GINETTE BUREAU PH.D.

La quête du Soi

aventure psychologique ou spirituelle ?

Fait écho à : *À cause de papa !* (roman épistolaire)

Éditions du Crème
PSYCHOLOGIE

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Éditions du cram

M O N T R É A L

Extrait de la publication

Du même auteur :

Réinventer les rituels : célébrer sa vie par l'écriture
Les Éditions du CRAM, Montréal, 2012

A la recherche de Soi : le rituel autobiographique
Les Éditions du CRAM, Montréal 2011

L'espoir, la foi, l'amour dans la famille : Mark
Quebecor, Montréal, 2002

Toucher le divin en Soi
Médiapaul, Montréal, 1999

Femme enfin! Comment crée-t-on sa réalité?
Éditions Logiques, Montréal, 1994

Des lendemains pour Francis
Éditions Libre Expression, Montréal, 1988

Je t'aime la vie
Éditions Libre Expression, Montréal, 1985

Mona
Éditions Héritage, coll. Vis-à-vis, Montréal, 1979

Autres publications en collaboration :

Le choc des Écritures, procédés, analyses et théories
Collectif sous la direction de Hélène Guy et André Marquis,
Éditions Nota bene, Montréal,1999

Ma mère, ma fille
Arcade, No 45, Collectif sous la responsabilité de Célyne Fortin, février 1999

L'anthropologie spirituelle, jalons pour une nouvelle approche théologique
Jean Desclos (dir.) Éditions Médiaspaul, Montréal, 2001

Extrait de la publication

La quête du Soi

aventure psychologique ou spirituelle ?

Fait écho à : *À cause de Papa !* (roman épistolaire)

Extrait de la publication

Les Éditions du CRAM
1030 Cherrier, bureau 205,
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547
www.editionscram.com

Conception graphique
Alain Cournoyer

Source photographique (couverture)
© Elena Ray - Fotolia.com

II est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal — 2e trimestre 2013
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Copyright © Les Éditions du CRAM inc.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Société de développement des entreprises culturelles Québec

Patrimoine canadien Canadian Heritage

Distribution au Canada : Diffusion Prologue
Distribution en Europe : DG Diffusion (France),
Caravelle S.A. (Belgique), Transat Diffusion (Suisse)
Livres numériques : ANEL - De Marque http://vitrine.entrepotnumerique.com

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

Bureau, Ginette

La quête du soi : aventure psychologique ou spirituelle ?

(Psychologie)

Comprend des références bibliographiques.

ISBN Imprimé 978-2-89721-035-9

1. Actualisation de soi. 2. Vie spirituelle. I. Titre. II. Collection : Collection Psychologie (Éditions du CRAM).

BF637.S4B87 2013 158.1 C2013-941094-5

Imprimé au Canada

GINETTE BUREAU, PH.D.

La quête du Soi

aventure psychologique ou spirituelle ?

Fait écho à : *À cause de Papa !* (roman épistolaire)

Table des matières

Avant propos **11**

Partie I - De quel Soi s'agit-il ? **15**

Introduction 15

Le Moi de l'autobiographie 16

Le Soi des rituels 16

Psychologie ou spiritualité ? 17

Coup d'envoi 19

Malaise religieux 25

Projet 30

Retour sur le Soi de l'autobiographie 31

Qu'est-il arrivé à nos rituels ? 34

Partie II - La quête de sens et le Nouvel Âge **39**

Manque à la société actuelle 39

Nouvel Âge 50

Les religions de l'Est 54

Le bouddhisme et l'hindouisme 57

Partie III - En route vers un Soi supérieur **67**

Sigmund Freud et le Surmoi 67

C.G. Jung et le Soi 70

Assagioli et le Supraconscient 75

Extrait de la publication

Développement spirituel 80
Obstacles au développement spirituel 84
Jean Monbourquette 87

Partie IV - L'appelant 93
Dieu n'est pas un symbole : Denis Vasse 93
Différence entre besoin et désir 98
L'homme ne peut plus symboliser 104
Désir spirituel ou désir psychique ? 105
Besoin de vérité 108

Partie V - Quand avons-nous perdu la dimension mystérieuse ? 115
Quand le corps devient sujet 115
Cerner le spirituel 119
Quand l'âme devient sujet 121
Quand l'âme et le corps deviennent sujets 125
Le cerveau mystique 127
Religions au service du spirituel 130
Gourou de la santé globale 132
Que deviendront les religions au XXIème siècle ? 133
Vivre l'émerveillement 135
Jésus comme un homme 137
Symbolique religieuse et discours exclusivement humain 140

Postface 151
Pâques 2012 151

Bibliographie 155

Extrait de la publication

À *mes familles*

Extrait de la publication

Avant propos

À *la recherche du* Soi, une aventure psychologique ou spirituelle ? Dans mon dernier essai, je fais la différence entre le Moi personnalité et le Soi (le côté éternel de l'Être). Parfois, pendant le geste de l'écriture, nous atteignons ce Centre en nous, plein de connaissances dont nous ne sommes pas conscients. Notre imaginaire, notre inconscient personnel et collectif et notre partie créatrice me semblaient, chez certains auteurs, provenir de l'ombre, du côté des péchés capitaux, exploitant le sombre, la violence, la sexualité débridée. Par contre, chez d'autres artistes, la création, même si elle partait de l'ombre, tendait vers la lumière, élevait l'âme dans des zones qui faisaient du bien.

Le besoin de mieux définir le Soi psychologique et le Soi spirituel s'est manifesté lorsque j'ai retrouvé en Inde mon amie, que j'avais perdue depuis trente ans. Nous nous étions quittées après nos premières publications. Elle écrivait de la poésie presque pornographique dans ses descriptions, et moi, je racontais une histoire à saveur miraculeuse. Elle s'affichait du côté des féministes pessimistes, et moi je me croyais pro-choix, libre et encline au bonheur. Une *bonheuriste*, en quelque sorte.

Extrait de la publication

J'ai rompu avec elle après la mort de ma fille. Je ne comprenais pas qu'elle abandonne ses enfants pour suivre son amant en Californie, quand j'avais si mal d'avoir perdu la mienne. Vingt-cinq ans plus tard, grâce à Internet, je l'ai retrouvée. Comme elle poursuivait elle aussi une démarche spirituelle, je l'ai invitée à revisiter nos années de libération féminine, afin de mieux comprendre nos quêtes à la fois si semblables et si différentes, et ainsi connaître ce qui avait influencé nos choix. Confronter nos philosophies et reconsidérer les notions derrières nos croyances me semblaient également un apprentissage intéressant.

Nous avons réussi à nous raconter dans une correspondance animée, depuis notre première rencontre à New York, où nous poussions nos carrosses ensemble, puis durant nos années comme jeunes femmes avec nos trois enfants ; elle, riche et mariée à un Roosevelt, moi, pratiquant la simplicité volontaire avec un poète professeur d'anglais. Je la visitais dans son château de Boston l'été, et l'hiver, elle acceptait de camper avec sa famille dans ma petite maison du Canada. Notre besoin d'écrire a été déclenché, chez chacune de nous, par le cancer. La leucémie de ma fille en 1970 a suivi l'hystérectomie cancéreuse de mon amie. Dans ces chapitres, malgré nos différences singulières, nous célébrions chacune à notre manière les bienfaits de l'écriture après avoir vaincu cette maladie, souvent mortelle à cette époque.

Étrangement, au cours de notre projet, nous avons rompu une deuxième fois, au moment exact où nous en étions rendues à raconter notre rupture, dans notre histoire. Divorcée moi-même depuis, j'étais déterminée à dépasser cette incompréhension. J'allais accueillir mon amie dans sa souffrance. Elle avait réussi à remonter à la source de son conditionnement, il restait à embrasser cette révélation et les

Extrait de la publication

conséquences qui en découleraient. Sa souffrance était telle qu'elle la tournait contre moi. Je me suis sentie attaquée par un virus violent, je risquais de m'écrouler si je ne me protégeais pas. Nous avons été incapables de rendre notre histoire à terme.

Déçue, seule, j'ai poursuivi ma recherche. Il me fallait comprendre pourquoi j'avais été attirée par elle. Que devais-je apprendre de cette situation ? J'ai trouvé dans mes tiroirs des documents de ma mère, expliquant la similitude de ces deux femmes dans ma vie. Deux abusées, conditionnées aux relations malheureuses. Mon amie acceptait tout à cause du karma, tandis que ma mère subissait les enseignements de l'Église. Cette idée de destinée préétablie ou de soumission à tout prix me révoltait.

Pour mieux comprendre mon amie (et ma mère), j'ai revisité les notions du bouddhisme avec Mathieu Ricard et son père. Je rejette la soumission au karma, par contre, j'approuve l'idée que tout part de l'intérieur. La notion de dharma, selon laquelle chaque être humain a en lui un potentiel de sagesse voilé par les émotions négatives m'inspire. Découvrir sa mission et y travailler pendant une vie me semble une intention humainement louable.

Avec méthode, je suis partie à la recherche des différents nivaux du Soi. Je suis retournée aux initiateurs de la psychanalyse, ceux qui ont nommé la psyché humaine, d'abord Freud et ensuite Jung, qui s'est éloigné de son maître à cause de la notion d'âme, d'un côté mystérieux. J'ai étudié aussi les psychanalystes plus modernes, ceux qui apportent un sens plus spirituel dans leur pratique, afin de rejoindre ce Soi supérieur tout en ne niant jamais notre ombre personnelle ou collective.

J'aborde également une réflexion sur les métaphores proposées par les religions pour atteindre ce coin sacré, et le rôle de la symbolique religieuse. Cette recherche m'a permis de me débarrasser, comme de vieux vêtements, de certains conditionnements culturels et scientifiques, et d'atteindre mon feu intérieur pour le propager.

G.B.

Extrait de la publication

Partie I

De quel Soi s'agit-il ?

Introduction

Avec ma fille leucémique Mona, j'ai été mise en présence des valeurs éternelles. J'ai publié trois récits autobiographiques racontant notre foi, notre longue lutte et enfin notre deuil. Après, j'ai dû faire face au divorce. Dans le cadre d'une maîtrise littéraire, j'ai voulu savoir pourquoi tous ces évènements m'étaient arrivés, et comprendre mon goût de vivre. J'ai développé une perception de la réalité basée sur les théories du constructivisme (Heinz von Foerster et Paul Watzlawick.) À ma naissance, j'aurais reçu un code génétique, un code cognitif et un code affectif. Connaître mes tendances physiques, mon endurance et mes capacités mentales m'ont aidée dans le choix d'une carrière, par exemple. Le code le plus méconnu, l'affectif, est resté à mon insu le plus influent dans mes choix de vie. Je suis donc partie à la recherche de ce code affectif. L'étude de mon génogramme familial m'a démontré les patterns transmis d'une génération à l'autre. J'ai pris conscience de tout ce qui a formé et transformé ma perception. Si notre réalité se construit, quel rôle l'écriture a-t-elle joué dans ma quête de sens ?

Extrait de la publication

Le Moi de l'autobiographie

Au doctorat, j'ai étudié les écritures du « moi » et leur évolution à travers l'histoire. À l'instar de Georges Gusdorf et de Gaston Pineau, j'ai constaté que l'autobiographie joue un rôle dans la projection du « moi ». Il s'agit non seulement de relater son passé avec la perception du présent, mais aussi de projeter son avenir. Écrire son récit de vie, c'est prendre sa vie en main, c'est y donner un sens, c'est construire son histoire. Cependant la quête de mon identité semblait guidée par une force, une ligne de vie propre à moi et qui dépassait le conscient. L'intuition, la voix intérieure, celle qui s'écoute dans le silence du cœur, d'où vient-elle ? Les spécialistes parlent d'un côté éternel de l'être, d'un Soi, serait-ce l'âme ? Par ailleurs, tous s'accordent sur l'influence de nos croyances dans notre perception du monde. Notre âme a-t-elle une histoire ?

Le Soi des rituels

Dans un deuxième temps, j'ai réfléchi à la transmission des croyances. Ceci m'amena à analyser la socialisation du « moi » par les rituels (Carl Jung et Joseph Campbell). Je me suis penchée sur ce pont qui unit les individus à la communauté, sur les évènements qui regroupent les humains et qui marquent les phases de la vie. J'ai fait un retour sur les croyances léguées par mes ancêtres. En réfléchissant sur les valeurs véhiculées par les héros modèles de nos rituels (personnages mythiques), j'ai fait un lien avec les héros de l'autobiographie (personnages historiques). Le mythe a appartenu longtemps au domaine de l'oralité. Tandis que le récit de l'autobiographie appartient au domaine de l'écriture. Cependant, dans les deux cas, les héros ont été transformés et reviennent partager avec leur « tribu » (Campbell).

S'il refuse le partage, une sorte de mort psychologique se produit. Mes recherches m'aident à comprendre pourquoi je me sentais attirée de façon irrésistible vers le partage par l'écriture.

Si mes séances d'écriture me procuraient un sentiment paisible comme une prière et me branchaient à un centre en moi, pourquoi alors les cérémonies religieuses me faisaient-elles sentir exclue et divisée : d'un côté le corps, de l'autre, l'esprit ? Ce dualisme tombait quand j'écrivais. Écrire me reliait à ma source intérieure et favorisait la réconciliation avec les moments chaotiques de ma vie, lorsque ni la religion ni la science ne m'offraient de recours. J'ai publié le récit des rituels racontant la perte du sens du sacré (et de l'effet symbolique), depuis le perron de l'église jusqu'à l'Internet, sous le titre *Réinventer les rituels – Célébrer sa vie intérieure par l'écriture*.[1]

Mes recherches portant sur le Moi de l'autobiographie et le Soi des rituels sont publiées sous le titre *À la recherche du Soi – Le rituel autobiographique*[2]. Mes réflexions m'ont permis d'affirmer en conclusion : « Tout ce que je sais, tout ce que je ressens, c'est que lorsque le Moi et le Soi se dirigent vers le même but, que l'esprit d'un individu approuve ce qu'accomplit sa personne, que le Soi et le Moi s'unissent en harmonie, c'est la réconciliation de l'Être »[3].

Psychologie ou spiritualité ?

Un groupe de chercheurs de l'Université de Sherbrooke tente de dépasser la dualité corps-esprit, d'unir l'humain

1 BUREAU, Ginette, *Réinventer les rituels, Célébrer sa vie intérieure par l'écriture*, Éditions du CRAM, Montréal, 2012, 280 p.

2 BUREAU, Ginette, *À la recherche du Soi – Le rituel autobiographique*, Montréal, Éditions du CRAM, 2011, 176 p.

3 Ibid., p. 149.

Extrait de la publication

et le spirituel. C'est pourquoi la Faculté de théologie et de philosophie m'a invitée à participer à un colloque en anthropologie spirituelle. J'ai fait part de mon rituel unificateur. J'ai parlé du recueillement nécessaire pour l'écriture, de cet état de conscience qui ressemble à un état second dans lequel le conscient cesse de censurer l'inconscient et le laisse émerger. Parfois, on atteint le Soi, ce centre de données d'une richesse inouïe dont parle Jung. Mais de quel Soi s'agit-il ?

En biologie Francisco Varela a prouvé que le système immunitaire sait distinguer le « soi » du « non-soi ». En psychologie, l'individualisation, c'est la réalisation de Soi. En psychosynthèse, R. Assagioli explique que lorsqu'un supraconscient entre dans le champ de la conscience, il se produit une sorte d'illumination, de régénération, de libération. Selon lui, cet état supérieur de conscience est plus spirituel que psychologique. Il y aurait un Soi supérieur, transcendant. Comment s'y retrouver ?

De son côté, le jésuite et psychanalyste Denis Vasse propose une conception différente de l'inconscient, qui fait place à une ouverture vers la Vie, sans la restreindre dans une projection humaine de Dieu. Nous avons besoin de symboles pour fonctionner, cependant, Dieu n'est pas un symbole. Il serait l'élan, le désir, l'appelant, le déclencheur. La théologienne Lytta Basset abonde dans le même sens et démontre ce qui empêche la vie de s'épanouir dans son livre L*a fermeture à l'amour*[4]. Comment contacter cette source en Soi et mettre en œuvre toutes nos potentialités humaines à la fois - celles du cœur, du psychisme, du corps et de l'intelligence dans une œuvre créatrice toujours en progrès.

4 BASSET, Lytta, L*a fermeture à l'amour – Un défi pratique posé à la théologie*, Labor et Fides, Genève, 2000, 94 p.

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Ginette Bureau détient une maîtrise en création littéraire, un doctorat en lettres françaises de l'Université de Sherbrooke et s'intéresse au pouvoir des mots et à la résilience par l'écriture. Elle a publié, en 1979, *Mona*, qui a connu un vif succès tant au Québec qu'à l'étranger. Elle a également publié plusieurs récits et essais, qui ont tous connu un large succès public. Son récit *Je t'aime la vie* (1985) a fait l'objet d'un film, *Le Jardin d'Anna*, présenté dans le cadre des Beaux Dimanches, à Radio-Canada. Tous ses ouvrages ont un point en commun: ils font la promotion de l'amour, du partage, de la foi en la vie.

Ginette Bureau offre des conférences et des ateliers d'écriture. En 2006, la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke lui a décerné le Prix littéraire Juge-Lemay, pour l'ensemble de son œuvre. Fruit d'une même démarche réflexive sur le Soi et l'autobiographie, elle a publié en 2011, aux Éditions du CRAM, *À la recherche du Soi : le rituel autobiographique* et en 2012, *Réinventer les rituels : célébrer sa vie intérieure par l'écriture.*

GINETTE BUREAU PH.D.

Dans le cadre d'un récent essai, À *la recherche du Soi – le rituel autobiographique* (Éd. du CRAM, 2011), j'ai démontré la différence entre le Moi (personnalité) et le Soi (le côté éternel de l'Être). Dans celui-ci, je tente d'établir la différence entre l'âme et la psyché. Afin de mieux définir le Soi, je revisite Freud, un athée, et Jung, plus enclin au mysticisme, de même que des psychanalystes modernes. Certains – plus spirituels – parlent d'un Soi supérieur. Mais partout on évite de dire D*ieu* (le psychanalyste jésuite, Denis Vasse, le nomme l'A*ppelant*). Je revisite avec ces auteurs les notions de besoin et de désir, de plaisir et de joie.

J'aborde également une réflexion sur les métaphores proposées par les religions pour atteindre cet espace en soi. Avons-nous besoin de symboles sacrés pour exprimer le mystérieux, tout ce que nous ne savons pas sur la vie avant notre vie terrestre et sur la vie après la vie ? Cette recherche m'a permis de me débarrasser de certains conditionnements culturels et scientifiques, et d'atteindre mon feu intérieur pour le propager.

Dans un ouvrage que je publie simultanément à celui-ci (À *cause de papa* ! R*egards croisés de deux écrivaines*, Éd. du CRAM), j'illustre, par une fiction épistolaire, les thèses soutenues dans le présent essai.

9 782897 210359

Imprimé au Canada

ISBN
Imprimé 978-2-89721-035-9
EPUB 978-2-89721-037-3
PDF 978-2-89721-036-6

Éditions du CRAM
editionscram.com

PSYCHOLOGIE

Extrait de la publication