

Au revoir la chrysalide

Dans ce mémoire, je vais essayer de partager avec vous de la meilleure façon possible, *qui je suis* et quelles *découvertes* mon parcours à l'école supérieure de sophrologie a apporté à mon existence. Je peux dire que depuis que j'existe et jusqu'en 2003 j'ai connu plus de peines que de joies, plus de dangers, de menaces et de peurs que de paix de stabilité et d'harmonie. *En somme, je subissais mon existence.*

Introduction

Depuis toute petite, il en a toujours été ainsi. Ma vision de la vie en général était difficile et injuste, voire sans pitié, donc j'en ai déduit que ma seule chance de survie était de *lutter*.

J'ai continué dans cette direction, jusqu'à atteindre un sommet en 2003. A ce moment là, j'ai senti que c'en était trop, même pour une combattante bien entraînée comme moi, telle que je me voyais alors. J'ai ressenti un profond sentiment *d'impuissance* et *d'injustice*. Tout mon travail élaboré et toutes mes luttes semblaient s'être envolées toutes infructueuses.

Plus rien n'avait de sens : mes relations et différentes situations n'auraient jamais dû en arriver là. Je me suis souvent demandé ce que j'avais fait pour mériter cela. Moi qui ai toujours cru en Dieu, prié chaque jour, et qui ai toujours fait de mon mieux pour répandre le bien autour de moi. Je me sentais vidée d'avoir toujours donné le meilleur de moi-même et d'arriver à ce résultat, je ne comprenais plus. Pourtant je ne croyais pas au hasard.

Et voilà que j'ai eu une récompense ! Je menais alors une existence lourde sans aucun moment de bonheur profond. Plus d'une fois, j'ai pensé que je me serais sentie mieux en quittant ce monde que j'avais assez vu et en abrégeant mes souffrances. Bien que je n'en étais pas tout à fait consciente à cette époque, mes proches avaient remarqué ma façon d'être et cela les avait beaucoup affectés. Un jour l'un de mes fils jumeaux, Cris, qui a maintenant 24 ans est venu me voir et m'a dit doucement : « Maman, si tu penses que ta douleur est trop grande à supporter, je t'en prie dis le moi parce que je connais quelqu'un qui peut t'aider. Je peux te donner le numéro de téléphone si tu en a besoin ». Je l'ai écouté et j'étais touchée par son intention bienveillante, mais j'ai ri en silence en pensant qu'il était encore jeune et naïf.

Comment quiconque pouvait il m'aider ?

Il n'existe pas de numéro de téléphone magique qui puisse effacer mes peines. Plus tard, il m'a expliqué que lors de son voyage à Paris en avion, il s'est retrouvé assis à côté de Marie Anne, et qu'en parlant avec elle, ils en sont venus à aborder entre autres *les difficultés de la vie*. Elle l'a très habilement convaincu qu'il y avait d'autres façons de voir les choses. Depuis ce jour je pense toujours à Marie-Anne et Cris avec beaucoup de tendresse et je la considère comme une précieuse messagère qui m'a montré *la voie vers un dévoilement sans fin*.

Bien que je n'ai pas réagi immédiatement, ses paroles continuaient à résonner à mes oreilles, jusqu'à ce que je sois convaincu que même si j'appelais ce numéros (qu'il m'avait donné), je n'avais rien à perdre. J'ai donc appelé l'école en septembre 2003 et parlé à Anne, qui m'a envoyé une brochure et m'a informée de la date à laquelle un nouveau groupe devait commencer. Cette chère Anne que je n'ai pas oublié de remercier bien plus tard, parce que je tenais à partager avec elle à quel point son rôle a été important pour moi. Il est évident que si elle avait eu une approche différente, ça ne m'aurait plus intéressée. Je sentais que je pouvais lui faire *confiance*. Sa voix était douce et *rassurante*. Je pense que nous avons tous des opportunités à saisir, mais nous ne les remarquons pas toujours, ou même nous n'en profitons pas. J'ai donc saisi cette opportunité. J'acceptais cette possibilité nouvelle d'être aidée par ce sentiment de confiance.

La première fois

Ma première session a eu lieu le 23 octobre 2003 avec Martine en tant que *guide*. Quand je suis venue à l'école pour la toute première fois, je ne savais pas du tout en quoi ça consisterait et je n'avais parlé à aucune personne qui ait déjà assisté à ces séances.

Tout ce que je savais, c'est qu'ils étaient censés *m'aider à me faire sentir mieux*. Pour la première fois de ma vie d'adulte, j'ai tenté quelque chose sans m'être informé complètement auparavant ; sans peser le pour et le contre, sans calculer ce que cela m'amènerait à court ou long terme. Avec le recul, je me rends compte que je ne me comportais pas comme d'habitude. Cependant, j'ai pris la peine de venir à ces sessions. Quelque chose qui depuis lors n'a jamais cessé *d'éclairer mon éternelle force de vie*, qui était toujours là, *présente* à l'intérieur de moi, et qui m'a fait aller de l'avant malgré moi.

Je ne peux pas exactement expliquer pourquoi je me sentais ainsi, mais au bout de ma première session j'ai su que j'avais fait le bon choix. J'ai eu le sentiment que je m'étais rendue au bon endroit et je n'ai pas changé d'avis depuis lors.

Premières découvertes

Très rapidement, j'ai ressenti ce profond sentiment d'exister, ce qui m'a apporté beaucoup de *réconfort*. Je connaissais ce sentiment qui m'était familier parce que je l'avais déjà ressenti par le passé. Je me sentais souvent ainsi quand j'étais *une toute petite fille* avant quatre ou cinq ans, *quand je vivais encore dans mon monde à moi*. Je passais beaucoup de temps *toute seule* dans des cachettes, mais je me souviens avoir ressenti *cette grande présence de moi-même en moi*. Mais la grande différence entre mon enfance et aujourd'hui, c'est que *maintenant je le partage pleinement avec d'autres*. Je ne suis plus seule !

Ce n'était plus quelque chose que je devais garder pour moi. Au contraire, c'était encouragé à se développer, et mis en valeur, ce qui était nouveau pour moi. Je n'ai jamais cessé *d'être touchée* par tous les autres membres de mon groupe. J'ai toujours *écouté* chacun d'entre eux attentivement. Je les ai *observés* et ils m'ont beaucoup apporté. Nous étions tous très différents les uns des autres, mais en même temps nous avons beaucoup en commun, ce qui nous a rapprochés. Nous avons tous besoin d'être guidés dans le dévoilement. *J'ai partagé sans retenue* chacun de mes sentiments avec eux car après tout j'estimais que j'étais là pour ça. *J'ai exploré de nouveaux horizons*, ce qui m'a rempli de bonheur et a été très bénéfique pour moi.

Très tôt et grâce à mon intuition, j'ai pu prévoir plus ou moins l'aboutissement de tout ce travail : une ouverture de conscience autre –un accompagnement d'être-

Les premiers pas

La peur de changer a été quelque chose qui plus d'une fois m'a fait **reculer**. Mais j'ai remarqué qu'à chaque fois que je reculais d'un pas, plus tard je faisais un bon en avant. Je savais que je voulais me sentir mieux, mais je ne voulais pas changer. Je ne voulais pas me débarrasser de ma *colère que je croyais être ma seule défense*. Je m'étais toujours défendue de toute ma force parce que *je pensais que c'était la seule façon d'être prise en compte et respectée*. Je ne pouvais pas me permettre d'agir différemment de peur que les gens profitent de moi, ce qui signifierait pour moi *perdre ma dignité* et ça ne me ressemblait pas. Chaque cours apportait de nouvelles découvertes, m'enrichissait, me soignait de toutes les façons possibles, tandis que je continuais à avancer. En même temps *je m'accrochais prudemment au moi de l'époque*. Je travaillais aussi beaucoup toute seule de mon côté. Je me suis exercée à ce que l'on m'avait montré à l'école et j'ai commencé à lire beaucoup de livres thérapeutiques, qui ont contribué à ma *quête*.

Une des choses qui me pesait le plus était une souffrance causée par la conduite inacceptable de mon père. Toutefois, je n'ai pu vraiment et complètement lui pardonner qu'à partir du huitième degré.

Quelque chose qui a soulagé tout mon être d'un très grand poids et m'a apporté un tel *sentiment de liberté*, ce qui a été très *constructif* pour moi. Par conséquent, tout ceci m'a apporté un grand *sentiment d'espérance*.

Je me sentais plus légère, soulagée parce que par la même occasion je me pardonnais toutes mes imperfections, ce qui constitue l'une de mes plus grandes réussites parmi d'autres jusqu'à présent.

C'est grâce à cette expérience que j'ai trouvé le courage d'envisager l'étape suivante

En effet, il restait une personne à qui je n'avais nullement l'intention de pardonner au départ : ma fille Sara. Lui pardonner a été l'une des choses les plus difficiles que j'ai jamais eu à faire. J'ai éprouvé une grande souffrance à travers ce dilemme (intérieur). C'est le moins que je puisse dire !

Je sais que ça peut paraître très sévère de parler ainsi de ma seule et unique fille, mais je n'arrivais pas à accepter ce qu'elle me faisait endurer, ni ce qu'elle me donnait en retour *après tout ce que je faisais pour elle*. J'ai ressenti pendant de nombreuses années un sentiment profondément désagréable à travers le *doute* qu'elle me causait. Parfois je pensais qu'il aurait été plus raisonnable de la désavouer. Je croyais que s'il avait été possible de l'effacer complètement de mon existence, je l'aurais fait. Cela m'a pris tellement de temps pour comprendre que ce que j'essayais d'effacer était en fait l'agonie qu'elle me faisait endurer à travers son comportement, ce qui est tout à fait différent. Maintenant, grâce à Dieu et dans l'intérêt de tous, je lui ai finalement pardonné aussi.

Les tensions ont commencé à apparaître il y a une dizaine d'années, quand elle avait seize ans et se sont amplifiées depuis. Par son insatisfaction exprimée en permanence qui provoquait une grande douleur en moi.

De plus, je ne pouvais pas accepter son ingratitude, parce que j'avais été élevée dans une ambiance où personne n'a jamais reconnu de valeur à mon humanité.

Je continuais de comparer cela avec ce que je lui donnais. Cependant, lui refuser le droit de se plaindre ne faisait qu'aggraver son comportement. J'ai vu un grand changement en elle quand j'ai commencé à accepter ses commentaires les plus cruels. Un des pires remontant à environ un an, quand elle a crié très véhémentement qu'elle me haïssait. Autrefois, j'aurais trouvé cela insupportable. Maintenant, je reste complètement calme. Je lui ai dit que c'était dommage qu'elle ressente cela mais que c'était son droit. J'ai souligné qu'être libre de choisir voulait aussi dire prendre ses responsabilités

et ajouté qu'il lui manquait quelque chose de très important.

Elle haïssait certainement quelqu'un qu'elle prenait pour moi mais qui n'était pas moi. J'ai attendu un moment puis je me trouvais en train de lui dire que, dans le passé, j'aurais réagi très différemment à tout cela.

J'ai lui fait part qu'elle ne me laissait pas indifférente, mais que je n'étais plus soumise à ses jugements, parce que je ne m'étais jamais connue aussi bien que maintenant, et, que je m'aime bien, telle que je suis devenue.

Aussitôt, j'ai pu constater de sa part une attitude très différente, alors qu'elle me serrait dans ses bras tout en continuant de pleurer.

Même ses larmes semblaient se transformer ; de larmes amères en larmes apaisantes. C'était encore une preuve concrète de ce que je pouvais voir quand je *mettais les mots de côté* et que j'observais la *manifestation de la vie au travers du mouvement*.

Depuis, j'ai régulièrement fait usage de l'interaction de cette manière, et j'ai perçu *une amélioration définitive dans mes relations*, particulièrement avec elle. Je trouve qu'il y a toujours des chemins alternatifs qui débouchent sur plus de *chaleur et d'amour*, ces mêmes sentiments qui, paradoxalement reviennent toujours et qui semblent être au cœur de tous nos problèmes humains.

Premiers envols

Après j'ai ressenti une paix encore plus grande, je me sentais en *harmonie*, en *équilibre*, en somme, en *plénitude*. J'ai atteint un équilibre qui était bon pour moi, en partie parce que j'ai compris et *accepté* de me remettre en cause, autrement et de *douter*. Je dirais même qu'un certain degré de doute est nécessaire, sinon je sens qu'il y aurait une fin à tout. Une absence de flexibilité, être fixe et immobile, et *ne jamais me remettre en question : ça ne serait pas moi*.

A présent, mon but est de laisser libre cours à mes émotions :

- de les reconnaître,
- de les accepter,
- de les éprouver pleinement,
- de les comprendre,
- et comprendre pourquoi je les ressens

afin que je puisse les gérer.

Je fais surtout *attention à ce qu'elles ne soient pas démesurées* pour ne pas partir dans les extrêmes. Mon but est de toujours revenir à *l'équilibre* que j'estime être la clef de tous les problèmes. A chaque fois que j'allais à l'entraînement avec Martine, je ressentais quelque chose de *différent* et de *neuf*, ainsi j'éprouvais toujours une immense joie et un sentiment libérateur. Certains sentiments reviennent toujours. Chaque fois que je ferme les yeux je me centre sur moi et je reste présente à moi-même avec

beaucoup d'aisance. « *Rien ni personne ne m'a jamais apporté plus de réconfort, de paix, de liberté et de joie profonde que le sentiment qui me vient quand je me concentre sur ma force phronique* ». Cette action n'a jamais manqué de m'apporter de la lumière, de la chaleur et une telle force que je ne peux que la comparer avec les rayons du soleil. *Comme si le soleil était en moi et que je rayonnais à travers tout mon corps*. Très souvent je me suis sentie très légère et beaucoup plus grande. Aussi grande que si j'étais un géant. Je n'avais jamais auparavant connu un amour plus fort que celui que quelqu'un d'autre pouvait m'apporter. Très tôt, j'ai eu une brève vision d'une petite fille qui courait dans mes bras, quand je la serrais fort contre moi et la rassurais avec toute mon affection maternelle. J'ai réalisé que cet enfant, c'était moi. Cela a engendré chez moi un torrent de larmes, qui m'ont apaisée et à travers lesquelles j'ai compris qu'il y avait beaucoup d'anciennes blessures qui refaisaient surface pour s'évacuer et me libérer. Je l'ai pris pour un message d'espoir indiquant que si je possédais une telle force d'amour, que j'avais l'habitude de déployer autour de moi (qui parfois n'était même pas acceptée), *pourquoi donc est ce que je ne m'en donnerais pas à moi-même ?*

Je suis convaincue que je vais toujours de l'avant et que je m'améliore à cause de la façon dont tout m'est proposé. A aucun moment, je ne me suis sentie contrainte. Je n'ai jamais senti qu'on attendait de moi que j'atteigne des buts fixés, ni que j'avais un temps limité pour le faire. Je suis très reconnaissante à Martine pour cela, qui m'a patiemment et habilement guidée durant mes deux années d'entraînement. Le cadrage qui nous faisait incessamment revenir sur une certaine façon de travailler était « *toujours avec mes libres choix, quand il est bon pour moi, d'une façon confortable pour moi et surtout sans aucun jugement* ». Cela m'a imprégnée d'un tel sentiment de liberté que ça a déclenché ma volonté de me dépasser. En agissant ainsi, je sentais qu'il y avait quelque chose de très fort qui me *rassurait* et qui m'aidait à *préserver ma dignité*. La chose même que j'avais eu si peur de perdre. *J'ai senti alors que mon interminable bataille intérieure commençait à s'éteindre.*

Auparavant j'avais besoin de solutions rapides à tout problème qui se présentait. Ce qui a été nouveau pour moi c'était d'apprendre à laisser du temps pour que les choses se dévoilent. Je suis devenue plus patiente, plus confiante, plus sereine. Certains de mes changements prenaient l'effet de révélations de multiples manières. J'emploie le mot révélation car au moment des séances j'avais beaucoup des réponses d'une manière plutôt intellectuelle et des heures, des jours, des mois plus tard sans m'y attendre, *le sens* se dévoilait plus nettement à moi.

Et même il y a quelques jours, mon mari a manifesté sa surprise à propos de quelque chose que j'avais fait et j'en ai ri ! (Mon sens de l'humour est encore quelque chose d'autre que j'ai appris à mettre davantage en avant).

Je me suis entendue dire « Ah ! Tu n'es toujours pas conscient de toutes mes capacités ». J'ai ajouté également « Et moi non plus ». Juste après, je me suis rendue compte de ce que je venais de dire et j'ai pris conscience que ce n'était pas quelque chose que j'aurais dit auparavant. Je considère chaque degré comme une marche que j'ai grimpée doucement mais sûrement et à la fin de chaque cycle, j'ai eu le sentiment d'avoir atteint le palier supérieur. Chaque palier représente une construction solide, sur laquelle je peux m'appuyer toute en étant consciente de ses fondations nouvelles. J'avais fait de grands efforts pour en arriver là et personne ne pouvait plus me le reprendre. Cependant, plus d'une fois il m'arrivait encore de penser que ce qui était accessible pour tout le monde ne pouvait pas l'être pour moi comme si *je ne le méritais pas et que je n'avais pas autant de capacités que les autres*.

Ce n'était que les résultats d'une éducation profondément installée depuis petite fille. Je sais que c'est à travers chaque sentiment, perception et aperception que ma transformation a pu s'effectuer. Grâce notamment aux efforts que j'ai fournis lors de mes rencontres et interactions. J'avais la conviction que tout humain est sujet à conditionnement mais aussi à changement, permettant l'émergence et la croissance d'un nouveau fonctionnement. Je ne suis pas seule consciente de ces changements, mon entourage y était également extrêmement sensible. Même si beaucoup de ces changements ont été accompagnés de souffrance j'ai compris que la difficulté était toujours porteuse de grand résultat comme ressentir cette profonde libération de lâcher enfin prise. C'est toujours difficile de quitter son ancien mode de fonctionnement de surcroît si celui-ci est destructeur. Mais je n'ai jamais senti de vide, n'ai jamais été abandonnée dans ma lutte (même si dans mes expériences passées je ressentais ce sentiment d'abandon et de vide) car au sein de l'école j'ai toujours bénéficié d'accompagnement, de propositions, de choix multiples de fonctionnements différents que j'ai pu m'approprier et mettre à l'épreuve et dont les résultats sont très productifs et gratifiants.

Maintenant, j'ai découvert une telle joie profonde et infinie, je n'ai nullement l'intention de m'en éloigner encore. Dans ma dernière phéno, ma toute dernière phrase était : « *Je suis à présent certaine de posséder l'inépuisable force de vie et de joie qui m'habite constamment* ». Si j'avais un vœu qui pouvait être exaucé ce serait que les gens du monde entier puissent ouvrir leur conscience. La pensée que chaque être humain pourrait avoir l'opportunité d'expérimenter sa propre force de vie, de joie et son sentiment de paix me comble. Je trouve dommage que si peu de gens ne soient pas intéressés par ce mode d'évolution.

Les cours de Michel

N'étant pas venue à l'école au départ pour faire une formation de sophrologie, j'ai commencé les cours avec Michel au 9^{ème} degré. En effet, étant encore empreinte de représentations, me concernant, je me jugeais incapable de pouvoir suivre les cours théoriques (ce manque de confiance était essentiellement lié à la barrière de la langue), j'ai le grand bonheur et la reconnaissance d'avoir un mari aimant qui a toujours été un bon éclairer pour moi et qui ici m'a encouragée à poursuivre la sophrologie dans une optique de formation. Certaines rencontres au sein de l'école ont également comptées dans cette direction. Le fait d'avoir été acceptée dans ce groupe de formation m'a permis de me sentir privilégiée par cette acceptation mais également dans le fait de me mettre à l'épreuve.

Michel représente pour moi un océan de savoir et *un flot de grâce infinie*. Il est porteur de dévoilement chez moi et de renforcement dans mes comportements acquis (cités auparavant). J'éprouvais le besoin d'un retour à des capacités plus primaires qui sont corporelles et vitales pour moi. Le fait de revenir sur la corporalité, la biologie, les cellules et la conscience m'a permis de faire cette transition, grâce à l'acuité des sensations de ma corporalité. J'ai été profondément mobilisée par l'idée que je possédais également des potentiels pouvant se transformer en capacités. Petit à petit, ce sentiment d'incapacité s'éloignait, j'ai pu m'autoriser finalement à m'éprouver *comme un être infini, irremplaçable, entier et unique. Ce que je suis !*

Tout ceci dépasse largement mes espérances. Je me réjouis de constater la présence de potentiels en constant dévoilement dans mon existence quotidienne :

- Certains potentiels ont été développés : La capacité de pouvoir observer tout être, chose et situation dans une autre perspective. Et également de tirer le meilleur parti de chaque situation malgré les premières apparences.
La prise de conscience de la dualité comme le jouir et le souffrir a été une révélation pour moi très porteuse. Le fait d'être actrice dans mon propre changement a été permis grâce à la mise en conscience de la richesse, de la rencontre humaine, et de sa valeur. C'est une renaissance vers les valeurs originales très importante pour moi.
- Même ma perception de la mort a énormément changé. Auparavant, chaque fois que je perdais quelqu'un qui m'était cher, j'étais dévastée. Je ressens encore bien évidemment beaucoup de peine à ne pas pouvoir interagir physiquement avec le défunt,

entendre sa voix, son rire ou tout simplement le voir s'exprimer. Seulement maintenant je ne vis pas cette perte de la même manière : Je sens constamment une grande présence malgré son absence, (la présence dans l'absence) et cela me reconforte énormément. Je pense être arrivée à cette conception aujourd'hui car l'année dernière j'acceptais déjà ma propre finitude sans éprouver de peine. Il y a quelques jours de ça, nous avons malheureusement perdu ma chère et tendre belle-mère et pour la première fois, malgré ma très grande peine j'ai été capable de me rendre utile à mon entourage. J'ai eu l'impression d'avoir réussi à les apaiser en trouvant les paroles et gestes adéquats aux moments les plus opportuns. Je me sentais très proche d'eux, capable de leur apporter quelque chose et satisfaite de leur laisser la possibilité de me conforter à leur tour. C'est une fois de plus une expérience enrichissante en dépit de sa grande difficulté.

- D'autres potentiels sont en voie de développement : Je prends ceci comme une démonstration d'auto affectation et de transformation pour l'individu, par l'individu. C'est notre œuvre à chacun, elle s'effectue dans un partage réciproque (en conscience sophronique : dénué de tout représentations, attentes et jugements).
- Et d'autres sont encore à venir : Ils renforcent davantage ma confiance, encore inconnue. Ils naîtront sûrement à la vie par la fidélité et par ma « *vivance* ».

L'alliance

J'ai été assez chanceuse d'expérimenter le bonheur d'avoir quelques réponses à certaines de mes questions radicales qui de plus m'ont renforcée. En effet, j'ai ressenti ce que Martine avait décrit, quand ces réponses vous viennent, vous n'avez *plus jamais besoin de vous reposer ces questions*. Pendant que je suivais les cours de Michel, j'ai aussi commencé à travailler avec Patricia, dont je parle en dernier, mais qui n'est pas la moins importante. C'est une personne en tous points remarquable. Elle a des capacités bien précises pour amener à la lumière ce qui caractérise au plus profond son interlocuteur, distribuant sans réserve des étincelles qui ont servi à allumer et faire le meilleur usage de mes propres sens. Je suis incapable de dire ce qu'elle m'a exactement apporté, mais cela m'a ouvert de nouveaux horizons. Ses ateliers m'ont toujours fascinée, j'ai souvent *été surprise d'être surprise*, comme un enfant. Une des choses que j'ai apprises dans ce groupe, fut l'influence que j'avais sur les autres, ce qui m'a beaucoup marquée, car, jusque là, *j'étais beaucoup plus consciente de l'influence des autres sur moi*.

De même mes compétences se sont développées en observant, en écoutant, et en avançant *autrement* vers les autres. J'ai reconsidéré leur historicité, et de quelle façon elle a contribué à créer leurs besoins, leurs possibilités et leurs limites personnelles.

En même temps, j'apprenais à me faire davantage confiance et à prendre le risque d'être moi-même.

Je n'ai jamais caché mes émotions, mais jusque-là, je ne pensais pas qu'elles pouvaient apporter autant aux autres. Avec toutes les choses que mon groupe a généreusement choisi de partager avec moi, j'ai réalisé que mon rôle parmi eux était assez différent de ce que j'avais imaginé au départ. J'ai vécu mes interactions avec eux comme un gain ininterrompu. Cela produisait toujours un sentiment de béatitude et d'une indescriptible plénitude. J'avais une grande satisfaction à chaque fois que je discernais quelque chose venant de l'un d'entre eux qui pouvait l'illuminer, l'instruire, le guider, indépendamment de ma participation active.

Je participais attentivement et avec enthousiasme et ressentais en permanence le bonheur d'être parmi eux. Cela ne me prit pas longtemps de tous les aimer, chacun avec ses spécificités, et même de le leur dire. Je n'ai jamais été indifférente à aucun d'entre eux, sous aucun aspect. Je sais que nous sommes tous différents et uniques, et je l'accepte. Néanmoins je suis convaincue que malgré nos différences, il n'y a pas d'humain normalement constitué qui ne soit pas touché ou affecté par les autres.

La lettre

Je me suis appuyée sur cette expérience pour écrire à ma mère, une chose que je n'aurais même pas envisagée sans cela.

Sachant que ma mère a maintenant quatre-vingt quatre ans, je suis vraiment heureuse de l'avoir fait parce qu'il y avait certaines choses que je voulais partager avec elle pendant qu'elle est encore là.

Jusqu'ici j'avais connu une succession d'interactions positives et une croissance spirituelle, ainsi que des découvertes fondatrices, des réjouissances, des illuminations et des renaissances, assez pour conforter ma confiance.

Le fait de considérer ma mère d'abord comme un être humain, une personne à part entière, m'a permis de lui apporter quelque chose de nouveau. Jusque là, quand je parlais à d'autres membres de ma famille, par exemple mes frères et mes sœurs, de mon intention d'écrire à ma mère, ils cherchaient à me décourager ; ils croyaient tous qu'elle était intouchable et que je perdrais mon temps.

Le fait d'être la dernière de huit enfants a toujours contribué à retirer de l'importance à ma personne et à mes opinions ; cependant cette fois cela ne m'a pas retenue. J'éprouvais quelque chose de plus fort qui me poussait en avant, j'aime à croire que c'était une nouvelle façon de croire et de m'appuyer en confiance sur ma vivance. J'écrivis donc une longue lettre à ma mère et ce faisant je découvris beaucoup plus de choses que je ne m'y attendais ; une fois de plus je fus surprise de ce qui se produisait à partir d'une action apparemment très ordinaire.

Je suis heureuse de dire que ma lettre fut une réussite. Ma mère fut touchée et réagit d'une manière inhabituelle. Pour la première fois dans ma vie, je l'entendis dire qu'elle m'aimait. Bien que je l'ai soupçonné depuis toujours, et n'ayant plus autant besoin de me l'entendre dire que quand j'étais plus jeune, ça m'a quand même procuré une grande joie.

Le fait de penser que cela l'avait libérée était encore plus important pour moi que d'entendre ses mots au téléphone. Si j'utilise la phénoménologie, je dirais que cette lettre était tout simplement destinée à l'aider. Quand ma plume toucha le papier, je ressentis que j'étais en train d'écrire quelque chose, et il me sembla en même temps que j'étais en train d'ouvrir un grand livre.

Au fur et à mesure que j'écrivais, je découvrais toujours plus de choses. Je voulais lui faire comprendre à quel point elle s'était trompée souvent, ce qui avait rendu la vie de ses enfants et la sienne misérable. Mais je n'avais pas le cœur de le lui écrire directement, pour ne pas la blesser. Donc je cherchais à le faire de façon indirecte, et je choisis de décrire son comportement au travers du mien. Je disais bien à quel point j'avais tort d'agir ainsi et combien j'en étais désolée pour mes enfants. J'étais persuadée que cela éveillerait un écho dans son esprit. Effectivement elle s'est reconnue, en faisant cela, je fus désagréablement surprise de découvrir que, en fait, je reproduisais, mais en beaucoup plus faible, certains comportements de ma mère. Et ceci malgré toutes les précautions que j'avais prises pour éviter cela. Avec beaucoup de regrets mais plus de compréhension j'ai tout de suite fait de mon mieux pour expliquer cela à mes enfants. En même temps, j'étais heureuse d'affronter cette évidence, même douloureuse, parce que je savais que c'était *la réalité*, donc, d'une importance capitale pour moi.

Je peux maintenant dire en toute sécurité que je choisis consciemment de rester le plus près possible de la réalité, car je sais que ma santé mentale en dépend. J'ai aussi constaté que ma lettre ressemblait beaucoup à une phénodescription, c'est pourquoi je l'ai jointe à mon mémoire. Tout cela renforce encore une de mes valeurs les mieux ancrées.

A chaque fois que j'ai tendu la main pour aider quelqu'un, ça a toujours rebondi d'une manière enrichissante pour moi. Patricia m'a aidée à mettre encore plus en pratique et avec plus d'aisance toutes mes interactions. Je pratique d'abord avec mon entourage, puis petit à petit, j'élargis le cercle.

Je peux voir nettement que rien qu'avec une personne travaillant sur elle-même de cette façon, cela a créé dans ma famille de grandes possibilités d'améliorer la vie entre nous. De plus, sans l'avoir voulu, il s'est avéré que ma fille Sara, en visite à ce moment-là à Chypre a lu elle-même ma lettre à sa grand-mère. Nous étions bien dans l'alliance. Cela s'est manifesté au premier point dans ma relation avec Sara.

13.03.06

« A ma seule et unique mère adorée,

Je t'écris cette lettre parce que je me suis rendue compte qu'à ce stade avancé de ma vie, je n'ai toujours pas trouvé la bonne manière de t'approcher.

J'ai l'impression que nous avons laissé la place à beaucoup de non-dits ; j'aurais tellement aimé pouvoir être plus proche de toi, discuter plus librement de tout sans avoir besoin de laisser quoi que ce soit en suspend, constamment prise par le souci d'éventuels malentendus.

C'est pourquoi, j'ai décidé de t'ouvrir mon cœur et te faire part de mon existence, dont, j'ai l'impression que tu ne connais que les grandes lignes.

Je ne t'apprends rien en te disant que depuis que j'existe, j'ai eu droit comme tout le monde à ma part d'expériences difficiles qui m'ont fait traverser de douloureux moments. Et quand je parle de douleur, je ne fais pas référence à une douleur physique ou mentale, étant donné que ces deux dernières sont inséparables ; mais bien d'un état d'être que nous ressentons comme une entité parce que quelque chose que nous éprouvons physiquement nous affecte aussi bien mentalement et vice versa. J'ajouterais que j'ai mis beaucoup de temps à me remettre de certaines expériences. Et de ces dernières, je ne souhaite te faire part que de deux en particuliers car je n'ai pas l'intention de susciter de la pitié.

Tout d'abord, je pense que tu sais très bien à quel point le comportement de mon père a pu me bouleverser : en plus d'avoir beaucoup pleuré, j'ai beaucoup douté et je suis longtemps restée dans une grande confusion jusqu'à ce que je décide de ne plus lui en reparler, ce qui, je dois dire, a été une décision très douloureuse pour moi. Mais le pire a été de vivre avec, après sa mort. J'ai longtemps pensé que j'avais réussi à lui pardonner en allant à son enterrement mais je sais maintenant que ce n'est que l'année dernière que j'ai réellement réussi à faire la paix avec lui. Aujourd'hui, je vois clairement la différence : car j'avais bien fait un pas vers la réconciliation, mais je n'avais pas réussi à me débarrasser de tous mes jugements ; ce n'est que récemment que j'ai enfin pu le faire.

J'ai maintenant compris que quoi que nos parents puissent faire, ils demeurent toujours nos parents. Consciemment ou non, ils laissent toujours

de grandes traces derrière eux. Je pense qu'aucun père ou mère ne se rend compte à quel point ses actions et réactions peuvent affecter ses enfants voire parfois, leur faire beaucoup de mal. Si seulement on pouvait le savoir, on agirait autrement. Je ne le juge plus car qui d'autre à part lui, pouvait savoir ce qui a pu le motiver pour agir de cette façon ? Je pense souvent à l'enfance qu'il a pu avoir et je me demande comment il a fait face à la mort de sa mère quand il n'avait que cinq ans. On a tous notre lot de souffrances et notre manière de les affronter, lui ou quelqu'un d'autre d'ailleurs. Je peux juste dire concernant toutes mes expériences que même les plus étranges m'ont permis de progresser.

Quant à toi, j'ai toujours cru que je t'avais montré toute mon affection et que tu n'avais aucune raison d'en douter. Mais je ne t'ai jamais entendu le dire et ça me tient à cœur ; j'aurais tellement aimé l'entendre de ta bouche ! Si tu ne l'as jamais ressenti, dis-le moi, je voudrais bien le savoir.

Je suis consciente qu'avec tant d'enfants à ta charge, ça n'a pas dû être facile et je sais que moi aussi sans le vouloir j'ai du parfois te faire de la peine mais il faut que tu saches que ce n'était jamais intentionnel. Mais par dessus tout, ce qui m'importe le plus est que tu saches que, quoi qu'il ait pu se passer, je t'ai toujours énormément aimée même si tu n'as pas toujours pris la mesure de l'importance de ton rôle envers nous en tant que mère. La mère est si importante pour l'enfant ; elle représente tant de besoins vitaux et de valeurs. Elle transmet une multitude de schémas comportementaux que les enfants s'approprient et utilisent tout au long de leur existence. Est-ce que tu savais que si une mère donne naissance à un bébé pour qui elle ne ressent pas d'amour, le bébé peut mourir. Et ceci, sans qu'il ne soit question de malnutrition ou de manque d'hygiène.

Ce que je voudrais également souligner est que dès mon plus jeune âge, j'ai ressenti la difficulté que tu avais à exprimer tes émotions. Je ne sais pas à quoi c'est dû mais ce que je peux dire avec certitude est que j'ai toujours eu beaucoup de mal à m'y faire et à comprendre la raison pour laquelle tu étais si distante. Cela a provoqué en moi une grande frustration et m'a poussée à te manifester constamment mon affection de façon peut être trop appuyée.

J'ai longuement espéré que tu suivrais un jour mon exemple et que cela t'apporterait de la joie ou même tout simplement un peu de réconfort. Mais rien de tout ça ne s'est jamais produit. Mais ne t'inquiète pas, tout ça n'a plus d'importance parce que j'ai le sentiment de n'avoir jamais été aussi proche de toi qu'aujourd'hui, jamais je n'ai pu mieux te comprendre qu'auparavant.

En réalité, l'amour n'est pas vraiment mesuré ni exprimé de la manière qui nous plaît. Il ne se manifeste pas toujours d'une façon que nous

approuvons ou que nous comprenons. Par contre, nous avons tous la capacité de le ressentir, d'en éprouver le besoin et d'en tirer des conséquences (leçons) selon nos spécificités. Et c'est bien pour ça que je t'aime comme tu es. Je tiens à ce que tu comprennes que si je ressens ce grand amour pour toi, ce n'est pas parce que tu me fais de la peine ou parce que tu es constamment malheureuse. Je t'aurais aimée exactement de la même manière si tu avais eu la gaieté et la joie de vivre d'un enfant. Tous tes enfants, nous t'aimons, chacun à notre manière et comme nous savons le faire. Ce n'est peut-être pas la manière dont tu aurais voulu que l'on t'aime mais c'est la seule manière que nous connaissons parce que nous sommes tous uniques. Et ça, je crois que tu le sais !

Pour en revenir à moi, je voudrais dire qu'à chaque fois que j'ai été confrontée à une situation difficile dans le passé, je me suis toujours battue du mieux que j'ai pu et j'ai progressivement trouvé des moyens de m'en sortir. Or, le récent problème que j'ai eu avec Sara a épuisé tout mon courage et toute ma force. J'ai vécu une torture sans nom qui m'a complètement anéantie à tel point que mon existence n'avait plus de sens. Puis, j'ai commencé à suivre des cours dans l'école de sophrologie et là, je peux dire que j'ai réappris à vivre. Maman, laisse-moi te dire que le travail que j'ai fait demande beaucoup de courage, d'efforts et une grande humilité. Malgré tout cela, c'est la meilleure chose que j'ai faite dans mon existence. J'ai enfin fini par comprendre et m'accepter telle que je suis, avec mes besoins spécifiques, mes limites et mes valeurs. Mais avant d'en arriver là, j'ai dû prendre conscience de toutes mes erreurs, en tirer des leçons afin de devenir une meilleure personne. Il a fallu que j'approuve qui j'étais ainsi que tous les choix que je faisais face à toutes situations qui se présentaient à moi du monde extérieur.

Je sais que je reviens de loin mais ce n'est qu'après avoir appris à gérer tant d'épreuves que j'ai commencé à comprendre comment j'avais l'habitude de fonctionner et cela n'était nullement une nécessité ni le seul choix qui s'offrait à moi. En fait, je me rends compte que bien souvent je justifiais mes actions en mettant en avant mon passé difficile. Mais je ne comprenais pas qu'en faisant ainsi je ne me montrais pas responsable de mes actes. C'est toujours plus facile de blâmer quelqu'un ou quelque chose. Je ne voyais pas que tout ce que je faisais venait de moi et combien tout mes actions dépendaient de moi. Il fallait que je grandisse et que j'apprenne à devenir plus responsable de mes choix. Tout compte fait, que je vive mon existence de manière constructive ou destructive, ça ne tient qu'à moi. La réalité est qu'en m'attachant au passé, je ne faisais qu'amplifier la colère et la souffrance que j'ai éprouvées. J'ai tellement vécu dans la souffrance que j'en suis même venue à évincer tout instant de bonheur, tous moments de joie qui représentent la vie en toute simplicité. J'ai mis du temps à assimiler que je contribuais moi-même à ma propre souffrance.

Par la même, cette colère que j'infusais m'empêchait de communiquer convenablement avec mon entourage. Tous ces sentiments étaient enfouis en moi pendant de longues années et je ne m'en rendais même pas compte. J'existais à travers mes peines et je les projetais souvent sur mon entourage sans toujours prendre conscience des conséquences que cela pouvait avoir sur les personnes qui comptaient le plus pour moi.

Bien que je me sois efforcée de donner le meilleur de moi-même à tous mes enfants, j'ai fait l'erreur de vouloir partager avec eux aussi les difficultés que j'avais vécues dans le passé. Je pensais que cela leur permettrait de mieux comprendre la chance qu'ils avaient par rapport à d'autres enfants et qu'ils se rendraient mieux compte de tout ce que j'avais enduré avant d'en arriver là. Je croyais que je leur donnais un bon exemple et j'étais persuadée qu'ils comprendraient mon dévouement et toutes mes bonnes intentions à leur égard. Je pense qu'en agissant ainsi, ils ne pouvaient que ressentir de la reconnaissance et de la compassion. Ainsi j'ai eu l'impression que nous étions très proches les uns des autres mais il y avait l'attitude de Sara qui demeurait un vrai mystère à mes yeux. Elle était devenue une personne impossible à satisfaire. Néanmoins, je ressens aujourd'hui un changement en elle et je ne pense pas que cela soit dû à un simple hasard.

Aujourd'hui, je vois les choses autrement, tout est tellement plus clair. Je comprends que quels que soient les sentiments que j'éprouve, ils n'appartiennent qu'à moi et ne sont pas nécessairement partagés par ceux qui m'entourent. Les sentiments et réactions des autres ne peuvent jamais être calculés ou devinés à l'avance et la contrainte n'a jamais été constructive.

J'ai également pris conscience que je me fixais constamment des buts trop difficiles à atteindre et donc la plupart du temps j'étais déçue. Je me sentais responsable pour toutes les joies et les peines que pouvaient ressentir les personnes qui m'étaient proches. Je pensais que je pouvais prévoir et éviter, surtout à mes enfants, toute expérience douloureuse. Maintenant j'ai le sentiment que tout cela montre que je n'avais pas encore trouvé ma réelle identité. J'ai ressenti mon premier sentiment de sécurité à la naissance de Sara car je m'étais donnée l'identité de « mère ». J'éprouvais que j'étais quelqu'un car j'étais une mère et par conséquent, utile. Je me sentais bien parce qu'une autre personne avait besoin et dépendait de moi. Je lui ai donné tout ce que j'aurais voulu avoir pensant qu'elle aurait été comblée. J'ai fait de mon mieux et j'ai tout essayé pour la rendre heureuse. Ma famille était devenue ma force, ma stabilité et ma sécurité. Tout tournait autour d'elle et je pensais que j'avais ainsi atteint mon but. Or, rien de tout ça n'était juste, rien n'est jamais fini. Et ce dont j'ai également pris conscience est que bien que mon intention ait été d'être une mère modèle, que tout enfant rêverait d'avoir, je ne peux pas dire quel

genre de mère j'ai été pour mes enfants car je n'ai jamais été mère à moi-même ; les seuls qui peuvent en dire quelque chose sont mes enfants. Et cela, je n'aurais jamais pu le dire quelques mois plus tôt. Ce qui compte le plus sont nos intentions ; mais on ne peut pas et on ne devrait pas imaginer que l'on puisse contrôler la manière dont ces intentions sont reçues par les autres.

Plus tard, c'est à nouveau à travers Sara que j'ai senti que le monde s'écroulait ; j'ai été déstabilisée. Cela est arrivé parce que ma force ne venait pas de l'intérieur mais de l'extérieur. Il fallait que cela cesse ; j'avais besoin de construire des bases solides sur lesquelles je pouvais vraiment m'appuyer, exister pleinement et trouver ma place sur Terre. Aujourd'hui, je suis heureuse d'être tout simplement moi. Je sais que je peux toujours compter sur moi-même. Je ne dépends plus de l'approbation des autres, je ne m'attends pas non plus à ce que quelqu'un partage mon existence ou comprenne mes douleurs. Puisque je suis la seule qui puisse vivre et ressentir ma souffrance, celle-ci n'appartient qu'à moi ; personne d'autre ne peut la partager avec moi, ni vraiment la comprendre.

Je sais que la seule personne qui puisse faire une différence conséquente pour moi c'est moi-même. Je suis responsable de toutes mes actions. Approcher les gens en leur faisant part de mes problèmes ne fait que les mettre dans une situation difficile. Puisqu'ils ne peuvent rien pour moi, ils finissent par prendre leur distance. Cela est même arrivé avec des personnes qui m'étaient extrêmement proches : ayant éprouvé des difficultés à vouloir m'aider, ils ont fini par baisser les bras. C'est pourquoi, tout cela est une grosse erreur impossible à faire. Hélas ! Nos joies et nos peines ne peuvent pas être pesées ou transmises aux autres dans le but de les affronter à notre place. Les sentiments ne sont pas matériels, il ne s'agit pas d'objets aliénables que l'on peut découper en morceaux et distribuer aux autres pour se sentir plus léger. Nous sommes les seuls à pouvoir prendre en charge ce qui nous appartient. J'ai même entendu des personnes parler de leurs douloureuses expériences, soutenant que personne n'avait pu vivre quelque chose de pire, comme s'il s'agissait d'une compétition. Pour quoi faire ??? Il n'y a aucun prix à gagner ! A quoi bon souligner ou donner de la valeur à des choses qui nous font de la peine lorsqu'on a la possibilité de faire autrement. Maintenant que j'en suis consciente, je ne souhaite absolument pas qu'on se rappelle de moi comme une mère martyre. Et je ne voudrais pas non plus que l'on prenne cet exemple sur moi ni que je transmette un tel comportement à autrui.

J'ai finalement compris que la seule chose que l'on puisse vraiment partager est la vie que l'on possède, notre simple manière d'être, la lueur dans nos yeux qui exprime notre joie, notre embrassade qui transmet de la chaleur et de l'affection et nos sourires qu'ont transmet à travers un mouvement si minime mais qui soudainement parle toutes les langues du

monde. J'ai appris à voir toute forme de vie qui m'entoure d'une autre manière, avec un nouveau regard. J'observe toute vie commençant par mes chers semblables, les êtres humains, le soleil, la lune, les étoiles, la mer et tous les animaux jusqu'aux oiseaux volant et chantant haut dans le ciel, cette Terre sublime qui exprime tant de vie et de régénérence sans oublier toute la végétation. Tous ces éléments dégagent tellement de vie et, pendant si longtemps, je les ai mis de côté car j'étais focalisée sur mes représentations ce qui m'éloignait de la réalité. Je les laisse maintenant me toucher et, tous les jours, ils remplissent mon cœur de joie. Tous ces instants de bonheur si simples et si précieux sont accessibles à tous. Je vis avec eux et suis profondément touchée par leur présence. J'observe, respecte et apprend de toutes ces choses sans troubler leur paix. Je n'attends rien de particulier de leur part et je fais de mon mieux pour les comprendre. Tout cela m'a permis de me libérer et je dois dire que je n'ai pas ressenti une telle paix profonde depuis ma plus tendre enfance ; je ne croyais pas que cela pouvait être possible. Je ne ressens plus de colère ou de rancune pour personne. J'ai appris à vivre avec mes joies et mes peines en équilibre. Je les vois désormais tels qu'elles sont vraiment.

Je ne recherche plus la perfection car je sais que si j'étais parfaite, je ne serais pas humaine. Je sais à présent que je ne suis qu'humaine mais bien présente à moi même et j'espère également présente de manière différente et meilleure au monde extérieur.

C'est pourquoi, désormais, si je ne suis pas satisfaite du comportement de quelqu'un –surtout si cette personne compte pour moi- je ne m'attendrai pas à ce que cette personne change sa manière d'être pour que cela me convienne. Je chercherai plutôt à comprendre ce qui venant de moi peut encourager une telle réaction chez l'autre. Puis, je réessayerai de l'approcher d'une manière plus appropriée dans le but d'améliorer nos rapports. Nous avons tous notre part de responsabilité dans toute interaction car les conséquences de tout échange ne dépendent jamais d'une seule personne.

Sachant que je ne peux pas effacer mon passé car il a largement contribué à celle que je suis aujourd'hui je ne peux que le revoir avec un regard nouveau et en tirer un grand enseignement. Je sais que j'ai commencé mes cours de sophrologie grâce à mes plus grandes difficultés donc j'ai la profonde conviction que ce qui compte le plus ce ne sont pas mes expériences mais ce que j'en fait. Je sais que je suis en construction constante, que je peux être affectée, modifiée et transformée ce qui me met en grande joie. Je peux maintenant être présente de manière beaucoup plus positive et je peux choisir toute mes actions dans le but de créer un futur plus agréable et plus rayonnant. J'espère d'ailleurs que cela se reflétera sur mon entourage.

J'ai fait tellement de découvertes et de changements ces dernières années et qui me sont si chers! Cependant je sais qu'ils ne représentent qu'une infime part de ce qu'il me reste encore à vivre. Je prends conscience que j'ai activement contribué à donner sens et valeur à mon existence et j'ai compris que mon seul but n'est plus d'avoir uniquement une famille ou de donner une parfaite éducation à mes enfants.

Maintenant, je voudrais conclure en disant que malgré mes plus grands efforts, je n'arrive simplement pas à trouver les mots pour exprimer mes profonds remerciements et ma profonde gratitude ; qui sont destinés tout d'abord à Dieu, puis à toi maman, à mon tendre époux qui s'est toujours montré très patient et aimant; pour finir à toutes les personnes qui ont participé activement ou même passivement à ma démarche et m'ont aidée à arriver jusqu'ici. »

Conclusion

Ma plus grande transformation est sans aucun doute celle qui me ramena à mes fonctions primaires comme lorsque j'étais enfant. Apprendre dans quelle mesure les mots et les pensées peuvent être trompeurs fut d'une importance capitale.

Me laisser guider par mes perceptions sensorielles est devenu un outil d'une valeur inestimable.

Et laisser libre cours à ma force de vie, permettant à mes émotions de se manifester naturellement, à travers mes expressions corporelles, rend ma vie beaucoup plus agréable. Maintenant tous mes choix sont orientés vers la simplicité que j'ai connue quand j'étais enfant :

- Avant de grandir trop vite dans ce monde fou et affairé
- Avant de commencer à développer des jugements et d'essayer d'atteindre la perfection.

Toutes ces choses qui nous incitent à nous éloigner davantage de la réalité de la vie et stimulent nos représentations fantasmagiques qui inévitablement amènent des problèmes de santé mentale sans que l'on s'en rende compte. Une autre découverte importante qui m'a apporté un immense bonheur a été le fait de **recupérer** ma façon spontanée et sincère d'aimer mon prochain. Tout en sachant que ce sentiment a souvent été à l'origine de grandes douleurs affectives, dues à une confusion et une fausse interprétation de ma part, je constate que c'est une capacité que j'ai toujours possédée et mystérieusement jamais abandonnée. Je comprends maintenant que l'amour me faisait trébucher, je tombais mais à chaque fois je me relevais et me lançais encore et encore touchée par cet amour.

Je suis convaincue ***maintenant*** que je peux davantage mettre en avant cette puissante capacité d'amour et de générosité en la laissant toujours plus briller de façon libre et naturelle. J'ai fréquemment remarqué que ce jaillissement d'amour que je déployais autour de moi, me revenait au centuple. Maintenant, je ne suis plus à contre courant du fil de mon existence, mais dans le courant du sens de ma vie.

J'envisage de continuer à mener mon existence, en restant à l'écoute au plus près et au plus juste de ce qui vit en moi pleinement avec une entière force de vie pour goûter au meilleur de l'existence.



Je voudrais adresser un grand remerciement à toute les personnes qui m'ont aidée à traduire et à mettre sur feuille ce mémoire. Certains font partie de mon groupe et pour les autres, ce fut une découverte très enrichissante.