consciente aux qualités élémentaires qui nous entourent. » [ma traduction] (2014, p. viii).

7.1.2.3 La recherche de confort

C'est probablement lors de la recherche de leur site et de leur installation que l'attention est la plus focalisée sur les caractéristiques physiques et spatiales des lieux. On pourrait considérer qu'en ce début du solo où les questions pratique sont en avant-plan, il existe une forme d'objectivation de la nature par les participants préoccupés par des besoins « de survie », de confort et de sécurité. Peut-être alors le regard n'est-il pas exempt de la tendance objectivante du mode habituel de perception selon laquelle, comme le faisait remarquer Heidegger (Legros, 1990), les choses du monde n'ont de sens que selon leur utilité pour nous (Legros, 1990). En revanche, parce que la situation est complètement inédite, la qualité de l'attention est loin de l'indifférence blasée ou des automatismes inconscients de l'habitude. À mesure que le corps et l'esprit relaxent, l'attitude instrumentale diminue pour laisser place à une plus grande présence : tout est nouveau; de plus, dans la fatigue du jeûne, chaque mouvement compte. De la construction d'abris à la contemplation assise en passant par l'exploration marchée des limites du territoire – chaque geste est une exploration en conscience : se déplacer, nouer les cordes, ramasser des pierres, les caler… sachant que chaque pierre déplacée devra être replacée au moment du départ pour effacer autant que possible toute trace de leur passage. Petit à petit, les participants s'ouvrent à l'expérience d'un monde qui est signifiant, non comme objet extérieur utilitaire destiné à satisfaire les besoins d'un corps « objectif », mais parce qu'il les touche.

7.1.3 Retourner à la terre

7.1.3.1 Se lover dans les bras de la terre

Lorsqu'on pense à l'écart entre ces deux modes de relation avec la nature (instrumentalisation et participation), on peut être frappés de la rapidité avec laquelle les participants semblent capables de lâcher leurs modes habituels dès que leurs besoins de sécurité et de confort sont suffisamment satisfaits, comme dans le cas de Luce qui trouve un état de communion avec la nature chaque fois que le vent cesse de l'agresser, ou dans le cas d'Emma qui arrive à se fondre dans son environnement malgré l'obstacle de l'abri. Cette rapidité, qu'il nous semble difficile d'expliquer par la seule qualité de la préparation pré-solo, donne l'impression que la possibilité du mode participatif était déjà présente en eux et qu'ils ne font que le retrouver. Bachelard (1959, p. 13) nous invite à nous penser comme étant essentiellement tissés dans – et soutenus par - des présences donneuses de vie : avant d'être livrés à nous-mêmes, offre-t-il, nous sommes tenus, enveloppés dans des espaces maternels, « déposés dans le giron de la maison » (1959, p. 26); et avant cela encore, nous baignons dans des eaux tièdes et protectrices. Ainsi en arrière de nos vies, les structures qui soutiennent notre enfance sont-elles des espaces contenants. Et même si les murs d'une maison sont généralement constitués de surfaces planes et d'angles droits, les espaces accueillants sont toujours associés à de la rondeur. « L'être est rond », dit Bachelard (p. 12) ce qui, comme on l'a vu, est littéralement ce que nous rapportent tous nos participants : alors que dans les moments difficiles de lutte contre les éléments – où justement l'environnement ne contient pas correctement -, le corps est perçu dans sa lourdeur, sa faiblesse, ses limites douloureuses comme un corps objet (Merleau-Ponty, 1945) petit à petit, dans le mouvement de relaxation des défenses, il commence à se faire à son enveloppe de terre et de pierre jusqu'à se fondre en elles. Le paysage gagne en profondeur, devient un « dedans » où se lover. L'environnement qui répond au besoin d'être tenu apparaît comme une deuxième peau, en continuité de soi. Le processus fait penser à un enchâssement progressif, une (ré)incorporation dans le corps de la terre-mère : ainsi, Emma se sent fondue dans la terre, Luna moulée dans son rocher pourtant convexe, Alexandre bien calé contre la montagne, Antoine déposé dans son bassin au milieu de son ilot… et Luce enfoncée… dans son fauteuil mou. Le dos devient rond, le bassin est tenu. L'arrière du corps se détend et le devant s'ouvre à la rencontre.

7.1.3.2 La fusion des corps

Progressivement, les participants semblent moins dans le regard et plus dans la matière et le ressenti. L'accordage s'affine : du corps tenu dans ou contre la matière, on passe à une dissolution des frontières et une fusion qui s'approfondit : Emma, d'abord tenue, puis fusionnée avec la terre, se sent faite de « cellules terreuses »; Luna qui reçoit le scintillement de la pluie sur sa peau, puis en est infusée, finit par devenir lumière; Alexandre, qui regardant la montagne, devient la montagne, ou admirant l'arbre, devient son axe vertical reliant la terre au ciel… On semble effectivement retourner ici à une expérience primitive d'appartenance et de résonance du corps avec les éléments et le cosmos : primitive, non seulement dans le sens de l'enfance, mais aussi dans le sens des cultures prémodernes dans lesquelles le corps n'est pas encore perçu comme un objet séparé du monde. Vinit nous rappelle en effet que la conception d'un « sujet clôturé sur lui-même, abrité derrière une enveloppe de peau qui le sépare des autres » (2013, p. 126) est relativement récente en occident. Jusqu'au XVIII^{e} siècle, nous dit-elle, la frontière entre le dedans et le dehors était considérée comme poreuse et perméable : « En résonance avec le cosmos, le corps apparaissait lui-même comme une sorte de microcosme relié à l'univers » (Vinit, 2008, p. 102). Elle nous rappelle aussi que la perception moderne d'une intériorité séparée du monde crée une expérience de séparation et génère la nostalgie d'un contact non-médiatisé avec le Monde. Ceci se traduit dans nos cultures par des désirs fusionnels inassouvis qui peuvent se manifester dans la quête de « rapports amoureux totalisants » par exemple (Vinit, 2008, p. 102), ou encore, comme l'évoque Anzieu (1995, p. 7, cité par Vinit, 2013, p. 126), des troubles narcissiques représentatifs de notre époque, caractérisés par la sensation de se voir fonctionner de l'extérieur et de ne pas vraiment habiter sa vie.

Qu'il s'agisse du bassin qui se moule dans la pierre ou du dos qui se love dans le sol, les expériences partagées par les participants – surtout vers la fin de leur solo - résonnent avec cette vision que présente Vinit d'une peau qui n'est plus une enveloppe fermée de séparation, mais une porte de communication (Vinit, 2013, p. 126). Emma dit elle-même que son corps « transparent » n'est plus un obstacle, mais une antenne, une caisse de résonnance. On pense à Luce, comblée par l'air pur et les éclats de diamant sur l'eau, à Luna infusée de lumière liquide par les pores de sa peau, à Antoine qui respire le désert par tout son corps, à Emma qui respire depuis les eaux de la terre… Dans cette dissolution des frontières corporelles, le paysage lui aussi gagne en profondeur et change

de texture, passant de la matière solide à une substance fluide ou gazeuse en continuité avec leur propre substance.

7.1.3.3 Devenir la chair du monde

On se rapproche ici de la perspective merleau-pontienne d'une existence humaine fondamentalement tissée dans la texture même du monde sensoriel, vision qui tente de déconstruire la perception positiviste de la solidité du moi, dans laquelle le corps est considéré comme un instrument pour maîtriser la réalité extérieure. Merleau-Ponty considérait en effet le soi comme une conscience entrelacée, enchevêtrée, tramée à même le monde. Pour lui, il n'y avait pas de discontinuité entre l'être du corps et de l'être du monde, mais « indivision de cet être sensible que je suis et de tout le reste qui se sent en moi » (1964, p. 309). La forêt et le désert sont des états d'âme, disait Merleau-Ponty (1959, p. 171). Lui faisant écho, nos participants décrivent souvent l'état du climat ou le paysage pour rendre compte de leur état intérieur du moment, donnant l'impression que leur expérience du lieu et d'eux-mêmes sont confondues ou se reflètent en miroir. Ainsi par exemple, Alexandre fait-il correspondre l'ouverture du paysage extérieur à celle de la psyché : « c'est dégagé, je suis dégagé », dit-il, tandis que pour Luce la tempête du dedans semble une expression de la tempête du dehors. Et comme nous l'avons relevé plus tôt, cette porosité de l'intérieur à l'extérieur ne fait qu'augmenter avec le temps passé en immersion : l'identité dedans-dehors qui au début du solo est de l'ordre de la métaphore semble devenir de plus en plus littérale à mesure de la dissolution des frontières entre dedans et dehors. Les participants de QdV paraissent vivre ce même mouvement de la pensée de Merleau-Ponty dans laquelle à travers les années la position de distance relative par rapport aux choses – inhérente au concept même de perception (1945) - disparaît pour faire place à une impossibilité de toucher sans être touché (1964, p. 180). Dans ses derniers écrits en effet, il associe « le sortir de soi » à un « entrer en soi » (p. 252) en soulignant la réciprocité du passage de l'intérieur vers l'extérieur et vice versa.

Il semble que la QdV permette d'accéder à cette expérience d'une relation de correspondance et de réversibilité entre dedans et dehors à laquelle notre conscience ordinaire n'a pas habituellement accès. Si l'expérience du solo a pu commencer par une perception du corps comme objet – voire comme obstacle-, au bout d'un moment dans le solo, il n'y a plus de dedans subjectif ou de dehors objectif, mais une expérience d'ouverture. On rejoint encore là l'expérience que Merleau-Ponty

dépeint dans ses derniers écrits (1964), où il fait disparaître la distinction entre « corps sensible » et « corps sentant » (1964) qui correspondent grosso modo au « corps objectif » (perçu de l'extérieur) et « corps phénoménal » (dans son expérience vécue) des écrits antérieurs (1945) : ayant décrit le corps comme « un être à deux feuillets, d'un côté chose parmi les choses, et par ailleurs, celui qui les voit et les touche. » (1964, p. 180), il se corrige par une métaphore qu'il juge plus appropriée : « le corps senti et le corps sentant sont comme l'envers et l'endroit » (p. 182) l'un de l'autre, dit-il : « il y a insertion réciproque et entrelacs de l'un dans l'autre » (p. 182).

Dans ses dernières années, Merleau-Ponty a proposé la notion de « chair » pour tenter de faire le pont entre le monde et soi et penser leur relation autrement qu'en termes d'opposition sujet-objet. La « chair » est pour lui cette généralité concrète (p. 194), possibilité d'une « synchronisation » entre sentant et sensible :

> la chair n'est pas matière, n'est pas esprit, n'est pas substance. Il faudrait pour la désigner le vieux terme d'« élément », au sens où on l'employait pour parler de l'eau, de l'air, de la terre et du feu […] au sens d'une *chose générale* à mi-chemin de l'individu spatio-temporel et de l'idée, sorte de principe incarné […] un élément de l'être. Adhérente au *lieu* et au *maintenant*. (1945, p. 247).

Ainsi pouvons-nous mettre en résonance les écrits de Merleau-Ponty et les paroles de nos participants : « les choses sont les prolongements de mon corps et mon corps est le prolongement du monde » dit Merleau-Ponty (1964, p. 308). « Je suis la montagne/nature qui se regarde », nous dit Alexandre. « Nous sommes le monde qui se pense […] ou […] le monde est au cœur de notre chair », répond Merleau-Ponty (1964, p. 179). « Je suis enceinte de la terre » … « qui me tient dans ses mains », dit Luna. « Où mettre la limite du corps et du monde, puisque le monde est chair? » demande Merleau-Ponty (1964, p. 182). Dans cette appartenance et cette connexion intime, la nature touche les participants, parce qu'elle est *aussi* eux. À travers la « chair », cet élément qui relie conscience et matière, ils sont à la fois « *dans* le monde » et « *du* monde » (Merleau-Ponty, 1945, p. 173), « *au* monde » et « *le* monde » lui-même : ils font l'expérience vivante d'une conscience incarnée et d'un corps conscient. En effet, même si les frontières disparaissent et même lorsque les participants disent ne plus avoir de moi séparé, ils restent conscients. La conscience reste donc présente qui dit « je n'existe plus » ou le « moi n'a plus de place », ce qui en fait des expériences distinctes d'une indifférenciation totale. « Je suis la conscience de la nature qui se regarde », dit Alexandre. On rejoint ici Grady (2009) qui, dans ses descriptions de l'union

fusionnelle avec la nature différencie ce genre d'expérience de la pure régression dans laquelle la conscience disparaîtrait : même dans les expressions de Luce (« je suis le tout », « il n'y a plus de moi », « le je n'existe plus ») ou de Luna (« je suis la lumière »), d'Alexandre (« je suis la montagne ») il ne s'agit pas d'une annihilation du soi, mais d'une rencontre.

7.1.4 S'ancrer dans un lieu : une redécouverte de l'incarnation

7.1.4.1 S'ancrer dans un lieu pour mieux s'incarner

Ainsi pouvons-nous voir l'expérience de la QdV comme une mise en scène permettant de vivre en conscience une relation plus primordiale avec l'environnement, et de se connaître à travers cette expérience de l'incarnation, qui ramène à l'expérience « d'habiter le monde par notre corps » (Merleau-Ponty, 1964, p. 48). À travers ce « contact naïf avec le monde » (Merleau-Ponty, 1945, p. 247) dans le langage d'Abram (2014, p. viii), la QdV « nous ramène aux créatures corporelles » que nous sommes, « totalement profondément enchâssées dans le cosmos sensuel » [ma traduction]. Quelque chose dans la force de présence concrète des éléments appelle, réveille l'expérience d'être incarné dans un corps et la possibilité de s'y détendre, de l'habiter pleinement. L'expérience d'être accueilli permet de s'ancrer dans la terre, ce dont témoignent tous nos participants par les évocations d'un sentiment d'enracinement dans leur ventre et/ou leur bassin. Et d'une certaine façon, cet enracinement physique est aussi un ancrage de la psyché dans la matérialité, comme un retour aux racines de l'expérience d'incarnation : comme le souligne Merleau-Ponty, « je ne vis jamais entièrement dans les espaces anthropologiques, je suis toujours attaché par mes racines à un espace naturel et inhumain. » (1945, p. 339).

Si le soutien des montagnes permet à Luce de se déposer dans une douce vulnérabilité, ce n'est pas seulement pour réparer son appartenance au monde des humains – une dimension sur laquelle nous nous attarderons dans la prochaine section -, mais, semble-t-il, pour opérer un ancrage d'un autre ordre, une forme de réappropriation de quelque chose de pré-personnel, « pré-culturel » dirait Jager (1990). Les participants parlent d'un « *reset* » ou « *reboot* », « un nouveau départ de la bonne base », d'un retour à quelque chose de fondamental sous les couches de la socialisation, un état d'innocence et une relation simple, basique, à la *matter/mater* première dans sa solidité enveloppante qui permet à la fois de goûter au repos et de toucher à la force intérieure comme

Bachelard l'a si poétiquement élaboré dans ses ouvrages sur les rêveries de la terre (1946, 1948). Il nous semble que c'est ici d'une reconnexion au désir même de vivre que certains nous parlent.

7.1.4.2 S'établir au centre

Être dans la nature permet de connecter avec soi à travers le corps dans quelque chose de centré. « C'est du milieu de l'espace que je m'unis avec lui », dit Merleau-Ponty (1945, p. 328). À travers leurs descriptions de leur assise dans un espace contenant, circulaire et centré, les participants semblent parler d'une centration à la fois dans le lieu, dans le monde et en eux-mêmes, trouvant (ou retrouvant) un noyau de présence et de vitalité dans leur ventre que Dürckheim (1971)[114], appellerait leur « centre de gravité » – une expression qu'Emma emploie elle-même à propos du changement de sa façon d'être au monde. Ces expériences nous confirment la primauté de l'« être-situé » dans l'expérience vécue telle qu'elle a été soulignée par les recherches en psychologie développementale de Simms (1999, etc.), mais aussi dans la psychologie environnementale (Stern, 2017). La résonance viscérale, l'identification quasi-moléculaire et l'impression de se fondre dans le lieu mettent en avant le caractère éminemment contextuel, enchâssé (*embeddedness*) du sens de soi, voire de l'identité, mais à un niveau à la fois plus immédiat et plus large qu'on ne l'entend habituellement. Ici, la notion de *place-identity,* qui habituellement réfère au fait que la construction de l'identité personnelle est liée aux dimensions affective ou culturelle des lieux fréquentés au quotidien (Patterson et Williams, 2005), peut être interprétée de façon très immédiate comme la capacité qu'a l'environnement physique d'affecter humeurs et sentiment de soi, par ses formes, ses textures et son énergie. Mais par ailleurs, les participants décrivent passer d'une identité d'enfant du monde (société) à celle d'« enfant de la terre » – et non enfant de leur lieu spécifique comme on aurait pu s'y attendre, ce qui nous paraît lié à leur expérience de se sentir placés au centre de l'espace, et donc reliés à la terre entière. Cette dimension résonne avec la vision d'Eliade (1965, p. 22) comme quoi la fondation d'un monde commence par une centration; la découverte d'un point fixe central – qui semble ici faire correspondre le centre du corps avec le centre du monde - instaurant la création d'un monde.

[114] Inventeur de l'approche de thérapie corporelle *Leibtherapie* inspirée des arts martiaux et zen japonais.

7.1.4.3 Recevoir l'immensité du paysage en soi

Ce lieu dans lequel ils se sont déposés leur appartient intimement; il est en eux comme ils sont en lui, un « endroit » à la fois intérieur et extérieur auquel ils reviennent pour s'ancrer ou retrouver des forces des années plus tard : un nouvel espace s'est déployé en eux comme par absorption – avec la centration du solo. On rejoint ici les élaborations de Bachelard sur le lien entre solitude et expansion de l'être (1959, p. 169) : « dès que nous sommes immobiles, nous sommes ailleurs » Or, ajoute-t-il, « quand cet ailleurs est nature, il est immense » (p. 168). La connexion avec les différents éléments de la nature (terre, ciel, cosmos) recentre, enracine et ouvre les quêteurs. « Le spectacle extérieur vient aider à déplier une grandeur intime » (p. 175), sa vastitude venant à la fois refléter et révéler la profondeur de la vie, dit Bachelard (1959, p. 186) qui mentionne l'impossibilité de rester dans notre petitesse habituelle lorsqu'on se trouve dans le désert. En effet, ce qui les habite alors est infini, « l'immensité dans le désert vécu retentit en une immensité de l'être intime » (p. 186) et on ne saurait du dedans ou du dehors qui reflète l'autre. Et, ajoute-t-il, c'est dans la profondeur de la solitude que ces deux immensités, celle de l'espace intime et celle du monde, se touchent, se confondent, deviennent consonantes. Il rappelle que c'est la communion avec cet univers invisible plein de présence que Rilke recherchait dans sa quête d'une solitude illimitée, un espace de coexistence des choses qui devient vivant lorsque nous y amenons de la conscience.

Si « l'immensité est en nous », ce n'est pas forcément en entrant en soi-même – « en allant vers le centre de la spirale » qu'on est le plus près de soi, comme le dit Bachelard (1959, p. 169) : parfois, c'est en étant hors de soi. « L'être-là est soutenu par un être de l'ailleurs. L'espace, le grand espace, est l'ami de l'être. » (p. 194). L'espace est même « le sujet du verbe se déployer », ajoute-t-il (1959, p. 188). Et, inspiré par Baudelaire, il muse : « le destin poétique de l'homme est d'être le miroir de l'immensité, ou plus exactement encore, l'immensité vient prendre conscience d'elle-même en l'homme. »

7.2 Connecter avec le vivant : une expérience relationnelle d'appartenance réparatrice

Si nous avons insisté sur la dimension corporelle de la rencontre avec la nature, c'est parce qu'elle n'est que peu développée dans la littérature existante sur les QdV. En revanche, cette dimension de la relation est loin de rendre compte de l'expérience totale des participants; par définition et comme le soulignent Merleau-Ponty et Simms, le corps n'existe pas de façon autonome, il est

toujours en lien affectif puisqu'il n'y a pas de séparation réelle entre ces dimensions de l'expérience. Comme on l'a vu dans la présentation des résultats, la relation avec la nature est vécue par nos participants dans des composantes très intersubjectives, affectives et symboliques aussi, aspects que nous avions relevés dans les thèses intersubjectives de Michael (2006) et Grady (2009). Nous examinerons cela à travers les fonctions de la nature comme « bon environnement », comme objet-soi validant, comme enseignante et comme espace transitionnel.

7.2.1 Être tenu, une expérience de bon environnement au service du développement

7.2.1.1 La nature comme *holding environment*

Commençons par regarder la dimension contenante de l'espace dans lequel les participants se retrouvent, qui semble constituer la base de toutes les expériences subséquentes en termes de leur capacité à s'ouvrir. Cet ancrage, qui, comme nous venons de la voir, repose sur un socle matériel, semble aussi être un *holding* à part entière, au sens winnicottien de contenant physique et psychique. Telle une bonne mère, la nature agit comme une présence soutenant l'expérience d'une continuité d'être dans le temps, en permettant aux participants de ressentir et d'intégrer progressivement les contenus qui se présentent à eux : Luna, l'énergie puissante de sa sorcière intérieure; Luce, l'agitation du vent et du passé; Antoine, les souvenirs de toutes les interactions de son passé. Pour ce dernier par exemple, son îlot représente un endroit où déposer son corps et son esprit pour faire l'expérience d'être vivant, respirer à travers les vagues d'émotions et rassembler tous ses souvenirs et ses morceaux en un tout cohérent.

Par exemple, pour Luce qui trouve difficile l'apprivoiser de la solitude, le soutien des montagnes qui veillent sur elle dans le désert n'est pas seulement matériel, mais aussi celui d'une présence affective qui lui permet non seulement de se situer, d'atterrir dans son corps, mais aussi d'être présente à son expérience interne de continuité d'être – le « *going-on-being* » de Winnicott (1958). Ainsi, Emma allongée sur la terre ou Luna assise sur son rocher et entourée de ses arbres peuvent-elles se contenter de respirer, la nature faisant ici fonction de « bon environnement » facilitant l'intégration, la réparation, la maturation et, comme on le verra en fin de section, les processus créateurs.

7.2.1.2 La nature comme espace transformationnel

Dans sa thèse sur la nature comme « espace transformationnel », Grady (2009) élargit le concept de holding au-delà des figures humaines de l'enfance et de la psychothérapie pour y inclure l'environnement naturel, en soulignant les nombreux parallèles existants entre la maturation en contexte thérapeutique et en nature. De même que le « *holding environment* » protège l'enfant – ou le patient - des intrusions de la réalité extérieure et lui procure l'étayage dont il a besoin pour se permettre de régresser à une dépendance sans interruption, de même les participants de QdV décrivent le sentiment d'être protégés des pressions de la vie ordinaire et des interférences du quotidien. Brandy mentionne aussi la fonction de la nature comme mère-environnement qui pourvoit à tous les besoins et présente les objets au moment même où ils sont fantasmés – la magie du « trouvé-créé » de Winnicott (1971) que l'on retrouve dans les expériences de synchronicité de nos participants et en particulier la découverte de leur lieu qui leur semble s'offrir à eux. Dans cette dimension de la relation, la mère est vécue comme un « environnement total », arrière-plan dans lequel le bébé existe dans une expérience d'immersion et d'union physique et émotionnelle avec sa mère, ce que nous retrouvons dans les descriptions de nos quêteurs. Brandy introduit pourtant une distinction importante entre l'expérience du bébé et celle de l'adulte en nature que nos résultats confirment : bien que les deux expériences soient basées sur une régression, et bien que les témoignages des participants fassent mention d'une « unité » avec la nature et d'un accordage paisible avec l'environnement réminiscents de l'unité primordiale avec les objets primaires, il n'y a pas dans la QdV de perte archaïque de sentiment de soi, mais bien la conscience d'une fusion partielle avec la mère Nature : ce qui disparaît en effet pour nos participants, ce n'est pas le sentiment d'exister, mais d'avoir des limites, comme si le soi subissait une expansion infinie. On est proche de la notion de mère-environnement comme « agent de changement » ou « processus de croissance » développée par Bollas (1979) telle que nous la présente Grady. Selon ce dernier, les individus recherchent des « objets transformationnels », c'est-à-dire, des objets qui permettent une modification du soi par union symbiotique avec eux, la fusion momentanée avec l'environnement permettant d'accéder à une possibilité d'être nouvelle. On reconnaît effectivement dans les moments de « fusion mystérieuse » (Bollas, 1978, p. 392, cité par Grady, 2009) d'Emma avec la terre, de Luna avec la lumière lunaire ou la forêt, d'Alexandre avec la montagne ou de Luce avec le paysage dans sa globalité, ce mécanisme de « régression non-pathologique » d'abandon à un objet externe qui va transformer le soi par harmonisation symbiotique. On est très proche ici des

remarques faites à propos de l'union dedans-dehors explorées dans la section dans laquelle la rencontre avec la nature – intime, sacrée, révérencielle - se passe au niveau de l'être lui-même, ce qui n'est pas étonnant si l'on considère que la perception de la disparition des frontières physiques est en fait une disparition des frontières psychiques – le corps physique n'ayant pas été affecté dans sa substance, mais dans sa perception qui est passée de corps enveloppe (objectif) à corps vivant (phénoménal). En revanche, l'élément inédit ici est celui de la transformation de l'être qui s'opère à travers l'union, transformation dont Grady (2009, citant Bollas, 1978) nous dit qu'elle est recherchée par la personne qui s'abandonne à un tel « moment esthétique ».

7.2.2 Être en lien, une expérience intersubjective d'appartenance

7.2.2.1 La nature comme bon parent

Dans son exploration sur l'espace horizontal et vertical, Jager (1971) nous rappelle l'importance du portage et de la sensation d'être tenus tout en étant regardés : l'expérience d'être « entouré par un horizon » – qui découle de la possibilité de faire face au monde - dépend selon lui de la façon dont nous avons été portés et soutenus (*backed*) à la fois dans les bras et dans/par le regard de notre mère (p. 213). Difficile en effet de séparer le *holding* du regard de la mère sur son nourrisson – dont Winnicott aussi souligne l'importance primordiale pour l'existence psychique même du bébé. Le mouvement vers les objets qui nous entourent – l'appel de l'horizon et de l'ailleurs, qui d'après Jager est toujours en même temps un mouvement vers « les horizons de Soi », au-delà – ou en deçà- de l'évocation multidimensionnelle, ramène au visage premier, accueillant, de la mère. « *It is the face of the primordial other that confers order on my universe* » (p. 218), dit-il : pour se sentir chez soi (« *at home* ») dans le monde, il faut avoir fait l'expérience d'être invités, voulus, accueillis (« *claimed* »), soutenus (« *backed* ») … et vus (p. 217). Or tous nos quêteurs partagent au moins une expérience dans laquelle ils se sont sentis vus par la nature : « je suis vu.e » disent Alexandre et Luna, « je suis regardé par tout », dit Antoine. On pense en particulier à la rencontre de Luce avec la super lune au doux sourire maternel qui la réchauffe et l'apaise alors qu'elle est confortablement engoncée dans son fauteuil. Cette rencontre avec l'horizon et cette relation personnelle avec le monde peuvent peut-être expliquer le développement chez Luce, Emma et Antoine d'une nouvelle capacité d'être seul – capacité dont Winnicott nous dit qu'elle se développe en présence d'un autre bienveillant, ici mère-lune et mère-terre qui veillent tranquillement. Ainsi,

ce qui pourrait sembler *a priori* dans la QdV comme un espace de solitude vertical, s'avère en fait un espace horizontal intersubjectif de réciprocité, de soutien et de validation.

7.2.2.2 La nature comme bon objet réparateur

Par contraste, la relation de Luce avec le vent qui la brasse fait penser aux notions de *handling* dans ses tonalités négatives. L'on pourrait interpréter ces facettes de l'expérience de Luce comme des opérations de transfert et des tentatives de réparation des expériences de *holding*, de miroir et de *handling* qu'elle a vécus dans son enfance. Par exemple, on peut comprendre la difficulté de sa bataille avec le vent en faisant des liens entre son sentiment de vulnérabilité face à la précarité de son abri et l'insécurité d'une enfance privée de la constance d'un foyer familial, ou encore mettre en parallèle l'inconfort du vent qui revient constamment la brasser avec l'instabilité des apparitions et disparitions répétées de son père. Et l'on peut voir la lune et l'énergie « masculine » du rocher ou la présence des montagnes comme des figures parentales symboliques avec qui se joue une réparation des manques du passé. Au-delà de la répétition, prennent effectivement place des expériences d'accueil, de douceur et d'infusion d'amour fondamentalement nourrissantes et guérissantes. Mais bien que, comme elle le dit elle-même, le sourire de la lune vienne remplir un vide aux endroits où elle avait manqué de mère, au-delà de la réparation du passé prend place un échange qui dépasse sa relation avec sa mère pour évoquer l'archétype de la Mère. De même, Emma décrit revenir à l'origine de sa vie pour repartir « du bon endroit » dans une reprise de sa venue au monde qui l'inscrit dans quelque chose de plus grand et plus profond que d'être l'enfant d'humains : c'est par la Terre mère qu'elle est accueillie ici. Quant à Luna, elle décrit être remplie de lumière et d'information vives. Dans les trois cas, il y a élargissement et approfondissement du lien d'appartenance au monde. Au-delà, ou plutôt en amont de la personnification et de la réparation transférentielle, il semble aussi se passer ici quelque chose d'autre, de l'ordre d'une relation intersubjective « directe » avec les éléments qui est revitalisante en elle-même.

À la lueur de ces éléments, la nature semble remplir une double fonction parentale en termes de régulation. Le lien semble assez évident entre les deux premiers mouvements que nous avons identifiés dans nos résultats 1) se déposer et 2) s'ouvrir) avec les besoins 1) de *holding* et 2) d'être

vu [115] identifiés par Winnicott (1971) ainsi que les besoins identifiés par l'approche intersubjective comme étant fondamentaux dans la régulation du soi : 1) le besoin d'une source toute-puissante de calme et de force idéalisée et 2) le besoin de validation (être reconnu et confirmé dans sa vigueur) – besoins dont la psychologie du soi nous dit qu'ils continuent d'opérer dans la vie de l'adulte sain étant donné que nous sommes des êtres relationnels. Dans ce qui a été évoqué précédemment – en particulier dans l'expérience d'être accueillis par la Terre mère, on est très proche en effet de la notion intersubjective de fusion avec un objet-soi idéalisé dans ses aspects d'apaisement et de contenance. De même, il semble que se jouent dans l'expérience d'être vu – par la lune, le soleil, la montagne, l'arbre, etc.- des enjeux de validation où la nature joue le rôle d'objet-soi miroir, à la fois comme des réparations d'enjeux d'enfance, mais aussi comme la satisfaction de besoins d'adultes.

7.2.2.3 La nature comme nouveau parent archétypal : réparation ou déploiement?

À travers ce qui précède, il apparaît que la nature tient lieu de bon environnement et de bon objet permettant une expérience réparatrice dans la relation primordiale avec la famille d'origine, mais aussi avec le monde naturel. Lorsqu'on parle ici de restauration ou de réparation du lien à la nature, cela signifie-t-il pour autant qu'il y avait là un manque ou une blessure? Bien qu'aucun des participants ne formule les choses dans ces termes, ils décrivent tous être nourris. Emma et Luna sont très précises dans leur description d'une énergie qui vient les remplir : ils décrivent être à la fois calmes et pleins de lumière et de vie. On sent qu'un vide se comble, qui n'est pas forcément celui de fonctions parentales défaillantes dans l'enfance ou de besoins affectifs non répondus dans la vie d'adulte, mais qui peut aussi être attribuable à la disponibilité créée par le vide physique du jeûne et le vide affectif créé par l'absence de relations humaines… ce qui n'empêche pas la possibilité d'une faim sous-jacente de connexion à la nature en tant que telle qui soudain serait assouvie.

Lorsqu'ils reviennent de leur QdV, quelque chose de l'appartenance au monde est mieux intégré, comme si la bienveillance de la nature comme mère-terre, mère-lune, mère-montagne, père-soleil, arbre-ami avait été incorporée. On peut se demander ici si la connexion à la lune, la terre ou la nuit

[115] « Quand je regarde, on me voit, donc j'existe. Je peux alors me permettre de regarder et de voir. » (Winnicott, 1971, p. 158).

opère sur les participants comme la psychologie intersubjective nous dit que le fait la présence calme et centrée d'un plus grand que soi? Le ressourcement décrit par tous nos quêteurs semble clairement prendre sa source ailleurs que dans le seul renouvellement des facultés cognitives dont la théorie de la restauration de l'attention (TRA, Kaplan, 1995) nous dit qu'il est le mécanisme principal responsable des effets restaurateurs de la nature. La TRA avance en effet que les environnements naturels améliorent le bien-être en permettant une forme d'attention involontaire, non dirigée et sans-effort qui repose les capacités de concentration taxées par le mode de vie moderne. Notre état cognitif ayant un impact sur notre fonctionnement global, la TRA explique le recouvrement des capacités globales de l'individu par ce ressourcement cognitif. Il nous semble pourtant que cette explication ne suffise pas à adresser l'expérience de restauration d'énergie des participants qui a l'air de prendre place à des niveaux physiques et affectifs plus profonds de leur être.

On peut, d'après ce qui vient d'être dit, avoir l'impression que l'effet transformateur de la reconnexion avec le monde naturel soit le fait – comme l'affirme l'écopsychologie - d'un manque qui serait en quelque sorte comblé ou d'une blessure du lien entre humains et monde naturel qui serait guérie par la reconnexion qui prend place dans la QdV. Mais on pourrait aussi faire l'hypothèse qu'en amont même de la notion de souffrance, l'élan qui amène à partir en QdV prenne sa source dans un appel à la rencontre qui demande à être vécue, une dimension de la vie – ou de soi qui demanderait à être déployée.

7.2.3 La nature comme enseignante : relation symbolique et relation réelle *I-Thou*

7.2.3.1 La nature comme environnement d'apprentissage transformationnel

On a vu que la nature offrait un espace de holding et de nourritures affectives permettant réparation et ressourcement. Mais, pour tous nos participants, elle donne aussi l'occasion d'apprentissages significatifs. Parfois des leçons expérientielles « sur comment bien vivre » comme dit Emma, parfois des transmissions sans mots quasi-somatiques. Trois de nos participants utilisent d'ailleurs le terme d'« enseignement » pour décrire cet aspect de leur relation avec la nature, que certains auteurs considèrent comme étant le processus de transformation principal à l'œuvre dans l'immersion en nature. Lundin-Taylor (2014) décrit ces expériences comme « transformatives » en référence aux théories de « *transformative learning* » de Mezirow (1997) ou aux apprentissages

« transformationnels incarnés » (*embodied transformational learning*) de Jensen (2004), dans le sens qu'ils impliquent des changements dépassant les cognitions pour englober les perspectives, les attitudes et les comportements. Pour Naor et Mayseless (2017) qui désignent la nature comme un « environnement expérientiel », les solos permettent la transformation d'enjeux personnels par leur confrontation active et incarnée à travers les éléments de la nature qui les reflètent. Du point de vue de ces auteures, la nature fait donc avant tout fonction de miroir symbolique servant de support aux projections des participants. Kohner (2014) va même plus loin et considère les rencontres avec différents aspects de la nature comme des émergences archétypales de l'inconscient, des « *dream figures* » venant confronter les participants pour leur permettre une nouvelle compréhension d'eux-mêmes et ouvrir à de nouveaux comportements plus satisfaisants.

La dimension de projection et de miroir est effectivement un aspect de la relation avec la nature dont témoignent nos participants, en particulier Alexandre qui, comme on l'a vu, interprète la plupart de ses rencontres comme des métaphores qui lui parlent de lui ou de sa vie, ou encore Emma qui témoigne de l'importance dans son développement des « leçons de courage » qu'elle a apprises du lac et de la forêt. Pour notre part, nous dirions que nos participants utilisent la nature à la fois comme le cadre, le témoin et le médium artistique des thérapies à médiation[116] (Roussillon, 2016) – accueillant leurs questions et leurs projections, invitant à la symbolisation et à l'engagement par l'action, inspirant des compréhensions et des attitudes nouvelles par un changement de perspective. On pense ici à l'araignée d'Antoine qui à travers leurs interactions réelles et rêvées lui permet de dissoudre sa peur, ou encore à l'offrande qu'il fait de son anxiété à la vallée pour qu'elle en soit la gardienne. On pense aussi au rituel de Luce qui replace des pierres dans l'espace pour trouver la bonne distance avec sa sœur. Ici la nature est à la fois miroir de ce qui est et de ce qui pourrait être, invitant à vivre des expériences nouvelles.

7.2.3.2 La nature comme partenaire d'une relation réelle

À côté de ce premier aspect des apprentissages qui implique une interprétation symbolique de l'expérience vécue, nos participants ont aussi l'expérience de transmissions « directes » quasi-énergétiques avec la nature, comme les échanges sans mots de Luna avec le fluide vert des arbres,

[116] Thérapies utilisant des médias artistiques (art thérapie, dramathérapie, danse-thérapie etc.) pour faciliter les processus de transformation par leur projection dans des médias externes.

les informations qu'elle reçoit de la terre, la communication silencieuse d'Alexandre avec son papillon immobile, ou encore la transmission par la montagne de sa stabilité, ou par le pin de son axialité enracinée entre ciel et terre.

En dehors de la dimension transférentielle et symbolique, en dehors même de la dimension d'apprentissage de certains liens, nos participants vivent aussi des relations « réelles » avec la nature. Si souvent les deux dimensions cohabitent, certaines interactions semblent prendre place entièrement au présent sans référence au passé ou au futur, qu'il s'agisse de contacts fugitifs ou d'échanges profonds. Lorsque Luna converse avec le fluide vert de l'arbre ou qu'elle se sent infusée dans son sang, lorsque Luce s'extasie devant le rocher de la femme cobra, lorsqu'Alexandre se réjouit de la visite surprise du colibri ou lorsqu'Antoine apprécie la compagnie rassurante de son grand pin… peut-être ces rencontres prennent-elles un sens symbolique par la suite, mais pas comme des projections de contenus ou d'enjeux personnels : tous ces moments semblent plutôt de véritables rencontres phénoménologiques relativement dénuées de préjugés ou de charge transférentielle, des ouvertures à ce qui se présente.

Qu'il s'agisse de corriger le passé ou de s'ouvrir à du nouveau, tous ces aspects du lien intersubjectif et affectif avec la nature – comme bon environnement, bon objet-soi, miroir symbolique, ou partenaire d'une relation réelle - amènent de nouvelles expériences qui contribuent à un élargissement de conscience et à un enrichissement de leur monde. Dans ce sens, on pourrait dire que la nature est véritablement un « environnement maturationnel » [notre expression] dans le sens qu'elle soutient le développement de la personne et l'actualisation de son potentiel.

7.2.3.3 La nature : un tissu de liens polymorphes

Ici, on le voit, loin d'être fermée dans une retraite solipsiste verticale, la solitude engendre une disponibilité aux choses qui, telles des portes, ouvrent des univers. Nos participants reçoivent de la nature, mais lui donnent aussi dans une participation active et un échange mutuel où, nous dit Abram (2005), la nature révèle progressivement ses nuances à mesure que les participants se laissent affecter par le style et le dynamisme particuliers de chaque élément.

Nous avons évoqué dans la section précédente sur le corps l'« érotisme polymorphe » (Plotkin, 2012) de la rencontre avec la nature dans sa dimension de plaisir sensuel. Mais, comme le dit

Meyor (2008), il ne peut y avoir d'expérience esthétique sans affectivité, ce dont témoignent les dimensions à la fois émotionnelles et affectives des liens que nos participants développent avec les lieux et leurs habitants. Par exemple, l'adoration d'Emma à l'égard de ses plantes à qui elle murmure des petits mots doux, son lien fusionnel amoureux avec la terre, la reconnaissance de Luce pour sa lune géante, l'affection d'Antoine envers son ami le pin, mais et surtout la gratitude et l'attachement profond de chacun à son lieu.

Le monde devient parlant, vivant, affectif ; une grande famille vivante nourricière, avec des parents, mais aussi des frères et sœurs, des amis, des étrangers. Ses constituants – animaux, végétaux, éléments - deviennent signifiants pour eux-mêmes et sont rencontrés dans le présent dans une relation intersubjective « *I-Thou* » (Buber, 1958). On est loin ici de la posture objectivante que Jager (1997a) appelait le monde du travail et de l'obstacle : on est plongés dans le monde de la fête où un seuil d'altérité et d'appréciation s'ouvre entre la personne et les choses de l'univers pour transformer celui-ci en un cosmos habitable. Comme l'explique Jager, en effet les moments de fête (*holi-days* en anglais) correspondent dans la tradition à des moments de re-création cycliques dans lesquels le sens de nos vies est renouvelé par leur inscription dans un contexte élargi, une dimension qui les dépasse – celle des mythes. Dans le déploiement de ces interactions, le monde n'est plus, comme le dit Eliade (1963, p. 176) « une masse opaque d'objets arbitrairement jetés ensemble, mais un cosmos vivant, articulé et significatif »; il « parle à l'homme par son propre mode d'être, par ses structures et ses rythmes » (1963, p. 177). Et Abram (2014, p. ix) précise, ajoutant un élément relationnel supplémentaire : « un cosmos terrestre, […] un champ vivant de relations entre les choses ». On peut dire que les participants vivent l'expérience d'un retour temporaire à l'animisme[117], un mode de perception qui n'établit pas de distinction franche entre ce qui est animé et inanimé parce qu'il considère que tout est doué d'âme et d'intention, ce qui est la posture à laquelle nous invite l'écopsychologie qui l'envisage comme une approche valide du monde, contrairement à la culture dominante occidentale. Loin de constituer une vision simpliste ou enfantine, nous dit en effet (Abram, 2011), l'animisme est une perspective complexe et nuancée qui permet de traiter la terre et le « monde-plus-qu'humain » comme des êtres doués

[117] Du latin *anima* : âme. L'animisme désigne selon le Larousse une conception du monde qui attribue aux êtres de l'univers et aux choses une âme analogue à l'âme humaine.
(https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/animisme/3596)

d'intentionnalité et méritant notre sollicitude. Comme le dit Debray (1997), le sacré est présent chaque fois qu'on s'adresse à un autre. Hillman (1989) lui fait écho lorsqu'il déclare que le sacré est ce dont nous prenons soin. À quoi il ajoute que ce dont nous prenons soin prend soin de nous en retour. Ainsi, conformément aux observations de Knowles (1992) tel que présentées par Morgan (2010), le lien développé avec la nature pendant le solo amène à développer ce que le cartographe Wright (1947) a appelé la « Géopiété »[118], un sentiment de piété à l'égard de l'environnement naturel. À cette définition, Tuan (1976, p. 11) a ajouté une dimension de lien construit dans le temps en présentant la géopiété comme une relation d'attachement « révérencielle et compassionnée » des personnes envers leur « chez soi terrestre ».

Avec ce tissage relationnel vivant dynamique et multidimensionnel, on est proche du regard de l'écologie profonde (Naess, 1986) qui considère la nature comme un organisme vivant, un ensemble de systèmes s'exprimant et s'auto-réalisant à travers la participation et les échanges actifs de ses habitants de toutes sortes… y compris de ses visiteurs (Wilson, 2011). Dans cette perspective, on pourrait voir nos quêteurs comme des agents actifs de l'auto-actualisation de leur lieu. Ainsi, dans cette dimension intersubjective de la relation, la nature est à la fois l'autre – interlocutrice d'une relation affective à double sens - et une extension de la personne… en même temps que la personne en est un élément.

7.2.4 Jouer et rejouer : la nature comme espace transitionnel de (re)création… de soi

7.2.4.1 La nature comme espace transitionnel

À travers toutes les formes de relation vues précédemment – la nature comme *holding environment*, comme objet-soi (idéalisant ou miroir), miroir symbolique, partenaire d'une relation réelle ou extension de soi -, les êtres de la nature (le papillon, l'araignée, le colibri, le cheval, l'arbre, la montagne, le lac) sont à la fois des individus extérieurs réels venant établir un contact, et souvent aussi des symboles venant parler du monde intérieur. S'il existe des degrés différents dans la proportion de réel, de rêve, d'imaginaire et d'hallucination dans les expériences (comme par exemple entre le colibri « dans la face » d'Alexandre, l'image du serpent/crocodile de Luce, la « visite » rêvée d'un caribou déposant son panache devant Emma), on est ici dans un espace où les

[118] Traduction de « *Geopiety* » : du grec *Geo*, la terre et du latin *Pietas*, devoir, affection, amour, loyauté, gratitude.

niveaux de réalité cohabitent, s'entrecroisent et se chevauchent sans qu'il y ait besoin de les départager. Pour toutes ces raisons, l'on peut dire que le solo prend place dans un espace *transitionnel* au sens où l'entend Winnicott (1951/1983) d'une zone d'expérience où le monde intérieur subjectif et le monde extérieur objectif se rencontrent. Dans cet entre-deux liminal, Luce par exemple n'a pas besoin de décider si les ancêtres qu'elle aperçoit dans les montagnes sont des symboles ou de réelles présences, si la lune la regarde vraiment ou pas, si elle choisit son arbre ou est choisie par lui. De même, Luna n'a pas besoin de décider si son site aperçu en vision est trouvé ou créé, ou si les tambours qu'elle entend battent dans la réalité ordinaire ou non-ordinaire. Et Alexandre n'a pas besoin de décider si l'injonction « *participate* » vient du désert ou de son inconscient.

Dans cet espace de « rêverie » profonde, les quêteurs ont accès aux archétypes, que Bachelard (1960, p. 107) qualifie de « réserves d'enthousiasme qui nous aident à croire au monde, à aimer le monde, à créer notre monde ». Ici, chaque élément qui attire leur attention, chaque pierre, chaque arbre, est un seuil potentiel ancré dans la réalité matérielle et ouvrant une porte vers l'ailleurs, cet ailleurs amenant à une nouvelle perspective sur soi ou sur le monde.

Comme on l'a vu en début de section, dans ce processus, l'environnement n'est pas seulement support symbolique de l'imagination ou objet transférentiel : il tient lieu aussi d'étayage pour l'ego, de « point d'ancrage dans le monde » dirait De Visscher (2009). Comme un « non-moi qui protège le moi » (Bachelard, 1948, p. 383), le canyon, l'arbre procurent un endroit où se nicher et s'abriter pour pouvoir contempler le paysage. Ainsi que l'a montré Winnicott (1971), l'espace potentiel, lieu de l'expérience par excellence, lieu de la création de sens et de soi, implique – parce que le moi n'y est plus soutenu - la présence d'un moi-auxiliaire externe sur lequel pouvoir compter : le holding d'un regard et d'un espace physique sécuritaires sont nécessaires en effet pour permettre la régression à un état de vulnérabilité et de non-discrimination indispensables à l'émergence d'une expérience primaire. Le désert et la forêt offrent aux quêteurs une ère d'illusion, protégée des demandes et des intrusions du monde extérieur – une protection dont la nécessité est soulignée par Alexandre - où le contact avec l'expérience interne – le « *being* », dirait Winnicott - peut être vécu. Ici, dans un processus qui rappelle grandement celui de la psychothérapie et du processus artistique tel que décrit par Anzieu (1981), dans lesquels thérapeute et média servent d'étayage à l'ego, les quêteurs s'appuient sur le paysage, sa stabilité, sa continuité, son immobilité, comme un contenant

sécuritaire qui leur permet de lâcher un moment leurs défenses habituelles. Pendant qu'ils perdent leur forme, ces témoins bienveillants que sont les montagnes, l'arbre, le ciel étoilé, ou la lune les regardent et veillent sur eux (Bachelard, 1943). Si l'on peut ici parler d'un mouvement de régression, il s'agit d'une régression « au service de l'ego » (Anzieu, 1981).

7.2.4.2 La nature comme « médium malléable » au service de la création de soi

Dans la thérapie par le jeu, nous dit Yi (2014), la fiabilité du contenant est la condition pour mobiliser les processus qui permettent de développer la confiance et la capacité de jouer. L'enfant qui joue, explique-t-elle, a une expérience de l'espace proche de celle des débuts de la vie où la psyché n'est pas encore constituée comme un espace conscient aux frontières établies (p. 19). Pour Yi, l'espace potentiel – terrain d'omnipotence - n'est pas une nouvelle topique, un troisième lieu, ni même un entre-deux, mais un accès à l'essence même de l'expérience de jouer, c'est à dire de se sentir vivant. La situation analytique est instaurée sur le modèle du rêve (p. 23) nous dit Yi, impliquant une suspension de tout effort de discrimination entre réel et imaginaire et un renversement du rapport de dominance entre processus primaires et secondaires au service de la rencontre avec l'inconscient et de son intégration. Ainsi peut-on dire que la thérapie soigne en restaurant l'illusion d'omnipotence d'« être là sans avoir besoin de savoir où exactement » (p. 25). De même dans la QdV, nos quêteurs notent une absence de distinction claire – et même une sorte de continuité - entre leurs moments d'éveil et de rêve. Antoine utilise d'ailleurs l'expression de « *dreamtime* » pour évoquer cet espace mental un peu flou dans lequel « remontent », émergent et se rencontrent souvenirs, symboles et forces enfouies. Il semble en effet que les quêteurs retrouvent pendant le solo l'état psychique de l'enfant qui joue ou de l'adulte qui s'abandonne en thérapie.

On a évoqué dans nos résultats l'image de la QdV comme un grand jeu de sable (voir Glossaire) où le lieu servirait de plateau géant permettant de rencontrer les contenus internes – souvenirs, conflits, énergies - en créant de l'espace pour leur émergence, puis leur réorganisation. Comme toutes les thérapies à médiatisation (Roussillon, 2016), le jeu de sable s'appuie sur le modèle du jeu comme métaphore et avenue du travail psychique, permettant de faire jouer au-dehors les éléments psychiques qui se trouvent au-dedans. Loin de nier la distinction entre intérieur et extérieur, il affirme une relation de miroir entre eux – le réarrangement dans le bac de sable des figurines et des objets qui représentent des parties de la psyché agissant comme une réorganisation

du monde interne. Comme dans l'expérience protégée de l'aire transitionnelle, on accepte non seulement de ne pas distinguer ce qui est de l'ordre des réalités objective et subjective, mais on utilise la possibilité d'action dans et sur le monde extérieur comme moyen de transformer le monde intérieur : en se plaçant au centre de leur lieu, les participants se replacent « au bon endroit » : ils repartent « de la bonne place », comme nous dit Emma. Dans ce scénario, nous pourrions dire que les éléments de la nature sont utilisés comme « objets transitionnels » pour re-jouer, réparer, compléter le monde des participants dans un processus hautement créatif. À la fois présence contenante, regard bienveillant, matière résistante, matière à projeter, à symboliser et à transformer, la nature tient véritablement lieu[119] de « médium malléable[120] » dans toutes ses fonctions telles que les a définies Roussillon (1991) : tantôt giron, mère nourricière, inspiration, miroir, extension de soi, obstacle contre quoi se frotter, la nature qui tantôt enveloppe, regarde, fascine, fait peur, confronte… mais toujours, se prête à l'exploration sans se venger ni être détruite[121], soutient non seulement un processus de maturation et d'intégration (Roussillon, 2016), mais aussi, dirions-nous de création de soi.

Conclusion 1) et 2)

May (1958/1967, p. 59) définit notre monde comme l'ensemble des relations signifiantes dans lesquelles nous existons et que nous contribuons à créer. Si nous regardons cet ensemble comme une tapisserie (Firman et Gila, 1997), il semble que prend place ici une double reprise, dans le sens à la fois d'un redémarrage (retour à la structure de base) et du reprisage d'un tissu ou tricot, un double mouvement que Dorothy, une des guides que nous avons interviewée, qualifiait de « dé-tissage/retissage » : mise à nu de la chaîne à travers le délestage des couches de complexités habituelles, renforcement de la structure à travers l'ancrage vertical de l'immobilité, raccommodage aux endroits fragilisés – par manque de liens - et ajout de nouvelles couleurs à

[119] Assistée bien sûr de la présence des guides et du groupe en arrière-plan.

[120] Le concept de médium malléable a été inventé par Marion Milner et repris par René Roussillon (1991). Inspiré du concept d'environnement suffisamment bon, il décrit l'objet (à la fois le thérapeute, le cadre et/ou le médium artistique) facilitateur du travail de transformation psychique par projection dans un matériau externe.

[121] Selon Roussillon, le médium malléable, objet qui « symbolise la symbolisation », doit être inconditionnellement disponible, transformable et adaptable, sensible et réceptif mais aussi prévisible, constant et suffisamment non destructible pour survivre aux attaques.

travers les va-et-vient des rencontres – réelles, symboliques et imaginaires - avec la nature. Dans cette perspective, la QdV nous apparaît à la fois comme une expérience à la fois de renforcement, de renouvellement et d'enrichissement du monde personnel des participants.

7.3 S'unir au tout : une expérience transformationnelle de retour à l'origine

Nous avons parlé en sections 1) et 2) d'ancrage dans la dimension corporelle et d'enrichissement du monde affectif et symbolique des participants. Mais la QdV comporte aussi des dimensions d'expérience tout autres qui ne se prêtent pas aux métaphores de stabilité ou de continuité, qui parlent plutôt de saut qualitatif dans des dimensions très différentes de l'ordinaire. C'est ce que nous allons voir dans cette section qui examinera la QdV comme une expérience paroxystique, initiatique, sacrée, liminale, transpersonnelle, transformationnelle… d'accès à l'être.

7.3.1 Une expérience paroxystique

Maslow (1961) considérait les expériences paroxystiques (EP) comme des expériences irremplaçables dans le processus d'auto-actualisation parce qu'elles représentent d'après lui des moments de vérité complète et totale, dans lesquelles les personnes sont au plus près de leur authenticité. Il comparait les EP à des visites au paradis dont on reviendrait ensuite, ajoutant que selon les cas, certains effets peuvent être immédiats, d'autres se manifester à plus long terme, et leur intensité varier. C'est effectivement l'impression qui se dégage des témoignages de certains moments extatiques du solo – même si d'autres moments de froid, de vent, de moustiques, de canicule - peuvent aussi faire penser à une visite en enfers. Chacun de nos participants décrit en effet des moments de grande intensité qui ont toutes les caractéristiques des EP telles que présentées par Maslow (1970) dans lesquels les émotions sont intenses, incluant l'émerveillement, la révérence, la gratitude, le sentiment d'unicité et d'union avec le tout. On pense à la rencontre de Luce avec la super lune, de Luna avec la lumière de la nuit, d'Antoine avec le mouvement de l'herbe, d'Alexandre avec le papillon, d'Emma avec la terre. Qu'ils l'aient recherchée explicitement (Luce, Alexandre, Emma) ou pas, tous mettent l'accent sur la beauté, ce qui résonne avec les descriptions d'EP en nature, dont McDonald et al. (2009) ont montré qu'elles doivent leur intensité avant tout à leur qualité esthétique. Dans ces moments, le monde est perçu comme un tout intégré et sacré, comme tous en témoignent dans leurs moments d'union avec la nature. McDonald et al. notent que les cognitions prennent dans les EP une qualité différente, exemptes de jugement,

de comparaison ou d'évaluation, perdant de leur égocentricité ainsi que leur orientation usuelle par rapport à l'espace et au temps – qui prend une qualité expansive. C'est effectivement ce qu'on a pu constater chez nos participants dont les pensées paraissent se simplifier à mesure de l'avancée de leur solo, s'orientant vers l'appréciation de ce qui les entoure et perdant leur « agenda » personnel (Emma). Ainsi que le mentionnent McDonald et al., les préoccupations habituelles de nos participants semblent fondre ou s'évaporer, tout comme les défenses et les conflits intérieurs, les inhibitions et les peurs qui sont transcendées vers une intégration d'ordre supérieure. Par exemple, la rencontre de Luna avec sa grande colère qui devient force de connexion après avoir été accueillie, l'hostilité d'Emma envers son île entière qui se change en histoire d'amour tendre, un chemin se trace entre monde sacré et quotidien pour Alexandre, etc. De même, de nombreuses craintes présentes avant le solo disparaissent pendant celui-ci, comme p. ex. la phobie des araignées pour Antoine, la peur du noir ou du jeûne pour Emma. En ligne avec les impacts des EP mentionnés dans l'étude de McDonald et al., nos guides nous disent qu'ils voient les quêteurs revenir de leur solo ouverts, « nus » (Petra), « les défenses mâchées (Mire-ô) », de « meilleurs humains » (Petra et Allison). Se sentant plus aimants, plus accueillants, plus souples et plus spontanés, nos participants se sont rapprochés post-quête d'un sens d'eux-mêmes plus profond et plus cohérent, ainsi que de relations plus profondes et plus authentiques avec les autres. Ils sont aussi – ce qui est typique de l'effet d'une EP d'après McDonald et al. - plus centrés et plus activement engagés dans la vie comme agents créateurs de leur existence : on pense ici à Emma qui dit se sentir ancrée dans une allégeance à la terre et à la vie qui lui apporte de la liberté dans les jeux humains quotidiens, mais aussi à Alexandre, Antoine et Luna qui trouvent le courage de s'orienter vers ce qui les anime vraiment… Bien sûr, tous ces changements, lorsqu'ils ont tenu dans la durée, ne peuvent être mis sur le compte exclusif des QdV, mais du « *remastering* » progressif de leur vie qui a pris place à leur suite.

7.3.2 Une expérience initiatique

Pour Maslow (1970), toute expérience paroxystique (conversion, révélation, insight) impliquait une forme de naissance parce qu'elle change la personne de manière profonde. Mais peut-on pour autant parler ici d'une véritable expérience initiatique de mort et renaissance symbolique au sens où l'entend Eliade (1959)? Et si oui, qu'est-ce qui meurt, qu'est-ce qui renaît?

Dans nos entrevues, nous avons entendu les guides parler de voyage du héros, d'initiation, de processus de mort-et-renaissance et les participants de *reset*, de *reboot*, de recommencement, de nouveau départ, de début d'individuation, de renaissance, etc. De même, les métaphores que nos quêteurs utilisent pour décrire leur expérience empruntent clairement au langage initiatique, en particulier leurs références à la gestation (Emma, Luna et Luce et Antoine), aux enfers (Luce, Antoine) ou au plongeon dans un tourbillon (Luce) qui font penser aux descentes dans le royaume des morts des cosmogonies antiques (Inanna, Perséphone, etc.). Tous évoquent la qualité décrite par Eliade (1959, p. 124) d'un saut qualitatif et d'un accès à quelque chose de l'ordre de l'origine : Luce mentionne par exemple « prendre le risque d'aller visiter la nuit pour appeler la lumière », Antoine, Luna et Alexandre parlent de « *shift* », Emma de « saut quantique » et de changement de paradigme. Mais de quelle mort et renaissance parle-t-on? Pour Eliade, la mort initiatique, qui prépare la renaissance à un mode d'être supérieur, est souvent symbolisée par les images de « nuit cosmique » ou de « matrice tellurique » : un ventre qui, seuil commun de la naissance et de la mort, indique qu'une nouvelle vie est en train de se préparer (Eliade, 1959, p. 16). Goguel d'Allondas (2002), évoquant le travail de Van Gennep, décrit « l'initié » comme gisant « dans une sorte d'entre-deux, sans appartenance à aucun monde institué, dans une suspension identitaire et dans l'attente d'une renaissance » (p. 47). Cela explique d'après lui pourquoi la liminarité est associée à la mort, à l'obscurité, à l'invisibilité, au fait d'être dans les entrailles… ainsi qu'aux vastes étendues désertiques (p. 47). Dans ce rite de la « grotte », plusieurs de nos participants témoignent en effet se sentir dans le ventre de la terre-Mère pour renaître « enfants de la Terre » ou de la « mère cosmique ». D'après Eliade, la mort initiatique prépare au sacré, cet espace-temps du rituel en dehors de l'espace-temps ordinaire, là seul où un changement de régime existentiel peut s'opérer : il faut pouvoir quitter notre conscience ordinaire pour aller toucher quelque chose de l'ordre de l'origine, pour se réinventer, se re-créer. Comme le souligne Eliade (1959), la nouvelle naissance initiatique n'est pas naturelle. Elle ne répète pas la première mise au monde biologique. Il s'agit de commencer une nouvelle vie, d'accéder à un état supérieur de l'existence, un passage qui ne peut pas se faire dans la continuité horizontale de la vie ordinaire (1959, p. 124) : « Philosophiquement parlant, dit Eliade, l'initiation équivaut à une mutation ontologique du régime existentiel. » À la fin de ses épreuves, le néophyte jouit d'une tout autre existence qu'avant l'initiation, « il est devenu un *autre.* » (1959, p. 10) Traditionnellement, cette renaissance incluait souvent l'adoption d'un nouveau nom symbolisant le nouveau statut existentiel de la personne. Si cette profondeur dans

l'initiation ne fait pas forcément partie des QdV « modernes », trois de nos guides mentionnent avoir reçu leur nom de guide pendant une quête.

Dans le contexte de ces QdV contemporaines qui prennent place en marge de la culture dominante, et donc sans la reconnaissance traditionnelle de la communauté, le changement n'est pas de l'ordre du statut social ou religieux. En revanche, il semble qu'effectivement, les participants touchent à quelque chose d'un autre ordre, et ce, après une expérience de séparation et de suspension. On peut en effet voir une dimension de mort symbolique dans l'éloignement du contexte habituel, dans les rituels de complétion et d'adieu recommandés par les guides (rituel du feu, loge de la mort, rituels des bâtons), les rituels improvisés par les participants (replacement pour Luce, spirales de pierres pour Antoine). Mais surtout, il semble que dans leurs moments d'immobilité maximale, ils touchent à une sorte de vide qui ne leur est pas accessible dans la vie ordinaire et leurs modes de conscience préoccupés habituels. En ceci, il semble que la QdV donne l'occasion, comme le propose Merleau-Ponty, de temporairement « vider l'Être-sujet de tous les fantômes » pour « retrouver la zone préréflexive de l'ouverture à l'Être » :

> Si je dois être en ek-stase dans le monde et les choses, il faut que rien ne me retienne en moi-même loin d'elles, aucune « représentation », aucune « pensée », aucune « image », et pas même cette qualification de « sujet », d'« esprit » ou d'« Ego », par laquelle le philosophe veut me distinguer absolument des choses […] (1964, p. 76)

Si on ne peut pas dire que dans notre contexte, les QdV telles qu'elles sont vécues par les participants soient une « initiation » dans le sens strict d'une modification radicale du statut du sujet, on peut affirmer qu'elle sont « initiatiques » dans leur processus dans le sens qu'ils accèdent à des zones inconnues d'eux-mêmes qui affectent leur monde de façon conséquente. Il semble bien en effet que nos participants touchent dans leur détente profonde à une zone d'expérience plus fondamentalement connectée à la vie qui les ancre plus profondément dans le monde, à la fois dans leur corps et dans quelque chose de centré et vaste en eux.

7.3.3 Une expérience sacrée

7.3.3.1 Le sacré

Van der post, un psychologue humaniste qui emmène des groupes en nature témoigne de l'accès à une dimension « sacrée » de l'expérience de l'immersion en nature sauvage :

> Ceux d'entre nous qui ont fait l'expérience d'être exposé à la nature sauvage, qui ont emmené des gens dans les terres sauvages et y ont vécu avec eux, ont été témoins d'un changement en eux… d'une certaine façon, ils en ont émergé transformés comme s'ils revenaient d'une atmosphère hautement sacrée. En fait, la nature sauvage est la cathédrale originelle, le temple originel, l'église originelle de la vie dans laquelle ils ont été convertis et guéris, et dont ils ont émergé transformés de façon positive. [Ma traduction] (Van der Post, 1982, p. 69, cité par Morgan, 2010).

Cette description correspond bien à la vision que nos guides ont des quêteurs à leur retour de solo : « nus », « purs », simplifiés, rayonnants. On est frappés aussi par les similitudes entre le vocabulaire utilisé ici et les images de « temple invisible » évoquées par Antoine et Alexandre. Par ailleurs, comme on l'a remarqué précédemment, tous nos participants emploient le mot « sacré » au moins une fois pour essayer de décrire l'indicible de ce qu'ils ont vécu, qu'ils fassent résider ce sacré dans la beauté sauvage des lieux, la lumière, le silence, la force de leur aspiration, le mystère d'un regard, la délicatesse d'un moment… ils essaient d'adresser par ce mot l'« irreprésentable » comme dit Énia (2006, p. 326) de leur expérience, qui ne se laisse pas saisir de façon entière ou immédiate, mais toujours échappe, « encore et toujours *à venir* ».

7.3.3.2 Un espace sacré

D'après Eliade, ce qui définit le sacré, c'est sa rupture avec le profane : pour lui, ce sont deux expériences ontologiques différentes, avec entre les deux, un saut qualitatif (Eliade, 1959). Or les descriptions que les participants font de leur expérience et de leur lieu correspondent étonnamment à ce qu'Eliade a décrit de l'« espace sacré » dans les traditions religieuses. Premièrement, cet espace, nous dit-il, est « trouvé » ou « révélé » par un signe – et non créé -, ce qui est exactement ce que décrivent nos participants à qui leur lieu semble « donné » plus que choisi – qu'il soit indiqué par un voyage chamanique ou des fleurs rouges, trouvé par le partenaire de duo, confirmé par des animaux, ou même attribué par la chance. Deuxièmement, selon Eliade, – et ceci par opposition à l'espace profane qui est homogène et relatif, l'espace sacré est un monde centré et hiérarchisé autour d'un axe vertical reliant le ciel et la terre, la présence dominante d'une montagne ou d'un arbre représentant des axes cosmiques qui établissent le lien entre le présent et l'éternel. C'est cette axialité qui constitue l'espace sacré et l'oriente en assurant son « ouverture vers le transcendant » (1965, p. 89). Les lieux sacrés, nous dit encore Eliade, répondent à notre « nostalgie du paradis » ou « nostalgie de *l'être* », notre profond désir de nous trouver au centre du monde et de recouvrer la condition d'union avec le tout (1986, p. 70). Si dans le cas de nos participants, cette

nostalgie n'était pas forcément consciente *a priori*, c'est littéralement dans ce type d'expériences qu'ils finissent par se retrouver, au cœur de territoires circulaires et centrés autour de la présence d'arbres, à part Emma qui n'a pas choisi son lieu… mais finit par se sentir dans un ventre rond sur son île. Dans cet ordonnancement centré, le monde, nous dit Eliade, devient plus habitable; il acquiert une profondeur de champ, dirions-nous et une hiérarchie entre centre et périphérie, proche et éloigné. Mais surtout, il ouvre sur le tout autre. Dans cette expérience de la QdV qui semble se confondre avec le lieu qui l'a portée, tout se passe comme si la rencontre avec le paysage donnait accès à quelque chose, un espace ou un mode d'être plus fondamental, une réalité plus profonde, ressourçante.

7.3.3.3 Le temps sacré

De la même manière, nous dit Eliade, le temps sacré est – par opposition au temps chronologique - circulaire, non-historique et réversible, qui permet de se régénérer en retournant au mythe de création originel (1963, p. 175). Et c'est d'après lui la fonction des fêtes sacrées que de nous ramener à cet *illus tempus* primordial (p. 62) pour nous remettre en contact avec les réserves d'énergie vitale là où elles sont intactes : à la source (p. 73). Or on a vu comment tous nos participants ont le sentiment de retourner en arrière, non seulement à la simplicité de l'enfance, mais aussi aux origines d'avant la naissance ainsi qu'aux cultures des anciens et aux débuts de l'humanité. Luce nous a aussi partagé une vision très proche de la figure de l'Ouroboros représentant le cycle de l'éternel retour vie-mort-vie. Il semble bien en effet qu'en abolissant le temps « profane », la QdV ramène nos participants au temps mythologique primordial, à la fois temps originel et temps des recommencements, dans un mouvement qui tient de la re-création plus que de la réparation comme le dit Eliade (p. 75).

7.3.3.4 La QdV, une hiérophanie

Les sentiments de révérence, de gratitude, de respect et de transcendance décrits par les participants, les éléments de révélations et de messages symboliques qu'ils ont reçus dans leur QdV, les moments de disparition des frontières, d'expansion numineuse et d'ouverture vers plus grand que soi, les nouvelles valeurs créatrices qu'a pris leur existence, la façon dont ils portent leur expérience comme leur bien le plus précieux, tous ces éléments correspondent aux qualités des expériences du sacré telles qu'Eliade nous les a décrites à travers ses écrits (1965). Tous ces éléments de résonance

nous amènent à souligner à la fois le caractère archétypal des expériences de nos participants et la grande justesse expérientielle des descriptions d'Eliade malgré les critiques qui ont pu être émises à l'égard de son travail. Ces résonances nous amènent aussi à considérer l'expérience de la QdV comme une « hiérophanie » au sens d'objet, rituel ou espace servant de pont entre le sacré et le profane et permettant la manifestation du sacré dans le monde ordinaire (Eliade, 1965).

7.3.4 Une expérience transitionnelle

7.3.4.1 Une expérience liminale

Revenons maintenant à la notion d'espace transitionnel que nous avons abordée en 2) pour établir des parallèles avec la liminalité des RdP. On a vu en 2) que la QdV avait sur le plan psychologique les caractéristiques d'une expérience transitionnelle au sens winnicottien. Dans le milieu des rituels, de nombreux auteurs s'entendent pour dire que c'est dans les zones liminales (d'entre-deux) que la transformation prend place (Bridges, 2004). Comme le soulignent Hartman et Zimberoff (2005), la liminalité peut référer à plusieurs formes ou qualités d'entre-deux : les états entre veille et sommeil, entre deux identités, deux époques, ou à des espaces physiques ou territoires. Ces auteurs notent aussi que traditionnellement, les individus en position de liminalité, appelés les « gens du seuil » (*threshold people*), étaient dépouillés de leur identité, de leur passé et de tout symbole de leur statut social.

Hartman et Zimberoff (2005, p. 24) proposent d'élargir la notion d'espace transitionnel proposée par Winnicott pour y inclure l'espace liminal, qu'ils définissent comme un espace dans lequel le changement prend place par la transcendance de ce qui existait par le passé. Pour eux en effet, l'espace transitionnel, espace imaginaire habité par les introjections et les représentations des figures signifiantes, où les frontières entre réalité et fantasme ne sont pas établies complètement, est aussi l'espace des sacrements, rituels et initiations dans lequel les objets matériels ou phénomènes naturels, agissant comme des objets transitionnels, conjurent une expérience sacrée. (p. 16). Ainsi écrivent-ils, la capacité d'être seul, de jouer spontanément en mariant illusion et réalité, qui se manifeste d'abord chez l'enfant dans un espace potentiel sain – le point de départ de l'expérience culturelle comme le dit Winnicott (1971), offre aussi la possibilité du développement humain ultime, celui des expériences religieuses et mystiques. Ces auteurs proposent que les espaces transitionnels créés consciemment peuvent être un portail vers une expérience

transpersonnelle, les moments d'unité dans lesquels les frontières de soi s'assouplissent et la conscience se transforme donnant l'occasion de transcender l'expérience d'un soi séparé, et résultant dans la réémergence d'un soi revitalisé et plus intégré (p. 37). Pour eux, ce qui distingue les expériences mystiques de la thérapie est la recherche de transformation plutôt que la régression à un état infantile. Il nous semble que l'on pourrait nuancer cette vision dichotomique en ajoutant que même dans la régression thérapeutique, ce qui est recherché ultimement, c'est la transformation vers une intégration psychologique plus grande, excepté que dans le cas de la thérapie, on cherche à renforcer l'intégration de la personnalité tandis que dans le cas de l'expérience mystique, on cherche une intégration de niveau transpersonnelle avec le Tout[122].

Hartman et Zimberoff font des parallèles entre ces processus transitionnels et le voyage du héros de Campbell en soulignant les difficultés du passage entre le connu et l'inconnu, dans l'aventure elle-même, où les défenses personnelles et modes habituels de pensée représentent des obstacles qui doivent être dépassés par le héros pour accéder au trésor (l'union avec les forces archétypales), mais aussi dans le retour au village : une fois le trésor trouvé en effet, comment réintégrer le quotidien alors même que l'expérience transitionnelle vient déranger les anciens modes de conscience et l'identité personnelle? Il nous semble que tous ces commentaires s'appliquent aux processus de nos participants autant dans leur processus de « descente » que dans les questions qu'ils se posent à leur retour en ville.

Moore (2001) souligne la différence établie par Turner entre espaces « liminaux » et « limonoïdes » : les premiers sont caractérisés par la présence d'une structure contenante apportant les niveaux de sécurité, de perméabilité et de tension optimaux pour permettre la transformation, ainsi qu'une culture soutenant la régénération et le renouveau à travers un processus rituel de mort et renaissance symbolique, cela sous le leadership d'un aîné compétent. Par contraste, les espaces limonoïdes ont eux aussi des qualités d'entre-deux, mais sans structure de soutien ou défi intentionnel. Or, risquer le passage demande une certaine sécurité de l'ego pour affronter l'inconnu (Hartman et Zimberoff, 2004). De même que la régression transformatrice en thérapie nécessite un

[122] Voir Wilber (1977 et 2001) pour des élaborations sur les différents niveaux d'intégration.

holding, la transformation rituelle exige une liminalité contenue.[123] Hartman et Zimberoff (2005, p. 24) expliquent que la fonction des RdP est de faciliter la « traversée du seuil » en fournissant une carte pour aider à la navigation du chemin entre ici et là-bas, entre ce qui a été quitté et ce qui nous attend, et en particulier pour naviguer les expériences de « transliminalité », qu'ils définissent d'après Thalbourne (2000) comme la tendance pour les matériaux psychiques de traverser des seuils de la conscience. Ce processus qui requiert un certain état d'abandon et ressemble à une forme de mort, se présente comme une forme de dissolution d'un état d'être grossier vers un niveau d'énergie plus éthéré dans lequel se dissolvent les croyances de la conscience « normale » dans la solidité de l'existence matérielle et des frontières entre soi et le monde ainsi que dans la linéarité du temps et la fixité de l'espace (p. 12). Selon eux, les attributs d'une expérience positive de transliminalité extrême sont, avant tout, l'expérience d'une dissolution de l'identification avec le soi solide où l'on s'ouvre à l'unité et la transcendance de l'espace et du temps, pour faire l'expérience du sacré, à l'extase, du paradoxe, de l'ineffabilité, de l'impermanence dont tous nos participants ont témoigné avoir fait l'expérience à un moment ou un autre de leur quête.

7.3.4.2 Les états de conscience non-ordinaires (ENOC)

Hartman et Zimberoff (2005) soulignent aussi les caractéristiques communes entre l'hypnose, le rêve lucide, les états de consciences chamaniques, les expériences de sortie du corps et de mort imminente. Ils expliquent que chacun de ces états génère une augmentation des processus cognitifs dits « primaires » et des états de conscience élevés ainsi qu'une diminution des frontières perceptuelles, partageant une signature psychobiologique de haut voltage et de fréquences lentes associées avec les états méditatifs et transcendantaux, les processus de créativité profonde, d'apprentissage de haut niveau et de suggestibilité hypnotique. Présentant ces états comme prenant place dans des zones cérébrales frontières entre veille et sommeil, entre activation parasympathique et sympathique, ils précisent aussi que ce sont ces mêmes patrons d'EEG de fréquences vibratoires ralenties qui dominent dans l'utérus et jusqu'à l'âge de deux ans, ce qui pourrait aider à comprendre les allusions que nos participants font à des états gestatoires et préverbaux.

[123] Lorsque ce n'est pas le cas, comme on peut le voir dans le monde moderne où disparaissent les rites initiatiques, on assiste à une augmentation des états de latence prolongée dans la société (par exemple, syndrome de l'éternel adolescent) plutôt qu'à de réelles transformations, nous dit Moore (2001).

Les expériences de temporalité non-ordinaire, d'absence de frontière claire entre rêve, imagination et réalité sont typiques des états de conscience dits « non-ordinaires » dans lesquels la recherche nous montre que l'activité cérébrale subit des fluctuations importantes entre des ondes Alpha[124] (relaxation légère et éveil calme), Thêta[125] (transe, sommeil léger, haute suggestibilité, rêves créatifs profonds et relaxation profonde) et Delta[126] (sommeil profond sans rêves) – par contraste avec les ondes Bêta[127] des activités courantes (Cellier et al., 2021) associées avec la conscience focalisée du cerveau gauche, les processus de raisonnement logique, l'analyse et les habiletés d'organisation. On notera que les ondes Thêta intermédiaires, atteintes notamment par les méditants expérimentés constituent un état normal chez les enfants de moins de 13 ans (Cellier et al., 2021), ce qui a fait dire à certains auteurs que l'enfance entière est vécue dans une transe… et qui pourrait expliquer l'impression que nos participants ont de revenir en enfance (Lipton, 2005). En dehors des effets du jeûne qui contribue certainement à des modifications du système nerveux, de nombreuses études s'entendent pour confirmer l'effet calmant de l'exposition à la nature sur le système nerveux, démontrant en particulier une diminution de l'activité sympathique et une augmentation de l'activité parasympathique (Shuda et al., 2020; Li, 2022). Chen et al. (2020) notent d'ailleurs que des personnes qui n'ont jamais été capables de méditer se retrouvent en nature dans des états considérés comme méditatifs, ce qui est certainement l'expérience de nos participants de QdV. Chen et al. (2020) ainsi que Grassini et al. (2019 et 2022) notent un ralentissement de l'activité cérébrale vers des oscillations Alpha-Thêta associées au repos et à la méditation, tandis que plus récemment encore, Imperatori et al. (2023) notent une diminution des activités de l'hémisphère gauche liées au stress. Tout indique donc que l'immersion en nature a un effet de ralentissement des ondes cérébrales favorisant des ENOC reliés à des états méditatifs. Bien que comme le reconnaissent Chen et al. (2020), les mécanismes de ces processus restent mystérieux, ces recherches récentes semblent donc confirmer la théorie de la restauration de l'attention – qui mettait en avant la cohérence intrinsèque de l'environnement naturel comme facteur de ressourcement de l'activité mentale en nature (Kaplan, 1995; Marois, 2020; Ohly et al., 2016).

[124] Entre 8 et 13 Hz.

[125] De 4 à 7 Hz.

[126] Entre 0,5 et 4 Hz.

[127] 14 Hz et plus.

Ces recherches, alliées à celles menées sur les altérations de la conscience auto-induite par Corine Sombrun et ses divers associés[128] de renommée mondiale (Flor-Henry et al., 2017), permettent de faire l'hypothèse que l'immersion en nature permettrait un passage de la dominance habituelle du mode analytique (cerveau gauche) au mode plus expérientiel et contextuel (cerveau droit), et un passage du mode dominant abstrait (antérieur préfrontal) à un mode somatosensoriel (postérieur).

7.3.5 Une expérience transpersonnelle

D'après Lundin-Taylor (2014), l'expansion des frontières du soi qui se développe dans l'immersion en nature correspond tout à fait à la définition des expériences transpersonnelles telles que définies par Walsh et Vaughan (1993, p. 3) « dans lesquelles le sens de l'identité du soi s'élargit au-delà (*trans*-) de l'individu ou du personnel pour inclure des aspects plus larges de l'humanité, de la vie, de la psyché et du cosmos » [ma traduction].

La psychologie dite « transpersonnelle » s'intéresse depuis longtemps aux expériences de conscience non-ordinaires. Après les explorations de James (1902/2009) sur le phénomène des conversions religieuses et les études de Maslow (1970) sur les expériences paroxystiques, Stanislas Grof consacre sa carrière depuis 50 ans (1998) à explorer les processus des états de conscience modifiés (1998) avec entre autres, les traitements par psychédéliques (1975, 2023) et la respiration holotropique (2010). Avec l'accroissement récent de l'intérêt pour les thérapies assistées par les psychotropes, la rigueur et l'envergure considérable de ses travaux conduits à contre-courant de la culture dominante pendant des décennies commence à être reconnue dans les milieux médicaux. Les descriptions des expériences de ses patients résonnent beaucoup avec celles de nos participants de QdV ainsi qu'à celles des personnes interviewées dans les recherches de Naor et Mayseless (2017) portant sur les « expériences transformatrices positives » (ETPo) par l'immersion en nature, en particulier les aspects d'acuité multisensorielle, de sentiment d'union mystique avec le tout, et de changements de valeurs durables consécutifs à l'expérience. On notera que ces caractéristiques apparaissent aussi comme étant typiques des expériences épiphaniques

[128] Dont le professeur Pierre Flor-Henry, un expert de renommée internationale de la recherche sur la latéralité hémisphérique et les imageries spectrales EEG.

(McDonald, 2008), de croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004) et de *Quantum Change* (Miller, 2004; Skalski et Hardy, 2013), ce que nous allons aborder davantage maintenant.

7.3.6 Les expériences transformatrices

7.3.6.1 Un nouveau concept transdisciplinaire

Tout récemment, devant l'augmentation de l'intérêt pour les « *transformative experiences* », expression qui semble avoir gagné en popularité depuis la publication de l'ouvrage de Paul (2015), une équipe de chercheurs (Chirico et al., 2022) s'est penchée sur les recherches existantes pour tenter de proposer une définition d'ensemble cohérente du phénomène des expériences transformatrices (ET) en intégrant les connaissances disséminées dans les divers domaines de l'anthropologie (RdP), la philosophie, la psychologie (*Quantum Change*), la neuropsychologie, l'éducation (*transformational learning*) ainsi que dans la littérature sur a) les expériences de conversion religieuse, b) les expériences transcendantes, paroxystiques, mystiques, c) les expériences de mort imminente (EMI)[129], d) les expériences hors du corps[130] (*out of body experience* ou *OBE*) et enfin, e) les expériences induites par psychédéliques et autres hallucinogènes. On ne peut que saluer cet effort qui, espérons-le, pourra contribuer à des échanges fructueux entre les disciplines. Synthétisant les éléments phénoménologiques communs des ET, les chercheurs définissent celles-ci comme des expériences brèves, perçues comme uniques et extraordinaires, incluant parfois des éléments transcendantaux avec des effets durables ou irréversibles qui bouleversent la conception que les individus ont d'eux-mêmes (personnalité et identité), du monde et des autres. En plus de noter que certaines ET et phases de ET peuvent être marquées par des indicateurs neuro-psycho-physiologiques particuliers tels que certains types spécifiques d'ondes cérébrales, Chirico et al. (2022) relèvent deux caractéristiques phénoménologiques majeures des ET : d'une part, une expansion épistémique – dans le sens d'une nouvelle forme de connaissance de soi et du monde - et d'autre part, une augmentation de la complexité émotionnelle. Ils classent les ET sur un continuum ascendant en termes d'intensité, allant des expériences de *mindfulness* aux expériences mystiques (EM), en passant par les

[129] *Near-death experience* (NDE) en anglais.

[130] Les expériences hors du corps désignent des expériences impliquant la sensation que la conscience sort du corps pour se déplacer en dehors de lui. Elles incluent souvent une sensation d'être témoin du corps depuis un autre endroit que celui qu'il occupe - comme dans le cas des personnes qui témoignent d'une vision aérienne de l'opération chirurgicale qu'ils ont subie sous anesthésie générale.

expériences de *flow*, les émotions transcendantes et les expériences paroxystiques (EP). Ils notent aussi que plus l'expérience est intense, plus le potentiel de transformation est grand. Quant aux EM, elles sont définies comme des versions intenses de TE dans lequel le sens des réalités, très différent de l'ordinaire, se caractérise par un sentiment d'unité avec le tout. Ceci, selon Stace (1960, p 132, cité par Chirico et al., 2022, p. 6) serait l'essence même de toutes les EM, à quoi certains auteurs ajoutent la perception d'une intégration parfaite de soi dans l'environnement.

Les parallèles entre toutes ces manifestations permettent à Chirico et al. de faire apparaître un nouvel élément qui d'après eux n'avait pas été identifié jusque-là dans les recherches unidisciplinaires : la place centrale paradoxale du corps qui, en particulier dans les EMI et *OBE*, semble à la fois canaliser et exprimer l'expérience. Bien qu'ils n'en disent pas d'avantage sur le corps concernant les autres ET, c'est un point qu'il nous paraît important de noter comme prometteur. C'est tout le paradoxe des états non-ordinaires de conscience (ENOC) qui pointe ici, dont d'autres recherches plus phénoménologiques ont fait apparaître qu'ils passent par les sens et le corps, mais comme une ouverture plutôt qu'une limite, en dissolvant les frontières habituelles de la perception (Béguet, 2024). On pense ici aux descriptions très éloquentes de Emma qui parle de son corps comme d'une antenne ou d'une caisse de résonance dont la réceptivité s'affine avec le jeûne.

7.3.6.2 La QdV, transformatrice ou transformationnelle?

Étant donné que tous nos participants ont vécu des moments d'expériences paroxystiques, voire mystiques, on pourrait théoriquement parler pour eux d'ET au sens où le définissent Chirico et al. (2022) et d'« expérience transformatrice positive » au sens où l'entendent Naor et Mayseless (2017). Par ailleurs, comme on l'a vu dans notre revue de la littérature, de nombreux écrits – en particulier les thèses archétypales (Heifetz, 2018; Jensen, 2004; Kohner, 2014; Lett, 2015; Lundin-Taylor, 2014; Wood, 2010) ont parlé de « transformation personnelle » à propos de la QDV. Mais de quelle transformation parle-t-on? Peut-on dire que la QdV cause une transformation de la personne? Tout dépend de nos définitions. Si nous définissons la transformation dans le sens étymologique strict de « changement de forme », qu'est-ce qui se transforme dans la QdV?

Pour tous nos quêteurs, on a vu que la QdV entame un processus d'évolution qui continue depuis. En revanche, l'impact de la première quête varie beaucoup selon chacun : Emma, « ça change tout » : les valeurs, les priorités, les allégeances, le sens de la vie, le centre de gravité, les façons d'être avec les autres… Pour Antoine, elle signe une vocation et pour trois d'entre eux (Antoine, Emma, Luna), la première quête représente une entrée en gestation – qui amène une naissance lors d'une quête subséquente pour deux d'entre eux. Quant à Luce, elle ne sait pas trop.

Plusieurs théories psychologiques mettent de l'avant la déconstruction comme point de départ du changement vers une intégration de niveau supérieur : a) le modèle de dé-intégration/ré-intégration de Fordham (1985)[131] dans lequel le soi « permet » une diminution temporaire de sa cohésion au service d'une rencontre avec l'extérieur; b) les modèles de la régression au service de la maturation en psychanalyse – comme on l'a vu par exemple chez Winnicott; c) le modèle de la désintégration positive de Dabrowski (1967, 2017)[132] suggérant qu'une désintégration est nécessaire pour accéder à un niveau de fonctionnement supérieur; d) le modèle transpersonnel de désintégration-réintégration de Washburn (1995) dans lequel l'ego est attiré vers un « *regressus ad originem* »[133] (p. 21) qui désigne non seulement un mouvement de régression au service d'une intégration de la psyché à un niveau de complexité d'ordre supérieur, mais aussi une descente dans l'inconscient primordial qu'il appelle « *ground of being* ». Plus récemment, Skalski et Hardy (2013) ont identifié dans leur recherche sur les processus de transformation discontinue que les expériences de transformation de conscience impliquées dans le *Quantum change* sont précédées par une désintégration de la conception du monde et de soi[134].

[131] Il s'agit d'une « régression adaptative » dans laquelle le soi permet une suspension temporaire de certaines fonctions de l'ego pour permettre l'ouverture à de nouvelles expériences, l'incorporation de nouveaux matériaux et la formation d'une nouvelle compréhension - par contraste avec la désintégration qui impliquerait une fragmentation de l'ego ou un clivage dans lequel les parties sont isolées, dans la dé-intégration, il n'y a pas de fragmentation.

[132] Qui décrit une désintégration des valeurs et des systèmes de croyances au profit d'une intégration de plus haut niveau, celle-ci étant conçue comme un élan sain motivé par un besoin de cohérence élevé.

[133] Du latin, signifiant « régression à l'origine ».

[134] Causée par le stress, les difficultés relationnelles, le désespoir, la perte de contrôle et/ou l'instabilité psychologique.

7.3.6.3 La QdV, traumatogène?

Il nous paraît intéressant de noter que les changements notés après la QdV sont très similaires à ceux identifiés dans la croissance post-traumatique par Tedeschi et Calhoun (2004) : une plus grande appréciation de la vie, de nouvelles possibilités de vie, une sensation de pouvoir personnel accru et de développement spirituel, accompagné de sentiments paradoxaux – les réalisations que les pertes ont amené des gains, que l'accroissement des forces et des capacités vient avec une plus grande vulnérabilité ou que l'augmentation des capacités d'empathie et d'intimité peut tester certaines relations. Tout cela correspond exactement aux expériences décrites par nos participants qui témoignent de l'approfondissement de leur engagement dans le monde à partir d'une place plus centrée – à la fois dans le cœur et dans l'action. On pense aussi à la description que donnait notre guide Sparrow de la QdV comme un défi à plusieurs niveaux qui, en offrant l'occasion de confronter peurs et limites, permet de découvrir ses forces et de toucher à des dimensions de soi jusqu'alors restées sous-développées pour en ressortir grandis. On rejoint ici aussi tous les mesures d'impacts qui soulignaient les effets thérapeutiques des programmes d'intervention en nature sur la perception de soi : l'estime de soi, les valeurs, le sentiment de pouvoir personnel, d'agence, etc. (voir Problématique et Revue de littérature). Tedeschi et Calhoun (2004) font aussi état dans la croissance post-traumatique d'un approfondissement des grandes questions sur la vie et la mort; ils notent qu'en effet, après une crise, la philosophie de la vie peut devenir plus satisfaisante et pleine de sens, les questions existentielles se faire plus signifiantes et concrètes, tandis que la personne a l'impression de goûter la vie de façon plus engagée et profonde.

La QdV peut-elle pour autant être considérée comme traumatogène? Tout dépend de notre définition du traumatisme. Si, avec Crocq (2012) nous considérons le traumatisme comme procédant de la désorganisation du psychisme par la survenue d'un événement agressant ou menaçant pour la vie ou l'intégrité – physique ou psychique - du sujet qui y est exposé comme victime, témoin ou intervenant direct, et sachant que c'est la réponse du sujet qui qualifie l'événement de traumatisant ou pas, nous dirions que non, la QdV n'est pas un mini-traumatisme, mais un défi personnel. Sans vouloir minimiser l'inconfort ni la part de difficulté des conditions parfois éprouvantes pour le corps et la psyché, ni la réalité des enjeux de survie et de mort qui y sont confrontés de façon non seulement symbolique, mais parfois aussi réelle, il nous semble que l'élément clef différenciant un défi d'un traumatisme est l'élément de choix personnel : si les

raisons qui amènent en QdV sont souvent des événements difficiles et non choisis, la quête elle-même n'est pas subie de façon passive ou impuissante, mais choisie intentionnellement dans un but de dépassement de soi. Ceci constitue pour nous une distinction fondamentale, à quoi viennent s'ajouter les dimensions de conscience, d'accompagnement, de partage et de soutien dont on sait que c'est bien souvent l'absence qui signe la traumatisation.

Dans les témoignages de nos participants, il semble qu'il y ait pour tous effectivement un mouvement de transformation de leur « structure de vie »[135], qui commence avant la quête et se continue après. Ils viennent en quête parce que leur structure de vie commence à perdre de sa solidité, de son sens ou de sa vitalité, comme une peau trop petite ou trop grande qui n'irait plus : certaines rôles, attitudes, rêves, relations significatives ont perdu de leur substance, de leur sens ou de leur vitalité. Dans ce sens, on peut donc dire qu'une forme de mort symbolique, dans le sens d'une dévitalisation, est en partie ce qui motive le désir de QdV. Cette dé-structuration commence donc avant la QdV qui vient alors comme un contenant pour soutenir le processus dans un cadre sécuritaire et permettre de le vivre de façon consciente, consentante et accompagnée, tandis que la re-structuration et l'intégration prennent place par couches successives avec le retour du solo puis de la quête, lorsque les structures de vie doivent être transformées pour intégrer les nouvelles réalisations et valeurs, ce qui prend du temps – parfois plusieurs décennies. Comme en témoignent les recherches (Daniel, 2007; Davis-Berman et Berman, 2012) ainsi que nos quêteurs : le processus a un début, mais pas de fin.[136]

Ainsi ne dirions-nous pas que la QdV cause une désintégration de la personne, mais plutôt un élagage temporaire[137] de tous les conditionnements – rôles, attachements, habitudes, distractions, responsabilités, rythmes - dans une mise sur pause des liens habituels pour faire apparaître ou pour accéder à quelque chose de plus central. Ici, semble-t-il, l'identité n'est pas tant déconstruite que

[135] Au sens où l'entend Levinson (1986) de la forme, le style de vie de la personne.

[136] Parlant de ce processus dans son livre sur la transformation, Marion Woodman (1985, p. 284-285) résume : « le désert est une chrysalide » [ma traduction], il donne naissance à un ordre nouveau. Après l'abandon de l'ancienne vie, et en attendant celle à venir, les visions et rêves, si peu familiers, préfigurent ce que deviendra le rêveur, comme un aperçu d'un ordre sous-jacent, de ce qu'il est essentiellement. Le moi aura ensuite pour tâche de rapporter le trésor à la maison, c'est à dire d'amener dans la réalité ce qui a été révélé dans le désert, dans un effort de créer l'harmonie entre le monde interne entr'aperçu dans le désert et le monde externe - harmonie qui pour elle constitue le but de la destinée.

[137] Aidé par les préparations et cérémonies (loge de sudation, feu, loge de la mort).

mise à nu et révélée. S'il y a une « mort » sur le plan identitaire, ce n'est pas tant, semble-t-il, de l'ordre d'une transformation de la matière au sens alchimique d'une décomposition, mais plutôt de l'ordre de la suspension (temporaire) hors du temps et des liens, entre deux vies : on n'est plus dans la structure de vie d'avant et pas encore dans la future. Et, s'il y a naissance, c'est presque plus de l'ordre de l'ouverture globale et d'un (r)éveil que d'une transformation des contenus psychiques individuels (idées, pensées, croyances, souvenirs, images conscientes et inconscientes) eux-mêmes qui sont pour la plupart mis sur arrêt plutôt que transformés. Bien sûr, comme on l'a vu, dans certains cas, le processus de « se déposer » est transformateur en soi, qui permet de compléter ce qui ne l'était pas : ainsi pour Luce et ses pierres, Antoine et ses peurs, Emma et sa colère de ne pas être reçue… Mais de manière globale, ce qui change, c'est plutôt la relation au contexte – l'espace dans lequel ces contenus baignent - qui semble s'élargir et dont les contours semblent se ramollir. Emma parlait d'un déplacement de son centre de gravité. Pour tous, il semble s'agir d'un élargissement et d'un approfondissement de la conscience au sens de la représentation qu'ils ont de l'espace du monde et d'eux-mêmes dans ce monde. Pour toutes ces raisons, nous aurions envie de qualifier la QdV d'expérience « transformationnelle » plutôt que transformatrice – dans le sens qu'elle accompagne une certaine transformation de la façon dont les participants s'inscrivent dans le monde : l'identité s'élargit, s'assouplit, s'approfondit selon un mouvement qui semble en accord avec la vision de notre guide Allison et les descriptions d'expansion de conscience et d'identité dont témoignent les thèses en écopsychologie.

7.3.7 La QdV, un rituel pour toucher à l'être

7.3.7.1 La QdV, une expérience de *presencing*

Cela étant dit, nous ne voulons pas minimiser la profondeur de cette expérience dans laquelle les participants semblent accéder à une dimension de la réalité où se retrouvent à la fois vitalité animale et immensité du tout. Ce que les rites de passage (selon Eliade), les processus initiatiques (selon les Jungiens) et la psychothérapie (selon Winnicott) ont en commun, c'est semble-t-il, une plongée, avec en son cœur un moment plus ou moins long de suspension : la transformation se passe dans ce moment de pause entre l'inspir et l'expir, entre le passé qui n'est plus et le futur qui appelle. Qu'il s'agisse de reprendre le développement là où il s'était arrêté ou d'accéder à un autre niveau de soi, le thème commun est celui d'un retour à l'immobilité pour fertiliser la création du nouveau. Dans la thérapie comme dans la QdV, le contenant rituel permet de revenir et de se déposer dans

un apprivoisement progressif, le corps se relâche, les défenses et le système nerveux se détendent, les lieux d'origine sont revisités; les places gelées, désertées ou jamais habitées sont réinvesties; des vides sont fertilisés, des espaces respirés, des manques jusqu'alors jamais remarqués sont comblés.

7.3.7.2 La liminalité et l'être

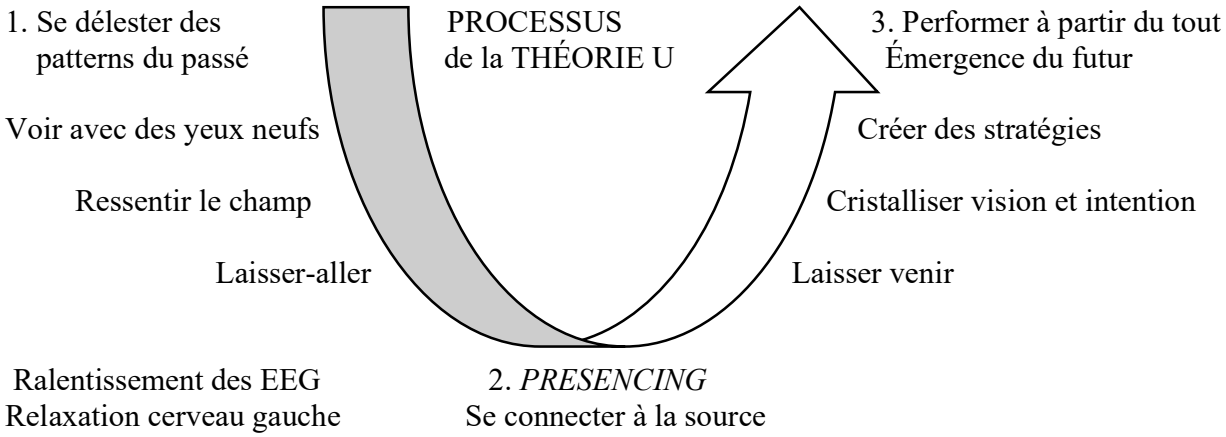
Comme le souligne Lundin-Taylor, les modèles du voyage du héros, mais aussi de la théorie U (Scharmer, 2009) décrivent un mouvement de transcendance à partir d'un espace liminal qui peut être représenté par une descente initiale suivie d'une remontée. C'est d'ailleurs aussi le cas du modèle intégral de Taylor et al. (2010) qui décrit le processus de transformation en nature comme une descente par étapes successives jusqu'au « trou » du « déséquilibre maximum » qui signe l'apparition du nouveau précédant l'intégration à un niveau supérieur.

Nous proposons que le motif commun de tous ces processus – aire transitionnelle en thérapie et en création, *presencing*, *peak experience*, union mystique, transe, RdP, descente initiatique et suspension d'Inanna dans les profondeurs des enfers, etc. - est l'accès à un état de conscience « non-ordinaire » qui comme l'ont rapporté Flor-Henry et al. (2017) à propos de la transe chamanique, consiste en un ralentissement des ondes cérébrales en mode Alpha et Thêta et en une activation du cerveau droit sensoriel et imaginal, en même temps qu'un relâchement du cerveau gauche. On remarquera d'ailleurs avec Parker Lewis (1988) que les techniques d'induction de transe chamanique utilisent des imageries de descente dans un trou de la terre – comme d'ailleurs l'hypnose en thérapie qui est induite souvent par des suggestions de descente d'un escalier.

Le modèle qui semble se rapprocher le plus de l'expérience de « descente » décrite par nos participants semble être celui de la Théorie U, que Lundin-Taylor (2014) – comme on l'a vu dans la revue de littérature - mettait en parallèle avec le modèle du voyage du héros. Dans le « U-Process », qui décrit le processus par lequel la personne se « reconnecte avec son soi essentiel pour inviter l'émergence du nouveau » (Scharmer et Kaufer, 2013, p. 21), la première partie du processus (courbe descendante) consiste en un ralentissement de l'action et de la pensée ainsi qu'un délestage des préjugés et des connaissances acquises (le passé) pour disposer les cœurs, les esprits et les volontés à recevoir l'information en provenance du « champ » des possibles. Cette

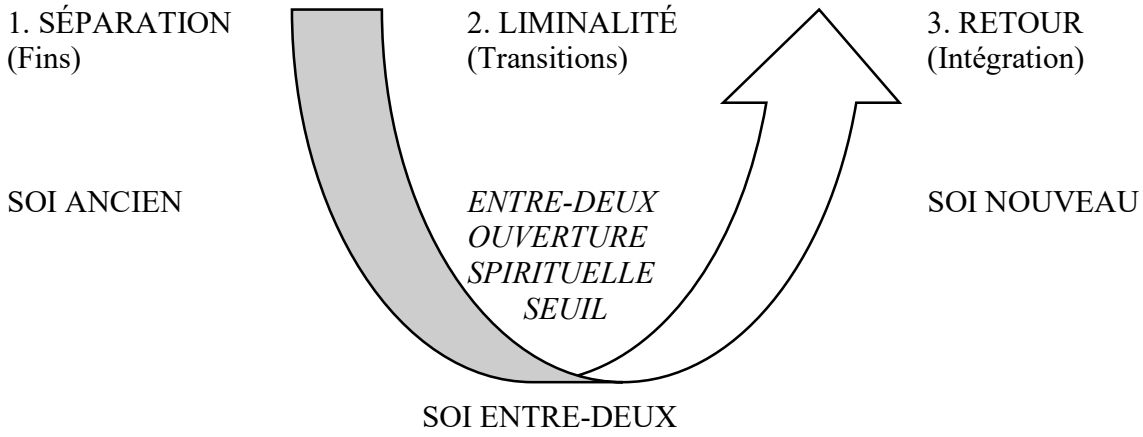
« descente » ou centration permet de connecter avec des niveaux de réalité plus primaires (ressentis, intuitions) que les re-présentations emmagasinées dans la mémoire, en accédant à une posture de « *Presencing* », c'est à dire de présence attentive à « ce qui veut émerger ». Le *presencing* prend place lorsque les frontières entre le passé, le champ émergent du futur et le soi authentique s'effondrent. C'est dans ce moment, nous dit Scharmer (2003, p. 165, cité par Stern, 2017) que nous ressentons un changement dans la position à partir de laquelle nous opérons). La deuxième partie de la courbe décrit la « remontée » vers la « réalité consensuelle » pour « cristalliser » les réalisations en de nouvelles formes à partir de cet état de présence. Il ne s'agit donc pas là d'un réarrangement d'éléments déjà connus, mais d'un processus créatif donnant lieu à une nouvelle réalité émergente.

Figure 7.2 : Processus de la théorie U



(schéma adapté de Lundin-Taylor, 2014, p. 45)

Figure 7.3 : Comprendre le changement à travers le cadre des RdP



(Schéma adapté de Gisela Wendling, 2008)

Cette courbe nous apparaît comme une représentation de la vitesse des ondes cérébrales : sortie du sympathique vers le mode parasympathique; relaxation des fréquences cérébrales Bêta et activation des ondes Alpha et Thêta; relaxation de la dominance du cerveau (gauche) analytique focalisé en mode résolution de problèmes vers un mode de réceptivité large, d'appréciation et d'union (cerveau droit, voir Bolte Taylor, 2009).

Nous proposons donc que les expériences dites « paroxystiques » et mystiques, les moments de perte temporaire de la solidité du moi dans la QdV prennent place au nadir de la courbe de la théorie U, dans ces zones d'ondes cérébrales plus lentes (en mode Alpha et Thêta) où le cerveau droit (d'intelligence intuitive, imaginative et contextuelle) est plus impliqué et le cerveau gauche est au minimum de son activité. Considérer les expériences paroxystiques comme des moments de *presencing* nous permet de mieux comprendre pourquoi Maslow disait qu'elles nous rapprochent de notre être authentique.

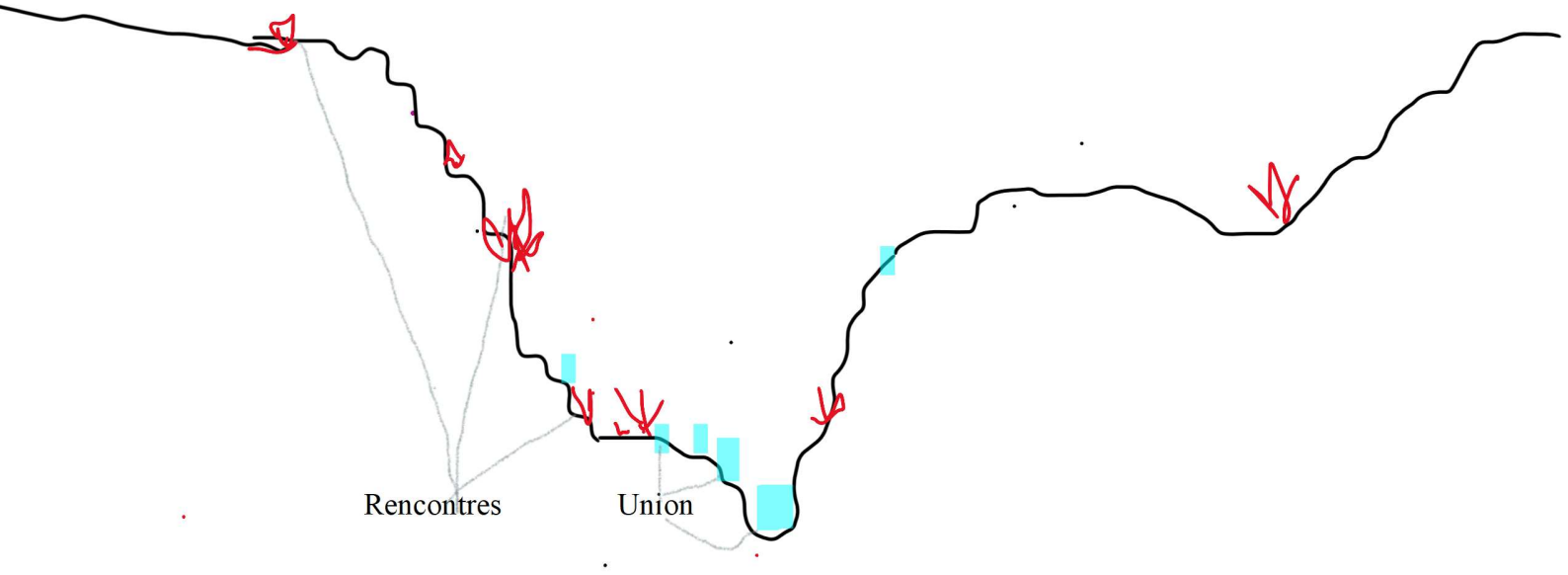
Il y aurait également de nombreux parallèles à faire ici entre ce processus et la « descente » de l'incubation dans les processus créatifs (Anzieu, 1981; Sadler-Smith, 2015), qui eux aussi prennent place dans une zone liminale et engagent le corps. En effet, bien qu'on ne puisse pas dire que la QdV donne lieu à une « production » à proprement parler, on peut tout de même considérer qu'en

catalysant la transformation, elle participe de la création d'un nouveau « soi » comme dans le schéma ci-dessus, et, plus concrètement, à la création d'une nouvelle vie dont les changements tangibles prendront place à plus ou moins long terme au retour dans le quotidien.

Comme le rappelle Stern, A. (2017) le processus d'ensemble schématisé par cette courbe est loin de la linéarité. C'est en fait un système vivant fractal qui s'auto-organise en décrivant une multitude de mini U cycliques le long d'un plus grand U. Voici comment nous représenterions l'ensemble :

Figure 7.4 : Schéma de la QdV en U

<table>
<tr><td rowspan="2">Préparation</td><td colspan="3">Quête</td><td rowspan="2">Retour
(l'intégration continue)</td></tr>
<tr><td>Préliminaires</td><td>Solo</td><td>Intégration</td></tr>
</table>



© Agathe Lesage

Pour Cole (1990), art-thérapeute, l'« espace transitionnel » de Winnicott (1971) et l'« espace liminal » de Turner (1969) relèvent tous deux de l'espace « sacré » dans lequel entre un individu dans ses moments de changement initiatique. D'après elle, le rituel, au même titre que la thérapie,

agit comme une « forme prescrite » qui vient soutenir le processus en offrant un espace protégé où peut se vivre l'état de « *not-knowing* » (p. 21) propre à la gestation du futur soi. Ainsi le rituel permet-il d'accéder à une profondeur d'être autrement inaccessible. Elle symbolise cet espace du rituel comme un cercle – qu'elle appelle « transitionnel » ou « potentiel » - placé entre le cercle extérieur du monde social et du champ élargi de la vie et le cercle central – qui représente l'essence du soi, en dehors du temps et de l'espace. Dans les deux schémas ci-dessous, nous proposons une interprétation en 2 D, puis en 3 D de ces trois cercles qui permet de clarifier le propos de Cole en montrant que le mouvement de descente est un aussi un mouvement de centration contenu par le rituel.

Figure 7.5 : Schéma des trois niveaux d'espace : social, liminal et essence du soi
(NOTA : Les petits points sont seulement une façon de différencier les différents espaces, ils n'ont pas de signification particulière.)

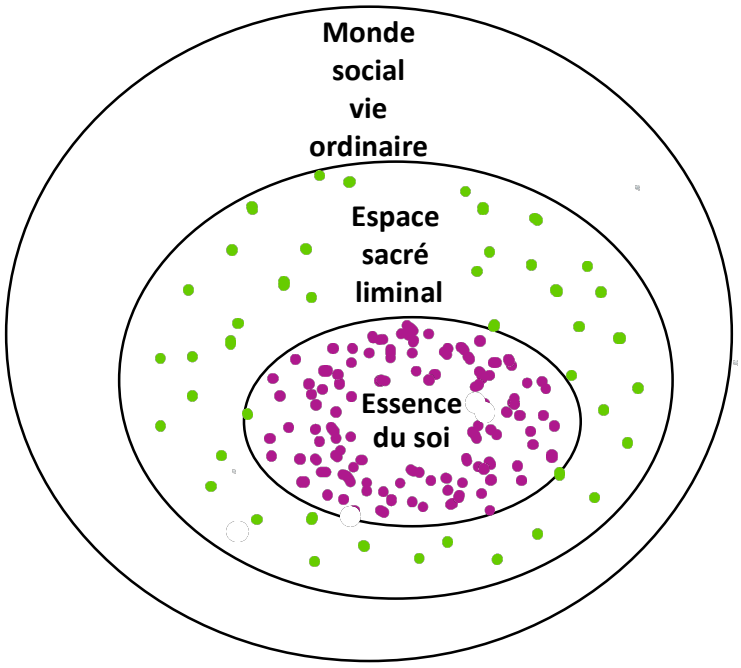
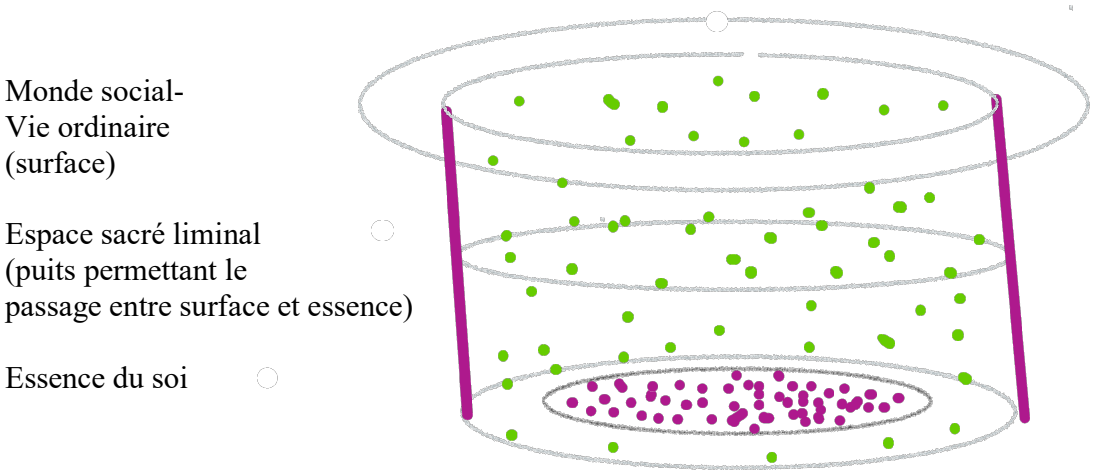


Figure 7.6 : Retranscription des niveaux en 3 D



© Agathe Lesage

Cole ajoute (citant Lewis, 1988) que dans l'initiation, la « descente » et la mort symbolique se font en relation avec l'*axis mundi* ou « arbre-monde », un support et conduit « vertical » qui connecte l'initié avec le centre de l'univers, ce que nous avons représenté ci-dessus par les deux traits verticaux délimitant l'espace sacré. Dans la QdV, le mouvement de centration/descente semble amener à la fois vers le centre de soi et l'essence de l'univers, qui pour Washburn (1995) sont une seule et même chose qu'il appelle le *ground of being*. À ce titre, la QdV peut être considérée comme une expérience initiatique dans le sens d'une revitalisation par le contact avec des dimensions « sacrées » de soi et de la Vie.

7.4 Toucher à l'être : une expérience de ressourcement au contact avec le « vivant »

7.4.1 Le renouvellement de l'être : un nouveau tour de la spirale

7.4.1.1 Rencontrer l'être

Lorsque nos participants nous parlent de « *reset* » ou de renaissance, ce n'est pas seulement parce qu'ils retournent en arrière pour reprendre un développement, se réancrer (section 1) réparer, compléter et enrichir leur cosmos de liens (section 2); ou même se transformer (section 3), mais parce qu'ils ont touché à quelque chose de complètement nouveau, d'indéfinissable, mais vivant

qui semble les renouveler de manière profonde… On pense ici aux formulations de certains guides et de tous nos participants qui disent avoir répondu à un appel. Se peut-il que ce à quoi ils touchent ici soit justement ce qui les appelait à entreprendre cette aventure si déraisonnable?

Eliade explique que les rites sacrés des *holi-days* constituent des dispositifs de recommencement et de « re-création » symbolique, les seuils constituant eux-mêmes des dispositifs de transition pour aider à faire sortir du mode ordinaire de conscience et faire entrer dans l'« espace liminal » – dont le centre est le point d'origine où tout a commencé. Tout cela, non pour répéter, mais pour « re-créer », créer non seulement à nouveau, mais du nouveau. Le contenant du mythe de création amène dans cet espace d'avant le début du monde, là où tout est potentiel. De même qu'Inanna dans sa descente aux enfers se déleste de tous ses attachements jusqu'à la suspension centrale de son démembrement (Brinton Perrera, 1981), toujours, au cœur du processus initiatique se trouve ce point zéro de passage entre l'ancienne vie et la future – lieu même du renversement et de la possibilité d'être. Ce qui de l'extérieur peut ressembler à un silence, une immobilité, une absence de mouvement (*stillness*) est en fait un espace de possibilité, un espace d'accueil infini. Ce moment fécond dans la création où tout est possible.

Or, comme le savent les créateurs, pour que quelque chose puisse apparaître, il faut pouvoir « descendre » dans cet espace psychique que Coles (1990) appelle « sacré » par contraste avec la « périphérie » du mode ordinaire de conscience. Toute naissance – ou renaissance, semble prendre sa source dans ce point zéro du temps et de l'espace. Pour qu'il y ait réelle transformation en effet, il faut pouvoir atteindre ce mode de réceptivité totale, de pause entre ce qui n'est plus et ce qui n'est pas encore… ce qui est la définition par excellence du liminal – mais nous dirions aussi, de l'expérience même de l'être. Eliade (1965, p. 178) nous dit qu'au niveau archaïque – dont nous pouvons penser qu'il nous habite tous encore sous les couches de nos sophistications, l'être se confond avec le sacré.

Lorsqu'on entend Luce, Emma et Luna nous parler de leur attente en gestation dans une suspension du temps infinie, ou Antoine de son « *reboot* » – avec pour *background* l'utérus universel de la mère-Terre, lorsqu'Emma nous dit être reçue par la terre, renaître du bon endroit, ou encore naître adulte, comme la Vénus de Boticelli, ou lorsque Luce constate pouvoir enfin lever les yeux et découvrir le monde après s'être replacée au bon endroit, il semble qu'on touche à ces

expériences sacrées où réparation rime avec re-création. À travers ces exemples, la QdV semble permettre d'accéder à ces moments zéro de la création, où, à une échelle personnelle, l'être et le monde apparaissent, se rencontrent de nouveau, se refécondent et sont recréés dans une nouvelle relation.

À la question de savoir où prend place l'expérience d'être vivant, Winnicott (1971) répond : à ce point dans le temps et dans l'espace – qu'il désigne comme sacré - où s'inaugure l'état de séparation (d'avec la mère) – une séparation qui, dit-il encore, est paradoxalement une forme d'union (p. 136), qui permet « de commencer à être, de sentir que la vie est réelle et à trouver qu'elle vaut la peine d'être vécue » (p. 137). Avec les conditions que nous avons vues, qui allient séparation d'avec le connu, présence attentive corporelle accrue et disponibilité à ce qui se présente, la QdV apparaît non seulement comme une expérience transitionnelle permettant de transformer des aspects de soi ou de sa relation avec l'environnement, mais aussi comme un espace qui permet l'accès à l'expérience d'être vivant. Ainsi la nature est-elle ici espace « potentiel » de rencontre propice à ce que le participant puisse se retrouver dans le sens de « trouver de nouveau » dans une rencontre renouvelée.

Nous pourrions même dire que d'une certaine manière, l'espace potentiel constitue le cœur de la quête, dans le sens que cette possibilité de faire l'expérience d'être vivant, de rencontrer cet « être » paraît l'essence même de l'aventure de la quête. Il nous semble en effet que ce que les participants appellent « naissance » correspond à une expérience d'être – un « être » au sens de l'« être présent et vivant », « l'être en tant qu'il se donne charnellement » (Merleau-Ponty, cité par Dupont, 2001, p. 5) qui n'est pas une chose, mais un verbe, une émergence – et dont la substance même est faite de rencontre, dans les micro-mouvements de contact intime avec la nature. Un « être » dont l'essence même est processus créateur dans le sens qu'il y a émergence de quelque chose de nouveau.

Merleau-Ponty dirait qu'en permettant un retour aux choses (nature, corps, terre), la QdV offre un accès à ce qu'il appelait « l'être brut » – ou « l'être sauvage » (Dupont, 2001), c'est-à-dire l'être à l'endroit de son intersection avec le monde, dans cette zone d'expérience où il rencontre le « monde vécu » (1964, p. 208) – qui est « sauvage » en ce sens qu'il précède la connaissance, n'étant pas encore « réduit à nos idéalisations et à notre syntaxe » (1964, 139). L'Être sauvage est l'être du

mode de perception non-duel, dans lequel le monde et nous sommes dans une relation de mélange, d'empiétement, de promiscuité, d'enveloppement, de porosité (Dupont, 2001).

7.4.1.2 L'être est dans l'expérience du contact

Lorsque Winnicott dit que c'est dans l'aire transitionnelle que se vivent à la fois l'expérience d'être vivant, du jeu, des processus de création – et ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue, il nous semble que c'est parce que l'expérience d'être vivant ne peut se faire que dans ce contact avec le monde.

En deçà du changement, de réponses, de directions, ce que dont tous nos participants disent avoir besoin avant leur QdV, c'est de « se retrouver » : plus qu'une vision, ce dont ils sont en quête, c'est, semble-t-il, une expérience. Merleau-Ponty l'a écrit (1964, p. 148) : « c'est à l'expérience qu'appartient le pouvoir ontologique ultime. » Une expérience qui, ajoute-t-il, bien qu'elle soit « à l'origine de tout être et de toute vérité » n'est pas immédiate et doit être reconquise, car en permanence « ensevelie sous les sédiments des connaissances extérieures » (Merleau-Ponty, 1962, p. 403, cité par Dupond, 2001, p. 23).

Il semble que dans la QdV, toutes les conditions soient réunies pour faire cette expérience « ontologique » de l'être de manière consciente, une expérience qui ne peut se faire dans un vacuum, mais qui toujours est rencontre et avènement et qui ne peut passer que par le contact – comme l'a souligné la thérapie de la Gestalt (Perls et al., 1951) : contact physique du dos contre l'arbre au tronc rugueux, des mains sur le rocher lisse, des objets qui me tiennent; contact affectif de la rencontre avec la lune, le papillon ou la fourmi, le colibri, les chevaux, les arbres et les visages dans les montagnes qui veillent; contact subtil des cellules vibrant avec la lumière de la lune ou le fluide des arbres, ou l'espace du désert. Non seulement l'expérience de l'être semble prendre place dans un contact, mais il semble difficile de distinguer l'une de l'autre, on aurait envie de dire que les deux expériences, être et contact sont en fait une seule et même chose, le déploiement de l'être prenant place ici à travers la rencontre primordiale avec la nature.

7.4.2 Rencontrer le soi

7.4.2.1 Le soi comme un espace

À travers ces contacts, ces moments d'être, il semble que quelque chose soit découvert, retrouvé ou créé. Quelque chose émerge ou grandit pendant le solo, de l'ordre d'un espace intérieur. Certains parlent en effet de porter leur lieu en eux comme un nouvel espace à la fois ancré, ouvert et expansif au-dedans. On pourrait avancer que ce qui se révèle ici – ou s'éprouve - dans le jeu de rapprochement-fusion-distanciation entre la nature et les participants, dirait Quintin (2008, p. 82), c'est l'expérience du soi. Un soi jamais achevé une fois pour toutes, un soi qui échappe à nos tentatives de le saisir. Comme toutes « les expériences profondes que nous pouvons faire, du temps, du corps… », c'est une expérience « de l'insaisissable », dirait Richir (2010, p. 131) : la décrire, en parler de près, c'est parler du plus intime. Il y a ici quelque chose de l'ordre du sacré évoqué par De Visscher (2015). C'est en effet l'impression que nous avons eu des partages de nos participants lorsqu'ils témoignaient de cette zone de leur expérience à la fois délicate, subtile, vibrante, insaisissable, difficile à partager – voire à nommer - qui demande à être protégée des regards non-initiés, et ne semble pouvoir être évoquée – ou reprendre vie - que dans certains espaces d'écoute privilégiée.

Marceau (2013) rapporte un échange entre Pontalis et Winnicott dans lequel ce dernier décrivait le soi – par contraste avec l'ego qui représente un ensemble d'identifications (notre image dans le miroir) - comme « le représentant du vivant dans l'espace psychique, un espace ouvert sur l'environnement qui le nourrit […] et qu'en retour il crée. » Au centre, est un lieu de rencontre, un paradoxe à ne pas résoudre nous dit Winnicott (1971). Le soi tant recherché n'est pas une chose, mais un potentiel, une capacité d'accueil – une capacité à habiter dirait la psychologie humaniste (Jager, 2010). Se manifestant dans la rencontre elle-même, le soi semble avoir lui-même les qualités de « l'espace potentiel » dans lequel cette rencontre prend place.

Ces images nous ramènent, semble-t-il, à l'intersection des deux sortes de vide distinguées par F. Cheng (1980) dans ses essais sur l'art et les rêves : le « vide primordial » – espace fertile précédant toute manifestation et le « vide médian » - espace de l'entre-deux relationnel. À la fois espace infiniment vaste, précédant toute possibilité et lieu vibrant de leur rencontre, point infiniment profond où l'infini du dedans se confond avec l'infini du dehors… Ainsi, pourrait-on

définir le soi comme le sujet de ce verbe « être » que nous avons établi comme expérience de rencontre : un système dynamique ouvert interactif en évolution constante, un processus créatif en déploiement.

L'être naît, apparaît, s'ouvre, est donné dans l'instant de la rencontre. Dans la QdV, cet instant qui dure plusieurs jours a tout l'espace pour se déployer. Et ce qui est « créé » ou « ouvert » dans la QdV, c'est, semble-t-il, un espace à la fois intérieur et extérieur. L'homme est spatial, nous dit Heidegger (1927/1986), dans le sens qu'il est situé et identifié à son lieu. Nous pourrions aussi dire que l'homme est spatial dans le sens que, en-dessous des identités sociales, sa représentation de lui-même est spatiale – comme Bachelard (1959) l'a si bien démontré avec ses élaborations sur l'espace de la maison comme métaphores de l'espace intérieur. Si les lieux de QdV sont considérés comme sacrés par les quêteurs, c'est peut-être aussi parce qu'ayant permis l'expérience de l'être, ils représentent le soi nouveau, ou plus précisément, l'expérience de son apparaître dans la rencontre avec le vivant que nous avons proposé d'appeler « l'être ».

7.4.2.2 Se rencontrer : les dimensions du soi

Ainsi pourrions-nous dire que les trois niveaux d'expérience que nous avons explorés respectivement en 1), 2) et 3) constituent différentes façons de se rencontrer à travers la nature. On a vu différents aspects de réponse dans l'expérience de nos participants : 1) la nature les ancre dans sa matérialité et leur permet de retrouver la sécurité et la présence de leur corps à travers sa contenance; 2) la nature vivante les nourrit et les reflète par leurs interactions réciproques; 3) la nature comme une continuité d'eux-mêmes en substance les révèlent à leur identité avec le tout à travers une expérience d'expansion.

Laura Sewall (2000) décrit les deux derniers points comme signant l'émergence du « soi écologique » à travers « l'expérience d'une perméabilité et fluidité de frontières », en contraste avec les définitions occidentales plus traditionnelles dans lesquelles le soi mature est défini comme complètement individué et possédant des frontières intactes, absolues, décisives et divisives. Rappelons que la notion de « soi écologique » (*ecological self*) a été introduite par le philosophe A. Naess (1986), père de l'écologie des profondeurs (*deep ecology*) pour décrire un stade naturel de maturation de l'ego dans lequel les humains s'identifient avec d'autres êtres vivants dans des

dimensions qui dépassent le soi social. Élargissant la notion de transcendance longtemps limitée à la dimension verticale pour y inclure le monde naturel, Naess dirait que la nature est notre Soi dans sa dimension expansive – écologique. Pour lui, la « réalisation de Soi », but ultime du développement humain, est définie comme un élargissement et un approfondissement du « soi » jusqu'au point où il embrasse toutes formes de vie (Naess, 1986, p. 235). Kuhn (2001) relève que ce concept d'un soi écologique expansif intègre toutes les prémisses de la psychologie humaniste (de choix personnel, de croissance, d'actualisation du potentiel, d'authenticité des relations) ainsi que le concept d'expériences paroxystiques comme actualisation de soi et va dans le sens de la psychologie « transpersonnelle » de Maslow (1968, p. iii) qu'il voulait « transhumaine et centrée sur le cosmos. » Cet élargissement de l'identité permet aussi le développement naturel d'une responsabilité écologique basée sur une expérience personnelle d'identification affective et identitaire plutôt que sur une morale ou des connaissances théoriques. Kuhn conclut en enjoignant la psychologie humaniste à intégrer l'interrelation humain-écologique en son sein comme elle a reconnu la dimension transpersonnelle de l'expérience humaine. Il semble en effet que le développement d'un soi écologique corresponde à l'expérience de nos participants qui, comme on a pu le voir dans les entrevues, ont tous développé une conscience accrue de l'importance de l'environnement naturel et ont vécu un changement viscéral de leurs priorités vers ce qu'Emma a appelé une « allégeance à la terre et à la Vie ». La QdV a eu des incidences significatives sur les choix et styles de vie de nos participants, se manifestant entre autres choses par de nouvelles routines de contact quotidien avec la nature pour Luce et des changements de carrière plus ou moins radicaux et plus ou moins long terme pour les quatre autres allant tous dans le sens d'un rapprochement avec la nature.

À travers les différents aspects de leur expérience, nous pourrions dire que les participants de QdV décrivent des niveaux de réalité distincts de celles qu'ils vivent dans leur quotidien et dans lesquels, à chaque fois, semble exister une forme de continuité entre dedans et dehors – une dimension plus matérielle, une dimension plus affective/symbolique et une dimension plus subtile/vibratoire - qui peuvent se superposer ou s'entrecroiser à chaque niveau :

1) Dans la première dimension, on habite dans un corps physique et un environnement constitué de matière dense, de corps et d'objets qui ont une forme, une texture, un poids. Dans ce monde très concret, le corps occupe une place primordiale dans sa matérialité : on « est dans un corps » ou on

« a un corps ». Objet de soucis, à protéger des agressions, le corps paraît opaque, dense, parfois lourd, maladroit, encombrant lorsque la relation avec l'environnement rencontre des obstacles.

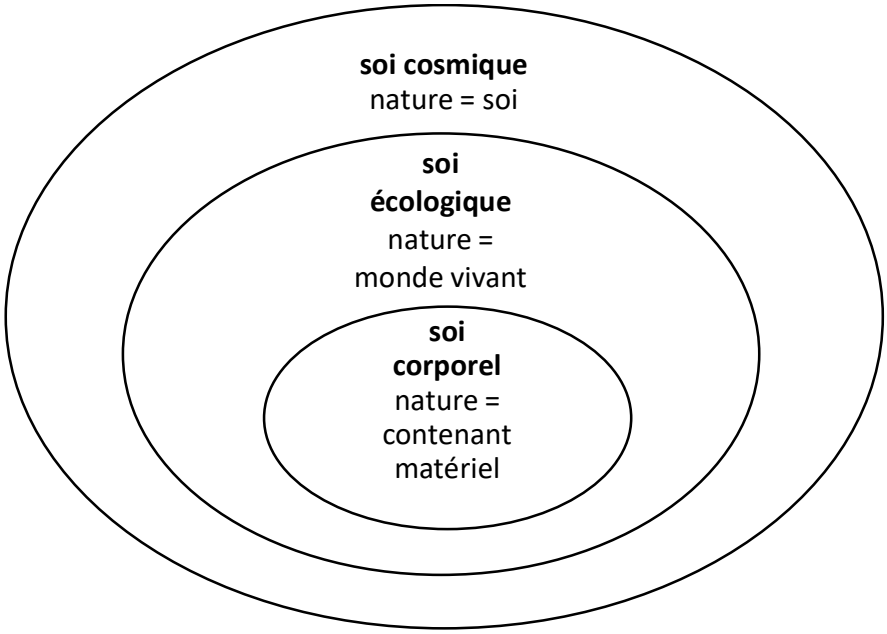
2) Dans la deuxième dimension, les participants sont des êtres relationnels dans un monde vivant constitué de liens intersubjectifs. L'accent n'est pas sur le corps, mais sur les regards : la personne existe à travers ses échanges affectifs, ses rencontres avec l'autre dans un monde animiste (animé d'intentionnalité), un cosmos relationnel. Il semble qu'on soit ici dans une extension de la dimension sociale, élargie au monde non-humain.

3) Dans la troisième dimension, on vit dans un monde énergétique subtil, quasi-vibratoire. Le corps plus évanescent, allégé par le jeûne, devient antenne de perception fine, caisse de résonnance de l'énergie environnante, instrument transparent d'une conscience à la fois centrée et illimitée. Il se fait spacieux et la nature est perçue de nouveau dans sa substance, mais une substance poreuse, comme un milieu aérien ou fluide. Dans les moments les plus extatiques, on habite un champ de vibrations continu, comme s'il n'y avait plus de frontières ni au-dehors ni au-dedans. Tout devient un dedans… ou un dehors.

Il nous semble que l'on pourrait placer la dimension du « soi écologique » en 2) dans la proximité affective et la relation aux éléments et à la terre vécue comme monde vivant animé d'intention. À ce soi écologique qui décrit une appartenance et une identification à la terre comme maison, on pourrait ajouter la dimension d'un « soi cosmique[138] » d'une appartenance et identification encore plus large en 3).

[138] En référence au souhait de Bachelard (1959, p. 59) que la psychologie ajoute une dimension « cosmique » - au-delà du social - à sa lecture de l'humain.

Figure 7.7 : Les 3 dimensions du soi rencontrées dans le solo : corporel, écologique, cosmique (de plus en plus larges… ou profondes?) et les dimensions de la nature correspondantes

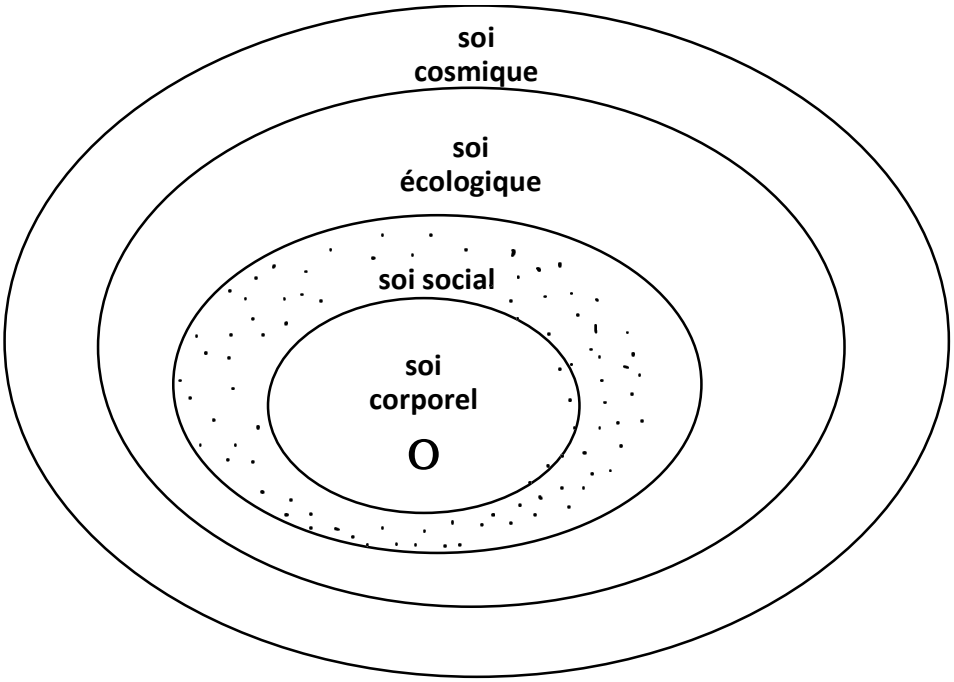


© Agathe Lesage

Pour obtenir une représentation plus complète des dimensions de soi, on pourrait ajouter à ces trois dimensions rencontrées dans les QdV, celle des identifications habituelles avec les rôles et relations sociales. Ainsi le « soi social » pourrait être placé entre 1) et 2). Nous obtiendrions alors quatre « niveaux de réalité » : le niveau a) de la réalité « matérielle » où la personne-corps habite dans un environnement physique; b) le niveau « social » des interactions avec autrui (incluant questions de rôles, personnalité, pouvoir, etc. avec toute la complexité du champ habituellement couvert par la psychologie); c) le niveau « écologique » où la personne habite dans un monde vivant et animé de conscience; d) le niveau cosmique, où la personne-conscience habite le grand cosmos.

À noter que si chaque réalité met l'accent sur des façons d'être-au-monde et des liens différents avec l'environnement, il n'y a pas de discontinuité structurelle entre les niveaux, seulement des points de vue et des sens différents.

Figure 7.8 : Les 4 dimensions du soi : les 3 rencontrées en solo, plus le soi social
(cercle central O : à la fois centre de soi et du cosmos)



© Agathe Lesage

D'après Fenwick, dans la vision de Naess, le but du processus d'actualisation de soi est une « réalisation » incarnée de tous les niveaux du soi et une capacité de se mouvoir entre eux de façon fluide et adaptée aux besoins et contextes. Similairement, A. Mindell (cité par Fenwick, 1999) dans son approche « *process-oriented psychology* », définit le soi comme un « processus » en mouvement constant, dont les frontières peuvent changer, se contracter ou devenir poreuses en fonction des situations et des besoins du moment. Dans ce contexte, on peut voir la QdV comme une expérience permettant d'accéder à des niveaux de soi différents – à la fois « en deçà » et « au-delà » - du soi social quotidien. Dans ce dernier schéma, nous avons ajouté un point central qui représenterait à la fois le centre de soi et l'accès à l'infini du cosmos.

Cette discussion, qui fait coïncider la perception de soi avec celle du monde, illustre bien la perspective de Merleau-Ponty qui, en contraste avec la pensée classique posant « un monde en soi » et « un esprit absolu » (1945, p. 345), insistait sur l'impossibilité de séparer le sujet et le

monde : tout comme « l'espace est existentiel, […] l'existence est spatiale » (1945, p. 329) affirmait-il. Plus radicalement, il nous semble que sa formule « le sujet est être-au-monde » (p. 491) est exemplifiée ici dans les multiples dimensions de l'être. « Au creux du sujet, nous découvrons le monde » (1945, p. 490), disait-il. Il nous semble que l'on pourrait inverser la proposition sans trahir sa pensée pour dire de la QdV : « au creux du monde, on découvre le sujet ».

7.5 Mieux habiter : une expérience existentielle d'expansion de l'être-au-monde[139]

7.5.1 Habiter

Comme on l'a vu dans l'introduction de notre discussion, on peut considérer la QdV comme une façon de répondre au projet de Husserl de « retourner au monde de la vie » en mettant nos habitudes et préjugés de côté, pour, en redescendant jusqu'au sol primordial de l'expérience vécue, goûter d'un rapport au monde qui ne soit plus coupé de la vie.

Mais ce qui nous apparaît ici, c'est que la QdV est une façon d'approfondir l'« habiter » au sens de Heidegger. Dans sa conférence « Bâtir Habiter Penser », Heidegger (1958) déclarait que la véritable crise des temps modernes était que nous ne savons plus habiter. Soulignant la centralité de cette expérience dans l'expérience humaine, Heidegger parlait de l'habiter comme du « trait fondamental de l'être » ou encore de « la réponse des mortels à l'appel à être-présent-au-monde-et-à-autrui » (Heidegger, 1958, cité par Paquot, 2016, p. 212). Précisant que la notion d'habiter dépasse de beaucoup la question de la qualité physique des espaces, il affirmait que l'essentiel est ailleurs, consistant à « vivre au plus près de soi *avec* et *parmi* les choses et les humains. » (cité par Paquot, 2016, p. 213).

Jager (1997b) quant à lui disait que le but de la psychothérapie était de redonner la capacité d'habiter le monde. Il parlait bien sûr en premier lieu de la capacité d'être en relation avec les autres humains. Mais il semble qu'ici, la QdV donne l'occasion, en vivant « au plus près de soi parmi les choses », de faire l'expérience d'un « Être-au-monde »[140] situé dans d'autres dimensions du monde

[139] Nous sommes conscientes d'avoir déjà abordé plusieurs des points suivants dans la discussion, mais il nous semblait important de terminer avec la question de l'habiter qui est une question fondamentale de notre cadre paradigmatique.

[140] « *Das in-the-Welt-sein* » littéralement « l'être dans le monde ».

que la relation entre humains : être incarné dans un corps, être accueilli dans le giron de la terre et sa grande famille, se relier au cosmos. En (r)éveillant tous ces niveaux d'appartenance, cette expérience de « solitude centrée » fait toucher à « l'essence du verbe habiter » comme dirait Bachelard (1959, p. 46), ajoutant à sa dimension sociale une dimension écologique, voire cosmique (p. 58).

Notons que ces trois modes de l'habiter ne sont pas sans rappeler la trinité des mondes de Heidegger – 1) *Umwelt,* le monde qui m'entoure, centré autour de mes besoins; 2) *Mitwelt* le monde avec les autres; et 3) *Selbswelt*, le « monde du Soi », centre de gravité des expériences intimes - dans leurs textures respectives – 1) matérielles, 2) intersubjective/symbolique et 3) ontologique -, dans leur interdépendance et interpénétrations mutuelles et dans le fait qu'aucun des mondes n'est indépendant de l'expérience subjective qu'en a la personne à un moment donné.

7.5.2 Revenir à la maison

Pour Françoise Dastur (2013), l'apport principal de Heidegger consiste dans sa notion du *Dasein* comme étant essentiellement étranger à son monde et à lui-même, coupé de ses racines, de son fondement, de son origine et de l'être de son origine. À quoi, en contre-mouvement de cette forme de suspension, Heidegger vient amener avec sa notion de « retournement natal » l'idée d'un perpétuel besoin de retour à la « source », besoin qui, souligne Dastur, ne doit pas être compris comme une nostalgie du pays d'origine, mais comme un appel à renouer avec son âme.

Il nous semble que c'est à ce fondement de l'habiter comme condition de notre incarnation que l'expérience du solo nous permet de toucher, à travers ses multiples ancrages dans chaque dimension de sa relation avec l'environnement – 1) dans le corps, au centre d'un lieu centré, 2) à l'épicentre d'un cosmos d'interactions et 3) uni avec le tout.

En nous replaçant au centre d'une expérience incarnée de la terre comme un « ensemble de pouvoirs sensibles et une joyeuse communauté d'êtres dont nos vies participent et dépendent » (Abram, 2014, p. ix) [ma traduction], la QdV nous permet de « nous souvenir que nous faisons partie de cette planète vivante » [ma traduction], une expérience fondamentale dont l'hypothèse de la biophilie et autres théories évolutionnistes nous font penser que c'est une condition dont nos corps et nos âmes se souviennent.

Si souvent les gens vont en QdV avec l'idée de trouver une direction, un projet, voire une nouvelle identité, ils en reviennent plutôt comme on l'a vu avec une expérience d'enracinement et d'espace intérieur à la fois centré, ouvert et en expansion correspondant à ce que May (1960) a appelé « *centeredness* » [141] : non seulement mieux « dans leur peau » et dans ces multiples couches de « peaux » qu'offre l'environnement, mais plus présents, comme s'ils s'habitaient plus complètement. Bachelard écrivait : « tout espace vraiment habité porte l'essence de la notion de maison » (1959, p. 24). Et c'est ce dont témoignent tous nos participants lorsqu'ils déclarent « j'étais chez moi », « c'était ma maison », « *it was home* » : il s'est agi pour eux de faire l'expérience d'être à la maison sur terre, et que la terre est leur maison, ce qui nous ramène à la définition de l'écologie[142]. Comme s'il s'agissait de s'installer dans une maison qui nous attendait, il y a dans ce « retour » au monde sauvage quelque chose de familier de l'ordre d'un vieux souvenir. Revenir dans la nature, c'est revenir chez soi et retrouver en soi un chez-soi longtemps oublié. Ici, la réflexion d'Alexandre « ce lieu est en moi et moi je suis en lui » prend une autre saveur : au-delà de la continuité dedans-dehors on touche à la dimension plus élusive d'un soi comme expérience d'un monde habité.

7.5.3 Mieux habiter notre humanité et notre vie

L'expression *Homo Habitans* de Jager (2010) prend toute sa mesure ici, qui considère que la qualité de notre existence humaine – et de notre humanité - se conjugue dans les façons dont chacun de nous habitons notre monde. Comme si c'était l'existence même de nos participants qui était mieux habitée. Citant Eliade (1965) pour qui habiter c'est répéter – ou recréer - la genèse du monde, Jager explique qu'habiter commence avec la (re)construction d'un espace d'accueil et d'intersubjectivité (*I-Thou*, dirait Buber, 1958). Devenir véritablement humain pour Jager est un processus qui nécessite la rencontre de l'Autre, notre humanité se trouvant « dans notre implication à l'intérieur d'une dialectique avec le monde et avec autrui » (2010, p. 5). Il donne l'exemple de la création d'Adam à la chapelle Sixtine qui illustre comment la naissance de l'homme est avant tout le moment d'une séparation et la création d'un espace relationnel. Dans ce sens, nous pourrions dire

[141] Bien que cet état ne résiste pas longtemps au retour dans les conditions de la vie quotidienne, nos participants en retrouvent le chemin dans les entrevues lorsque dans l'acte d'évocation, ils regoûtent – comme en direct - à la force vivante de cette expérience.

[142] « Éco » signifie « *home* ».

que les images de nature comme temple évoquées par nos participants ne sont pas de simples métaphores d'endroits sacrés, mais des symboles d'une naissance psychique. On pourrait dire avec Eliade qu'il s'est agi pour eux de (re)naître comme humain à un niveau de conscience plus large - comme enfant de la terre et du cosmos.

Or pour Jager (1997b), pour bien habiter le monde, il faut pouvoir se détourner temporairement de nos tâches quotidiennes et introduire la nouvelle dimension d'une contemplation. Et c'est justement là, nous dit-il, la tâche du rite, qui vient interrompre nos vies de productivité pour amener une nouvelle perspective d'appréciation et de curiosité. Comme on l'a vu plus haut, c'est bien de cette suspension « sacrée » qu'il s'agit dans la QdV, de cette interruption dans les habitudes pour retrouver un monde « festif »[143] – dans lequel nous jouons le rôle d'hôte et d'invité, et dans lequel les choses et êtres vivants peuvent apparaître dans toute leur ampleur et leur profondeur. Dans ce contexte, nous voyons la QdV comme l'élargissement ou l'approfondissement de notre humanité, par l'enracinement dans un cosmos accueillant.

Jager dit que « la tâche culturelle et spirituelle la plus importante de *l'homo habitans* concerne la préservation et le renforcement d'un cosmos habitable. » [ma traduction] (Jager, 2010, p. 183). Il ajoute que le renouveau de la psychologie demande une nouvelle compréhension et une réintégration des pratiques qui amènent ce mode du seuil (1997a, p. 2). Marion Woodman (1985) quant à elle, souligne que les rituels ne sont pas là pour aider les individus à devenir plus efficaces, de meilleures personnes, ou mieux adaptés à un monde aux valeurs égocentriques, mais pour les aider, en diminuant leurs peurs, à s'approcher du mystère et les initier à une attitude « écocentrique ». Hillman (1989), lui, définit le sacré comme ce qui prend soin de nous en retour de notre sollicitude : en prenant le temps d'apprécier ce qui nous entoure et de le traiter comme si « ça nous regardait », dit-il, nous lui permettons de nous guérir de notre sentiment d'aliénation.

Dans la lignée de ces grands penseurs, il nous semble que le monde a bien besoin d'espaces et de modalités d'interventions qui, comme la QdV, s'inscrivent dans un modèle de réceptivité, de secondarité (Hillman, 1982, 1997) et d'éthique du care (Gilligan, 1982) plutôt que celui d'une conquête. Le héros d'une QdV n'est pas en effet celui d'une maîtrise sur les choses – ou sur lui-

[143] Éliade (1965) et Caillois(1988) diraient « sacré ».

même -, mais celui qui sait s'abandonner à être fécondé par le sauvage et se laisser donner naissance par lui. C'est un héros de la sollicitude qui cherche à apprivoiser les dragons plutôt qu'à les vaincre, à vivre le mystère plutôt qu'à l'expliquer ou le dominer.

7.5.4 Pour revenir au sacré

Étant donné tout ce qui précède, nous pourrions regarder la QdV comme une réponse rituelle archétypale à une question existentielle. Semblant résonner avec la position de May (1965) pour qui tout problème existentiel touche à la dimension religieuse, Eliade propose que toute crise existentielle, parce qu'elle « met en question à la fois la réalité du monde et la présence de l'homme dans le monde » (1965, p. 178), est « religieuse ». Il nous semble que les mots qui suivent s'appliquent parfaitement la QdV :

> Étant donné qu'au niveau archaïque, l'être se confond avec le sacré, toute solution valide d'une crise existentielle devra être religieuse elle aussi, c'est-à-dire présenter les caractéristiques suivantes : avoir une origine transcendantale; être de l'ordre d'une révélation; résoudre la crise en lui donnant un sens; ouvrir sur plus grand que soi, vers le général et l'universel; comprendre les symboles de l'inconscient comme des messages vers un équilibre de la psyché; permettre la transmutation de l'expérience individuelle en acte spirituel; et enfin, rendre l'existence créatrice de valeur. (Eliade, 1965, p. 178)

Si, avec May, nous pensons que les problèmes les plus aigus de l'homme moderne sont la perte de son monde (May, 1956) et son aliénation par rapport à la nature, la QdV pourrait être considérée comme une modalité d'intervention pertinente non seulement pour les personnes vivant des transitions ou des crises personnelles, mais pour toute personne désireuse de mieux habiter sa vie et le monde. En proposant une structure archétypale qui permette de renouer profondément avec la nature, ce rite de passage répond à l'appel des tenants de l'écopsychologie (Naess, 1986; Roszak, et al., 1995) qui invitent les psychologues à élargir la notion de soi pour intégrer la dimension environnementale dans le travail de guérison psychique (Swanson, 1995). Dans son plaidoyer pour une approche holistique et écospirituelle de l'éducation à l'environnement, Boelen (2021), qui souligne elle aussi la fonction ontogénique de notre lien avec l'environnement naturel en regard de l'émergence et de la construction de l'être-au-monde, nous enjoints de revenir à l'ancrage écologique de notre rapport au monde.

Je suis bien consciente, en amenant ce sujet à l'attention des psychologues, du danger d'une potentielle instrumentalisation de la QdV, ce qui, on l'aura compris, n'est pas mon but! Certains guides interviewés se méfient à raison de cette possibilité et mettent en avant la centralité du lâcher-prise dans le processus : il ne s'agit pas avec la QdV, nous disent-ils, de se faciliter la vie, mais de s'ouvrir pour l'habiter plus complètement, ce qui est loin d'une panacée ou d'une recette de réussite!

CONCLUSION

Récapitulatif des objectifs et résultats

L'objectif de cette recherche exploratoire était de décrire et de comprendre la relation avec la nature telle que la vivent les participants d'une QdV, un rite de passage en nature sauvage. Après avoir introduit la problématique de notre sujet et présenté sa pertinence au vu de ses impacts long terme et des besoins sociétaux auxquels elle semble répondre, nous avons exploré la littérature qui traite de la relation avec la nature : nous nous sommes intéressées à ses bénéfices sur la santé physique et mentale, à différents points de vue qui ont tenté de les décrire et les expliquer – théories évolutionnistes, psychodynamiques, esthétiques, humanistes - puis aux études de programmes d'interventions en plein air et enfin aux thèses qualitatives transpersonnelles qui ont recueilli des témoignages de participants pour faire sens de leur expérience. Chacun de ces points de vue nous a apporté des éléments importants de la relation entre humains et nature : certains mettent l'accent sur la fonction contenante de la nature, d'autre sa fonction parentale, ou d'autre, sa fonction de miroir. Les thèses archétypales focalisent sur la transformation psychologique, les thèses en écopsychologie sur l'élargissement de conscience. La plupart s'entendent sur une sensorialité décuplée et un sentiment d'unité avec un tout interconnecté. Mais aucune n'a cherché à reconstituer le déroulement de l'expérience dans son ensemble. C'est ce que nous nous sommes proposées de faire en adoptant un regard et une méthode phénoménologique, avec une emphase existentielle sur la corporéité et la relation au contexte. Après avoir présenté notre cadre méthodologique, nous avons décrit notre méthode d'enquête qui combine la souplesse et l'idiographie de l'*IPA* avec la profondeur de l'EdE, une technique d'entrevue permettant l'émergence de contenus d'expérience non encore conscientisés. Après avoir présenté les résultats des analyses d'entrevues de nos cinq participants – d'abord individuellement, puis transversalement -, puis de nos sept guides, nous avons, dans notre chapitre discussion, rapproché ces résultats des perspectives de la recherche existante qui nous semblaient les plus pertinentes pour rendre compte des diverses facettes de l'expérience : celles de l'approche phénoménologique du développement (rapport au corps et au contexte), la philosophie existentielle (« être-au-monde »), la psychanalyse de Winnicott (phénomènes transitionnels), la psychologie du soi (besoins objet-soi), la psychologie humaniste et transpersonnelle (expériences paroxystiques), l'anthropologie (liminalité), l'histoire des religions (initiation et « sacré »). Ce faisant, nous avons essayé de faire apparaître une structure

multidimensionnelle sous-jacente du phénomène – en pointant vers différents niveaux de réalité rencontrés – 1) corporel, 2) affectif et 3) transpersonnel-, puis vers 4) l'expérience de l'être ou du soi vers laquelle elles pointent toutes, et enfin vers 5) l'expérience de l'habiter.

De quel ordre est l'expérience de la QdV?

La QdV touche à un aspect fondamental de l'expérience humaine qui nous concerne tous : celle de notre relation à notre environnement naturel. Mais, comme le dit Luce, c'est aussi un « Qui-Suis-Je en nature », une exploration de qui nous sommes lorsque nous suspendons nos identités sociales : on part en QdV lorsqu'on a besoin de « se retrouver », en réponse à un appel mystérieux de la terre et/ou de l'être profond à découvrir et réaliser des niveaux de soi autres que ceux rencontrés dans le quotidien : le corps, le monde du vivant plus qu'humain et le cosmos. Réinitialisation, retour aux sources de l'enfance et du temps, reconnexion, réparation, ressourcement… quelque chose repart en quelque sorte du bon endroit, au centre d'une relation multidimensionnelle avec l'environnement qui refonde notre être-au monde en le révélant : quelque chose est touché, éveillé, qui tient à la fois d'une force vitale, d'une relation, d'un espace. Le triple enracinement physique, psychologique et spirituel qui s'opère dans l'intimité du lien qui se développe avec la nature permet de revenir à l'expérience même de l'être et du vivant, ce qui renforce le sentiment d'appartenance et d'allégeance à la terre et à la Vie, avec des répercussions dans toutes les sphères de la vie.

Au terme de notre parcours, la QdV nous apparaît comme une expérience maturationnelle et fondamentalement créative qui permet de passer à un autre tour de la spirale de la réalisation de soi (Washburn, 1995) par la connexion à l'environnement dans ses fonctions de contenance, de miroir et de soi élargi, le soi étant vécu ici comme un processus multidimensionnel (physique, écologique, cosmique) en déploiement à travers la rencontre primordiale avec la nature.

Pour les participants rencontrés dans notre étude, il semble s'être agi de se déconnecter du monde des humains et des identités sociales pour paradoxalement mieux habiter le monde et leur vie d'humain : 1) habiter un espace physique en s'ancrant dans une nature et un corps de chair; 2) habiter un monde affectif, tissé de liens vivants intersubjectifs et symboliques nourrissants et réparateurs; 3) habiter le Tout cosmique, transpersonnel que je suis (« *ground of being* »). Ainsi à

la lueur de notre recherche, la QdV nous apparaît-elle comme une réponse rituelle – archétypale, écopsychologique… et très phénoménologique - à une question existentielle.

Comme l'expliquent Romanens et Guérin (2021) à propos de l'écopsychologie, nous espérons que notre éclectisme apparent soit accueilli comme une fidélité à la complexité du vivant et que notre intégration finale ait permis d'organiser notre compréhension du phénomène en un tout cohérent qui rende compte a) de la transdisciplinarité[144] des champs impliqués, b) de la multidimensionnalité des niveaux de réalité que l'on tente de décrire, ainsi que c) de la nature essentiellement non-duelle inhérente à tout ce qui touche les questions existentielles de la rencontre, du soi, de l'être. À la suite de ces auteurs, nous dirions : il n'y a pas une nature, mais des natures selon le niveau de réalité où nous nous plaçons – non seulement en termes de perspectives théoriques, mais de niveaux de réalité : la nature objet que nous connaissons dans le monde occidental - dans sa dimension matérielle, la nature dans sa dimension animée (vivante-affective-psychologique), la nature dans sa dimension vibratoire (moléculaire-énergétique-subtile). En retournant à l'expérience elle-même, et en cherchant à repérer les processus sous-jacents aux manifestations diverses identifiées par la littérature, nous avons découvert un phénomène unique aux niveaux d'expression divers : l'immersion en nature telle que facilitée par la QdV permettrait d'accéder à des expressions du soi – ou de l'être - autres que celles de la vie « ordinaire » (à l'occidentale), dans lesquelles nous ne sommes pas séparés du monde « extérieur ».

La QdV nous semble permettre un retour à ce mode d'être non-duel – qui peut paraître une régression pour la logique dualiste voulant que la séparation sujet-objet soit le summum de l'évolution -, mais qui est en fait un pas à travers (*trans*) nos constructions sociales habituelles –

[144] D'après Romanens et Guérin (2021), ce terme, inventé par Piaget dans le but de créer des ponts entre les disciplines, désigne aujourd'hui le nouveau courant philosophique initié par Nicolescu (1996, 2015). S'appuyant sur la pensée de ce dernier, Romanens et Guérin démontrent que le foisonnement des références de l'écopsychologie (écologie, psychologie de l'inconscient et archétypale, pensée systémique, contextuelle, voire quantique, etc.) trouve sa cohérence si, en s'appuyant sur la philosophie de Nicolescu, l'on reconnaît les trois principes suivants : 1) la multidisciplinarité inhérente au sujet de l'écopsychologie qui se place au croisement de plusieurs champs disciplinaires autour de la notion d'espace et de rencontre entre intérieur et extérieur; 2) la multiplicité des niveaux de réalité qui y co-existent (par exemple, la matière grossière et la matière « fine ») et obéissent à des lois différentes; 3) la notion de « tiers inclus » qui postule sous les apparentes contradictions une réalité unifiée sous-jacente, que les anciens alchimistes nommaient *unus mundus*, le « monde un » d'interdépendance universelle.

un point que Nicolescu (2015, cité par Romanens et Guérin, 2024) a appelé « tiers caché »[145] : un état de connexion, de plénitude tranquille et d'expansivité amoureuse qui change le rapport au monde.

Limites de la recherche et recommandations

Du point de vue de la science positiviste, les limitations de cette étude sont celles de la recherche qualitative : la subjectivité inhérente à la recherche exploratoire et le fait que la chercheuse soit directement impliquée dans chaque aspect de la recherche (développement de la question, choix de la méthode, cueillette des données, analyse, présentation, etc.). Ce que nous saisissons de l'expérience de la QdV, malgré toutes nos précautions pour recueillir au plus près de l'expérience vécue, est en fait une nouvelle création : celle de l'expérience que les participants recréent dans l'espace de notre écoute et de notre relation. Du point de vue du paradigme constructiviste qui reconnaît la dimension de co-création inhérente à toute recherche, ces points constituent des qualités. En particulier, cela montre à quel point des expériences si fortes et fondamentales, si difficiles à mettre en mots nécessitent une qualité de rencontre particulière. Nous ajouterons ici que notre propre expérience de la quête a certainement contribué à créer un espace d'ouverture et de compréhension empathique générateur d'exploration et d'émergence de sens.

Bien sûr, comme dans toute recherche, les contraintes de temps et de ressources restreignent la quantité de matériel disponible. En particulier, la taille de l'échantillon, limitée pour s'assurer de pouvoir aller en profondeur, empêche une généralisation des résultats, tandis que l'hétérogénéité du groupe en termes de types de sites et de moments de vie introduit un grand nombre de variables qui seraient considérées comme confondantes en recherche quantitative. Dans ce projet qui se voulait exploratoire, cette hétérogénéité visait l'identification d'éléments communs indépendants des caractéristiques spatiales des paysages et des situations des participants. Si l'on voulait poursuivre sur le sujet, il pourrait être intéressant de refaire ce genre d'étude avec des groupes plus homogènes en termes d'âges ou de type de transition de vie, pour voir si les préférences ou expériences faites dans certains paysages (désert vs forêt vs. île) peuvent être reliées à des caractéristiques ou enjeux particuliers en termes de personnalités ou de besoins du soi. De plus,

[145] Une expression de Nicolescu (2015, cité par Romanens et Guérin, 2021) qui décrit ce point mystérieux où se rejoignent l'autre en moi, le dedans et le dehors, et le lieu de la *conjunctio oppositorum*, moteur si central au processus d'individuation proposé par Jung - dont se réclame l'écopsychologie.

malgré la variété des âges, des professions et des types de sites de QdV, notre échantillon de participants demeure très homogène en termes d'origine ethnique (tous canadiens vivant au Québec, dont quatre francophones originaires de la province) et de milieux socioculturels relativement cultivés. Surtout, les participants se sont révélés tous avoir une capacité d'autoréflexivité exceptionnelle, ce qui, bien que constituant un atout en ce qui concerne la qualité des données récoltées, n'est pas représentatif de la population générale – mais l'est peut-être plus des personnes qui entreprennent une QdV. Le fait que les participants se sont portés volontaires pour participer au projet indique qu'ils avaient un désir de partage, ce qui n'est pas non plus forcément représentatif. Par ailleurs, le fait que deux d'entre eux ont le projet de devenir guides de QdV à la suite de leurs expériences témoigne de l'importance cruciale de cet événement dans leur vie, ce qui n'est pas représentatif de l'ensemble des personnes qui entreprennent une quête de ce type. Enfin, l'on pourrait contester le choix même de la QdV comme objet d'étude visant à mieux comprendre notre relation avec la nature en ce sens que c'est un type bien particulier d'interaction – ritualisé, donc non « naturel » avec la nature qui n'est ni représentatif, ni à la portée de tous. Nous ne prétendons pas que nos résultats soient généralisables, mais y voyons une plongée exploratoire dans des conditions privilégiées ouvrant des possibilités d'accès à une profondeur autrement difficile à atteindre. En lien avec ces constats, notre espoir est que la recherche sur la relation avec la nature continue de s'approfondir en termes de la compréhension de ses effets sur le système nerveux – en lien avec les études sur les états de conscience non-ordinaires.

En ce qui concerne les implications pour la pratique des QdV et la psychologie, nos entrevues avec les participants de QdV ont fait apparaître un besoin d'accompagnement pour aider à faire du sens de cette expérience profonde, intense et bouleversante. Étant donné que les QdV se font la plupart du temps loin du lieu d'habitation, il est compréhensible que les organismes offrant des QdV aient de la difficulté à mettre en place un suivi de groupe post-quête, du moins en présentiel. Ceci a probablement changé avec la propagation des groupes virtuels depuis le grand confinement de 2020-2022. Il nous paraîtrait toutefois intéressant que les participants puissent avoir accès, de retour chez eux, à des ressources leur permettant de revisiter leur QdV accompagnés par des personnes qualifiées pour les aider à intégrer leur expérience de manière constructive, ce qui demande que les professionnels accompagnants aient une idée, ou mieux encore, une expérience personnelle de ce processus. Nous tenons à préciser ici que ceci n'est en aucun cas une invitation

à s'improviser guide de QdV, ce qui, comme on l'a vu dans les témoignages des guides est une tâche très complexes qui demande une formation solide.

Notre contribution

Un des objectifs qui nous différenciait des recherches précédentes était de rendre compte de la relation avec la nature dans la QdV en restant au plus proche de son déploiement chronologique pour en dégager la structure. Grâce à cet effort, allié à notre désir d'intégrer les apports des diverses approches psychologiques dans une compréhension multi-niveau, nous espérons avoir pu rendre compte de ce qu'il se passe entre les participants de QdV et la nature d'une façon relativement complète.

Au-delà de notre intention de mieux comprendre cette pratique « cosmotique »[146] qui permet à ses participants, en renouant des liens d'appartenance et de sollicitude avec la nature, d'habiter leur corps, leur vie et la terre de façon mieux incarnée, nous espérons avoir contribué par cette recherche à la reconnaissance de la pluridimensionnalité des liens qui nous unissent à l'environnement naturel comme faisant partie intégrante de notre humanité.

Par notre effort de transdisciplinarité, nous espérons participer à la création de liens entre les disciplines afin que chacune puisse bénéficier des apports des autres. À un moment où les ordres professionnels du QC resserrent leur étau conservatiste sur la pratique de la psychothérapie, nous espérons contribuer au mouvement d'ouverture de la recherche scientifique qui, comme le notent Lincoln et Guba, (2002, p. 185) commence à plus s'intéresser aux dimensions transpersonnelles de l'expérience humaine à travers les valeurs écologiques, le respect de formes de pensée non occidentales, la réflexivité et la conscience de l'influence des contextes, l'exploration de l'épanouissement personnel (*flourishing*) et la notion du sacré par des moyens qui soutiennent la liberté et l'auto-détermination individuelles. Au-delà des étiquettes – écopsychologie, psychologie archétypale ou humaniste-existentielle, il s'agit pour nous de contribuer à un élargissement de conscience vers un mieux habiter.

[146] Un terme proposé par Andrieu (2017) pour désigner les pratiques d'immersion en nature.

ÉPILOGUE
CE QUE CE TRAVAIL M'A APPORTÉ

La production de cette thèse a été un véritable parcours initiatique, en continuation du processus de ma propre QdV. Après le « high » de l'aventure, ce projet m'a donné le parfait contenant pour m'aider à ramener les grandes révélations de ma quête dans la trame de mon quotidien. Si l'accouchement a été long et laborieux, les apprentissages furent riches et profonds, tant sur le plan des contenus que du processus : en parallèle avec le travail de réflexion théorique qui m'a permis d'approfondir la compréhension de ma propre quête, la réalisation de ce projet a été une source de travail personnel majeur – comme si chaque thème abordé dans la thèse devait, pour trouver son chemin sur le papier, être d'abord incarné dans ma vie, m'obligeant à dissoudre de nouvelles couches de résistance et à descendre chercher ma motivation un peu plus profondément à chaque tour de la spirale. Par exemple, avant de pouvoir écrire sur la centration de la quête, il m'a fallu apprivoiser l'assise devant l'ordinateur. Aussi, après m'être battue plusieurs années avec la contradiction de devoir m'enfermer dans un bureau pour penser le corps libre en nature, j'ai dû quitter la ville pour aller m'installer dans un environnement sauvage en quête d'espace, de beauté et de cohérence… un déménagement dont je ne reviendrai probablement pas. À côté des enjeux classiques de perfectionnisme et d'imposture, j'ai par ailleurs dû faire face à des scrupules d'appropriation culturelle liés à l'acte de présenter à l'académie, symbole de la culture occidentale,- une pratique basée sur des traditions autochtones que cette même culture s'est acharnée à détruire. Cela m'a demandé d'amener de la lumière sur les traumatismes que je porte en tant qu'humaine, en lien avec la dévastation de notre terre et de ses peuples, pour pouvoir transformer en conscience cette souffrance ancestrale – peine, désespoir, impuissance, colère et culpabilité - et recevoir la permission des anciens de partager cette pratique avec l'homme blanc pour contribuer à sa guérison et à celle de la planète.

Je ressors de l'épreuve enrichie, plus unifiée et plus « réelle » – réconciliée aussi avec les valeurs de mes racines : la dignité de l'effort, le privilège de pouvoir chaque jour remettre son ouvrage sur le métier, le respect de ce qui me précède, l'appréciation de l'ordre, la nécessité de la forme, la puissance d'une intention focalisée… et aussi la confiance gagnée à persévérer malgré les doutes.

Chaque nouveau tour de la spirale me ramène à l'évidence que ce sont toujours les mêmes questions autour desquelles je tourne depuis plus de 30 ans, à travers les projets d'architecture, l'expression artistique et rituelle, la pratique de l'art-thérapie et de la psychothérapie : où faisons-nous l'expérience d'être vivants? Et comment faciliter cette expérience? En d'autres mots, « comment créer des espaces générateurs de ce déploiement de l'être? » Ce qui se traduit en psychothérapie par la question « quelles sont les conditions pour qu'une expérience féconde de rencontre entre soi et le monde puisse prendre place? »

Les entrevues conduites dans le cadre de ma recherche m'ont beaucoup appris sur ce point, autant à travers les partages des guides de QdV sur leur pratique du « *holding space* » que dans ma propre expérience d'intervieweuse, qu'il s'agisse du processus vécu avec l'EdE en individuel où les participants témoignaient d'une intégration importante de leur quête, ou encore de ma satisfaction en entrevue de groupe d'être parvenue à tisser rigueur académique et structure rituelle dans un contenant générateur d'échanges féconds.

Bien que je ne puisse pas dire que l'écriture d'une thèse soit la voie la plus directe pour devenir une bonne psychothérapeute, ma pratique clinique a certainement bénéficié de tous ces changements : ma posture y est à la fois plus intentionnelle et plus réceptive, mes interventions plus focalisées sur un « guidage » juste de l'attention de mes clients pour leur permettre de contacter leur expérience et leurs ressources. Ceci avec une confiance accrue dans le pouvoir rédempteur de la présence et dans l'intelligence de la chair comme guide du processus. J'ai aussi une nouvelle appréciation pour le mystère de chacun et pour ce métier de l'accompagnement vers un mieux habiter.

Je complète avec ces mots une étape importante de mon engagement à faire connaître et reconnaître cette pratique inspirante de la Quête de vision. J'espère que ce travail pourra contribuer à remettre de l'âme dans le monde et à ramener un peu de la beauté du monde dans la psychologie (Hillman, 1982, 1995) vers leur ré-enchantement mutuel.

Majorque, 1er octobre 2024

ANNEXE A

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Formulaire d'information et de consentement

L'expérience de la quête de vision, un rite de passage en nature sauvage : Processus de transformation et enjeux.

IDENTIFICATION

Chercheuse responsable du projet : Agathe Lesage, étudiante au doctorat.

Adresse courriel **: lesage.agathe@courrier.uqam.ca**

Sous la direction de Florence Vinit, Ph.D., Professeure du Département de psychologie.

Adresse postale : Département de psychologie
Université du Québec à Montréal.
Case postale 8888, succursale Centre-ville. Montréal, QC. H3C 3P8.
Canada

BUT GÉNÉRAL du PROJET

Vous êtes invité(e) à prendre part à ce projet visant à comprendre les processus et enjeux à l'œuvre dans l'expérience de la quête de vision, un rite de passage en nature sauvage.

Ce projet de recherche reçoit l'appui financier du Fonds de recherche sur la société et la culture du Québec.

Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer le formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la responsable du projet et à lui demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

PROCÉDURE(S) ou TÂCHES DEMANDÉES AU PARTICIPANT

Votre participation consiste à donner trois entrevues individuelles au cours de lesquelles il vous sera demandé de décrire, entre autres choses, votre expérience passée en tant que participant d'une quête de vision, et votre perception des processus et enjeux à l'œuvre dans ce rite en tant que guides de quêtes de vision. Ces entrevues dureront entre 1 heure et 1 heure 30 de votre temps et seront enregistrées numériquement avec votre permission. Elles prendront place avec Agathe Lesage au lieu et à l'heure de votre convenance. La transcription sur support informatique qui en suivra ne permettra pas de vous identifier.

AVANTAGES et RISQUES

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances par une meilleure compréhension de la quête de vision et des rites de passage. Il n'y a pas de risque d'inconfort important associé à votre participation à cette rencontre. Vous devez cependant prendre conscience que certaines questions pourraient raviver des émotions intenses, voire désagréables liées à votre expérience dans ce domaine. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante sans avoir à vous justifier. Une ressource d'aide appropriée pourra vous être proposée si vous souhaitez discuter de votre situation. Il est de la responsabilité de l'interviewer de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue s'il estime que votre bien-être est menacé.

ANONYMAT et CONFIDENTIALITÉ

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de l'entrevue sont confidentiels et que seules la chercheuse et sa directrice auront accès à votre enregistrement et au contenu de sa transcription. Le matériel de recherche (enregistrements numériques et transcription codés) ainsi que votre formulaire de consentement seront conservés séparément sous clé au bureau de la chercheuse responsable pour la durée totale du projet. Les enregistrements ainsi que les formulaires de consentement seront détruits 5 ans après les dernières publications.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous être libre de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas, les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptez que l'équipe de recherche puisse utiliser aux fins de la présente recherche (articles, mémoires, thèses, conférences et communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement à moins d'un consentement explicite de votre part.

COMPENSATION FINANCIÈRE

Il est entendu que dans le cas où vous encouriez des frais de déplacement, ils vous seront remboursés.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Pour des questions additionnelles sur le projet, sur votre participation et sur vos droits en tant que participant de recherche, ou pour vous retirer du projet, vous pouvez communiquer avec Madame Florence Vinit,

Numéro de téléphone : 514-987-3000 poste 2461,

adresse courriel : vinit.florence@uqam.ca

Le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM (CIÉR) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la présidence du

CIÉR, par l'intermédiaire de son secrétariat au numéro (514) 987-3000 # 7753 ou par courriel à CIEREH@UQAM.CA

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est importante à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier. Si vous souhaitez obtenir un résumé écrit des principaux résultats de cette recherche, veuillez ajouter vos coordonnées ci-dessous.

SIGNATURES

Je reconnais avoir lu le présent formulaire de consentement et consens volontairement à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que le chercheur a répondu à mes questions de manière satisfaisante et que j'ai disposé suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer. Je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux y mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme, ni justification à donner.

Signature du participant : ……

Date ……...

Nom (lettres moulées) : …….

Coordonnées : ……

……

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages, les risques du projet et avoir répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées.

Signature de la chercheuse responsable : …….

Date ……...

Nom (lettres moulées) : …….

Coordonnées : ……

……

Un exemplaire du formulaire d'information et de consentement signé doit être remis au participant.

ANNEXE B

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Questionnaire Sociodémographique

L'expérience de la quête de vision, un rite de passage en nature sauvage : Processus de transformation et enjeux.

Chercheuse responsable du projet : Agathe Lesage, étudiante au doctorat de psychologie.
Superviseure : Florence Vinit, professeure du département de psychologie.
Département, centre ou institut : Département de psychologie.
Adresse postale : UQAM, Case postale 8888, succursale Centre-ville. Montréal, QC. H3C 3P8.
Adresse courriel : lesage.agathe@courrier.uqam.ca

Pays de résidence : ……..……
Origine ethnique/culturelle : ……

Âge

20-24 ☐ 30-34 ☐ 40-44 ☐ 50-54 ☐ 60-64 ☐

25-29 ☐ 35-39 ☐ 45-49 ☐ 55-59 ☐ 65-69 ☐

Niveau d'études

Secondaire ☐ Collégial ☐ Université 1er cycle ☐ Université 2e cycle ☐ Université 3e cycle ☐

Profession……..

Environnement quotidien ……

Pratique religieuse/spirituelle NON ☐ OUI ☐

Si oui, pouvez-vous préciser laquelle ou lesquelles ……

……..

À combien de quêtes de vision avez-vous participé? ……..

Si vous êtes guide de quêtes de visions, combien en avez-vous mené? ……..

Lieu de la première quête de vision …….

Année …… Saison ……Durée ……

ANNEXE C

TABLEAU SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Nom	**Emma**	**Luna**	**Antoine**	**Luce**	**Alexandre**
Age	40-45	35-40	20-25	60-65	40-45
Niveau études-Profession	Université 2 Thérapie	Cégep Design	Secondaire Cuisine Futur guide QdV	Université 2 Thérapie Semi-retraite	Université 2 Organisation-nel
Lieu habitation	Ville	Ville	Ville	Banlieue	Campagne
Lieu quête de vision	1. QC (île) 2. QC (île)	1. QC (forêt)	1. Arizona 2. QC (forêt) 3. Mexique (désert)	1. Arizona	1.Utah (désert) 2. QC (forêt) 3. CA (désert)
Organisme	1. Ho-Rites 2. Ho-Rites	Allison	1. Ho-Rites 2. Seul 3. Avec sa sœur	Ho-Rites	1. Sparrow 2. UQAR 3. Sparrow
Temps écoulé depuis QdV	10 ans 1 an	1 an	3-4 ans 2 ans 1 an	2 ans	6 ans 3 ans 2 ans
Date entrevue	2017-11-17 2017-12-22 2018-01-26	2017-12-17 2018-01-20 2018-02-15	2018-01-17 2018-02-07 2018-02-16	2018-01-30 2018-02-06 2018-02-13 2018-06-07	2018-03-05 2018-03-01 2018-03-31
Durée entrevues	1h 15 1h 25 1h 30	1h 15 1h 25 1h 15	1h 35 2h 2h	1h 30 1h 05 1h 30 0h 10	1h 1h 40 1h 40
Lieu entrevue	1. c/o elle 2. c/o elle 3. c/o elle	1. c/o moi 2. c/o elle 3. c/o moi	1. c/o moi 2. c/o moi 3. c/o moi	1. c/o elle 2. c/o elle 3. c/o elle 4. tél	1. c/o amie 2. c/o moi 3. c/o moi

ANNEXE D

SCHÉMA D'ENTRETIEN POUR GUIDES

(Une entrevue semi-directive)

- Comment définiriez-vous une QdV? Que s'y passe-t-il? A qui ce rite s'adresse-t-il?
- Que recherchent les gens qui viennent participer à une QdV?
- Pourquoi être devenu guide de QdV?
- Votre première quête, quand, où? Où en étiez-vous dans votre vie? Quels en ont été les impacts? Ce que cela a changé pour vous? À votre avis, ce qui a été déterminant pour favoriser cela?
- Dans une QdV, quelle expérience cherchez-vous à faciliter?
- Comment décririez-vous le processus? Étapes, phases?
- Que faites-vous dans chacune de ces étapes pour faciliter le processus? Quels dispositifs mettez-vous en place?
- Comment voyez-vous votre rôle dans ces étapes? Comment préparez-vous, soutenez-vous, aidez-vous les participants dans leur processus, à chaque étape (1/Préparation : à quoi, comment? 2/Le solo? 3/Le retour?)
- Le rôle de la nature dans chacune de ces étapes?
- La place du corps?
- Quelle transformation, de quoi? Ce qui la permet?
- Le rôle des rituels, de la structure
- Ce que la quête de vision représente pour vous? En un mot, une phrase, une image?
- C'était comment pour vous cette entrevue?
- Qu'est-ce qu'un psychologue pourrait apprendre de ce travail?

ANNEXE E

SCHÉMAS D'ENTRETIENS POUR PARTICIPANTS

(Trois entrevues chacun, 1) et 3) semi-directives, 2) EdE, couvrant respectivement 1) l'ensemble de la quête et la préparation, 2) le solo, 3) le retour et l'intégration.)

1ER ENTREVUE : SEMI-DIRECTIVE

- Qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit lorsqu'on parle de quête de vision?
- Pouvez-vous me parler de votre expérience de quête de vision? Il y a combien de temps? Où? Pourquoi ce moment-là? Où en étiez-vous dans votre vie?
- Pourquoi ce lieu-là?
- Ce que vous recherchiez? Aviez-vous des attentes? Qu'avez-vous trouvé?
- Pouvez-vous me parler de votre processus de préparation? Qu'avez-vous fait?
- Y a-t-il eu un ou des moments plus importants, marquants? Des étapes?
- Ce qu'il s'est passé? Qu'avez-vous trouvé ou découvert? Ce que ça a changé pour vous? À l'époque? (Y a-t-il un avant/après?) Et maintenant, ce que cela représente pour vous, dans votre vie?
- Quand vous pensez à votre quête de vision, quelles images vous viennent à l'esprit?
- Comment s'est passée l'entrevue pour vous?

2ÈME ENTREVUE (LE SOLO) : ENTRETIEN D'EXPLICITATION

Expliquer simplement la procédure : « Je vais vous accompagner/guider à revivre un moment de votre quête. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Ce n'est pas basé sur la mémoire. Je vais juste vous aider à vous replacer dans le contexte. »

Trouver la bonne place des chaises pour qu'ils puissent porter attention à leur expérience plutôt qu'à moi. Prendre le temps de se grounder et relaxer.

« Maintenant si vous êtes d'accord, je vous propose de laisser revenir un moment de votre QdV qui a été signifiant pour vous. Quand vous êtes arrivé, prenez le temps de me décrire le contexte, l'ambiance pour que je puisse être avec vous. »

Questions de relance (Perceptions sensorielles et procédurales) :

- Où êtes-vous? Quel moment de la journée est-ce?
- Que voyez-vous, que ressentez-vous, qu'entendez-vous?
- Hum, vous voyez…
- Ok, et là, que se passe-t-il? Que faites-vous? Et puis après, que faites-vous?
- Que remarquez-vous? Où est votre attention?
- Lorsque vous faites/voyez/sentez X, que voyez/sentez/faites-vous?
- Ça fait quoi quand vous voyez/sentez X…?
- Où est-ce que vous sentez ça?

- À quoi êtes-vous présent à ce moment-là?
- Pouvez-vous m'en dire plus là-dessus?
- Oui, donc vous faites (ne pas hésiter à répéter ce qu'ils viennent de dire pour les rejoindre où ils sont, puis les amener plus loin) … et après…?
- À quoi savez-vous que X?
- J'aimerais juste ralentir un peu : au moment où… que se passe-t-il (pour vous)?
- Comment savez-vous que c'est terminé? » (Vermersch, 2014, p. 118).

Conclusion :

- Comment s'est passée l'entrevue pour vous?

3ÈME ENTREVUE : SEMI-DIRECTIVE

(À adapter selon les thèmes qui émergeront des deux premières séries d'entretiens)

- Comment s'est passé le retour dans votre vie? Des étapes, des difficultés? Ce que ça a changé pour vous? Y a-t-il eu des impacts concrets sur votre vie?
- Ce que vous gardez, portez maintenant?
- Comment décririez-vous le processus dans son ensemble? D'après vous, ce qui a permis cela?
- Ce que cela a représenté pour vous à l'époque? Et maintenant? Une image? Une sensation? En un mot?
- Qu'est-ce qu'un psychologue pourrait apprendre de votre expérience?
- Des choses que vous aimeriez rajouter?
- Comment s'est passée cette entrevue pour vous? Et l'ensemble des entrevues?

ANNEXE F

PRÉPARATION ENTREVUE GROUPE

2018-04-05
Set up : cercle de coussins dans salon

soupe à la cuisine avec bols + eau + pain

5 formulaires de consentement en français
Roue de médecine (bougie)
Lumière tamisée
Bâton de parole

Ordi (enregistrement + chronomètre),
Enregistreuse,
Carnet notes + stylo
Horloge

---

*« Je veux vous **remercier** d'être là. Je me sens privilégiée de pouvoir revisiter vos expériences avec vous. Et que vous ayez tous dit oui, alors que je sais comment vous êtes tous tellement occupés. Certains viennent de loin. MERCI!*

*L'**idée** de cette rencontre a été donnée par l'une d'entre vous qui avait envie d'entendre d'autres expériences. Et en réfléchissant et en en parlant avec d'autres (Raf) il m'a semblé en effet que ce serait intéressant, non seulement pour ma recherche, mais aussi pour vous de voir ce qui émerge d'un groupe.*

*Je vais essayer de me rapprocher le + possible d'un **format de concile**. (sauf que je ne contribue pas mon expérience a priori)*

*J'ai un certain nombre de **questions** (7 ou 8). On a entre 2h et 2h30. Essayer de pas dépasser le 2h30. Correct pour tous? Contrainte de temps fait que je vais donner un temps pour les questions, certaines 3-4 min, certaines 1 (150 min max pour 5=30 min chaque). Je vous dirai le temps à chaque fois et serai gardienne du temps. Je shake cette affaire quand on arrive au temps.*

*Il va y avoir un **bâton de parole** au centre. Quand qq1 est prêt à parler, vous prenez le bâton. Quand vous avez fini, le groupe est assez petit qu'on puisse remettre le bâton au centre. Pour la prochaine personne.*

*Confortable avec « **HO** » quand vous avec fini?*

*Les questions sont des **invitations**, pas d'obligation à répondre. Probablement déjà entendues, Peut-être pas nouvelles pour vous, mais le contexte est nouveau, et vous êtes à une place différente*

*Je rappelle la règle de **confidentialité** : ce qui se dit ici reste ici. On veut créer un environnement safe. Pour pouvoir honorer, rendre hommage à des expériences précieuses, sensibles, intimes, vulnérables. »*

((voir s'il y a questions ou si les gens ont quelque chose à rajouter puis passer au thème suivant. TOTAL : *24 min chaque*))

- *On va commencer par un premier tout de table, je vais vous inviter à dire*
  - *Votre prénom*
  - *Comment vous arrivez, quelles sont vos attentes pour aujourd'hui? Ce qui vous a donné envie de participer à cette rencontre, etc.*
    (1 min)

- *Où et quand vous avez fait votre QdV?*
  - *Ce qui vous vient spontanément à l'esprit quand vous repensez à votre lieu*
  - *Image? Sensation?* (si plusieurs, voyez ce qui se présente, les 3, une seule, etc.) (2 min)

- *Ce que vous recherchiez ? Ce que vous avez trouvé? (3-4 min)*

- *Un moment du solo particulièrement signifiant que vous avez envie de partager? (3-4 min)*

- *Une image pour le processus du solo? (1 min)*

- *Le rôle de la nature dans ce processus? (3-4 min)*

- *La place du corps? (3-4 min)*

- *Y a-t-il eu des impacts concrets sur votre vie et qu'en gardez-vous aujourd'hui? Comment la portez-vous? Ce que cela représente? (3-4 min)*

- *Un mot pour compléter?*

ANNEXE G

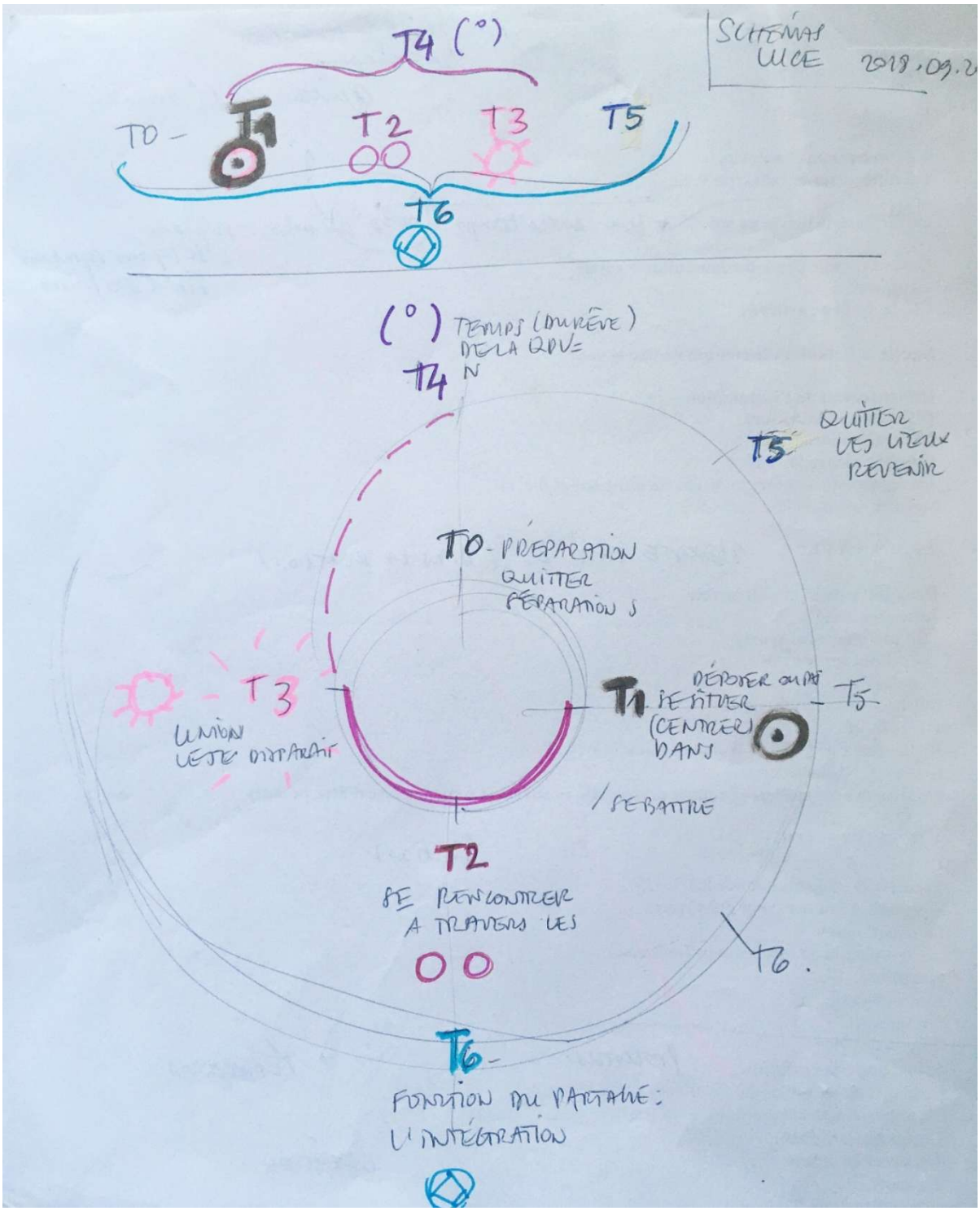
EXTRAIT DE VERBATIM LUCE ANNOTÉ

L'arbre représente son désir d'autonomie, marcher seule Fragilité et force tranquille (synthèse de ses 2 pôles) 2 mouvements : connexion universelle vers l'extérieur (expansion) et l'intérieur (approfondissement)	*Tu disais que quand tu avais choisi ton lieu ce qui t'avait attiré, c'était surtout un petit arbre et la forme qu'il avait et là je t'ai interrompue. Est-ce que tu te souviens c'est quoi qui t'a attiré dans cet arbre?* En fait il y en avait deux -la madame, elle est [xxxx] aussi là, il fallait qu'il y en ait deux, donc il y en avait deux, mais il y en avait un qui m'attirait. Il était…-c'est un peu le paradoxe- il était comme autonome et puis il avait une certaine solitude alentour de lui. *(...) Ok, c'est magnifique c'est tout le thème qui revient tout le long de ta quête, hein.* Ah oui. Il avait une certaine fragilité puis en même temps dans sa fragilité, il avait quelque chose de... il était un petit peu tordu, c'était pas un arbre qui était droit -les chemins droits, on dirait que ça m'a jamais moi attirée dans les choix que j'ai faits dans ma vie- pis, il était vivant aussi, il avait des feuilles, mais c'était pas le gros arbre grandiose. Donc il avait quelque chose, une force fragile, une force tranquille. Ouais. *Ok, super. Et puis, mon autre question : à un moment donné à la fin du solo je t'ai demandé où est-ce que tu le portais dans ton corps ce lieu du solo et tu m'as montré, c'était à la fois tu as mis une main sur le cœur et une main sur le ventre et la question que je me posais en relisant, je me demandais si ça correspondait un peu à tes 2 feelings que tu vivais là-bas, tsé, le contact avec la lune d'un côté puis le vent de l'autre, ou si... c'est ça, est-ce que c'est deux choses ou une chose?* En fait, la main sur le cœur ça fait plus allusion à... à quelque chose d'indéfinissable et le besoin dans cette quête la de retrouver mon essence, ça allait plus au niveau du ventre. Mon essence personnelle à moi, à qui je suis. Parce que c'est sûr que la séparation symbolique était très présente, la séparation était très présente dans cette quête-là mais je pense qu'il y avait... c'est comme si... comment je te dirais ça... il y a eu comme une union entre le cœur, mais qui, qui est vaste, une espèce d'amour connecté avec un aspect universel mais à la fois une profondeur au niveau du ventre qui est comme intérieure puis qui a quelque chose d'indéfinissable mais que je pouvais, que je pouvais sentir, et puis qui avait pas rapport avec une autre personne. *Ouais, ok. Et puis là tu es un peu en train de me donner la réponse à la question qu'est-ce qui s'est transformé quand tu me dis ça, il me semble. Il y a un lien qui s'est fait, un approfondissement,*	Deux arbres, comme elle et sa sœur Elle choisit 1'arbre « autonome » et solitaire *1re fois qu'elle dit « autonome »* Un arbre un peu tordu, comme ses choix de vie et vivant, pas grandiose Une force fragile et tranquille Le cœur : l'indéfinissable et le ventre : son essence personnelle de femme Union intérieure entre amour universel connecté et profondeur malgré/ en même temps que séparation avec l'autre

Rencontre avec soi, une partie d'elle pas très connue Union mystique Avec soi Double mouvement : Arrondissement et enracinement-centration Synthèse : Un mouvement de rondeur-douceur qui s'enracine	*pas juste de ton lien avec la nature, mais quelque chose de plus... avec toi-même.* Oui, oui, c'est comme la... il y a eu, heu... la rencontre avec une partie de moi que je n'ai pas fréquentée vraiment en solo dans ma vie étant [xxxxxx] aussi. Une espèce de... j'ai le mot union mystique qui me vient, ça peut avoir l'air un peu flyé là, mais il y a quelque chose de ça (elle rit). *Écoute ça a peut-être l'air un peu flyé mais c'est un peu le mot qui finit par revenir pour beaucoup de gens. Et pour moi tout ce que tu viens de me dire aujourd'hui ça confirme et puis ça met un... presque un titre à tout ça, tsé, ça complète bien.* C'est drôle parce qu'avec tes mains il y a quelque chose d'une rondeur, hein, puis je te dirai que j'ai rencontré mon côté féminin mais d'une façon différente que ce que j'ai expérimenté dans ma vie de par le passé. Parce que j'étais, je te dirais, j'étais plus Yang, moi, une énergie plus... Mais il y a quelque chose qui s'est, qui s'est arrondi mais en même temps il y a quelque chose de Racine, mais d'une racine qui est allée par le dedans (elle rit). *Il y a un peu… c'est comme s'il y a quelque chose qui s'arrondit et en même temps quelque chose qui s'approfondit.* Oui une rondeur qui s'en vient vers l'intérieur puis qui s'en va vers le ventre, là. *Wouah! Merci beaucoup.*	Rondeur du féminin yin *(comme lune)* Adoucissement et enracinement à l'intérieur de soi

ANNEXE H

MANDALA LUCE



ANNEXE I

ESQUISSE ARBRE LUCE 1

1. la nature comme un lieu pour être en contact avec soi
Différentes qualités de solitude selon les éléments du lieu et sa rencontre avec eux

A) Partir seule dans la nature, la quête d'une autre façon d'être seule

B) Être 'dans', une solitude soutenue et protégée

C) Être 'avec', (seule) en présence de l'autre : Rencontres remarquables de figures qui la regardent et l'accompagnent

D) Être 'contre', Seule à la merci du vent

E) Tempêtes et accalmies : Un état intérieur qui change avec les éléments

2. L'ouverture multisensorielle/sensuelle à la beauté qui l'entoure amène un sentiment d'union amoureuse avec le tout et dissolution du moi-

A) Une expérience de sensualité intense

B) Union avec le tout

C) Une expansion intérieure au niveau du cœur et un ancrage

3. Le temps non-ordinaire (non-linéaire)

A) Kairos : espace-temps vertical sous le signe de la rencontre

B) Absence de repères temporels (liminal)

C) Expérience de l'impermanence : « Le vent l'emportera »,

D) Le Temps cyclique (vie-mort-vie)

4. Importance du partage

A) Difficulté de faire du sens de cette expérience

B) Bénéfices des entrevues : **Y Revenir/ retourner sur les lieux**

ANNEXE J

ARBRE THÉMATIQUE LUCE 1

1. la nature comme un lieu pour être en contact avec soi
Différentes qualités de solitude selon les éléments du lieu et sa rencontre avec eux

A) Partir seule dans la nature, la quête d'une autre façon d'être seule

- Plaisir de Partir seule à l'aventure
- Se retrouver dans son essence
- Une séparation symbolique

B) Être 'dans', une solitude soutenue et protégée

- Être entourée, dans un cocon, protégée par les montagnes
- Être dans un cercle … ou à côté

C) Être 'avec' l'autre : rencontres remarquables de figures qui la regardent et l'accompagnent

- Rencontre avec la Superlune
- Révérence devant la femme cobra
- Interpellée par les arbres

D) Seule à la merci du vent

- Se battre contre le vent, rage et impuissance
- Une vulnérabilité inhabituelle en lien avec les lieux, précarité et exposition

E) Tempêtes et accalmies : Un état intérieur qui change avec les éléments

- Tempêtes
- Accalmies
- Le solo comme un tourbillon en lien avec les éléments :

2. L'ouverture multisensorielle/sensuelle à la beauté qui l'entoure amène un sentiment d'union amoureuse avec le tout et dissolution du moi-

A) Une expérience de sensualité intense

- Une faim de beauté sauvage
- Être dans l'expérience : une structure qui favorise la disponibilité
- Délice des sens comblés

B) Union avec le tout

- Je deviens One, je deviens cette immensité –union avec le tout
- Le corps disparaît, le 'je' n'a plus de place

C) Une expansion intérieure au niveau du cœur et un ancrage

- Les expériences de grâce engendrent de la gratitude
- Être habitée par quelque chose de plus grand : ce lieu est en moi

3. Le temps non-ordinaire (non-linéaire)

A) Kairos : espace-temps vertical sous le signe de la rencontre

- Le « bon timing », la coïncidence signifiante
- Sous le signe de l'intensité

B) Absence de repères temporels (liminal)

- Manque de continuité
- Un ordre incertain

C) Expérience de l'impermanence : « Le vent l'emportera »,

- Rien ne dure, Tout change
- L'illusion d'atteindre un état de bonheur stable

D) Le Temps cyclique (vie-mort-vie)

- Une vision de la mort comme faisant partie de la vie
- Le retour en arrière, aux temps des origines

4. Importance du partage

A) Difficulté de faire du sens de cette expérience

- Difficulté d'y retourner seule
- Des expériences délicates à partager

B) Bénéfices des entrevues : **Y Revenir/ retourner sur les lieux**

- Recontacter l'expérience
- Faire du sens
- Le désir de partager avec d'autres

ANNEXE K

TABLEAU THÉMATIQUE AVEC EXTRAITS Luce 1

Légende :
17.44-46 = (entrevue 1) p. 17, ligne 44 à 46
(2/17.44-18.3)= (entrevue 2/) p. 17, ligne 44 à p. 18, ligne 3

Thèmes principaux	Thèmes	Sous-thèmes	Extraits verbatim
1. la nature comme un lieu pour être en contact avec soi Différentes qualités de solitude selon les éléments du lieu et sa rencontre avec eux	**A) Partir seule dans la nature, la quête d'une autre façon d'être seule**	**Plaisir de Partir seule à l'aventure**	« Le départ, je partais seule » 4.34 « Ça faisait aussi partie de, de ma quête au niveau de la solitude » 4.38 « il y avait quelque chose de délicieux qui commençait dans « être dans ma présence ». D'être seule puis de partir à l'aventure, puis de, de me choisir. Sans être nécessairement narcissique là, mais en tout cas je veux dire un narcissisme sain. Et... fait que ça c'était bon » 5.2-5
		Se retrouver dans son essence	« d'avoir de la clarté dans ma vie, de, de, de retrouver mon essence originelle de femme ». 2.34-35 « de vraiment, de me réconcilier avec la, la femme qui est en moi, que j'avais... heu, je sais pas si je peux dire... que je connaissais pas beaucoup. Je pourrais pas dire que je l'ai perdue, et je pourrais dire que je la connaissais pas beaucoup. Une espèce de sagesse, de... indépendamment d'une relation amoureuse. Donc j'étais dans une séparation amoureuse. » 2.45-3.5 « C'était comme… un « qui suis-je? », un qui suis-je, un qui suis-je... peut-être plus en douceur, dans la nature, parce que j'ai déjà fait un « qui suis-je » en Inde, mais là c'était, c'était vraiment, je pense, avec du soutien de la nature parce que c'est mon lieu préféré pour... pour méditer, puis vraiment être en contact avec moi depuis... longtemps. »3.10-15
		Une séparation symbolique	« moi je, j'avais une espèce de... j'avais vu quelqu'un en biologie totale où –[…] il y a un problème que j'ai, il y a un problème de ge-nou, le "je" et le "nous" et ce qu'on m'avait conseillé, recommandé, c'était de faire, de faire une séparation symbolique d'avec ma sœur […]. (…) Et donc j'avais ça en tête et je me dis « je vais en faire une partie dans cette quête de vision là » » 5.37-44

	B) Être 'dans', une solitude soutenue et protégée	**Être entourée, dans un cocon, protégée par les montagnes**	« j'ai l'impression que cette quête-là de vision-là a été le... comme le début de ce mouvement là où je suis toute seule, puis (…) comment je vais, pas comment je veux, parce que je veux pas nécessairement, j'aimerais bien être avec quelqu'un (elle rit), mais comment je vais vivre ma vie autrement en étant seule » 15.24-29 « Fait que ça c'est comme... il y a eu comme un début de quelque chose. » 15.36-37 « j'ai l'impression que ça a été le début de cette quête-là...qui continue, qui continue… » 15.40 « de dire (…) je vis ma vie sans attendre après les autres pour faire ce qui m'allume » 15.34-35 « le moment qui m'a touchée le plus, c'était que j'ai eu l'impression, en regardant les montagnes avec les... Je voyais des figures où j'avais... j'ai eu l'impression de rencontrer mes ancêtres… » 5.51-6.3 « Et ce canyon-là, en fait, c'est un canyon mais on a monté quand même, on a monté quand même assez haut, puis il y en avait, il y avait des, des montagnes de... encore plus hautes là, c'était un des moments forts de ma quête, je dirais. » 5.33-37 « quand j'étais dans le premier canyon là où est-ce qu'on a été là, où j'avais l'impression d'avoir rencontré mes ancêtres là, c'était comme encore plus grand, tsé. Pis là je fais ça comme ça là, c'est… (…) Ah oui oui oui, grandiose! C'était immense et je me sentais... toute petite et à la fois. » 7.21-27 « Dans les formes des montagnes, je voyais des visages, et d'aller très très très loin dans le temps. Et j'avais l'impression d'être comme dans un cocon, et d'être protégée par cette énergie là des ancêtres qui étaient présents Ça, ça a été un moment, heu... vraiment, heu... Je me souviens encore de la forme des dessins, des motifs. Ça, ça a été un moment très très intense... de la quête. » 6.5-10 « de sentir leur présence. Que c'est pas vrai que je suis seule. C'est comme si j'oublie souvent ça quand la solitude est trop difficile et là j'étais en plein dans « Regarde, on est là. Sens! ». Ça, ça c'était extraordinairement bon et beau à vivre » 6.12-15 « c'était comme dans le cocon, je me sentais plus entourée, en sécurité » 20.12-13 « l'immensité de, de ces rochers, de ces figures-là... et le lieu qui est dans le fond, qui est encore plus bas. C'est un plateau, mais c'est tellement grandiose ces canyons-là... c'est un plateau

		Être dans un cercle … ou à côté	mais c'est pas tellement grand et puis c'est rond. Fait que... »2/2.8-9 « dans les débuts on est allés dans un canyon... J'ai pas le nom... où on faisait, on faisait comme le début du rituel où on se mettait en cercle et Gordon avait une espèce de corde et puis là tranquillement, on commençait à faire des liens, donc à… à toucher tout le monde, à avoir la corde dans les mains, puis tranquillement à rentrer dans le cercle » 5.27-32 « quand on entrait dans l'espèce de cercle avec la corde, je sentais beaucoup... c'est comme si on commençait à vivre une certaine unité au niveau du groupe » 5.49-51 « C'était comme si là on rentrait officiellement dans l'expérience de la quête. » 5.32-33 « Fait que de ramasser des petites branches, puis de mettre ça à l'intérieur du cercle, puis de s'installer dans le cercle là » 17.8-10 « J'ai fait l'exercice, puis à un moment donné, je suis sortie du cercle je suis allée me coucher (elle rit). J'ai pas suivi la consigne! » 17.14-15 « on n'était pas supposé de sortir du cercle on était supposé rester dans le cercle. Fait que je suis sortie, je suis allée chercher mon sleeping bag, puis je me suis installée, pas dans le cercle parce que il y avait toutes sortes de roches, heu, c'était pas, heu...fait que je me suis installée à côté, à côté de l'abri, dehors, puis j'ai dormi. » 17.20-25
	C) Être 'avec', (seule) en présence de l'autre : Rencontres remarquables de figures qui la regardent	**Rencontre avec la superlune**, contact rapproché	« les nuits qu'on a passées là… à un moment donné, il y a eu la super lune. C'était extraordinairement beau. J'ai jamais vu une lune comme ça, j'avais l'impression que la lune était… le rocher était là, puis que la lune était juste à côté, immense, blanche, c'était... J'avais même pas besoin de *flashlight*, c'était, c'est comme si la lune était juste à côté du rocher pas tellement loin de moi. J'avais l'impression que je pouvais aller dans la lune (elle rit)... tout près de moi. C'était magique. » 12.6-13 « c'est comme quand la lune est venue là. Là, j'avais l'impression que je pouvais y toucher. Ça c'était magnifique. Je me sentais en contact rapproché. » 20.16-18 « seule avec moi-même, la sensation de manque qui m'habitait depuis si longtemps est disparue » (2/5.19) « marcher sur ce chemin à la rencontre de tant de beauté, ça me permet de me rencontrer dans …. La femme que je suis. » (3/19.12-14)

		Révérence devant la femme cobra	« il y avait cette espèce d'immense pierre qui ressemblait à un cobra qui s'élevait et qui était, je sais pas, ça devait avoir la hauteur de, de deux étages de maison ou plus, plus ou moins, avec un ciel bleu sans nuage avec un rapace un aigle qui, qui volait, heu, et le silence et le vent... » 8.28-32 « C'est comme une espèce de méditation d'une beauté difficile à décrire, mais comme d'être en prosternation devant quelque chose, une puissance dans les éléments… où l'homme a rien à voir. » 8.33-36
		Interpellée par les arbres	« il y avait un petit arbre qui était là, heu, un petit arbre avec, heu, ça prenait deux arbres. » 11.5-6 « Mais il y a un des petits arbres qui a la forme qu'il avait, ça faisait comme « Ah ouais, il me semble que c'est ça. C'est là » » 11.8-10. « En fait il y en avait deux -la madame, elle est[…] aussi là, il fallait qu'il y en ait 2, (…) mais il y en avait un qui m'attirait. Il était…-c'est un peu le paradoxe- il était comme autonome et puis il avait une certaine solitude alentour de lui. (…) Il avait une certaine fragilité puis en même temps dans sa fragilité, il avait quelque chose de... il était un petit peu tordu, (…) Donc il avait quelque chose, une force fragile, une force tranquille. »4/1.5-17. « j'ai choisi... j'ai choisi. Ouaih. En tout cas, j'ai été appelée par une espèce de… d'arbre mort, puis je me suis installée » 12.31-33
	D) Seule à la merci du vent	**Se battre contre le vent, rage et impuissance**	« voyons, qu'est-ce qu'il s'est passé à part de me batailler avec le vent? » (3/8.47)(elle a de la difficulté à faire du sens de cette partie de l'expérience où pas de résolution) (3/8.47-48) et expérience dérangeante de cette bataille avec le vent qui résonne avec d'autres batailles dans sa vie J'ai vécu ma vie à me batailler 3/9.9) « Fait que ça, j'étais comme très surprise, puis en même temps, « ah ben, c'est ça ». Tsé, surprise puis, « bon, ben,on force pas ». Quelque chose qui force pas. » 13.18-21, « C'était le vent, le vent, le sable, le vent qui était tellement fort, tellement puissant, et puis je pouvais rien faire et ça c'était comme je... C'était comme si je ressentais une espèce de rage, de... « ça va-tu finir? » et puis tu sais c'était « non, ça finit pas ». Et il fallait que je m'adapte à chaque fois puis *todo cambia*. Ça peut pas être une fois pour toutes, tsé. Peut-on avoir la paix? C'était continuel, c'était la bourrasque, c'était... Le vent était vraiment fort là. » 13. 25-32 « je me suis vue aussi beaucoup à un moment donné à, à, à ressentir de la colère durant ces journées-là. » 13.21-22

		Une vulnérabilité inhabituelle précarité et exposition	« Quand je dis j'étais enragée, l'humilité là, était, avait pris le bord là, tsé. Devant cette force de, de la nature qui me dérange, qui me dérangeait, tsé. Il y avait du sable partout. Il y avait du sable dans mon sleeping bag, il y avait du sable dans mon chemisier, il y avait… » 14.8-11 « je goûtais… c'est comme si je touchais plus à mon impuissance devant quelque chose qui me... qui est fort, qui est envahissant. »16.9-11, « Le sable qui des fois arrivait dans la bouche... puis qui s'en allait partout. » 16.13-14 « j'avais le sentiment d'impuissance... Fait que quelque chose de bien plus grand. Fait que... Je te dirais que que... ces 4 jours-là, c'est... le moment où que la laveuse qui... qui te brasse de tous les côtés. Parce que le vent était là. Probablement que si le vent avait pas été aussi fort (…) j'aurais vécu ça autrement. » 21.32-38 « l'impuissance, que... c'est ben plus, c'est ben plus grand. Autant les forces de la nature ça peut être grandiose et puis ça peut être magnifique, autant ça peut être... l'enfer. Et on peut en mourir, même. » « Elle en a eu un maudit gros coup de vent là! » 22.7-8 « Non, c'est pas mon rapport au vent habituel parce que j'aime le vent. (Ok) J'aime le vent, j'aime l'entendre, j'aime le sentir, mais là c'est parce que j'étais... il faut dire que j'étais dans une zone plus vulnérable, parce que... sans nourriture, seule, heu, dans dans un lieu, heu... différent, inconnu, très très peu de confort. Fait que c'est sûr que là j'étais plus vulnérable. » 16.27-32 « c'était juste une grande toile qu'on attachait après deux arbres et puis qu'on, qu'on mettait des roches pour essayer de faire une petite tente là, puis il ventait, puis il ventait, puis il ventait... beaucoup de sable puis... » 11.32-36, « Mais mon abri, tsé, ça revolait, puis là, le sable rentrait, les pierres revolaient, tu, tu essayes de... et puis on recommence » 14.41-42, « puis la petite toile de, c'était pas une grosse toile, parce que elle revolait tout le temps puis les roches tombaient pour essayer de faire la pente, ça tenait pas, fait que... c'était c'était, l'abri était plutôt fragile. L'abri physique là, je veux dire. » 16.40-17.2

	E) Tempêtes et accalmies : Un état intérieur qui change avec les éléments	**Tempêtes** **Accalmies**	« on était sur un plateau assez élevé. *C'était quand même pas mal... exposé.-* Oh oui. Fait que le vent, il avait toute, toute la possibilité ».16.35-37 « C'est comme si je me sens plus seule dans ce lieu. Je suis au-dessus aussi. Je suis au-dessus, puis je suis pas comme dans le premier canyon où il y avait des, des montagnes, là je suis comme plus au-dessus, sur le dessus du plateau, pis les, les, les... c'est comme si je suis pas entourée, fait qu'il y a comme un, il y a peut-être plus de vide, de vide, de, de... » 19.47-20.4 « Tandis que l'autre, c'était comme dans le cocon, je me sentais plus entourée, en sécurité.. C'est bizarre (…), pas entourée. 20.12-16 « quand la lune était pas là, j'étais plus... un peu dans le vide de, de tous ces paysages-là, avec le vent qui... c'est comme si je sais pas trop... on dirait que c'était plus difficile... » 20.19-21, « Puis pourtant là, je me sentais pas menacée » 20.14 « C'est plus difficile de... de rester centrée et puis de revenir, puis de... C'est comme, c'est tout le temps Pfff! » 20.27-28 « c'est la nature qui nous… qui nous dit où est-ce qu'on est » 14.5-7 « un peu comme d'être sur un bateau, un voilier, puis la tempête pogne » 16.23-24 « On dirait que ça va avec le vent. (elle rit) (Oui, oui). Tsé, c'est comme si je suis dans la tempête puis là à un moment donné quand ça se calme, Ouf! Là je me retrouve, c'est bon, je chante, je fais des offrandes, gratitude puis après ça, Waouh, ça repart! Tsé, c'est comme la grosse machine à laver... de la vie qui te... qui te secoue » 21.7-11 « Waouh, là j'ai atteint un moment de plénitude, de paix, de gratitude puis là, Pouf! Ça repart... » 21.25-27 « C'était continuel. C'est quand il se calmait un peu... que là je pouvais, je pouvais.. ».22.28-29 « La dernière nuit le, le, le vent s'est calmé et là j'ai plus, comme peut-être plus relaxé, là. » 13.34-35 « Ben, ça venait puis ça... il y a des fois que ça s'apaisait, que j'étais dans... tu sais, quand je me mettais à chanter, c'était comme parce que le vent se calmait par bouts, là, tsé, c'était pas 24 heures sur 24, là, le vent. Il était beaucoup là, beaucoup présent, mais il y a des moments où c'était comme plus calme là. »15.47-16-2,

		Le solo comme un tourbillon en lien avec les éléments	« Quand le vent se calmait, puis que je sentais là, c'est comme si je sentais plus une certaine densité, une présence plus grande. » 20.23 (se sent moins seule? sent une « plus grande densité, une présence plus grande », on ne sait pas s'il s'agit d'elle ou de l'atmosphère autour). « Ben, ça venait puis ça... il y a des fois que ça s'apaisait, que j'étais dans... tu sais, quand je me mettais à chanter, c'était comme parce que le vent se calmait par bouts, là, tsé, c'était pas 24 heures sur 24, là, le vent. Il était beaucoup là, beaucoup présent, mais il y a des moments où c'était comme plus calme là. » 15.47-16.2 « ce moment-là, on dirait que je suis dans le... tsé, avant de faire le saut quantique là, je suis dans le tourbillon. On dirait que... c'est ça. » 20.35-37 « je suis dans le… tsé, il y a eu des grands moments de... de calme, de douceur, de chaleur, de silence avant d'arriver là. Tsé, c'est comme si je fais ça de même, tsé (elle montre avec ses mains qui montent dans les airs) je commence par en bas, puis là je monte, je monte, je suis rendue en haut sur ce lieu de pouvoir là, et d'ailleurs, c'était sur un plateau. Fait qu'on dirait que, c'est comme c'est là que tous les éléments, que, que,c'est là que ça brasse. » 20.39-45
2. L'ouverture multisensorielle/sensuelle à la beauté qui l'entoure amène un sentiment d'union amoureuse avec le tout et dissolution du moi-	**A) Une expérience de sensualité intense**	**Une faim de beauté sauvage**	« C'était extraordinairement beau » 12.7 « C'était magique. » 12.13 « la première image, heu, ce serait transformation et grands espaces » 1.43-44, du grandiose « Il y avait quelque chose de, de, de, de grandiose, je dirais. Un appel... » 2.40-41, de la lumière « Où c'est une espèce de terre sauvage, de luminosité », 2.44, son « goût » pour le sauvage et l'exotique, « mon attirance, moi, c'était plus d'aller dans les canyons, d'aller en Arizona... des déserts, le côté heu, sauvage, des déserts, le côté heu, sauvage, mais c'est une énergie qui est plus yang... (…) Il y avait comme quelque chose de plus exotique pour moi. » 2.11-15 « moi les grands espaces ça me parle beaucoup, puis le côté sauvage le côté imprévu, le côté danger aussi... heu parce qu'il peut y avoir toutes sortes de bibittes (elle rit), et ça c'est comme le côté aventure, en fait. Ça ça m'attirait. » 3.29.32
		Être dans l'expérien-ce	« on était dans le silence et ça j'aimais ça, (…) Ça favorisait beaucoup l'intériorité, puis l'espèce de détente, puis d'aller dans

			l'ouverture pour pouvoir goûter à tout ce qui est présent, que… que ce soit autant à l'intérieur qu'autour. » 5.24-26
		Le délice des sens comblés	« Je suis vraiment plus dans, dans l'expérience. (…) Et la structure (consigne du silence) faisait que ça nous ramenait vraiment à... à soi ». 6.34-36 « Ben, tsé, comme quand j'allais dans l'eau là, quand de sentir l'eau sur mon corps, de voir… de voir l'eau, de voir… de voir les teintes de lumières, c'est, c'est, c'était... entier, c'était... » 6.42-44 « Puis entendre aussi, entendre... entendre la nature et les oiseaux, les bruits de l'eau, les arbres. On s'était choisi un petit coin où mettre notre tente. Moi je me lève la nuit pour aller faire pipi, ben ça, c'était merveilleux aussi là, de voir le ciel là, les étoiles, le silence, le mystère, la nuit... heu, ça aussi c'était, c'était délicieux. » 7.1-5 « L'éclairage, la luminosité, la pureté de l'eau, les oiseaux, la nature, ça c'était vraiment… c'est comme si ça me pénétrait. J'étais i**mprégnée** de, de bonheur, comme « tout est là ». Tout est là dans la nature, puis, heu... je sais pas, t'as pas besoin d'autre chose. Regarde! Sens! Fait que ça c'était… c'était vraiment bon. » 6.26-30 « J'ai toujours aimé la nature, tout le temps. Mais on dirait que j'ai eu comme une injection massive de (elle rit) de soleil concentré et de vent éparpillé. » 23.20-22 « c'est ça... j'ai eu une dose, une dose intensive. »23.26-27
	B) L'union avec le tout	**Je deviens One, je deviens cette immensité – union avec le tout**	« C'est comme s'il y avait une union, une union qui... qui... où il y avait plus de séparation. C'est comme si les âmes se rencontraient, les esprits. » 7.29-30 « C'est comme si je deviens *One*. Je deviens One 7.37 ""*you two are one*". Et "*you two*", ça pourrait être la nature et moi, tsé. » 7.44-45 « Ben quand je regarde le ciel, quand je regarde le ciel. D'ailleurs quand je parle de ça, c'est comme si j'ai besoin de... d'aller vers l'ouverture. » 8.8-10 « C'est un *One* qui a pas de limite, qui… qui... *no dimension*. C'est ça. » 8.14
		Le corps disparaît, le 'je' n'a plus de place	« comme si il n'y avait plus de... séparation entre mon enveloppe corporelle et ce qui était, ce qui était là. 7.27-28 « Je parle des esprits, des énergies, du vortex qui est là mais c'est comme si le corps ou les personnes qui sont là, ça devient comme secondaire,(…) c'est pas ça l'essentiel. C'est comme si

	C) Une expansion intérieure au niveau du cœur et un ancrage	**Les expériences de grâce engendrent de la gratitude**	l'essence, on y goûte, on entre dans quelque chose de grandiosement mystérieux à la fois, mais beau. » 8.2-5 « Je me sens comme... dans un moment de grâce. Je suis qui moi? Je suis... on dirait que le moi, il y a pas de place. On dirait que... je dirais comme plus : qui est là? Qui est là dans cette grande vastitude? C'est comme il y a tellement plus que mon petit moi, on dirait que... c'est, c'est ça. C'est de la grâce. » 8.41-45 On dirait que le moi, il... il disparaît. C'est parce que… je trouve que je deviens... je deviens... je deviens cette immensité. C'est comme si on dirait que le « je », il devient, c'est comme s'il n'y a pas de place. C'est comme s'il disparaît. » 8.45-9-3 « Ça c'était vraiment un cadeau! Je me considérais comme vraiment privilégiée de pouvoir vivre ces moments-là. J'étais beaucoup dans la gratitude. » 5.16-18 « Une espèce de... encore d'union c'est ce mot-là qui revient de... puis de... gratitude. Merci merci merci. C'est wouah! » 9.3-5 « C'était... et, heu, c'est comme si j'avais besoin de, d'offrir... quand je dis « j'ai chanté », pour moi, c'était comme une offrande que je, que je faisais à la nature. »12.13-15 « Oui, oui oui, de remercier, de défaire le cercle, ni vu ni connu, il y a personne qui est passé ici. Pour moi, c'était bien important ça, de respecter, de pas laisser de traces. » 18.7-9 « Il y a quelque chose de tellement plus grand que soi. Il y a quelque chose de plus grand qui est là, puis que on a juste à faire confiance. On n'est pas… tsé, je ne suis pas dans ma tête quand je vis ça, je suis vraiment dans le… il y a quelque chose de plus grand qui m'habite, tsé,»7.11-14
		Être habitée par quelque chose de plus grand : ce lieu est en moi	« Ah oui oui oui, grandiose! C'était immense et je me sentais... toute petite et à la fois c'est comme si il n'y avait plus de... séparation (…) » 7.26-28, (elle ouvre les bras dans une forme circulaire, comme elle portait l'espace du lieu. « on dirait qu'il y a une partie de moi où, où j'ai jamais quitté. Heu, je peux y retourner, je peux y retourner facilement. » 18.36-38 « ce lieu-là, il est à l'intérieur de moi. C'est un peu comme quand on quitte quelqu'un qu'on aime. Ils vont toujours avoir une place particulière dans nos cœurs. » 19.18-20 « c'est comme (…) la rencontre avec une partie de moi (…) j'ai le mot 'union mystique' qui me vient, ça peut avoir l'air un peu flyé là, mais il y a quelque chose de ça (elle rit).(…) » 4/2…

			« la main sur le cœur ça fait plus allusion à... à quelque chose d'indéfinissable » par contraste avec « le besoin dans cette quête-là de retrouver mon essence, ça allait plus au niveau du ventre. Mon essence personnelle à moi, à qui je suis ». « il y a eu comme une union entre le cœur, mais qui, qui est vaste, une espèce d'amour connecté avec un aspect universel mais à la fois une profondeur au niveau du ventre qui est comme intérieure puis qui a quelque chose d'indéfinissable mais que je pouvais, que je pouvais sentir, et puis qui avait pas rapport avec une autre personne. (…) il y a quelque chose qui s'est, qui s'est arrondi mais en même temps il y a quelque chose d'une Racine, mais d'une racine qui est allée par le dedans 4/1.25-2.15
3. Le temps non-ordinaire (non-linéaire)	**A) Kairos : espace-temps vertical sous le signe de la rencontre**	**Le « bon timing », la coïncidence signifiante**	« ça a été un long processus. Ça faisait plusieurs années que je voulais faire une quête de vision. » 2.8-10 « c'est un processus que j'ai mûri pendant des années et des années et que je reportais tout le temps. Le fruit était pas mûr. » 2.18-19 « j'étais allée à une funéraille d'une amie (…) et une autre amie qui était présente à la cérémonie m'a parlé qu'elle faisait la quête (…) en octobre 2016 » 2.22-24 « et Paule Lebrun était là à ce moment-là et je savais qu'elle était très malade et je me disais que si je voulais en faire une, *it's now or never*. » 2.23-25 « Je pense que ça faisait des années que je... peut-être inconsciemment ou... que je me préparais sans le savoir mais c'était clair que c'était... là c'était la mort imminente de Paule » 3.40-43 « j'ai trouvé ça assez particulier de vivre ça en allant dans une quête de vision (elle rit) » 3.38-39 « ce qui s'est passé la veille avant que je parte, (…) j'ai participé à un souper avec mon ex (…) et c'est là qu'il a rencontré sa nouvelle blonde devant mes yeux. C'était particulier et je partais le lendemain. Donc ça a été vraiment un bon, un bon timing. Mais je pensais pas que cet événement se passerait là! C'est ça... » 3.41-49— « Puis là, c'est drôle, toi tu me demandes « tu veux-tu partager ce que tu as vécu? » » 19.4-5 « j'étais dans une conscience que c'était là que j'avais à aller » 4.5-6 « Je regardais, je regardais (…) Poum! » 11.3
		Sous le signe de l'intensité	« c'était un des moments forts de ma quête, je dirais.» 5.37

	B) Absence de repères temporels	**Manque de continuité**	« Ça, ça a été un moment très très intense... de la quête. » 6.10 « Ça, ça c'était extraordinairement bon et beau à vivre. » 6.15 « Ah oui oui oui, grandiose! » 7.26 « ça a été aussi un moment assez intense » 8.29 « ouais, ça c'était un moment aussi intense... » 9.38-39 « moment marquant » rituel de Séparation symbolique avec son ex 18.20-25 « Je me sens comme... dans un moment de grâce » 8.41 « Ça brasse, puis je sais pas trop. Tsé, je peux te dire des parcelles de...de moments... » 21.2-3 « puis c'était ce qu'il a à faire c'est de regarder la lumière le soleil de s'imaginer « bon, il doit être à peu près telle heure » » 13.43-45 « Fait que et là, on enlève… c'était *freetime zone »* 14.5 « c'est la nature qui nous... qui nous dit où est-ce qu'on est (…) » 14.5-6 « Ici j'ai des horloges partout dans toutes les pièces » 13.45-46 et de la montre au travail « ma montre ça a été, ça a été mon outil de travail comme infirmière aussi, heu... à la précision quand je travaillais en urgence et même quand je donnais, je faisais des soins à domicile, à la seconde. » 14.1-4
		Un ordre incertain	« On est revenues, puis je pense,je sais pas si c'est le lendemain qu'on partait avec tout notre kit ».11.15 « En fait, c'était plus la nuit, dans le sens que... Non, c'était pas, c'était pas... Non, parce que la nuit, je dormais. C'était… c'était des fois, l'après-midi, je me couchais. Je me couchais parce qu'il y avait rien à faire. » 13.23-24
	C) Expérience de l'imperma-nence : « Le vent l'emportera »	**Rien ne dure, Tout change,**	« il y a une chanson thème de notre quête qui... que quelqu'un a fait jouer et puis on a tous comme dit « ça c'est la chanson de notre quête », c'est « le vent l'emportera (…) le vent l'emportera... tout passera... » » 21.20-23 25 Alternance de moments de calme et d'agitation « Tsé, c'est d'avoir l'impression que Waouh, là j'ai atteint un moment de plénitude, de paix, de gratitude puis là Pouf! Ça repart... « 21.25-27

			« puis *todo cambia*. Ça peut pas être une fois pour toutes, tsé. **»** 13.30 « C'est comme si tout est éphémère, tout change. Il y a… il y a… il ya a rien de sûr. » 21.25-28 « c'est comme si... on dirait que... le vent l'avait tout emporté. » 23.13-14 « elle a eu une rupture d'anévrisme. Elle en a eu un maudit gros coup de vent là. » 22.5-8,11-12
		L'illusion d'atteindre un état de bonheur stable	« Tu sais, cette espèce d'illusion de dire « je va finir par prendre le bon atelier, je va finir par rencontrer la bonne personne, je va finir par vivre la bonne expérience une fois pour toutes, je va finir par être heureuse ». Hey, c'est de la grosse *bullshit*. C'est comme... Fait que je pense que c'était la grosse balloune là probablement que c'est ça que le vent voulait me dire, tsé. Toutes tes espèces d'espoir, d'illusion, de romance, de rêve, de ci de ça, ben voyons donc! 21.44-22.5 « c'est comme la grosse balloune, la grosse illusion que... je vais finir par y arriver à cette place-là. C'est pas vrai. » 21.39-40 « comment... comment est le voyage... et pendant le voyage, c'est ça l'important. C'est pas une fois rendu » 21.44-45 « puis cette espèce de, de… d'urgence, cette espèce de, de... goûter des petits moments parce que Pffft, le vent revient, tsé. » 21.28-30
	D) Le Temps cyclique (vie-mort-vie)	**Une vision de la mort comme faisant partie de la vie**	« C'est maintenant, c'est pas demain. C'est à chacun des moments. Puis moi, c'était comme une espèce de sentiment d'urgence que je savais que je revivrais plus jamais, puis là, c'est « envoie! » » 10.5-6 « Il y avait pas de peur. C'était comme c'est noir mais ça fait partie de, puis les, mes chats qui venaient, tsé, puis qui me disaient « on est là », tsé.. » 13.15-17 Sa vision d'un serpent qui avale un crocodile lui fait dire : « Fait que c'est bizarre, parce que c'est comme si la mort... était pas... Il y avait pas de la peur dans la mort. C'est comme si... il y avait quelque chose de... c'était pas la panique, c'était... c'était comme quelque chose d'ordinaire. » 13.1-4
		Le retour en arrière, aux temps des origines	« Je cotoie la vie intimement liée avec la mort » 2/1.8-9 « J'avais l'impression de retourner dans une espèce de... dans ma jeunesse ou dans quelque chose de sain puis de simple. » 5.9-12 très loin aux débuts de l'univers

			« j'avais l'impression des fois, selon les endroits, d'être comme au débit de la terre, au début de l'univers (quand) ça a commencé » 9.43-45 « il y avait quelque chose de… qui venait de très très loin, et c'était comme l'homme, l'homme qui était là. » 9.15-16 « L'autre monde, il est-tu à 5h d'avion ou 500 ans en arrière?» 2/3.9 « J'ai l'impression d'avoir 300 ans » 2/5.8 « En allant dans un lieu où on retourne très très loin en arrière avec les ancêtres, tout ça, cette séparation-là d'avec ma sœur jumelle, il y a quelque chose aussi d'originel » 2/1.17-19 « Parce que c'est un lien qui date de… de longtemps. Depuis quand? Je sais pas. Je me suis longtemps demandé comment que ça se fait que j'ai pas été capable moi de venir au monde seule. » 2/1.20-23 « j'attends, j'attends, je suis incapable de me séparer, j'attends de venir au monde seule (…) Je suis ici pour renaitre *on my own* » 2/2.33-35
<u>4. Importance du partage</u>	**A) Difficulté de faire du sens de cette expérience**	**Difficulté d'y retourner seule**	« Parce que je me disais « mon Dieu qu'est-ce que c'est que je vais lui dire? » puis là je me disais « il me semble qui s'est rien passé de spécial » 23.8-10 « j'ai dit « je sais pas trop ce qui s'est passé dans ma quête de vision » » 19.3-4 il lui a conseillé d'y retourner en imagination « (…) il m'a dit « retourne dans ton lieu de pouvoir », il m'a dit « pose des questions, allume une chandelle, retourne dans ton lieu de pouvoir, puis pose des questions ». 19.3-8
		Des expériences délicates à partager	« je dirais c'est partageable mais pas avec n'importe qui, pas n'importe comment. Quand tu me demandais "le sacré, c'est quoi?", tsé, ça c'est du sacré. » 2/15.28-30 « Sacré pour moi, ça veut dire quelque chose d'une extrême fragilité, quelque chose de précieux. C'est comme… ce que je vois comme image, c'est comme l'eau quand le soleil est sur l'eau puis qu'on voit comme des diamants de toutes les couleurs, heu, c'est… c'est quelque chose de très intime, quelque chose où il y a beaucoup, beaucoup de respect, de sauvage aussi, que je... que je partage pas non plus à tout le monde. » 2/14.27-42)

	B) Bénéfices des entrevues : **Y Revenir/ retourner sur les lieux**	**Recontacter l'expérience**	« Je pensais pas que ce serait un cadeau comme ça » 23.12. Parce que je me disais « mon Dieu qu'est-ce que c'est que je vais lui dire? » puis là je me disais « il me semble qui s'est rien passé de spécial » » 23.8-10 « quand je me questionnais par rapport à... ta demande, de te parler de ça, c'est comme si... on dirait que... le vent l'avait tout emporté. Mais c'est, c'est pas vrai dans le fond. Comment est-ce que je peux m'éloigner des fois de moments, oublier, » 23.12-15 « pour moi, c'est presque un cadeau de pouvoir te partager ça. » 22.42-43 « je te partage quelque chose de... que j'ai pas… j'ai partagé un peu à quelques personnes mais jamais aussi intensément et prendre le temps comme ça tranquille dans le silence, de... de te voir m'écouter avec ta présence... heu, c'est vraiment bon. Fait que... *muchas gracias. »* 23.1-5 « de retourner dans un lieu où -comment je te dirais ça- où j'ai pris le temps de me séparer, (…) où j'ai fait ça dans un lieu sacré, et soutenue par tant de beauté, tant de, de, de force. Fait que ça... en ce moment ça me fait du bien parce qu'il y a des moments plus difficiles de, de solitude ou de… (elle est émue) Fait que c'est bon, ça fait du bien. » 2/16.15.20
		Faire du sens	« on dirait que quand j'étais dans ce lieu là-bas, il y avait il y avait toutes sortes de choses, hein? Il y avait, il y avait la partie où moi je, c'est comme si je me battais contre... contre les éléments, contre le vent, contre le sable, contre... Il y avait aussi la partie, les moments où j'offrais mes chansons, où je chantais, où je priais... C'étaient des prières, mes chansons. Il y avait, heu, tous ces beaux paysages il y avait cette espèce de... la lune qui, qui, qui est venue, tellement... on part de la lune comme féminine... heu, le féminin qui, heu... mais c'est difficile à décrire... » 19.33-40 « quand tu dis « c'est comment de retourner dans ce lieu-là? », on dirait que ça goûte... c'est comme la... il y a toutes sortes d'affaires qui sont pas claires claires, un mélange melting-pot de toutes sortes de, de... » 20.6-7 (beaucoup de choses se sont éclaircies à la dernière entrevue) « c'est bizarre parce que en t'en parlant, en te partageant ça, c'est comme si il y a de la clarté puis il y a des... Je t'apporte des réponses à tes questions qui peuvent être, faire partie des miennes aussi. C'est assez spécial. » 19.8-11 « ça a été une expérience très intense et en même temps c'était l'occasion d'en partager une partie » 1.3-4

		Le désir de partager avec d'autres	« si indirectement je peux t'aider à enrichir d'autres personnes. Pis dans le fond, je trouve que c'est tellement une belle expérience que les gens… plus les gens vont être au courant de ça, ils vont peut-être avoir le goût d'en faire une! » 1.6-9 « nourrir ces expériences là pour redonner une énergie puis une connaissance » 1.29-30

ANNEXE L

ARBRE COMMUN DÉTAILLÉ

ACTE I : PRÉSOLO L'APPEL ET LA PRÉPARATION

CONTEXTE DE VIES TRANSITIONS DE VIE

APPEL

DIVERS TYPES DE SITES* (ÎLE, FORÊT, DÉSERT ABRITÉ / EXPOSÉ)
DIVERS NIVEAUX
D'ATTENTES
DE PEURS (ANIMAUX, SOLITUDE)
DIVERSES PRÉPARATIONS

3 GRANDES PHASES : PRÉLIMINAIRES SOLO RETOUR

PRÉLIMINAIRES

FACTEUR IMPORTANTS

CONFIANCE DANS LES GUIDES qualitté du « holding »
LES CONDITIONS-CADRE-STRUCTURE
LA COMMUNAUTÉ (GROUPE)
ENSEIGNEMENTS DE RITUELS
RAPPORT AVEC RITUELS : PRESCRITS PAS LE + SIGNIFIANT AL
CONFLIT INTERNE ENTRE BIEN FAIRE ET S'ÉCOUTER EM
DÉSOBÉIR COMME UNE RÉBELLION LU
INTÉGRÉS DANS RITUELS PERSO AN
ENSEIGNEMENT D'UNE ATTITUDE DIFFÉRENTE

+- HÂTE DE PARTIR EN SOLO

……

ACTE II : LE SOLO : UN TEMPS, 3 MOUVEMENTS

T0 : ESPACE-TEMPS NON-ORDINAIRE

UNE TEMPORALITÉ NON-ORDINAIRE (LIMINALE)
ESPACE-TEMPS PROTÉGÉ (EN DEHORS DU MONDE HABITUEL -SOCIAL) EM, AN
CARACTÉRISTIQUES NON-ORDINAIRES RENFORCÉES PAR
LE CONTEXTE + PRÉLIMINAIRES QUI CULTIVENT ATTITUDE DIFFÉRENTE : SUIVRE, SE LAISSER GUIDER AL

LE TEMPS EST DÉCONSTRUIT EM

- **NON-LINÉAIRE** (KRONOS) : ABSENCE DE REPÈRE ET DE RYTHME
  NE PAS POUVOIR SE SITUER DANS LE TEMPS
  PAS DE DISTRACTION, PAS DE CONTRAINTE
  RALENTISSEMENT
  - **LENTEUR, ENNUI AU DÉBUT** RIEN QUI SE PASSE = LONG (-), INTERMINABLE
    RIEN À FAIRE = LENT (+)
  - **LENTEUR, CONTEMPLATION APRÈS UN MOMENT**
    SYNCHRONISÉ AVEC LE RYTHME DE LA TERRE EM, AN
    ÉTERNITÉ EM IL SE PASSE BEAUCOUP DANS LE RIEN EM, AN
- **IMPERMANENCE LU**
- **NON-CONTINU : VAGUES HAUTS ET BAS, rythmes diférents (energie, elements ext)**

- **KAIROS** : L'INTENSITÉ
  COÏNCIDENCES ET SYNCHRONICITÉS SIGNIFIANTES :
  LE BON MOMENT
  LES SIGNES CONFIRMATOIRES
  LES MESSAGES
  APPARITIONS LA MAGIE, ÉVÉNEMENTS BIZARRES
  LA NÉCESSITÉ : C'EST ÇA QUE J'AVAIS À FAIRE LU
  PAS D'INTENTIONALITÉ- AGENDA

- **TEMPS DU RÊVE** (ÉTAT DE CONSCIENCE MODIFIÉ)
  - FLUIDITÉ DU PASSAGE ENTRE VEILLE ET SOMMEIL,
    (ENDORMISSEMENT : IMAGES-RÊVES-SOMMEIL) OÙ?
  - FRONTIÈRE FLOUE ENTRE RÊVES ET RÉALITÉ

- **CIRCULAIRE :**
  LE TEMPS CYCLIQUE
  CYCLE DU SOLEIL
  VIE-MORT-VIE SYMBOLE DU SERPENT DÉVORANT UN CROCODILE

  LOGE DE LA MORT/VISITE DES MORTS
  - CHATS DE LU
  - CHIEN DE AN

  LE RETOUR AUX SOURCES
  - AU PASSÉ DES ANCIENS, À L'ARCHAÏQUE
  - AUX ORIGINES D'AVANT LA NAISSANCE
    VENTRE DE LA MÈRE
    CONCEPTION
  - À L'ENFANCE, SOUVENIRS ET ÉTAT D'INNOCENCE
  - À L'ANIMAL, AU CORPS
  - À UN ÉTAT DE COMPLÉTUDE- D'INTÉGRITÉ (SORCIÈRE)
  - **AU RYTHME DE LA TERRE**

  RITUELS
  RETOUR ET RE-CRÉATION

??? LANGAGE DES IMAGES, DE LA TERRE, DE L'INCONSCIENT AN, EM

……

M1 : MOUVEMENT 1 : SE DÉPOSER (HOLDING)

- **S'INSTALLER DANS LE LIEU, APPRIVOISER L'ESPACE PHYSIQUE (SE CENTRER) : LA NATURE COMME CONTENANT (LE DEHORS CONTIENT LE DEDANS)**
  RESSENTI TRÈS CORPOREL, LE CORPS EST CONCRET, DANS, PARFOIS CONTRE LA NATURE

1. ARRIVÉE : TROUVER ET RECONNAITRE SON LIEU

- ATTITUDE : SE LAISSER GUIDER
- CRITÈRES : SÉCURITÉ +- VUE +-

ENTRER DANS LE CERCLE

THÈME DU CERCLE MÊME AVANT SOLO : -RITUEL DE LA CORDE LU + L'UTÉRUS (TROU DU LAPIN)

ESPACES RONDS, PROTÉGÉS	**ESPACE CENTRÉ**	**ESPACES OUVERTS**
DÉCRIVENT LIEU		LU + AL +LA
-LA GROTTE AL1	-L'ARBRE AU MILIEU DE L'ÎLE AN, AL, LA	
-LE CREUX, LA CAVERNE, LE TROU DE CRATÈRE AN 1,2		

- DÉSERT ROND AN3
-SEMI-CIRCULAIRE OU CIRCULAIRE AN 1,3
-ENTOURÉE PAR LES MONTAGNES LU

// ENTRE QUALITÉS PHYSIQUES LIEU ET ESPACE INTERNE (DEHORS FACILITE DEDANS)
LU : UTÉRUS
AL : NID DÉGAGÉ
AN : CAVERNE
LA : ROCHER ROND, VENTRE

EM QUI N'A PAS CHOISI SON LIEU (ILE ATTRIBUÉE PAR TIRAGE) : DÉCEPTION DE NE PAS TROUVER UN ESPACE DÉGAGÉ, BEAUTÉ
CE N'EST QU'AU BOUT D'UN MOMENT QU'ELLE SE SENT SOUTENUE PAR LES ARBRES ET LA PENTE DE LA COLLINE

2. S'INSTALLER, GESTES D'APPROPRIATION,

- MARQUER?
- FAIRE LE TOUR DU TERRITOIRE
  - EM ESSAYER DE FAIRE LE TOUR DE L'ILE
  -3 CERCLES CONCENTRIQUES LA
- CHOISIR OÙ SE TENIR
  -CAVERNE AL
- CONSTRUIRE UN ABRI, AMÉNAGER
  -FAIRE SON NID LA
  -LES 4 PIERRES D'ANGLE QUI LA PROTÈGENT EM
  -ÊTRE BIEN ASSISE DANS SA CHAISE VS À LA MERCI DU VENT LU

3. APPRIVOISER LES LIEUX

ALTERNANCES DE BATAILLE ET DE RELAXATION SELON LES ÉLÉMENTS EXTÉRIEURS ET LES MOUVEMENTS INTÉRIEURS - ÉTAT INTERNE FLUCTUANT EN FONCTION DES CONDITIONS EXTERNES
EM : CE QU'ELLE RETIENT DE QDV

SE BATTRE

+- ÉPREUVES ET BATAILLES INTENSES

NE PAS TROUVER DE PLACE EM
INHOSPITALITÉ, LAIDEUR NATURE PAS HOSPITALIÈRE
RÉACTION REJET (SE SENT REJETÉE?)
VOULOIR ÊTRE EN CONTACT EM RÉALITÉ VS./ PEURS IMAGINAIRES VS. ÊTRE OBLIGÉE DE SE PROTÉGER
NE PAS POUVOIR SE PROTÉGER
SE SENTIR AGRESSÉ.E + RÉSISTER LU, AN VENT LU + AN
SOLEIL AL, AN
QC : PLUIE, MARINGOUINS EM, AN, LA

LE CORPS DENSE : EN SURVIE/SOUFFRANT/RÉSISTANCE,
FAIM + FATIGUE DU JEÛNE
MALAISES
DOULEURS (FROID + DURETÉ SOL)
PRÉOCCUPATIONS DE SURVIE (EAU – AL, LU,
ÉCONOMIE D'ÉNERGIE EM)
SENSATIONS D'INCONFORT PHYSIQUE ET PSY INTENSE -ANXIÉTÉ
-SE LAMENTER
PIRE LA NUIT (+ PEUR)

NE PAS POUVOIR SE DÉPOSER/LÂCHER PRISE

4. SE DÉPOSER **SE SENTIR EN SÉCURITÉ, PROTÉGÉ.E, CONFORTABLE**
… DESCENTE EN SOI AN (ENLEVER LES COUCHES), EM (DÉBARQUE ILLUSIONS)
… **POUVOIR LÂCHER LES DÉFENSES HABITUELLES** « LÂCHER PRISE »

- **SE SENTIR PORTÉE/TENUE/ REÇUE PAR LA TERRE**
  VENTRE, UTÉRUS EM, LA, LU?
  ÊTRE DANS UN COCON EM
  (-TENIR DANS SON VENTRE LA)

- **CENTRATION, FIGURE DU CERCLE AN S'ASSEOIT**

(+ LE LIEU EST SACRÉ « HABITÉ » CHARGÉ, + CONTENANT, + FACILE DE SE LAISSER ALLER)

5. LAISSER ÉMERGER ET PROCESSER/TRANSFORMER SES SOUVENIRS ET ÉMOTIONS

- ENNUI, SOLITUDE AN, LU
- **RENCONTRER SON OMBRE** (ÉNERGIE SORCIÈRE LA)
- **ÉMERGENCE DES SOUVENIRS AN (+)**

6. TRANSFORMATION ACTIVE (PAR LE RITUEL) **(LE LIEU COMME CONTENANT** QUI PERMET DE RENCONTRER CONTENUS DU PASSÉ)
LAISSER ÉMERGER, REGARDER ET TRANSFORMER CONTENUS PAR LE GESTE RITUEL ET/OU L'EXPRESSION

- **(-) MONTÉE ANXIÉTÉ** ET CONFRONTER/AFFRONTER SES PEURS CONSCIEMMENT AN
- SE REMETTRE À LA BONNE PLACE LU

+ DANS (SENTIMENT DE SÉCURITÉ)
(POUR **GESTES** « RITUELS » = INTENTIONNELS) **AL +AN**
??? LANGAGE DES IMAGES, DE LA TERRE, DE L'INCONSCIENT AN, EM

= AIRE TRANSITIONNELLE DE JEU DÉCRITE PAR WINNICOTT OÙ

- **LE LIEU** UN CONTENANT SÉCURITAIRE
  LES ÉLÉMENTS DE LA NATURE SONT UTILISÉS **COMME « OBJETS TRANSITIONNELS**
  RE-JOUER, RÉPARER, REPLACER, COMPLÉTER
- DE TRANSFORMATION, **RE-CRÉATION OU D'INTÉGRATION**
  - LES CAILLOUX REPRÉSENTENT LES PERSONNES AIMÉES DES MEMBRES DE LA FAMILLE DANS DES GESTES RITUELS/SYMBOLIQUES
    - LE : ELLE ET SA SŒUR QU'ELLE REPLACE,
    - AN : LES PERSONNES DU PASSÉ QU'IL REMERCIE, LES ANNÉES AVEC SA SŒUR
  - LES BÂTONS REPRÉSENTENT DES SOUVENIRS QU'ON RECONNAIT ET REMERCIE (AN, EM) RITUEL « PRESCRIT »

……

M2 : MOUVEMENT 2 : RENCONTRER, S'OUVRIR À L'AUTRE
RENCONTRES SYMBOLIQUES/ CRÉATRICES : LA NATURE COMME OBJET/AUTRE
RÉCEPTIVITÉ ACCRUE AUX MONDES INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR,
ATTITUDE DIFFÉRENTE : ÉCOUTER, SE LAISSER GUIDER, PLUTÔT QUE DIRIGER

LA NATURE COMME AUTRE

A. LA NATURE PREND SOIN DE MOI, SOUTIENNENT, ACCOMPAGNENT, RÉCHAUFFENT
À L'EXCEPTION DES MARINGOUINS (ET ENCORE, ILS M'AIMENT LA), ANIMÉE D'INTENTIONS +
LES ANIMAUX DONNENT LEUR VIE POUR L'AIDER À PARTIR AL
LE LIEU PREND SOIN DE MOI AL

(LE SOLEIL ME RÉCHAUFFE ET ME NOURRIT AN, LU)
LES ROCHES DE EM LA SOUTIENNENT
LE PAPILLON DE AL L'ACCOMPAGNE
AN : HIBOU, ABEILLE, COMPAGNONS POUR LE DISTRAIRE DE L'ENNUI

B. LA NATURE ME VOIT/ REGARDE
JE VOIS ET SUIS VU.E (AL)

LA LUNE DE LU LA REGARDE ET LUI SOURIT
LE PAPILLON DE AL L'OBSERVE ET L'ACCEPTE
LA BIBITTE/FOURMI DE EM LA REGARDE QD ON PREND LE TEMPS
AN JE VOIS ET JE SUIS VU
LA?
(LE ROCHER DE LA FEMME COBRA LU)

C. RELATION PERSONNALISÉE- ÉLÉMENTS DE LA NATURE SONT PERSONNIFIÉS COMME DES PARENTS

LES MONTAGNES SONT DES ANCÊTRES QUI VEILLENT ET ME PROTÈGENT LU
LA SOLIDITÉ DE LA TERRE EST COMME LA PRÉSENCE INVISIBLE DU PÈRE LU
LA TERRE ME PORTE COMME UNE MAMAN SON BÉBÉ EM
LA NATURE ME REÇOIT, M'AIME (ET ME NOURRIT) COMME UNE MÈRE EM, LA
(L'AMOUR DE LA LUNE DE LA ME NOURRIT),
((RENCONTRER L'ESPRIT DES LIEUX (UNE JEUNE FEMME) LA))

D. LA NATURE COMMUNIQUE
LES ANIMAUX ME RENDENT VISITE AVEC DES MESSAGES/SIGNES,

LES OISEAUX DE LA AVT, COMME UN SYMBOLE DE SA QDV
L'ÉCUREUIL ET L'OISEAU DE PROIE DE AL : NON ET OUI
LE COLIBRI VIENT DIRE AU REVOIR
VISION : LE SERPENT ET LE CROCODILE DE LU : LA MORT EST OK
LE CERF/CARIBOU DE EM VENU DÉPOSER SON PANACHE
LES ROCHES DE EM LUI ENSEIGNENT UNE AUTRE FAÇON D'ÊTRE

E. LA NATURE M'ENSEIGNE

ME DONNE DES LEÇONS DE VIE/M'INDIQUE COMMENT VIVRE
(AVEC DES MOTS)
L'EAU, LE CHEMIN M'ENSEIGNE DES GRANDES LEÇONS DE VIE EM
=ME MONTRE COMMENT VIVRE
LA ROCHE DE EM LUI ENSEIGNE UNE FAÇON D'ÊTRE + FLUIDE/SUBTILE
LA PHRASE « PARTICIPATE »
(SANS MOTS)
LE VENT DE LU LUI MONTRE QUE C'EST MAINTENANT QU'IL FAUT VIVRE

F. LA NATURE COMME MIROIR - SE RENCONTRER À TRAVERS LE MIROIR DE LA NATURE
LA NATURE ME PARLE DE **MON PROCESSUS** DE MANIÈRE SYMBOLIQUE
LE DEDANS EST COMME LE DEHORS :

- **LES ÉLÉMENTS DE LA NATURE ME REPRÉSENTENT**
  - MOI
  - MES PROCHES
  - MA VIE

L'ARBRE DE LU LA REPRÉSENTE, ELLE ET SA SŒUR
LES FLEURS DE CACTUS REPRÉSENTENT AL ET SA FAMILLE
LES CHEVAUX DE AN LE REPRÉSENTENT, LUI ET SA SŒUR
L'ARBRE DE AL REPRÉSENTE SA RÉSILIENCE
LE COCON DE AL REPRÉSENTE SON PROCESSUS EN TRAIN
((LES PIERRES DE LA POUR SON CŒUR ET SA MAIN)
LE CERF/CARIBOU DE EM VENU DÉPOSER SON PANACHE

- DU COUP, LES GESTES PRENNENT VALEUR SYMBOLIQUE TRANSFORMATRICE
  LE PAPILLON BLESSÉ DE AL LUI PARLE DE SA BLESSURE =PREND SOIN
  LE PAPILLON QUI L'ACCEPTE = TRANSFORMATION, ACCEPTATION DE LUI-M^
  L'ARAIGNÉE DE AL REPRÉSENTE SA BLONDE = PRENDRE DISTANCE
  LE LIEU/CHEMIN DE AL SYMBOLISE QUI IL EST, MAIS AUSSI SA MARCHE
  LA FLÈCHE SYMBOLISE SA DIRECTION INTÉRIEURE QU'IL DÉPOSE EN LUI/S'APPROPRIE
- **FLUIDITÉ ENTRE RÊVE ET RÉALITÉ**

FRONTIÈRE FLOUE ENTRE RÊVE ET RÉALITÉ, COMME DANS RÊVES ÉVEILLÉS
CONTINUITÉ/CORRESPONDANCES/RÉSONANCES ENTRE INT ET EXT
L'ARAIGNÉE DE AN DONT IL PREND LA PLACE EN RÊVE
LES RUINES DE AL QUI REPRODUISENT SON RÊVE

G. **COMMUNIQUE/M'APPREND DES CHOSES SUR ELLE (DANS UN LANGAGE SANS MOTS)**
L'ARBRE (GREEN MAN) COMMUNIQUE AVEC MOI PAR LE PLASMA LA
LA TERRE M'APPREND (EN TRANSMETTANT SES HISTOIRES PAR LE SANG) LA
((ENTENDRE DES TAMBOURS QUI ME PARLENT DU PASSÉ DU LIEU LA))

H. M'INFUSE DE SON ÉNERGIE
LU TRANSFUSION DE…
LU RENCONTRE AVEC LA LUNE QUI LUI PERMET D'ACCÉDER À SON FÉMININ
AL L'ARBRE ME PARTAGE SA VERTICALITÉ,
AL LA MONTAGNE ME GROUNDE,
AL LE PAPILLON M'APPORTE DE LA PAIX
LA DEVENUE LUMIÈRE

I. UN LIEN INTIME ET RÉCIPROQUE
LE LIEN AU LIEU EST COMME À UN MEMBRE DE LA FAMILLE AN
- PROXIMITÉ ET RÉCIPROCITÉ
AL ET SON ARBRE, À QUI IL SE PRÉSENTE ET QU'IL ÉCOUTE
AL ET SALUTATION AU SOLEIL
AL ET SON LIEU : J'ESPÈRE QUE JE LUI AI DONNÉ
- INTIMITÉ
LA COMMUNICATION RÉCIPROQUE AVEC LES ARBRES À TRAVERS LE PLASMA
EM QUI EXPRIME SON AMOUR AUX PLANTES
AN : ENSEMENCER LES LIEUX ET Y LAISSER NOS INTENTIONS

……

M3 : MOUVEMENT 3 : EXPANSION- S'UNIR-FUSION : LA NATURE COMME SOI
UNION AVEC LE TOUT : LA NATURE COMME SOI (LE DEHORS ET LE DEDANS SONT UN)
CONSCIENCE DIFFÉRENTE DE L'ORDINAIRE :

- PAS DANS LA TÊTE MAIS DANS LE CORPS
- **QUALITÉ D'ATTENTION /PRÉSENCE SANS AGENDA**
- ARRÊT DE LA PENSÉE « DU MENTAL » (DIFFICULTÉ DE METTRE DES MOTS)
  DISSOLUTION DU MOI (« EGO ») LU, AN, AL, AN, EM
- « DISSOLUTION DES FRONTIÈRES » DE LA SÉPARATION

LE CORPS DIFFÉRENT

- LÉGER, POREUX (PLUS UN OBSTACLE), CADEAU DU JEÛNE
- LÉGÈRETÉ AÉRIENNE
- **EXPANSION**
- LE CORPS CREUX : CAISSE RÉSONANCE : ENTENDRE SON CŒUR BATTRE EM, AN
- POROSITÉ DU CORPS, ABSENCE DE FORME?
- FUSION

- APPARTENANCE

RÉCEPTIVITÉ SENSORIELLE

- LES SENS EXACERBÉS**, ET COMBLÉS**
- EXPÉRIENCE SENSUELLE INTENSE, **ÉMERVEILLEMENT DES SENS**
- ÊTRE BAIGNÉ.E ET **REMPLI.E** (DE LUMIÈRE / D'ÉNERGIE) SOLEIL, LUNE, PLUIE
- **JE SUIS COMBLÉ.E --** PLÉNITUDE AN

- ÊTRE NOURRI.E ET ENSEIGNÉ.E AU NIVEAU CELLULAIRE

SYNCHRONISÉ AVEC LE RYTHME DE LA TERRE

- FLUIDITÉ ENTRE MICRO-MACRO

JE SUIS LE TOUT COMMUNION

- JE SUIS UNE PARTIE DU TOUT
- **ÊTRE LA TERRE EM, ÊTRE AÉRIEN AN, ÊTRE LA MONTAGNE AL, ÊTRE L'ARBRE AL, ÊTRE ÉTOILE LA, ÊTRE VIBRATION, ÊTRE LE TOUT LU**
- EXPÉRIENCE **D'AMOUR INTENSE**
- GRATITUDE ET OUVERTURE DU CŒUR -BIEN-ÊTRE AMOUREUX
- EXPRESSION DE GRATITUDE LA VOIX(LES MOTS, LE CHANT), LE CORPS (LA DANSE)

……

ACTE III : POST-SOLO : LE RETOUR ET L'INTÉGRATION

A. LE RETOUR ET L'INTÉGRATION EN 3 TEMPS

- **R1. QUITTER LE LIEU-L'ADIEU AUX LIEUX +- DIFFICILE**
  REPLACER, EFFACER LES TRACES
  SENTIMENTS CONTRADICTOIRES : TRISTESSE DE QUITTER « CHEZ SOI » /EXCITATION DE RETROUVER LES HUMAINS

- **R2. LE RETOUR AU CAMP +- EMPRESSÉ**
  APPRÉCIATION DE CONTACTS,
  FEU
  NOURRITURE

- **R3. RETROUVER SA VIE-LE RETOUR DANS LA VIE**
  DIFFICULTÉS
  - **GARDER LE CONTACT -**OBJETS QUI PORTENT L'EXPÉRIENCE LA,LU
  - **COMMENT RAMENER NOS CADEAUX**, LES FAIRE FRUCTIFIER
  - **DIFFICULTÉ D'EN PARLER/ D'INTÉGRER** DANS UN MONDE QUI NE LA (RE)CONNAIT PAS
  - **BESOIN D'ESPACES DE PARTAGE POUR DÉPLOYER L'EXPÉRIENCE**
    AVEC DES PERSONNES QUI COMPRENNENT
    PARLER LE LANGAGE DE SPIRIT/LA TERRE

B. UN PROCESSUS QUI COMMENCE MAIS NE FINIT PAS**, CONTINUE D'ÉVOLUER**

- (IMPORTANCE DE RETOURNER DANS NATURE POUR ENTRETENIR, RENOUVELER EM, LU),
- ÉVOLUTION QUI CONTINUE + + INCARNÉE : EM, AL, AN
- EN SPIRALE
- AUTRES TOURS DE LA SPIRALE
  - ÉMERGENCES SOUDAINES
  - PROCESSUS SOUTERRAIN
    - RÉALISER LA VISION -NAITRE ADULTE AN
    - ÊTRE ACCOUCHÉE ADULTE : ÉMERGENCE NON-LINÉAIRE EM

- SAUTS QUANTIQUES

C. CE QU'IL RESTE : COMMENT ILS PORTENT LE LIEU/L'EXPÉRIENCE AU-DEDANS

EN SOI DANS VENTRE LA, CŒUR LU
PRÈS DE SOI, COMME UNE MÈRE (EM, AN)

- **CE QUE ÇA A CHANGÉ/CE QUI A CHANGÉ/**
  - **A. (DANS LE CORPS) ANCRAGE INTÉRIEUR (À LA TERRE)/ AXE VERTICAL**
    DIFFÉRENTE FAÇON D'ÊTRE DANS SON CORPS EM
    (RÉFÉRENCE À SOI PLUS QU'AU REGARD DES AUTRES) EM
    (LIEN CHARNEL AVEC TERRE)
    IDENTIFICATION À LA TERRE EM
  - B. **APPARTENANCE**, -CONFIANCE
    DIFFÉRENTE RELATION À LA VIE : CONFIANCE, EM
    SÉCURITÉ (DISPARITION DES PEURS) EM
    VALEURS/ALLÉGEANCES, ENGAGEMENT EM
    VISION/SENS DE LA VIE, BUTS, DIRECTION DE VIE EM
    ROUTE D'ÂME, CONTRIBUER SON ÂME EM
    PLACE DANS LE MONDE EM
  - **C. EXPANSION DE L'IDENTITÉ**
    ID + SOUPLE, + STABLE + FLUIDE, + LARGE
    ID QUI LA TRANSCENDE **EM**
    FLUIDITÉ DES RÔLES
  - D. **FAÇON D'ENTRER EN RELATIONS (OUVERTURE)**
    MEILLEUR ÊTRE HUMAIN : EMPATHIE,
    VULNÉRABILITÉ, AUTHENTICITÉ
    PRÉSENCE, TRANSPARENCE

D. DE QUEL ORDRE EST L'EXPÉRIENCE?

- RENAISSANCE….
- RESET
- ÉMERGENCE/ACCOUCHÉE

CE QUE LA QUÊTE REPRÉSENTE/MÉTAPHORE DU PROCESSUS GLOBAL

- PROCESSUS D'ENSEMBLE QDV = CONDITIONS POUR ÉCOUTER LA NATURE PROFONDE
- RALENTISSEMENT ET APPROFONDISSEMENT DE L'ATTENTION VERS UNION/ SYNCHRONISATION AVEC EUX-MÊMES À TRAVERS RYTHME DE LA NATURE
- DESCENTE EN ENFER
- POUR SE DÉBARRASSER DES HABITUDES ET IDENTITÉS SOCIALES POUR
- REPLACEMENT/RECOMMENCEMENT À LA BONNE PLACE
- ÊTRE ENSEMENCÉE ET PORTÉE =GESTATION AVANT UNE NAISSANCE
- MOURIR AU MONDE POUR Y REVENIR = REBOOT

E. POUR QUOI, POUR QUI C'EST IMPORTANT?

- DÉSIR QUE LES AUTRES PUISSENT BÉNÉFICIER DE LA QDV/
  IMPORTANCE DES QDV POUR LE MONDE :
  MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX VIVRE ET INTERVENIR
  - VALEURS ÉCOLOGIQUES, AUTHENTICITÉ
  - LANGAGE ANCIEN, DE L'INCONSCIENT, DE LA TERRE

……

ACTE IV : LES ENTREVUES -LA FONCTION DU RÉCIT

LE DÉSIR/BESOIN DE PARTAGE

TRANSMETTRE, CONTRIBUER À (RE)CONNAISSANCE + DIFFUSION
(MOTIVATION POUR PARTICIPER À LA RECHERCHE)

- **REGOÛTER À L'EXPÉRIENCE, S'Y NOURRIR, SE RESTIMULER**
- **FAIRE DU SENS, CONTINUER À ARTICULER, APPROFONDIR L'INTÉGRATION**
  - **Difficulté de mettre des mots**
  - **Notes sur le sacré et le secret**

- UN PROCESSUS QUI CONTINUE D'ÉVOLUER CHAQUE FOIS QU'ILS EN PARLENT (ENTRE ENTREVUE 1 ET G)

ANNEXE M

ARBRE SYNTHÈSE COMMUN PARTICIPANTS

Acte I : Présolo **l'appel et la préparation**

- T0 : Contexte de vie
- T1 : Appel
- T2 : Préparatifs
- T3 : Conditions-cadre-structure

Acte II : le solo Attitude différente (se laisser faire) + Conscience non-ordinaire

- T0 : Temporalité non-ordinaire (liminale)
  - Non linéaire (absence de repères)
  - Kairos : synchronicités signifiantes
  - Circulaire : le thème du retour
  - Temps du rêve/ solo comme dispositif transitionnel

- T1 : S'installer dans le lieu, apprivoiser l'espace physique (se centrer) : la nature comme contenant
  - Arrivée : reconnaitre le lieu comme sien 4/5
  - Apprivoisement -gestes 5/5
  - Épreuves 4/5
  - Tenue par la terre 3/5

- T2 : Rencontres symboliques : la nature comme miroir
  - La nature me regarde 5/5
  - La nature m'aime et me nourrit 3/5
  - La nature me parle (de moi)
  - Le dedans est comme le dehors : enseignements et/0u gestes de recréation 5/5
  - Gratitude 5/5 et expressions d'amour 4/5

- T3 : S'unir-fusion : la nature comme Soi
  - Expérience multisensorielle exacerbée 5/5
  - Dissolution des frontières 5/5
  - Union + appartenance 5/5
  - Ouverture du cœur 5/5

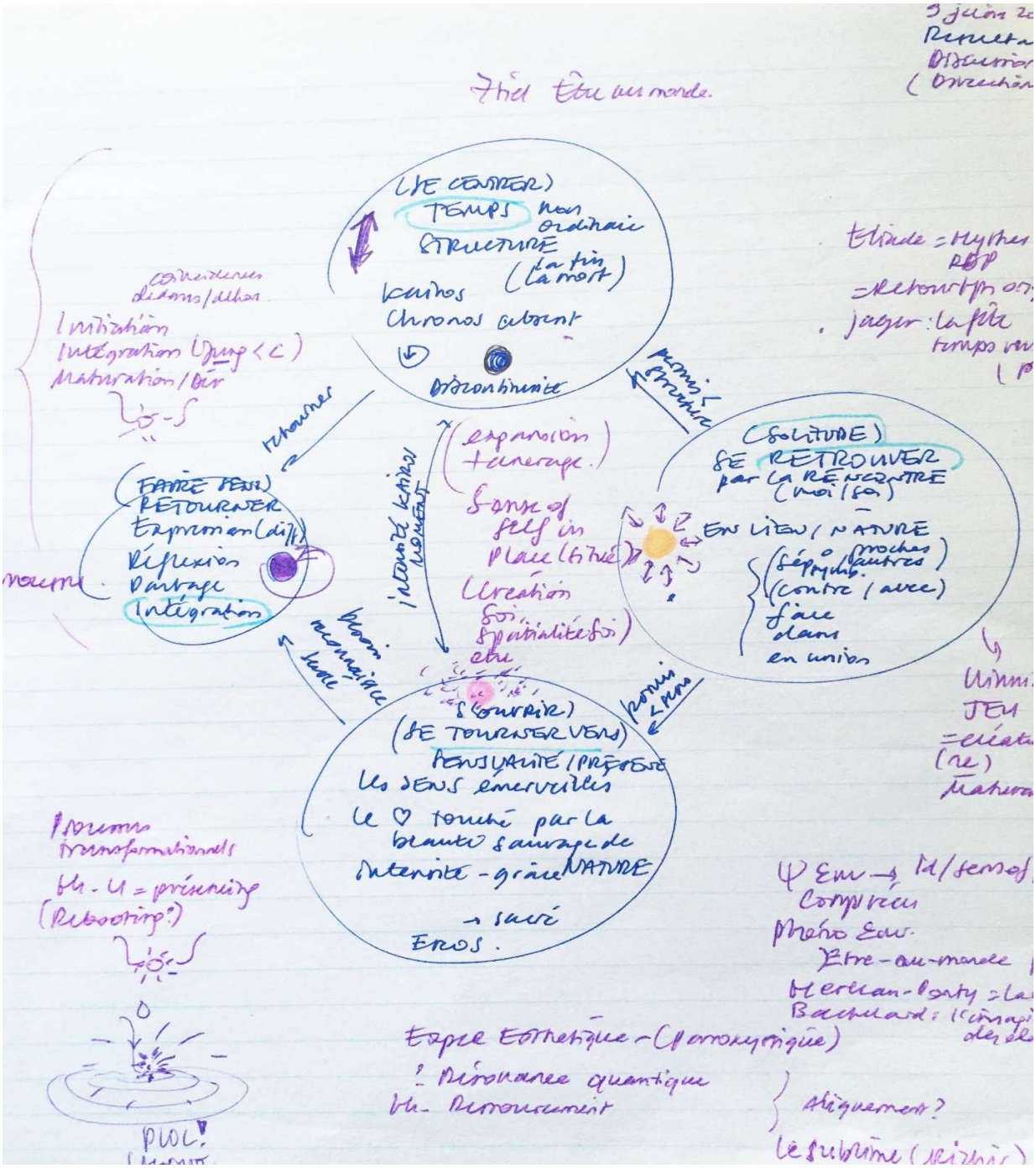
Acte III : Post-solo : le retour et l'intégration

- T1 : retour en 3 temps : - Quitter le lieu
  - Revenir dans le groupe
  - Revenir dans le monde
- T2 : Ce qui a changé - porter l'expérience au-dedans
- T3 : Compréhension du processus global

Acte IV : les Entrevues Le sacré

ANNEXE N

MANDALA DES THÈMES COMMUNS



ANNEXE O

ARBRE THÉMATIQUE TRANSVERSAL PARTICIPANTS

Acte I. Le pré-solo : l'appel et la préparation

- Un contexte de transition de vie
- L'appel
- Anticipations et préparatifs
- La confiance dans les guides
- Le cadre et le groupe
- Les rituels personnels

Acte II. Le solo : trois mouvements, un temps

1. Mouvement 1 : se déposer dans le lieu, la nature comme maison

1.1. Trouver son lieu

- Se laisser guider
- Reconnaître son lieu
- Se sentir chez soi… ou pas

1.2. La recherche d'espaces accueillants, centrés et soutenants

- La vue dégagée et la beauté
- Le cercle, figure d'intériorité
- Des espaces centrés, et habités
- Des espaces soutenants

1.3. Apprivoiser le lieu

- Faire son nid
- Des états intérieurs qui fluctuent avec les éléments
- Se battre contre les éléments : la difficulté du lâcher prise
- La rencontre avec l'ombre

1.4. Se déposer

- Être tenu et se détendre dans le lieu
- Rituels de placement : déposer son monde
- La fonction contenante du lieu

2. Mouvement 2 : rencontrer l'environnement, la nature comme famille

- Une nature personnifiée

- Une nature bienveillante
- Voir et être vu, le regard validant de la nature
- La nature comme miroir
- La nature enseignante
- La nature transmet son énergie
- Un lien intime et réciproque

3. Mouvement 3 : s'unir aux éléments, la nature comme Soi

- Une présence et une sensualité accrues
- Le corps transparent
- Des frontières évanouies
- Une union fusionnelle
- Une expansion amoureuse

4. Une temporalité non-ordinaire

- Le temps non-linéaire
- Le temps allongé, le temps suspendu
- Sous le signe de « *kairos* » : moments propices et synchronicités signifiantes
- Le temps cyclique des retours en arrière

Acte III. Post-solo : le retour

- Les défis du retour
- La quête, un *reset*
- Le début d'un processus qui continue
- La quête, « ça change tout »
- L'importance des QdV pour le monde

Acte IV. Les entrevues et la fonction du récit

- Le désir de témoigner et le besoin de partage
- Retrouver l'énergie de la quête par l'évocation
- Retrouver les enseignements de la quête
- Faire du sens et approfondir l'intégration
- Le partage et le sacré
- L'entrevue de groupe

ANNEXE P
ARBRE THÉMATIQUE GUIDES

1. Présentation des guides

- Gordon
- Paule
- Allison
- Mire-ô
- Sparrow
- Petra
- Dorothy

2. Les enjeux de la QdV

2.1. Les motivations à faire une QdV

2.2. Les effets de la quête : de quel ordre est l'expérience?

2.3. L'importance de la QdV pour la société

3. Les processus à l'œuvre dans la QdV

3.1. La structure rituelle

- Un motif initiatique
- Une structure tripartite autour du seuil
- L'entre-deux

3.2. Le lâcher-prise

- Se séparer
- Confronter ses peurs
- S'abandonner au lieu
- Se faire détricoter-retricoter

3.3. (Se) rencontrer (à travers) la nature

- Retrouver le lien
- Rencontrer nos projections
- Rencontrer notre sauvage
- Rencontrer le soi

3.4. S'engager avec tout ce qu'on a

- La porte des sens
- Le jeûne et la dissolution des frontières
- La puissance de la survie

4. Dispositifs et rôle des guides

4.1. Les dispositifs : des contenants pour soutenir l'expérience

- Choix des sites
- Structure générale
- Les rituels

4.2. « *Holding space* », le rôle des guides

- Gordon : porter les participants dans son cœur
- Paule : porter le mystère
- Allison : porter l'intention
- Mire-ô : « re-garder » le cercle
- Dorothy : soutenir l'ouverture
- Sparrow : porter la vision
- Petra : accompagner la naissance

ANNEXE Q

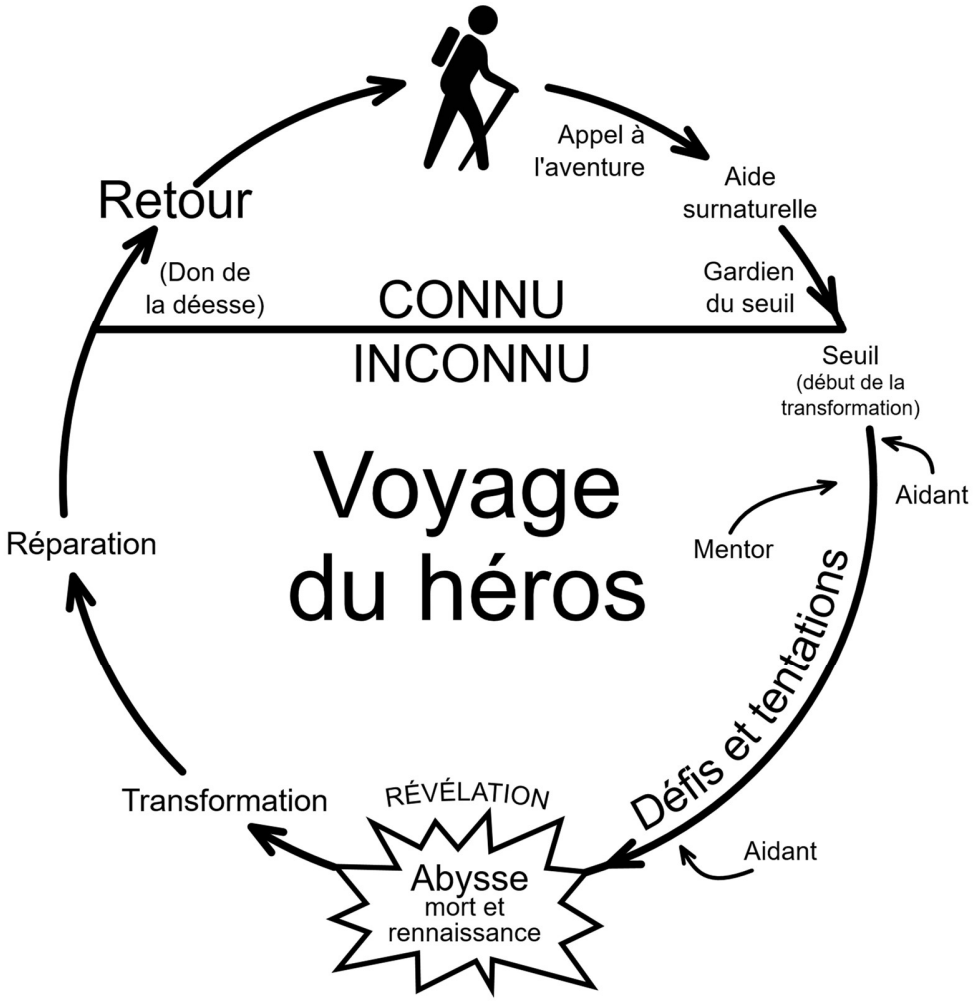
TABLEAU DES 3 MOUVEMENTS DANS LEURS DIMENSIONS

	MOUVEMENT 1	MOUVEMENT 2	MOUVEMENT 3
Mouvement **Direction**	**Se déposer** (descente, dépouillement) lâcher/déposer armes, agenda, souvenirs) se centrer + **Rencontrer** Les peurs et les souvenirs (vertical de haut en bas)	**Rencontrer la nature** échanger voir et être vu parler à ses relations (horizontal dehors-dedans)	**S'unir** se dissoudre présence (expansion)
Définition de l'espace	Dedans, contenu	entre-deux, relationnel	poreux/vivant quantique
Type de vide	creux	vide médian	vide originel
Caractéristiques du lieu	centré -accueillant creux + vue	habité	intégré
Relation au lieu	lieu = territoire limites, objets	lieu = ensemble d'êtres vivants montagnes, papillon, fourmi, oiseau, lune	lieu = matière poreuse
Nature comme	contenant (sécuritaire) qui me reçoit	l'autre -miroir monde ensemble d'autres qui me voient	soi (ma propre) substance vivante
Modes d'être	être DANS (ou CONTRE) être tenu, reçu	être (en lien) AVEC, face à, recevoir, échanger	être UN AVEC être vivant
Corps	Corps-objet préoccupation, contrainte (limites) instrument	Corps-véhicule de rencontre /sujet communication, émetteur-récepteur	Corps vivant corps-être, corps-verbe
soi	Incarné dans le corps	relationnel	infini
Relation	Physique/matérielle	Affective, intersubj, symbolique	Spirituelle Union, fusion
Habiter	Maison/ GIRON ACCUEILLANT	FAMILLE NOURRISSANTE	COSMOS/TOUT
Sens	toucher peau, poids, mouvement	vue, ouïe	vue,
Besoins	sécurité	stimulation + être vu	? être- transcendance fusion

(intersubjectivité-psy du soi)	idéalisation	miroir-alter ego	?
Winnicott	holding, handling	être vu- capacité de jouer	Jeu, créativité
Besoins Maslow	safety+ security	amour- appartenance	appartenance- exp esthétique transcendance
Type de présence de la nature	matérielle, enveloppante	animée	vibratoire, vivante
Relation corps/lieu	frottement à la recherche du confort lieu= peau	projections miroir, symboliques, conversation, échange, participation mutuelle relation dynamique entre sujets	non-séparé appartenance identité
Lieu	territorial fonctionnel	Relationnel personnel	de présence primordial =soi
Focus sur (ce qui est recherché)	emplacement confortable, sécurité esthétique (instrumental)	regard, signes, relation, communication	rien
Fonction du lieu/de la nature	lieu concret contenant	monde habité (de parents, amis, compagnon) enseignant	espace d'expansion
Dimension dominante de la nature	matérialité (terre)	archétypale symbolique	cellulaire énergétique fluidité (air/eau)
Type de monde	matériel	relationnel	spirituel
Nature comme	Espace physique d'accueil	Espace relationnel transitionnel	Espace liminal/ transformationnel
Expérience	Physique-corporelle somatique	Intersubjective affective transitionnelle	Transformationnelle Spirituelle transpersonnelle
Se retrouver	Se replacer Se réancrer Se lover dans la chair du monde Retrouver l'enfant Retrouver le corps	Se ressourcer Réparer Être nourri Recevoir	Reset : redémarrer Repartir de zéro se renouveler Se ressourcer Renaître retrouver le soi retour à la source
Niveaux du soi	physique	Psychologique / écologique	Transpersonnel cosmique

ANNEXE R

LE VOYAGE DU HÉROS



Document anonyme posté sur Wikipedia

https://fr.wikipedia.org/wiki/Monomythe#/media/Fichier:Heroesjourney-fr.svg

RÉFÉRENCES

Aanstoos, C. M. (1994). Review of Getting back into place: toward a renewed understanding of the place-world. *The Humanistic Psychologist*, *22*(3), 390-391.

Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perceptions and language in a more-than-human-world.* Vintage books / Random House.

Abram, D. (2005). Animism, perception, and earthly craft of the magician. *The Encyclopedia of Religion and Nature.* Continuum. http://www. wildethics. org/essays/animism_perception_magicians_craft.

Abram, D. (2011). *Becoming animal: An earthly cosmology*. Vintage books / Random House.

Abram, D. (2014). The experience of nature: phenomenologies of the Earth. On wild ethics. Dans D. A. Vakoch et F. Castrillón (dir.), *Ecopsychology, phenomenology, and the environment: The experience of nature* (p. vii-ix). Springer Science & Business Media.

Adams, W. W. (2010). Nature's participatory psyche: a study of consciousness in the shared Earth community. *The Humanistic Psychologist, 38*(1), 15-39.

Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J. et Demetrovics, Z. (2022). identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health. 19(4), 2461.* doi:10.3390/ijerph19042461. PMC 8875433. PMID 35206648

Almaas, A. H. (2009). *The diamond approach: a path of inner discovery*. Sounds true Inc.

Amos, I. A. (2016). *Attempting to capture the ineffable quality: an interpretative phenomenological analysis and embodied interpretation of the experience of sudden personal transformation* (doctoral essay, Faculty of Humanities, School of Environment, Education and Development, Manchester, UK). https://www.research.manchester.ac.uk/portal/files/57430681/

Anadon, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches Qualitatives, 26*(1), 5-31.

Anadon, M. et Guillemette, F. (2007). La recherche qualitative est-elle toujours inductive? *Recherches Qualitatives, HS*(5), 26-37.

Andrews, K. (1999). The wilderness expedition as a rite of passage: meaning and process in experiential education. *Journal of Experiential Education, 22*(1). doi: 10.1177/105382599902200107

Andrieu, B. (2017). *Cosmotique*s : Tome 1, Se fondre dans la nature. Éditions Liber.

Angell, J. (1994). Theoretical perspectives: the wilderness solo, an empowering growth experience for women. *Women and Therapy, 15*(3-4), 85-99. doi: 10.1300/J01v15n03_07

Antoine, P. et Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie Francaise, 62*(4), 373-385. ISSN 0033-2984.

Anzieu, D. (1979). Préface. Dans B. Grundberger et J. Chasseguet-Smirgel (dir.), *La sublimation : les sentiers de la création* (p. 11-23). Tchou.

Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'œuvre*. Gallimard.

Arnett J. J. (dir.). (2006). *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century*. APA.

Ashley, K. (2017). *A walk out into the wilderness on the path to re-envisioning wholeness: an eco-psychological study of earth-based initiation ceremonies* (Order No. 10276221). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (1911907497). https://www.proquest.com/dissertations-theses/walk-out-into-wilderness-on-path-re-envisioning/docview/1911907497/se-2

Assagioli, R (1976). *Psychosynthèse : principes et techniques*. Épi Éditeurs.

Bachelard, G. (1932). *L'intuition de l'instant*. Stock.

Bachelard, G. (1942). *L'eau et les rêves : essais sur l'imagination de la matière*. José Corti.

Bachelard, G. (1943). L'air *et les songes : essai sur l'imagination du mouvement.* José Corti.

Bachelard, G. (1946). *La terre et les rêveries du repos*. José Corti.

Bachelard, G. (1948). *La terre et les rêveries de la volonté.* José Corti.

Bachelard, G. (1949). *La psychanalyse du feu.* Gallimard.

Bachelard, G. (1959). *La poétique de l'espace.* PUF.

Banwell, N. et Eggert, N. (2024). Rethinking ecoanxiety through environmental moral distress: an ethics reflection. *The Journal of Climate Change and Health*, *15*, 100283–. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100283

Barton, E. R. (dir.) (2000). *Mythopoetic perspectives of men's healing work: an anthology for therapists and others*. Bergin & Garvey.

Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. et Wood, C. (2016). The wilderness expedition:

an effective life course intervention to improve young people's well-being and connectedness to nature. *Journal of Experiential Education, 39*(1), 59-72.

Basu, A., Kaplan, R. et Kaplan, S. (2014). Creating supportive environments to foster reasonableness and achieve sustainable well-being. Dans T. J. Hämäläinen et J. Michaelson (dir.), *Well-being and beyond: broadening the public and policy discourse*. Edward Elgar.

Beck, N. et Wong, J. S. (2022). A Meta-analysis of the effects of wilderness therapy on delinquent behaviors among youth. *Criminal Justice and Behavior*, *49*(5), 700-729. https://doi.org/10.1177/00938548221078002Abstract

Béguet, V. (2024). *Ce que les expériences de l'invisible nous apprennent des états non-ordinaires de conscience et de la transe*. Colloque sur la transe. Université de l'Ontario français.

Bell, B. (2003). The rites of passage and outdoor education: critical concerns for effective programming. *Journal of Experiential Education, 26*(1), 41-50.

Benga O., Neagota, B. et Benga, I. (2015). The importance of the rites of passage in assigning semantic structures to autobiographical memory. *Behav Brain Sci.*, *38*/3. doi: 10.1017/S0140525X1400034X. PMID: 26050694.

Berghmans, C. (2022). La spiritualité et la connexion à la nature comme dimensions du processus thérapeutique dans le champ de la santé mentale : le point de vue de l'écopsychologie clinique comme voie complémentaire. *Hegel*, 2, 130-138. https://doi.org/10.3917/heg.122.0130

Berleant, A. (1995). *The aesthetics of environment*. Temple University.

Berman, M. (1981). *The reenchantment of the world*. Cornell University.

Berman, M. G. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders, 140*(3), 300-305.

Bettmann, J. E., Gillis, H.L., Speelman, E.A. et al. (2016). A meta-analysis of wilderness therapy outcomes for private pay clients. *J Child Fam Stud,* 25, 2659–2673. https://doi.org/10.1007/s10826-016-0439-0

Bloch, J.-M. (2022). *Quand habitons-nous vraiment? ImagoDei.* https://www.imagodei.fr/habiter-quand-habitons-nous-vraiment/

Boelen, S. (2021). La spiritualité dans l'approche holistique à la Nature-territoire : un processus d'auto-écoformation. *Éducation relative à l'environnement*, 16(2).

Bolte Taylor, J. (2009). *My stroke of insight*. Hodder.

Bonicco-Donato, C. (2019). *Heidegger et la question de l'habiter : une philosophie de l'architecture*. Parenthèses.

Bott, S., Cantrill, J. C. et Myers, O. E. (2003). Place and the promise of conservation psychology. *Human Ecology Review, 10*(2), 100-112.

Bowen D. J., Neill J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal, 6*(1), 28–53.

Bowen, D. J., Neill, J. T., Crisp, S. J. R. (2016). Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. *Eval Program Plann., 58*, 49-59. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005. Epub 2016 May 13. PMID: 27311098.

Brady, E. et Prior, J. (2020). Environmental aesthetics: a synthetic review. *People Nat. 2*: 254–266. https://doi.org/10.1002/pan3.10089

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de, V. S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H. J., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., … Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: an ecosystem service perspective. *Science Advances, 5*(7), 1-14. https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J. et Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning, 138*, 41-50. doi: 10.1016/j.landurbplan.2015.02.005

Bridges, W. (2004). *Transitions: making sense of life's changes* (2e éd.). Perseus.

Brinton Perrera, S. (1981). *Descent to the Goddess*. Inner City Books.

Brown, I. T. (2013). *Re-visioning rites of passage in postmodernity: a phenomenological study of the psychospiritual themes in the coming of age experiences of men in an American sample*. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, Vol 74(1-A(E).

Buber, M. (1958). *I and Thou* (trad. R. G. Smith). Charles Scribner's Sons.

Budgeon, S. (2003). Identity as an embodied event. *Body Society*, *9*(1), 35-55. doi: 10.1177/1357034X030091003

Bühler, C. et Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Brooks/Cole.

Buirski, P., Haglund, P. et Markley, E. (2001). *Making sense together: the Intersubjective approach to psychotherapy.* Rowan & Littlefield.

Buzzell, L. et Chalquist, C. (2019). *It's not eco-anxiety – it's eco-fear! A survey of the eco-emotions.* https://www.chalquist.com/post/it-s-not-eco-anxiety-it-s-eco-fear.

Cahalan, W. (1995). The earth is our real body: cultivating ecological groundedness in Gestalt Therapy. *Gestalt Journal, 18*(1), 87-113.

Caillois, R. (1988). *L'homme et le sacré*. Gallimard.

Cammack, M. W. (1996). *A rite of passage with Outward Bound: transpersonal perspectives of the solo from 16 wilderness guides* (Master's Dissertation). http://search.proquest.com/docview/304306296/

Campbell, J. (1968). *The hero with a thousand faces*. Princeton University.

Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., et Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: a review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing, 5*(4), 1-16. doi:10.5502/ijw.v5i4.449

Carus-Mahdi. L. (1998). A note on the vision quest. Dans L. Carus Mahdi, N. Gever Christopher et M. Meade (dir.), *Crossroads : the quest for contemporary rites of passage* (p. 355-359). Open Court.

Caspell, S. (2014). *In through the outdoors: exploring the role of facilitated wilderness experiences in shaping my understanding of self and my relations with other people and the other-than-human world* (Order No. 1568805). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (1636553670). https://www.proquest.com/dissertations-theses/through-outdoors-exploring-role-facilitated/docview/1636553670/se-2

C'de Baca, J. et Wilbourne, P. (2004). Quantum change: ten years later. *Journal of Clinical Psychology, 60*(5)*,* 531-41.

Cellier, D., Riddle, J., Petersen, I. et Hwang, K. (2021). The development of theta and alpha neural oscillations from ages 3 to 24 years. *Developmental cognitive neuroscience*, *50*, 100969. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.100969

Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology, 1*(2), 1-11. doi:10.1089/eco.2009.0003

Chen, Z., He, Y. et Yu, Y. (2020). Attention restoration during environmental exposure via alpha-theta oscillations and synchronization. *Journal of Environmental Psychology, 68*, 101406. ISSN 0272-4944. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101406.

Cheng, F. (1980). *L'Espace du rêve*. Phébus.

Chirico, A., Pizzolante, M., Kitson, A., Gianotti, E., Riecke, B. et Gaggioli, A. (2022). Defining Transformative Experiences: a conceptual analysis. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.790300

Chlopczik, A. (2014). Magic moments: Otto Scharmer's Theory U and its implications for personal and organizational development. *Gestalt Theory, 36*(3), 267-278.

Clayton, S. et Karazsia, B. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology, 69,101434.* doi:10.1016/j.jenvp.2020.101434. S2CID 218969799.

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K. et Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: impacts, implications and guidance.* APA. https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf.

Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. et Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: a systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal Of Climate Change And Health*, *3*, 100047. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047

Cole, M. D. (1990). Ritual and therapy: casting the circle of change. *Pratt Institute Creative Therapy Review, 11*, 13-21.

Collot, M. (2021). Penser son chemin dans l'espace. Dans J. Pollock et A. Villani (dir.), *Cheminements vers la pensée : l'infini, le risque, la parole, le lieu* (p. 147-157). Presses Universitaires de Perpignan.

Conn, S. A. (1991). The self-world connection: implication for mental health and psychotherapy. *Woman of power, 20*, 71-77.

Conn, S. A. (1998). Living in the Earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist, 26*(1-3), 179-198.

Cook, C. (2002). Review of Quantum change: When epiphanies and sudden insights transform ordinary lives. *Addiction Biology, 7*(3), 347-348.

Côté, J. E. (2006). Emerging adulthood as institutionalized moratorium: risks and benefits to identity formation. Dans J. J. Arnett et J. L. Tanner (dir.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 85-116). Washington, DC: APA.

Creswell, J. W. (2013). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4e éd.). Sage.

Crocq, L. (2012). *16 leçons sur le trauma*. Odile Jacob.

Crouch, D. (2000). Places around us: embodied lay geographies and tourism. *Leisure Studies, 19*(2), 63-76. DOI: 10.1080/026143600374752

Csikszentmihalyi, M. et Rochberg-halton, E. (1981). The transaction between persons and things. Dans *The meaning of things: domestic symbols and the self* (p. 173-196).

Cambridge University.

Dabrowski, K. (1967). *Personality-shaping through positive disintegration.* Brown & Company. https://www.positivedisintegration.com/1967.html

Dabrowski, K. (2017). *La Formation de la personnalité par la désintégration positive*. Pilule rouge. ISBN 978-2916721811.

Daniel, B. (2007). The life significance of a spiritually oriented, Outward Bound–type wilderness expedition. *Journal of Experiential Education, 29*(3), 386–389.

Daniel, R. (2020). *Follow the spirit, not the dogma: the place of a wilderness rite of passage ritual in modern western society* (Order No. 27963955). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (2407585609). https://www.proquest.com/dissertations-theses/follow-spirit-not-dogma-place-wilderness-rite/docview/2407585609/se-2

Dastur, F. (2013). *Hölderlin, le retournement natal : tragédie et modernité*. Les Belles Lettres, coll. « encre marine ». ISBN 978-2-35088-068-6.

Davis, J. V. (2004). *Psychological benefits of nature experiences: an outline of research and theory*. Naropa University and School of Lost Borders.

Davis, J. V. (2011). Ecopsychology, transpersonal psychology, and nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies, 30*(1-2), 137–147.

Davis, J. V. (2014). Diamond in the rough: an exploration of aliveness and transformation in wilderness. Dans D. A. Vakoch et F. Castrillón (dir.), *Ecopsychology, phenomenology, and the environment: the experience of nature* (p. 47-63). Springer Science & Business Media.

Davis-Berman, J. et Berman, D. S. (1989). The wilderness therapy program: an empirical study of its effects with adolescents in an outpatient setting. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 19*(4), 271-281.

Davis-Berman, J. et Berman, D. S. (1994). *Wilderness Therapy: foundations, theory and research.* Kendall/Hunt.

Davis-Berman, J. et Berman, D. (2012). Reflections on a trip: two decades later. *Journal of Experiential Education, 35* (2), 326-340.

Day, M. D. (1998). Ecopsychology and the restoration of home. *The Humanistic Psychologist, 26*(1-3), 51-67.

Denzin, N. K. et Lincoln, Y. S. (1998). Entering the Field of Qualitative Research. In N. K. Denzin et Y. S. Lincoln. (dir.), *The Landscape of Qualitative Research. Theories and Issues,* (p. 1-40). Sage.

Désy, J. (2012). Le merveilleux et la norditude. Dans S. Pierre (dir.), *Phénoménologie du merveilleux* (p. 103-110). Presses de l'Université du Québec. https://doi.org/10.2307/j.ctv18phfj5

Dewey, J. (1934/2005). *Art as experience*. Penguin.

Dietrich, Z. C., Wilson, S. J. et Garcia, J. A. (2015). Natural medicine: wilderness experience outcomes for combat veterans. *Journal of Experiential Education, 38* (4), 394-406.

Debray, R. (1997). *Vie et mort de l'image : une histoire du regard en Occident.* Gallimard.

De Visscher, J. (2009). *La demeure et les choses comme points d'ancrage dans notre monde*. Conférence donnée à l'UQAM dans le cadre du cours "Psychologie humaniste", le 20 octobre 2009.

De Visscher, J. (2015). « It was too much for him ». Hermeneutics: levels and thresholds. *The Humanistic Psychologist, 4,* 223–234. DOI : 10.1080/08873267.2014.945588

Dreyfus, H. (1993). Agir, intentionnalité et être-au-monde. *Philosophiques*, *20*(2), 285–302. https://doi.org/10.7202/027227ar

Dupond, P. (2001). *Le vocabulaire de Merleau-Ponty*. Ellipses. https://monoskop.org/images/4/4c/Dupond_Pascal_Le_vocabulaire_de_Merleau_Ponty_2001.pdf

Dutriaux, L. et Gyselinck, V. (2016). Cognition incarnée : un point de vue sur les représentations spatiales. *L'Année psychologique*, 116, 419-465. https://doi.org/10.3917/anpsy.163.0419

Ellefsen, E. (2013). La santé-dans-la-maladie : un nouveau modèle pour comprendre l'expérience universelle de la maladie chronique. *Recherches qualitatives*, Du singulier à l'universel, Hors Série 15, 132-146. http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html

Eliade, M. (1949). *Mythe de l'éternel retour : archétypes et répétition*. Gallimard.

Eliade, M. (1959). *Naissances mystiques*. Gallimard.

Eliade, M. (1963). *Aspects du mythe*. Gallimard.

Eliade, M. (1965). *Le sacré et le profane*. Gallimard.

Eliade, M. (1986). *Briser le toit de la maison : la créativité et ses symboles*. Gallimard.

Enia, C. (2006). La dimension historique du sacré et de la hiérophanie selon Mircea Eliade. *Laval théologique et philosophique*, *62*(2), 319–344. https://doi.org/10.7202/014284ar

Ewert, A. (2014). Military veterans and the use of Adventure Education experiences in natural environments for therapeutic outcomes. *Ecopsychology, 6*(3), 155-164.

Faingold, N. (2014). L'entretien de décryptage : le moment et le geste comme voies d'accès au sens. *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, 6, 1-25. http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences/

Faingold, N. (2020). *Les entretiens de décryptage : de l'explicitation à l'émergence du sens*. L'Harmattan. ISBN : 978-2-343-20179-5

Fenwick, S. M. (1998). *The dreaming earth: foundations for a process-oriented approach to ecopsychology* (Order No. 9910825). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (304479358). https://www.proquest.com/dissertations-theses/dreaming-earth-foundations-process-oriented/docview/304479358/se-2

Feral, C. H. (1998). The connectedness model and optimal development: Is ecopsychology the answer to emotional well-being? *The Humanistic Psychologist, 26*(1-3), 243-274.

Fernee, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. et Mesel T. (2017) Unpacking the black box of wilderness therapy: a realist synthesis. *Qual Health Res*., *27*(1), 114-129. doi: 10.1177/1049732316655776.

Fernee, C. R., Mesel, T., Andersen, A. J. et Gabrielsen, L. E. (2019). Therapy the natural way: a realist exploration of the wilderness therapy treatment process in adolescent mental health care in Norway. *Qual Health Res., 29*(9), 1358-1377. doi: 10.1177/1049732318816301.

Firman, J. et Gila, A. (1997). *The primal wound: a transpersonal view of trauma, addiction, and growth*. State University of New York.

Fisher, A. (2002). *Radical ecopsychology: psychology in the service of life*. State University of New York.

Flor-Henry, P., Shapiro, Y. et Sombrun, C. (2017). Brain changes during a shamanic trance: altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology. *Cogent Psychology*, *4*(1), 1313522. https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1313522

Fordham, M. (1985). *Explorations into the Self.* Academic.

Forget, M.-H. et Paillé, P. (2012). L'entretien de recherché centré sur le vécu. *Sur le Journalisme, 1*(1), 72-83.

Fosha, D. (2006). Quantum transformation in trauma and treatment: traversing the crisis of healing change. *Journal of Clinical Psychology,62*(5), 569–583. doi: 10.1002/jclp.20249.

Foster, S. (1998). The yellow brick road: coming of age in the wilderness. *The Humanistic Psychologist, 26*(1-3), 199-216.

Foster, S. et Little, M. (1983). *The book of the vision quest: personal transformation in the*

wilderness. Fireside.

Foster, S. et Little, M. (1987). The vision quest: passing from childhood to adulthood. Dans L. Carus Mahdi (dir.), *Betwixt and between: patterns of masculine and feminine initiation* (p. 79-111). Open Court.

Foster, S. et Little, M. (1999). *The four-shields: the initiatory season of human nature*. Lost Borders.

Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Beacon. ISBN 978-0807014271

Frie, R. (1997). *Subjectivity and intersubjectivity in modern philosophy and psychoanalysis*. Rowman & Littlefield.

Friese, G., Hendee, J. C. et Kinziger, M. (1998). The Wilderness experience program industry in the United States: characteristics and dynamics. *Journal of Experiential Education*, *21*(1), 40-45. doi: 10.1177/105382599802100109

Friese, G., Pittman, J. T., et Hendee, J. C. (1995). *Studies of the use of wilderness for personal growth, therapy, education, and leadership development: an annotation and evaluation.* University of Idaho Wilderness Research Center.

Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. Farrar & Rinehart. ISBN 978-0-8050-3149-2

Fromm, E. (1964). *The heart of man: its genius for good and evil*. Harper & Row.

Gabrielsen, L. E., Eskedal, L., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E., Palucha, V. et Fernee, C. R. (2018). The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: a mixed methods evaluation. *International Journal of Adolescence and Youth, 24*(3), 282-296. https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166

Gargano, V. et Turcotte, D. (2018). L'intervention en contexte de nature et d'aventure : différences et similitudes entre les programmes éducatifs et les programmes thérapeutiques. *Canadian Journal of Education. Revue Canadienne De l'éducation*, *41*(1), 194–222. https://journals.sfu.ca/cje/index.php/cje-rce/article/view/3130

Gadamer, H. G. (1960/1996). *Vérité et méthode*. Seuil.

Gelkopf, M., Hasson-Ohayon, I., Bikman, M. et Kravetz, S. (2013). Nature adventure rehabilitation for combat-related posttraumatic chronic stress disorder: a randomized control trial. *Psychiatry Research, 209*(3), 485-493.

Gendlin, E. T. (1984). *Focusing : au centre de soi.* Le Jour.

Gilbert, H. (2024). *L'immensité intime*. Poésis éditions.

Gillett, D. G., Thomas, G. P., Skok, R. L. et McLaughlin, T. F. (1991). The effects of wilderness camping and hiking on the self-concept and the environmental attitudes and knowledge of twelfth graders. *The Journal of Environmental Education 22*(3), 34-44. doi**:**10.1080/00958964.1991.10801966

Gilligan, C. *(1982). In a different voice: Psychological theory and women's development.* Harvard University. ISBN 9780674445444.

Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology, 28*(2), 235-261.

Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences. *Nursing Science Quarterly, 18*(1). doi: 10.1177/0894318404272112

Giorgi, C. (2011). IPA and science: a response to Jonathan Smith. *Journal of Phenomenological Psychology*, 42, 195-216.

Girard, C. (2022). *Hors des sentiers battus : la thérapie par l'aventure auprès des jeunes adultes psychotiques* [Thèse doctorat, Université du Québec à Montréal]. http://www.archipel.uqam.ca/16217/

Goguel d'Allondas, T. (2002). *Rites de passage, rites d'initiation* : *lecture d'Arnold Van Gennep*. Les presses de l'Université Laval.

Grady, B. (2009). *Nature as a transformational space and facilitating environment for psychological growth: a psychodynamic perspective* (Doctoral dissertation). http://gradworks.umi.com/33/82/3382667.html

Grassini, S., Revonsuo, A., Castellotti, S., Petrizzo, I., Benedetti, V. et Koivisto, M. (2019). Processing of natural scenery is associated with lower attentional and cognitive load compared with urban ones. *Journal of Environmental Psychology, 62*, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.01.007

Grassini, S., Segurini, G. V., & Koivisto, M. (2022). Watching nature videos promotes physiological restoration: evidence from the modulation of alpha waves in electro-encephalography. *Frontiers in Psychology*, *13*, 871143. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871143

Graumann, C.F. (1981). Psychology: humanistic or human? In J.R. Royce et L.P. Mos (dir.) *Humanistic Psychology* (p. 3-18). PATH in Psychology. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-1071-6_1

Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious: observations from LSD research*. The Viking.

Grof, S. (1998). *The cosmic game: explorations of the frontiers of human consciousness*. State

University of New York.

Grof, S. (2023). *The way of the psychonaut: encyclopedia for inner journeys* (Volume 1 et 2). Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.

Grof, S. et Grof, C. *(2010). Holotropic breathwork: a new approach to self-exploration and therapy.* State University of New York.

Groff, C. (1998). Rites of passage: a necessary step toward wholeness. Dans L. Carus Mahdi, N. Gever Christopher et M. Meade, (dir.), *Crossroads: the quest for contemporary rites of passage* (p. 3-15). Open Court.

Grondin, J. (2015). The Hermeneutical Circle. Dans N. Keane et C. Lawn (dir.), *A companion to hermeneutics,* (p. 299–305). Wiley.

Guba, E. G. et Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Dans N. K. Denzin et Y. S. Lincoln (dir.), *Handbook of qualitative research* (p. 105–117). Sage.

Guimond-Plourde, R. (2013). Une « randonnée » phénoménologique-herméneutique au cœur de l'expérience vécue du stress-coping chez des jeunes en santé. *Recherches Qualitatives, 32*(1), 181–202. https://doi.org/10.7202/1084617ar

Hafford, William. (2015). *Wild minds: adventure therapy, ecopsychology, and the rewilding of humanity*. (Doctoral dissertation). http://search.proquest.com/docview/1650711616/

Hammond, M. (1988). The embodiment of meaning [Review of the book Bodily reflective modes: a phenomenological method for psychology, by K. J. Shapiro]. *The Humanistic Psychologist, 16*(2), 368–373. https://doi.org/10.1080/08873267.1988.9976833

Hans, T. C. (2000). A meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 30*(1),33-60.

Harper, N. J., Fernee, C. R. et Gabrielsen, L. E. (2021). Nature's role in outdoor therapies: an umbrella review. *Int J Environ Res Public Health*. 18(10),5117. doi: 10.3390/ijerph18105117. PMID: 34065947; PMCID: PMC8150931.

Harper, N. J., Gabrielsen, L. E. et Carpenter, C. (2018). A cross-cultural exploration of 'wild' in wilderness therapy: Canada, Norway and Australia. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *18* (2), 148-164. doi:https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1384743

Hartig, T., Kaiser, F. et Bowler, P. A. (2001). Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, *33*(4), 590-607.

Hartman, D. et Zimberoff, D. (2005). Trauma, transition and thriving. *Journal of Heart Centered Therapies, 8*(43). http://www.encyclopedia.com/printable.aspx?id=1G1:132002049.

Heidegger, M. (1927 /1986). *Être et Temps* (trad. F. Vezin). Gallimard.

Heidegger, M. (1958). *Bâtir habiter penser. Essais et conférences : l'étude psychologique systématique des sites de notre vie intime.* http://palimpsestes.fr/textes_philo/heidegger/habiter.html

Heifetz, A. (2018). *Alone in the wilderness: an intuitive inquiry into lived-experiences of prolonged solitude in wild natural settings* (Order No. 10784410). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (2036363748). https://www.proquest.com/dissertations-theses/alone-wilderness-intuitive-inquiry-into-lived/docview/2036363748/se-2

Heinzman, P. (2009). Men's wilderness experience and spirituality : further explorations. *Proceedings of the 2007 Northeastern Recreation Research Symposium GTR-NRS-P-23*, 55-59.

Hillman, J. (1982). Anima mundi: the return of the soul to the world. *Spring,* 71-93.

Hillman, J. (1992). *Re-visioning psychology*. HarperPerennial.

Hillman, J. (1989). *A blue fire*: *selected writings by James Hillman,* T. Moore (dir.). HarperPerennial.

Hillman, J. (1995). A psyche the size of the earth: a psychological forward. Dans T. Roszak, M. E. Gomes et A. D. Kanner (dir.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (p. xvii-xxiii). Sierra Club.

Hillman, J. (1997). *The thought of the heart and the soul of the world*. Spring.

Hillman, J. et Ventura, M. (1992). *We've had a 100 years of psychotherapy and the world is getting worse*. HarperOne.

Hinds, J. (2011). Exploring the psychological rewards of a wilderness experience: an Interpretive Phenomenological Analysis. *Humanistic Psychologist, 39*(3), 189-205.

Houston, J. (1995). *The passion of Isis and Osiris*. Ballantine.

Houston J. (1996). *A mythic life: learning to live our greater story*. NY: HarperCollins.

Houston, J. (1997). *The Possible Human: A Course in Extending Your Physical, Mental, and Creative Abilities.* Tarcher (2e éd.). ISBN 0-87477-872-7

Hughes, E. (2022). *Attunement: the psychology of being alone with nature* (Order No. 29167348). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (2700541640). https://www.proquest.com/dissertations-theses/attunement-psychology-being-alone-with-nature/docview/2700541640/se-2

Hung, R. (2017). Towards ecopedagogy: an education embracing ecophilia. *Educational*

Studies in Japan, *11*, 43-56. DOI:10.7571/esjkyoiku.11.43

Hutter, D. N. (2000). *Weaving the fabric of culture: the emergence of personal and collective wisdom in young adults participating in a wilderness rite of passage*. Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering, 61(1-B), 563.

Imperatori, C., Massullo, C., De Rossi, E., Carbone, G. A., Theodorou, A., Scopelliti, M., Romano, L., Del Gatto, C., Allegrini, G., Carrus, G. et Panno, A. (2023). Exposure to nature is associated with decreased functional connectivity within the distress network: a resting state EEG study. *Frontiers in psychology*, *14*, 1171215. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1171215

Inauen, J., Contzen, N., Frick, V., Kadel, P., Keller, J., Kollmann, J., Mata, J. et van Valkengoed, *A. M. (2021).* Environmental issues are health issues*. European Psychologist, 26 (3): 219–229.* doi*:*10.1027/1016-9040/a000438*.*

Jager, B. (1989). About desire and satisfaction. *Journal of Phenomenological Psychology, 20*(2), 145-156.

Jager, B. (1971). Horizontality and verticality: a phenomenological investigation into lived space. Dans A. Giorgi, W. F. Fisher et R. von Eckartsberg (dir.), *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*, *1*, 212-235.

Jager, B. (1996). The obstacle and the threshold: two fundamental metaphors governing the natural and the human sciences. *Journal of Phenomenological Psychology*, 27(1).

Jager, B. (1997a). Concerning the festive and the mundane: a phenomenological exploration of lived time. *Journal of Phenomenological Psychology, 28*(2).

Jager, B. (1997b). *La demeure et l'espace habité comme points de départ d'une psychologie humaniste.* Conférence d'ouverture, A.R.Q. Congrès de l'A.C.F.A.S. Université du Québec à Trois-Rivières. 13 mai 1997.

Jager, B. (2010). Toward a psychology of Homo Habitans: a reflection on cosmos and universe. *Les Collectifs du Cirp, 1*, 175-190. ISBN 978-0-9866654-1-7

James, W. (1902/2009). *The varieties of religious experience:* a study in human nature. Seven Treasures.

Jensen, A. J. (2004). *Earth medicine: transformation in nature*. Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering, 65(3-B), 1578.

Jive, G. N. et Larkham, P. J. (2003). Sense of place, authenticity and character: a commentary. *Journal of Urban Design, 8(1), 67-81.*

Jong, M., Lown, E. A., Schats, W. Mills, M. L. Otto, H. R., Gabrielsen, L. E. et Jong, M. C.

(2021). *A scoping review to map the concept, content, and outcome of wilderness programs for childhood cancer survivors. PLOS One*, *16* (1), doi:10.1371/journal.pone.0243908

Jung, C. G. (1969). The structure of the psyche (R. F. C. Hull, Trad.). Dans H. Read, M. Fordham, G. Adler et W. McGuire (dir.), *The collected works of C. G. Jung* (Vol. 8, 2e éd., p. 139-158). Princeton University.

Jung, C. G. (1970). *La guérison psychologique*. Librairie de l'Université-Georg.

Jung, C. G. (1973). Ma vie. Gallimard.

Kalisch, K. R., Bobilya, A. J. et Daniel, B. (2008). The Outward Bound solo: a study of participants' perceptions. *Journal of Experiential Education*, *34*(1), 1-18.

Kaplan, R. (1983). Wilderness perception and psychological benefits: an analysis of a continuing program. *Leisure Sciences 6*(3), 271-290. doi: 10.1080/01490408409513036

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*, 169-182.

Kaplan, R. et Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University.

Kaplan, S. et Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6, 163–203.

Kellert, S. R. (1998). *A national study of outdoor wilderness experience*. Yale University School of Forestry and Environmental Studies.

Kellert, S. R. et Wilson, E. O. (dir.). (1995). *The biophilia hypothesis*. Island.

Kemp, C. (dir.). (2022). *Climate anxiety running rampant : How you can help*. American Academy of Pediatrics National Conference & Exhibition. https://publications.aap.org/aapnews/news/22075/Climate-anxiety-running-rampant-among-youths-How?autologincheck=redirected

King-Miller, P. (2016). *A strange encounter: human relationship with the more-than-human-World* (Order No. 10195779). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed collection. (1868839456). https://www.proquest.com/dissertations-theses/strange-encounter-human-relationship-with-more/docview/1868839456/se-2

Kler, B. K. (2007). *Sub-aquatic meanings: a phenomenological study of scuba divers' experience of place* (thèse doctorale, School of Management, University of Surrey, UK) UMI: U234978. https://search-proquest-com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2443/docview/301697474?accountid=14719

Knapp, C. E. et Smith, T. E. (dir.) (2005). *Exploring the power of solo, silence, and solitude.* Association for Experiential Education.

Kohner, M. S. (2012). The transformative function of symbols: an exploration through Wilderness rites of passage. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering,* 74(12-B(E).

Koltko-Rivera, M. (2006). *Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: self-transcendance and opportunities for theory, research and unification.* Sage.

Kuhn, J. l. (2001). Toward an ecological humanistic psychology. *Journal of Humanistic psychology, 41*(2), 9-24.

Lafleur-Vetter, H. A. (2001). Re-membering who I am: the interactive process of untangling a consumer identity and developing an ecological identity. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering,* 61(8-B), 4476.

Larousse. (s.d.). Éco-anxiété. Dans Dictionnaire en ligne. https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9coanxi%C3%A9t%C3%A9/19118

Lazlo, E. (2003). *The connectivity hypothesis: foundations of an integral science of quantum, cosmos, life, and consciousness*. State University of NY.

Lebrun, P. (1998). *La déesse et la panthère*. Roseau.

Lebrun, P. (2013). *Quête de vision, quête de sens.* Véga.

Legault, M. (1989). *Le rapport à la nature dans une perspective développementale : une recherche expérientielle sur le thème de la symbolique émergeant d'une démarche de créativité en milieu naturel* [Dissertation].

Legros, R. (1990). *L'idée d'humanité* : *introduction à la phénoménologie*. Coll. « Le Collège de philosophie ». Grasset & Fasquelle.

Lertzman, D. A. (2002). Rediscovering rites of passage: education, transformation, and the transition to sustainability. *Conservation Ecology 5*(2): 30.

Lett, A. J. (2015). *Autoethnography of illness and rites of passage* (Master's thesis). ProQuest Dissertations. (UNI No. 1589905)

Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: a period in adult psychosocial development. *Psychiatry, 40*(2), 99-112.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3-13.

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion

and disease prevention -the Establishment of “Forest Medicine”. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *27*, 43. https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160

Lincoln, Y.S. et Guba, E.G. (1985*).* *Naturalistic Inquiry*. Sage.

Lincoln, Y. S. et Guba, E. G. (2002). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. Dans N. K. Denzin et Y. S. Lincoln (dir.), *Handbook of qualitative research* (2e éd., p. 163-188). Sage.

Lipton, B. H. (2005)*. The biology of belief: unleashing the power of consciousness, matter and miracles*. Mountain of Love/Elite.

Longboat, K. D. (2020). *Cultivate a sacred life rooted in Haudenosaunee teachings*. Online teachings. https://theshiftnetwork.com/Cultivate-a-Sacred-Life/recording?t=thanks

Lown, E.A., Otto, H.R., Norton, C.L., Jong, M.C., Jong, M. (2023). Program evaluation of a wilderness experience for adolescents facing cancer: a time in nature to heal, connect and find strength. *PLoS One*,18(10):e0291856. doi : 10.1371/journal.pone.0291856. PMID: 37788280; PMCID: PMC10547176.

Lundin-Taylor, V. (2014). *A lived experience of transformation within an earth-based hero's journey* (Order No. 3645150). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection: Publicly Available Content Database. (1625717503). https://www.proquest.com/dissertations-theses/lived-experience-transformation-within-earth/docview/1625717503/se-2

Macy, J. (2005). *World as Lover, World as Self*. Parallax.

Marc, E. (2014). La psychologie humaniste. Dans M. Vinot-Coubetergues (dir.), *Les fondements des psychothérapies : de Socrate aux neurosciences* (p. 118-130). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.vinot.2014.01.0118

Marceau, L. (2013). Pour une métapsychologie de la l’espace : une troisième topique. *Filigrane*, 22(2), 89-102.

Marois, A. (2020). Restauration cognitive par la nature : vers une intégration dans les milieux professionnels et scolaires. *Revue Québécoise de Psychologie*, *41*(3), 53–74. https://doi.org/10.7202/1075465ar

Maslow, A. (1961). Peak experiences as acute identity experiences. *The American Journal of Psychoanalysis, 21*(2), 254-262.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of Being* (2e éd.). Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1970). *Religions, values and peak experiences.* The Viking.

Mason, J. (2002). *Qualitative Researching* (3e éd.). University of Manchester.

Mason, R. N. (2007). Vision quest: a journey of awakening. Dans S. Krippner, M. Bova, L. Gray et A. Kay, Adam (dir.), *Healing tales: the narrative arts in spiritual traditions* (p. 163-182). Puente.

Mathew, F. (1991). *The ecological self*. Routledge.

May, R. (1960). *Existential psychology*. Random House.

May, R., Ellenberger, H. F. et Angel, E. (1958/1967). *Existence: a new dimension in psychology and psychiatry*. Basic.

May, R. (1975). *The courage to create*. W. W. Norton.

McDonald, M. G. (2008). The nature of epiphanic experience. *Journal of Humanistic Psychology, 48*(1), 89-115

McDonald, M. G., Wearing, S., et Ponting, J. (2009). The nature of peak experience in wilderness. *The Humanistic Psychologist, 37*(4), 370-385.

McGilchrist, I. (2012). *The divided brain and the search for meaning*. Yale University.

McKenzie, M. D. (2000). How are adventure program outcomes achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, *5*(1), 20-28.

Meade, M. (1998). Rites of passage at the end of the millennium. Dans L. Carus Mahdi, N. Gever Christopher et M. Meade (dir.), *Crossroads: The quest for contemporary rites of passage* (p. 27-33). Open Court.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception.* Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible.* Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (2001). *Psychologie et pédagogie de l'enfant : cours de Sorbonne 1949-1952*. Verdier. ISBN-13 9782864323440

Meyor, C. (2008). Comprendre l'affectivité par la phénoménologie : pour une approche esthétique en éducation. *Collection du Cirp, 3*, 43-59. ISBN 978-0-9781738-5-2.

Mezirow, J. (1997). Transformative learning: theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education, 74*. Jossey-Bass.

Michael, L. S. (2006). *Relationship with nature: restoration of self following loss of primary caregiver* (Order No. 3249802). ProQuest Dissertations & Theses Global closed Collection. (304955639). https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship with-nature-restoration-self/docview/304955639/se-2

Miller, W. R. (2004). The phenomenon of quantum change. *Journal of Clinical Psychology 60*(5*),* 453-460. doi: 10.1002/jclp.20000

Miller, W. R., et C'de Baca, J. (2001). *Quantum change: When epiphanies and sudden insights transform ordinary lives.* Guilford.

Misiak, S. et Sexton Staudt, V. (1973). *Phenomenological, existential and humanistic psychologies*. Grune and Stratton.

Moore, R. (2001). *The archetype of initiation: sacred space, ritual process and personal transformation*. Xlibris. ISBN 10 : 073884764X ISBN 13: 9780738847641

Morgan, A. D. (2010). Journeys into transformation: travel to an "other" place as a vehicle for transformative learning. *Journal of Transformative Education, 8*(4), 246-268. https://doi.org/10.1177/1541344611421491

Motulsky, W. N. (2022). *The queers are here: LGBTQ+ young adults' mental health outcomes in wilderness therapy* (Order No. 29398474). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (2726043643). https://www.proquest.com/dissertations-theses/queers-are-here-lgbtq-young-adults-mental-health/docview/2726043643/se-2

Naess, A. (1986). Self-realization: an ecological approach to being in the world. Dans G. Session (dir.), *Deep ecology for the 21st century* (p. 225-239). Shambhala.

Naor, L. et Mayseless, O. (2017). How personal transformation occurs following a single peak experience in nature: a phenomenological account. *J. Hum. Psychol*. 57, 13–24. doi: 10.1177/0022167817714692

Naor, L. et Mayseless, O. (2019). The therapeutic value of experiencing spirituality in nature. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 114–133. https://doi.org/10.1037/scp0000204

Naor, L. et Mayseless, O. (2020). The wilderness solo experience: a unique practice of silence and solitude for personal growth. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067

Naor, L. et Mayseless, O. (2021). The art of working with nature in nature-based therapies. *Journal of Experiential Education, 44*(2), 184-202. https://doi.org/10.1177/1053825920933639

Niess, A. E. (2016). *Inner wilderness: explorations in nature, explorations of self* (Master's thesis). http://search.proquest.com/docview/1778496742/

Norris, J. (2011). Crossing the threshold mindfully: exploring rites of passage models in adventure therapy. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *11*(2), 109-126.

Ohly H., White M. P., Wheeler B. W., Bethel A., Ukoumunne O. C., Nikolaou V. et Garside R. (2016). Attention Restoration Theory: a systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev.,19*(7), 305-343. doi : 10.1080/10937404.2016.1196155.

Organisation Mondiale de la Santé. (2022*). Rapport mondial sur la santé mentale : transformer la santé mentale pour tous.* Vue d'ensemble. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Opper, B., Maree, J. G. Fletcher, L. et Sommerville, J. M. (2014). Efficacy of outdoor adventure education in developing emotional intelligence during adolescence. *Journal of Psychology in Africa, 24*(2), 193-196.

Osborn, M. et Smith, J. A. (2008). The fearfulness of chronic pain and the centrality of the therapeutic relationship in containing it: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Research in Psychology, 5*, 276-288.

Paidas, S. M. (2018). *Nature, the numinous, and individuation* (Order No. 10748333). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (2026758023). https://www.proquest.com/dissertations-theses/nature-numinous-individuation/docview/2026758023/se-2

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.

Panzarella, R. (1980). The phenomenology of aesthetic peak experience. *Humanistic Psychology, 20*(1). 69-85.

Paquette, L., Brassard, A., Guérin, A., Fortin-Chevalier, J. et Tanguay-Beaudoin, L. (2014). Effects of a developmental adventure on the self-esteem of college students. *Journal of Experiential Education, 37*(3), 216-231.

Paquot, T. (2016). *Un philosophe en ville*. (2e éd.). inFolio.

Parker Lewis, P. (1988). Clinical focus: the transformative process within the imaginal realm. *The Arts in psychotherapy, 15,* 309-316.

Passmore, H. A. et Howell, A. J. (2014). Eco-existential positive psychology: experiences in nature, existential anxieties, and well-being. *The Humanistic Psychologist, 42*(4), 370-388.

Patterson, M. E. et Williams, D. R. (2005). Maintaining research traditions on place: diversity of thought and scientific progress. *Journal of Environmental Psychology 25,* 361–380.

Paul, l. A. (2015). *Transformative experience*. Oxford University

Perls, F. (1942/ 1969). *Ego, Hunger and Aggression.* Vintage/Random House.

Perls, F., Hefferline, R. et Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. Dell. ISBN 0-939266-24-5

Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., Martin A. J. (2021). How does being solo in nature affect well-being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *Int J Environ Res Public Health, 18*(15), 7897. doi: 10.3390/ijerph18157897. PMID: 34360189.

Pilisuk, M. (2001). Ecological psychology, caring, and the boundaries of the person. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 25-37. doi:10.1177/0022167801412004

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability, 12* (19), 7836. doi:10.3390/su12197836. hdl:10138/348821.

Plotkin, B. (2003). *Soulcraft: crossing into the mysteries of nature and psyche*. New World.

Plotkin, B. (2008). *Nature and the human soul: a road map to discovering our place in the world.* Finch.

Plotkin, B. (2012). *Wild mind: a field guide to the human psyche*. New World.

Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling psychology, 52*(2), 126-136.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. WW Norton.

Proshansky, H. M., Fabian, A. K. et Kaminof, R. (1983). Place-identity: physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology, 3, 57-83.*

Quintin, J. (2008). La connaissance de soi, un mirage de la psychologie ou une expérience herméneutique? *Cahiers du CIRP, 2*, 71-83.

Quintin, J. (2012). La mise en sens de l'expérience humaine. *Cahiers du Crip.3,* 42-59.

Richard, R. (2001). A new aesthetic for environmental awareness: chaos theory, the beauty of nature, and our broader humanistic identity. *Journal of Humanistic Psychology, 41*(2), 59-95.

Richir, M. (2010). Le nulle part me hante, entretiens. *Philosophie magazine*, 42, 61-65. https://marc-richir.eu/fr/entretiens/

Robert. (n.d). Éco-anxiété. Dans *Dictionnaire en ligne*. https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ecoanxiete

Roberts, E. J. (1998). Place and the human spirit. *The Humanistic Psychologist, 26*(1-3), 5-34.

Robinson, A. (2018). Quêtes de vision. Dans *l'Encyclopédie Canadienne, Historica Canada*. www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/vision-quest. Consulté le 20 mars 2024.

Rochon, S. (2011). *Solitudes en nature : regards sur les quêtes contemporaines de vision*. Presses de l'Université du Québec.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: its current practice, implications and theory*. Constable. ISBN 1-84119-840-4.

Roszak, T., Gomez, M. et Kanner, A. (dir.) (1995). *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books.

Roussillon, R. (1991). Le médium malléable, dans *Paradoxes et situations limites de la psychanalyse*. PUF.

Roussillon, R. (2016). *Manuel de la pratique clinique en psychologie et psychopathologie*. Elsevier Masson.

Rowan, J. (2005). Introduction to *A guide to humanistic psychology* (3è éd.). UK Association of Humanistic Psychology Practitioners.

Russell, K. (2001). What is wilderness therapy? *Journal of Experiential Education, 24*(2), 70-80.

Russell, K. (2003). A Nation-wide survey of outdoor behavioral healthcare programs for adolescents with problem behaviors. *Journal of Experiential Education, 25(*3), 322-331.

Russell, K. (2006). Brat camp, boot camp, or …? Exploring wilderness therapy program theory. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 6*(1), 51-67. doi: 10.1080/14729670685200741

Russell, K. (2010). Therapeutic uses of nature. Dans S. D. Clayton (dir.), *The oxford handbook of environmental and conservation psychology* (p. 428-444). Oxford.

Russell, K. et Farnum, J. (2004). A concurrent model of the wilderness therapy process. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 4*(1), 39-55.

Russell, K., Hendee, J. C. et Phillips-Miller, D. (1999). How wilderness therapy works: an examination of the wilderness therapy process to treat adolescents with behavioral problems and addictions. Dans D. N. Cole et S. F. McCool (dir.), *Proceedings: wilderness science in a time of change*. Proc. RMRS-P-000. Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station.

Russell, K. et Philips-Miller, D. (2002). Perspectives on the wilderness therapy process and its relation to outcome. *Child and Youth Care Forum, 31*(6), 415-437.

Sadler-Smith, E. (2015). Wallas' four-stage model of the creative process: more than meets the eye? *Creativity Research Journal, 27*(4), 342-352

Sampson, S. D. (2012). The topophilia hypothesis: ecopsychology meets evolutionary psychology. Dans P. H. Kahn, Jr. et P. H. Hasbach (dir.), *Ecopsychology: science, totems, and the technological species* (p. 23–53). Boston Review.

Sauvé, L. et Boelen, V. (2021) *L'ancrage de soi dans le monde : dimensions croisées d'une éducation relative à l'environnement*. Conférence dans le cadre des Épisodes cévenols, Institut Agro – Florac, Université de Montpellier, 3 juin 2021. https://www.youtube.com/watch?v=bRqe1Kn7SqE

Scharmer, O. (2009). *Theory U: learning from the future as it emerges*. Beffett-Koehler. ISBN: 978-1-57675-763-5

Scherl, L. M. (2009). Self in wilderness: understanding the psychological benefits of individual wilderness interaction through self-control. *Leisure Sciences and Interdisciplinary Journal, 11(*2), 123-135. DOI: 10.1080/0149040890512212.

Schroeder, H. W. (2012). Giving voice to the experiential value of natural environments. *The Humanistic Psychologist, 40*(2), 136-152.

Schwartz, S. J., Côté, J. E et Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society, 37*(2), 201-219.

Seamon, D. (2000). Humanistic and phenomenological advances in environmental design. *The Humanistic Psychologist, 28*(1-3), 353–368. https://doi.org/10.1080/08873267.2000.9977001

Sewall, L. (2000). *Sight and sensibility: the ecopsychology of perception*. Tarcher/Putnam.

Shaw, M. et Wendl-Berry, D. (1999). Encountering the Earth: Martin Shaw talks to David Wendl-Berry about rites of passage, vision quests and encountering the Earth. *Horizons*, *6*, 27-30.

Sheldrake, R. et Fox, M. (1997). *Natural grace: dialogues on creation, darkness and the soul in spirituality and science.* London: Bloomsbury.

Shepard, P. (1995). Nature and madness. Dans T. Roszak, M. E. Gomes et A. D. Kanner (dir.), *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind* (p. 21-40). Sierra Club.

Shinebourne, P. (2005). The process of becoming art: existential-phenomenologial explorations. *Existential Analysis, 16*(1), 50.

Shuda, Q., Bougoulias, M. E. et Kas, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: a systematic review. *Complementary Therapies in medicine, 53*, 102514. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514

Simms, E. M. (1993). The infant's experience of the world: Stern, Merleau-Ponty and the phenomenology of the preverbal self. *The Humanistic Psychologist, 21*(1), 26-40.

Simms, E. M. (1999). The countryside of childhood: a hermeneutic phenomenological approach to developmental psychology. *The Humanistic Psychologist, 27(*3), 301-327.

Simms, E. M. (2008). *The child in the world: embodiment, time, and language in early childhood*. Wayne State University.

Skalski, J. E. et Hardy, S. A. (2013). Disintegration, new consciousness, and discontinuous transformation: a qualitative investigation of quantum change. *The Humanistic Psychologist, 41*(2), 159-177.

Smith, J. A. (1995). Semi-structured interviewing and qualitative analysis. Dans J. A. Smith, R. Harre et L. V. Langenhove (dir.), *Rethinking Methods in Psychology*. Sage.

Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, *5*(1), 9–27.

Smith, J. A. et Dunworth, F. (2003). Qualitative methodology. Dans J. Valsiner et K. J. Connolly (dir.), *Handbook of developmental psychology* (p. 603-621). Sage.

Smith, J. A., Flowers, P. et Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage.

Smith, J. A., Jarman, M. and Osborn, M. (1999). Doing Interpretative Phenomenological Analysis. Dans M. Murray et K. Chamberlain (dir.), *Qualitative Health Psychology*. Sage.

Smith, J. A. et Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. Dans J. A Smith. (dir.), *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (p. 51-80). Sage.

Smith, J. A. et Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain*, *9*(1), 41–42. https://doi.org/10.1177/2049463714541642

Stein, J. O. et Stein, M. (1987). Psychotherapy, initiation and the midlife transition. Dans L. Carus-Mahdi (dir.), *Betwixt and between: patterns of masculine and feminine initiation* (p. 287-303). Open Court.

Stevens, P. (2010). Embedment in the environment: a new paradigm for well-being? *Perspectives in Public Health, 130*(6), 265-269.

Stephenson, E. (2023). Insights on Canadian society: mental health and access to mental care. *Canada Statistics*. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00011-eng.htm

Stern, A. (2017). *Sense of place, sense of self* (Order No. 10285564). ProQuest Dissertations & Theses Global Closed Collection. (1975473970). https://www.proquest.com/dissertations-theses/sense-place-self/docview/1975473970/se-2

Suler, J. R. (1990). Wandering in search of a sign. *Journal of Humanistic Psychology, 30*(2), 73-88.

Sussman, B. (1993). A program evaluation plan for male vision quest: a time-limited, structured group program for men. *Dissertation Abstracts International,* Vol 53(8-B), 4357.

Swanson, J. L. (1996). The call for Gestalt's contribution to ecopsychology: figuring out the environmental field. *Gestalt Journal, 18*(1), 47-85.

Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: a critical turning point in life span human development. Dans J. J. Arnett et J. L. Tanner (dir.), *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century* (p. 21-56). APA.

Tapley, M. (2024). *The Welt crisis and the integrative tasks of ecopsychology*. Master in psychology. https://westga.academia.edu/MattTapley

Taylor, C. (1989). *Sources of the self: the making of the modern identity*. Harvard University.

Taylor, C. (1991). *The malaise of modernity*. CBC Massy Lectures. House of Anansi.

Taylor, S. (2011). Transformation through suffering: a study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil. *Journal of Humanistic Psychology, 51*(1), 30-52. doi:10.1177/0022167811404944

Taylor, M. D., Segal, D. et Harper, J. N. (2010). The ecology of Adventure Therapy: an integral systems approach to therapeutic change. *Ecopsychology, 2*(2), 77-83. https://doi.org/10.1089/eco.2010.0002

Tedeschi, R. G. et Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry, 16*(10), 837-851.

Tracy, S. J. (2012). *Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. John Wiley & Sons.

Tuan, Y.-F. (1974). *Topophilia: a study of environment, perceptions and values*. Prentice-Hall.

Tuan, Y.-F. (1976). *Humanistic Geography*. Annals of the Association of American Geographers, 66, 266-276. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8306.1976.tb01089.x

Tucker, A. R., Norton, C. L., DeMille, S., Talbot, B. et Keefe, M. (2022). Wilderness Therapy. Dans J. M. Leffler, E. A. Frazier (dir.), *Handbook of evidence-based day treatment programs for children and adolescents: issues in clinical child psychology.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14567-4_21

Turner, V. (1987). Betwixt and between: the liminal period in rites of passage. Dans L. Carus Mahdi (dir.), *Betwixt and between: patterns of masculine and feminine initiation* (p. 3-19). Open Court.

Turner, V. (1967). *The forrest of symbols: aspects of Ndembu rituals*. Cornell University.

Vakoch, D. A. et Castrillón, F. (dir.) (2014). *Ecopsychology, phenomenology, and the environment: the experience of nature*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9619-9

Van Gennep, A. (1981). *Les rites de passage*. Picard. (Ouvrage original publié en 1909)

Van Manen, M. (2006). Writing qualitatively, or the demands of writing. *Qual Health Res, 16*(5), 713-722. doi:10.1177/1049732306286911

Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation en formation continue et initiale*. ESF Sciences Humaines.

Vermersch, P. (1996). *Pour une psychophénoménologie 1 et 2. GREX, 13 et 14.*

Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie : vers une psychophénoménologie.* PUF. ISBN : 978-13-057374-6

Vermersch, P. (2014). *L'entretien d'explicitation*. ESF Sciences Humaines.

Vinit, F. (2008). Histoires d'enveloppe. Considérations médicales et artistiques sur la peau. *RACAR : Revue d'art canadienne / Canadian Art Review*, *33*(1-2), 102–105. https://doi.org/10.7202/1069551ar

Vinit, F. (2013). De Tandava à la méthode phénoménologique : regards croisés autour d'une pratique de l'attention. *Corps*, 11, 125-132. https://doi.org/10.3917/corp1.011.0125

Walsh, R. et Vaughan, F. (1993). On transpersonal Definitions. *JTP, 25*(2).

Warwick, F. (1990). *Toward a transpersonal ecology: developing new foundations for environmentalism*. Shambhala.

Washburn, M. (1994). *Transpersonal psychology in psychoanalytic perspective*. SUNY.

Washburn, M. (1995). The *ego and the dynamic ground: a transpersonal theory of development*. SUNY.

Washburn, M. (2003). *Embodied spirituality in a sacred world*. SUNY.

Weir, K. (2020). *Nurtured by nature*. APA Monitor on Psychology. 51(3). https://www.org/monitor/2020/04/nurtured-nature

Wendling, G. (2008). *Understanding change through the rites of passage framework*. https://artandstory.typepad.com/files/understadning-rites-of-passages.pdf

White, W. L. (2004). Transformational change : a historical review. *Journal of Clinical Psychology, 60*(5), 461–470. DOI: 10.1002/jclp.20001

Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. The Theosophical Publishing House.

Wilber, K. (2001). *No boundary: Eastern and Western Approaches to personal growth*. Shambhala.

Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: adventures in theory and method*. Open University.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University. ISBN 0-674-07442-4.

Wilson, M. (2011). Encounters with nature as a path of self-realization: a meaning making framework. *J. Transpers. Res*. 3, 11–29.

Winnicott, D. W. (1951/1983). Objets transitionnels et phénomènes transitionnels, dans *De la pédiatrie à la psychanalyse,* p. 109-125. Payot.

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *Int. J. Psychoanal. 39*:416.

Winnicott, D. W. (1965). *Maturational processes and the facilitative environment*. International University.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.

Wojnar, D. M. et Swanson, K. M. (2007). Phenomenology: an exploration. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, *25*(3), 172–185. https://doi.org/10.1177/0898010106295172

Wood, R. (2010). Psycho-spiritual transformation experienced by participants of modern wilderness rites of passage quests: an intuitive inquiry. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering,* 71(4-B), 2671.

Woodman, M. (1985). *The pregnant virgin*. Inner city.

Wright, J. K. (1947). Terrae incognitae: the place of the imagination in geography. *Annals of the Association of American Geographers, 37*, 1-15.

Wynn, H. K. (1996). *Beneficial factors in the wilderness experience*. (Master's thesis). http://serach.proquest.com/docview/304331224/

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yi, M. (2014). Où est le jeu? « Espace potentiel » revisité. *Revue française de psychanalyse*, *78*, 1150-1161. https://doi.org/10.3917/rfp.784.1150

Zabriskie, B. (2000). Orpheus and Eurydice: a creative agony. *Journal of Analytical Psychology, 45*, 427-447.

Zeller, John E. 2006. *An exploration of the psychologically restorative qualities of the natural world.* (Doctoral Dissertation). http://search.proquest.com/docview/304920489/

GLOSSAIRE

NOTA : * L'étoile indique un rituel employé dans le modèle de S. Foster et M. Little (1983, 1999) à la base des pratiques de tous les guides et participants figurant dans cette recherche, sauf celle de la guide Allison et la participante Luna, plus minimaliste et chamanique.

APPEL DES DIRECTIONS : Pratique d'ouverture d'un espace sacré inspirée de traditions autochtones, consistant à invoquer les forces associées aux sept directions : les quatre points cardinaux ainsi que l'axe vertical de la terre, du ciel et du centre (voir ROUE DE MÉDECINE).

CERCLE DE PAROLE (ou CONCILE) : Pratique de prise de parole et d'écoute ritualisée inspirée des traditions autochtones d'Amérique du nord dans laquelle les personnes assises en cercle parlent chacune à leur tour dans l'écoute attentive (et silencieuse) du groupe.

ÉCOTHÉRAPIE : Toutes modalités utilisant la nature (environnement, éléments naturels ou représentations de la nature) dans un processus thérapeutique.

ÉTAT DE CONSCIENCE NON-ORDINAIRE ou ÉTAT NON-ORDINAIRE DE CONSCIENCE : Expression décrivant des états de conscience différents de l'état de veille de l'adulte « normal » – correspondant à des fréquences cérébrales (Alpha, Thêta) intermédiaires entre l'état de veille « ordinaire » (Bêta) et le sommeil profond (Delta). Préférée à l'expression « état de conscience modifié » qui suggère une anomalie ou une intervention.

FERMETURE DES DIRECTIONS : Le pendant de l'APPEL DES DIRECTIONS, il s'agit de la pratique de clôture d'un rituel qui consiste à déclarer celui-ci complet et à remercier les énergies qui y ont participé.

HUTTE (ou LOGE) DE SUDATION (*SWEAT LODGE*) * : Rituel de purification traditionnel où les participants restent pendant plusieurs heures dans une hutte sans fenêtre assimilable à un sauna où des pierres chauffées sont arrosées régulièrement, créant chaleur et humidité comparables d'intensité variable au sauna.

JEU DE SABLE : Technique thérapeutique d'inspiration jungienne consistant pour le consultant à mettre en scène son monde intérieur – désirs et complexes psychiques - par le placement de figurines dans un bac de sable.

LOGE DE LA MORT (*DEATH LODGE*)* : Rituel recommandé le premier soir du solo dans lequel le quêteur, comme s'il allait mourir, invoque la présence de toutes les personnes qu'il a connues pour compléter avec elles.

LIEU DE POUVOIR (*POWER PLACE*)* : Désignation du lieu que les quêteurs choisissent pour faire leur solo. Le lieu de pouvoir est en général choisi la veille du solo, et chez Ho-Rites en duos de partenaires qui seront voisins – hors de vue mais à portée de voix – pour des raisons de sécurité. Le terme « pouvoir » réfère à la notion de « *power* » des traditions chamaniques liées à la capacité d'influence (magie) et d'attraction. Le lieu de pouvoir personnel est un lieu qui possède lui-même certaines qualités de « *power* » et aide la personne à manifester son « pouvoir spirituel ».

MANDALA : Terme signifiant « cercle » ou « centre » en sanscrit, introduit en occident par C. G. Jung (1973) réfère aux représentations du cosmos de la tradition Bouddhiste mais élargi pour désigner en psychologie jungienne toute représentation 2 D basée sur la figure du cercle.

MARCHE DE MÉDECINE (*MEDICINE WALK*)* : Marche intentionnelle solitaire en nature, dans un état de réceptivité et d'écoute profonde, souvent prescrite comme préparation à une quête de vision pour commencer à établir un lien avec le sauvage et à apprivoiser la solitude en nature.

QUÊTE DE VISION (*VISION QUEST*) : Terme traduit de l'anglais des anthropologues, n'a apparemment pas d'équivalent dans les langues autochtones. Le plus proche équivalent pour désigner ce rituel dans les langues autochtones étant l'expression Lakota « *Hanblecheya* », par « pleurer » ou « se lamenter pour une vision », selon les références. La *School of Lost Borders* préfère parler de *VISION FAST* pour se distinguer des cérémonies traditionnelles.

RITUEL DE LA CORDE* : Rite préliminaire au solo où les participants se tiennent la main autour d'une corde formant un cercle au sol qui représente l'espace de la quête. Les participants sont invités à choisir d'entrer dans la quête de manière intentionnelle en faisant un pas en avant qui les amène dans le cercle. Ce rituel se refait à l'envers, en sortant du cercle de manière intentionnelle, au moment où le groupe se dit au revoir.

RITUEL DE LA LOGE DE LA MORT (*DEATH LODGE*)* : Les participants sont encouragés à désigner, dans un coin de leur site protégé par un seuil, un espace où ils invitent de façon cérémonielle toutes les personnes de leur vie (vivantes et décédées) à venir leur « rendre visite » pour compléter leurs relations avec eux.

RITUEL DES BÂTON(NET)S* : Rituel d'adieu symbolique au passé conseillé en préparation de la dernière nuit où il est fortement suggéré de rester éveillé toute la nuit en « se lamentant » pour une vision -, les participants sont invités à ramasser des bâtonnets, puis, le soir venu, à s'asseoir et à casser un par un des batônnets dans lesquels ils ont « déposé » leurs souvenirs pour signifier la reconnaissance du passé et la séparation d'avec lui.

RITUEL DU FEU SACRÉ* : Rituel de transformation prenant place la veille du solo dans lequel des parties de soi (croyances, habitudes, attitudes, expériences passées etc.) que les participants veulent transformer – symbolisées par des objets combustibles rapportés de chez eux - sont jetées dans le feu pour y être transformées.

RITUEL DU TROU DU LAPIN ou TROU D'ALICE* : Au moment de quitter le groupe pour partir en solo, les participants font une pause dans un cercle de pierre où ils reçoivent la bénédiction du guide avant de quitter la réalité ordinaire et de « disparaître » symboliquement dans un monde où ils n'existent plus pour les autres. Au moment de leur retour du solo, les participants devront repasser par ce « trou » où ils seront accueillis par leur guide avant de ré-émerger dans la réalité ordinaire.

ROUE DE MÉDECINE (*MEDICINE WHEEL*)* : Cercle de pierres utilisé dans les traditions autochtones pour instaurer un espace sacré. De taille et d'élaboration variable selon les contextes, sa base consiste en un centre et quatre pierres d'angles marquant les quatre points cardinaux. Représentation du cosmos, dans ses formes élaborées, la roue peut comprendre jusqu'à 36 pierres, chacune ayant une signification symbolique liée à sa place. L'ensemble représente les processus cycliques de la vie, des plantes aux planètes en passant par les humains et autres animaux. Chaque direction représente un âge de la vie, une saison, un stade de la lunaison, un moment de la journée, un mouvement archétypal, etc. qui sont associés à un élément (air, eau, terre, feu). Les

correspondances entre directions, temporalité, éléments et autres varient en fonction du contexte géo-climatique. Dans la tradition Ojibway par exemple, le cycle de la production et des âges de la vie suit celui du soleil :
(1) Il commence à l'est (printemps) avec la semence, la jeunesse, la préparation, et la projection dans l'avenir – rêve et vision. (2) Il se poursuit avec la croissance diurne au sud (été), où s'épanouissent les fleurs, mûrissent les fruits et les relations dans le monde. (3) Puis viennent la récolte, le regard sur le passé, l'introspection, le bilan, le « *not-doing* », le vieillissement, la contraction, l'intériorisation et le déclin à l'ouest (automne). (4) Enfin, il passe au nord (hiver) qui représente la nuit, le repos, l'invisible, la vie souterraine et la mort … pour recommencer un nouveau cycle à l'est. Marquant un temps d'arrêt entre-deux vies ou entre-deux formes, le nord symbolise l'espace même de la liminalité et évoque dans ses qualités de suspension la notion d'*époché* en phénoménologie.
Dans le modèle de Foster et Little (1999) (repris par Sparrow et Ho-Rites), le sud représente le physique, l'ouest l'émotionnel (et l'introspection de la QdV), le nord le mental et l'action responsable, l'est le spirituel. À cette dimension spatio-temporelle horizontale et circulaire de la « réalité ordinaire », la roue ajoute l'axe vertical symbolisé par son centre qui, hors-temps, relie (a) le haut (le ciel et les esprits du monde-d'en-haut), (b) le bas (la terre et les esprits du monde-d'en-bas), et (c) le centre (les esprits des lieux et le monde-du-milieu).
Occupant le centre de l'espace cérémoniel, la roue de médecine oriente et institue l'espace sacré, son « activation » ouvrant l'espace rituel et sa « fermeture » en marquant la fin. On active la roue en « appelant » ces sept directions, c'est à dire en invoquant la présence et la protection des forces bienveillantes associées à chacune d'elle.

THEORY U : Aussi appelée « U-PROCESS » un processus transformationnel contemporain inventé par Scharmer (2009). basé sur le concept du « *Presencing* » un néologisme composé de « *presence* » et « *sensing* », un état transformateur d'écoute profonde de ce qui veut émerger du futur. Theory U applique des pratiques de présence attentive (écoute, ressenti) pour atteindre le « point de transformation profond », un état de conscience permettant de se connecter à des niveaux de réalité non accessibles par les voies ordinaires de l'analyse ou la mémoire.

U-process commence par un ralentissement et une ouverture de l'esprit, du cœur et de la volonté pour arriver au point de disponibilité maximale où la personne a accès à l'information (le champ social d'où émergent les possibilités futures), pour ensuite ramener qui a été aperçu dans la réalité consensuelle en lui donnant une forme.

VOYAGE CHAMANIQUE : Technique de recherche d'information dans un état de transe légère induite par les battements de tambour et une direction active de l'attention dans laquelle la personne reçoit des réponses sous forme d'images, de mots, de sensations ou de sentiment de « savoir » (« *knowing* »).

VOYAGE DU HÉROS (*HERO'S JOURNEY*) : Joseph Campbell (1968), grand mythologue jungien, a affirmé que la plupart des mythes et contes suivaient une structure narrative commune qu'il a appelée le « monomythe du voyage du héros » Les 17 étapes du voyage qu'il a identifiées peuvent de regrouper en trois grandes phases :

Phase 1 : Le départ -pendant cette phase, le héros se prépare à sa quête.

Phase 2 : L'initiation -cette phase commence avec la traversée du premier seuil et se termine lorsque le héros reprend sa route vers chez lui.

Phase 3 : Le retour -cette phase commence lorsque le héros retourne chez lui et se termine à la fin de l'histoire.

1. L'appel de l'aventure : un problème ou une menace interrompt la vie normale du héros.
2. Le refus de l'appel : le héros hésite à répondre à l'appel.
3. Aide supernaturelle : quelqu'un qu'il admire l'aide à trouver inspiration à joindre le voyage.
4. La traversée du seuil : le héros s'engage dans l'aventure.
5. Le ventre de la baleine : le héros rencontre le premier obstacle après leur départ. Fin du stade du départ.
6. Le route des épreuves : premier stade de l'initiation, il s'agit des épreuves que le héros traverse et le début des changements qui s'opèrent en lui. Il apprend de ses erreurs.
7. Rencontre avec la Déesse : le héros rencontre des alliés qui l'aideront dans son périple.
8. La tentatrice : la tentation apparaît pour le héros d'abandonner le voyage.
9. Expiation auprès du père : un des points tournants majeurs de l'histoire où le héros confronte la raison ultime du voyage – la confrontation avec un méchant ou leur propre doute.
10. Apothéose – du point précédent, le héros apprend comment faire face au reste du voyage. Le moment où il gagne une compréhension profonde qui l'aide à s'en sortir.
11. La bénédiction ultime : l'étape finale de la phase initiatique, c'est le moment où le héros accomplit la mission du voyage.
12. Refus du retour : le héros est initialement hésitant à retourner à sa vie mondaine
13. Le vol magique : bien qu'il ait répondu à l'appel et accompli la raison d'être de son voyage, le héros est quand-même poursuivi par d'autres. À cette étape, il essaie d'échapper aux poursuites.
14. Rescousse de l'extérieur : de nouveau une source extérieure travaille à le guider vers la maison et le sauver de ses poursuivants.
15. Traversée du seuil de retour : Le héros revient dans son quotidien.
16. Maître de deux mondes : le besoin d'équilibrer la vie quotidienne avec le monde vécu pendant le voyage.
17. La liberté de vivre : le héros s'acclimate de nouveau à sa vie "ordinaire » et vit en paix.