

De la dureté à la douceur, récit d'un chemin de guérison

Mini mémoire Via Corpo

Sommaire

Avant propos - Note de positionnement	2
Introduction	2
1. D'une croyance limitante à une croyance militante	4
2. Pour entrer en contact avec les autres	5
3. Et la douceur bordel	7
4. De la profondeur à la conscience de ses choix	9
La joie en guise de conclusion	12

Béatrice Ray

Mars 2026

Avant propos - Note de positionnement¹

La note de positionnement est une déclaration de subjectivité.

Elle vous permet de savoir d'où je parle. Pour moi elle devient indispensable dans mon rapport au monde individualiste de jumelle.

D'où je parle

Je suis une femme française, devenue handicapée à l'âge de 2,5 ans. J'ai grandi en région parisienne et j'ai eu accès à une éducation classique et spécialisée de qualité.

Je suis formatrice et consultante engagée dans la lutte contre les inégalités et les discriminations au travail. J'ai agi en étant salariée d'un syndicat et entrepreneuse salariée chez Grands Ensemble.

En tant que femme mal-voyante ayant évolué dans des espaces majoritairement valides, j'ai une expérience directe des microagressions et de l'assignation identitaire. Ces vécus structurent ma compréhension des mécanismes d'exclusion.

Je ne parle pas au nom de toutes les personnes déficiente visuelle, ni de toutes les personnes discriminées. Je parle depuis mon expérience située, tout en restant à l'écoute des expériences différentes des miennes.

J'ai bénéficié de privilèges : éducation, nombreuses et diverses ressources culturelles, voyages, possibilité de créer mon activité professionnelle dans une association et de rebondir après un burn out, un harcèlement discriminatoire et les accidents de vie.

Je reconnais que cette position me distingue d'autres personnes handi.

Mon approche est influencée par cette position d'entre-deux : accès à des espaces de pouvoir tout en restant perçue comme "autre".

Ma pratique vise à rendre visible ce qui est invisibilisé, à créer des espaces où l'on peut nommer les choses pour les analyser et transformer les pratiques.

Mon choix est le déconditionnement via la CNV et plus largement la non-violence et la profondeur au-delà des corpus intellectuels.

Je reste vigilante à mes propres angles morts.

Cette déclaration évolue avec mes apprentissages.

¹ Cette note de positionnement est inspirée de Juliette Phuong, du cabinet conseil *Vu merci* / Coopaname.

Introduction

Mon inscription à la formation Via Corpo en 2021 visait à intégrer la pédagogie perceptive dans mes accompagnements au sein du monde du travail, dans l'objectif de mieux accompagner la carrière des autres. Et effectivement, à la fin de la première année, j'ai pu valider ce que je savais déjà faire, j'ai acquis une pertinence aux yeux de mes pairs, j'ai pu mettre des mots et des concepts sur ce qui était pour moi essentiellement des ressentis.

L'année 2021 a aussi été celle d'une opération chirurgicale très impactante et d'une chute importante de ma vue. Du coup, l'année de formation a été très rude, l'accès aux informations et à l'apprentissage ont été rendus beaucoup plus difficile que ce que j'avais imaginé, et cette augmentation du handicap n'a pas été mesuré par les formatrices.

Paradoxalement, il a été facile d'intégrer les enseignements dans ma pratique d'accompagnement professionnel mais très difficile de me les appliquer à moi-même.

Ces 6 années de formation, dont deux stages avec Daniel Grosjean (2022 et 2025), se sont finalement révélées comme un accompagnement à diffusion lente ! Avec la pédagogie perceptive ils m'ont apporté les outils qui me permettent de m'affirmer dans un sentiment d'exister.

Ce mini mémoire explore mon cheminement durant ces six années. Un cheminement qui fait se croiser des questions qui me traversent depuis toujours - le handicap, les systèmes d'oppression dans lesquels je suis de fait insérée, les interrogations sur mon identité - avec les notions de résonance et de socle de confiance. Ce croisement me permet de dépasser des points fixes, de reconnaître ma différence dans une pleine conscience de moi-même, de mes mécanismes psychiques et de mes interactions avec les autres.

Au final, le travail sur la résonance et la pleine présence s'est révélé essentiel pour ma capacité à rester avec moi-même et à en apprendre quelque chose. J'ai appris à m'entendre et à tenir compte de ce que j'entendais. J'ai appris que tant que je nie que je ne suis pas pareil que les autres, je ne peux pas évoluer. Je dois sortir de la fixité de ne pas reconnaître ma différence, je choisis de voir à 360°. Ce travail m'a amené à sortir de la victimisation et à avoir une pleine conscience de moi-même et de mes mécanismes psychiques, dans les relations avec les autres et avec moi-même.

Au-delà de mes apprentissages, la structure Via Corpo s'est adaptée à mon handicap. Un dialogue a été possible et des propositions de solution ont été imaginées. C'est très rare. Une fois qu'on a compris ce qui coïncait lors de la première année, les années suivantes ont été d'une grande fluidité. Dans ces conditions, quelque chose se transforme, la confiance s'installe dans la profondeur, et je ressens un soutien à qui je suis. Autrement dit, qui je suis a de la valeur.

Mon parcours, soutenu par les apprentissages et la reconnaissance de mon handicap par les membres de la structure, se traduit par la notion de portance, d'être incarnée. Je suis soutenue par plus grand que moi, je ne suis plus seule. L'inconscience de mes difficultés ne s'est pas retournée contre moi. Maintenant je ne laisse plus passer une discrimination directe : je reste calme, ancrée et quelque chose peut s'exprimer. Je n'en fais plus une affaire personnelle. Ça part de moi, du calme, et alors j'ai un impact, tout est possible. Si j'attends une réparation, ça

ne marche pas, je n'attends rien. Je pense que c'est valable pour tous les systèmes d'oppression, et au final c'est un choix d'action cohérent avec mon état de santé et mes valeurs, notamment autour de la non-violence.

Mon expérience me montre que l'accès à la profondeur peut guérir lorsqu'il est associé à un principe du vivant, celui de la douceur. La pédagogie perceptive m'a permis d'apprendre à ressentir, à plonger pour accéder à un pouvoir d'agir nouveau.

1. D'une croyance limitante à une croyance militante

Ce premier module avec Eve Berger a permis de me révéler à moi-même un juge intérieur impitoyable. Eve m'a laissé le choix de ne pas revenir sans abîmer le lien de confiance, d'amour, et de reconnaissance de qui je suis : si je ne reviens pas, je reste quand même aimée. C'est venu toucher un truc que je ne voyais pas de moi, de l'ordre d'un saboteur.

Ça m'a pris beaucoup de temps avant de déconstruire cette croyance qui était au départ de dire : « je ne suis pas aimable », et qui finalement était plus profonde. Je suis passée, en 2 ans, de « je ne suis pas aimable, je suis un parasite de la société » à « j'aime ma vie ». Et là j'avais cette sécurité que j'allais pouvoir travailler sur la vraie croyance limitante, de moi à moi, intégrée dans mon individualité. Et le cadeau supplémentaire qu'elle m'a fait dans le stage avec Daniel Grosjean, c'est de me permettre de sentir, de ressentir, l'impact constructif et vivifiant de mon intensité tant de vie que de parole et de détermination. En l'occurrence en déconstruisant l'image d'invalidé que ma mère voulait me coller, à l'opposé de la confiance qui est l'héritage de mon père. Il était important de pouvoir sentir ça face à un groupe, de pouvoir le nommer avec mon intensité de vie, et aussi d'être vue dans cette intensité de vie. Ça secoue les structures, ça remet en vie, mais ce n'est pas comme quelque chose qui choque. C'était comme un cadeau. Non seulement je peux être debout en ayant déconstruit cette croyance limitante qui me collait à la peau depuis bien longtemps, mais en même temps j'aime ma vie et je suis actrice de ma vie.

Pour moi, c'est cette reliance entre la connexion de moi à moi dans cette profondeur avec tout mon dialogue intérieur qui m'a permis d'exprimer jusque dans un système sociétal que « oui, je suis une personne en situation de handicap et je suis digne de droit ». Je sais d'où je viens, je sais ce que je suis, et mon père m'a fait confiance. Donc je suis aussi inscrite et dans une famille et dans une société comme agissante. Et ça effectivement j'ai pu le faire dans le stage que Daniel Grosjean et Eve Berger coaniment, je dirais un peu comme des père et mère de substitution. J'y étais retourné parce que c'est Daniel Grosjean qui m'avait permis, la première année de formation, de changer le regard du groupe sur moi. Quand j'ai commencé le stage avec lui, j'avais plutôt une posture de résistance parce qu'il était homme et que c'était un peu dieu sur terre – on disait qu'il était génial etc. – et quand on dit un truc comme ça, j'ai juste envie de fuir. Et bien en même pas 10 minutes on avait finalement fait alliance. Il a fait changer tout le système autour de ce que je suis, c'est à dire quelqu'un de disruptif, en valorisant la capacité que j'ai à donner une information que les autres n'ont pas. D'un seul coup, je n'étais plus celle qui dérange, j'étais celle qui est en avance. J'ai gardé de cette première expérience avec Daniel une joie d'être vue et reconnue.

Trois ans après le premier stage, j'avais envie de reprendre pied dans mes rêves alors que mes conditions physiques me limitaient. Je voulais à nouveau goûter à la vie et à la confiance dans plus grand que moi. Je m'étais dit qu'en retrouvant le chemin des rêves, de l'imaginaire, du cosmos comme il l'appelle, je retrouverais quelque chose de plus soutenant et de plus inspirant. J'avais cette sécurité de me dire « là je vais être un peu secouée ». Et je l'ai été mais pas du tout de la manière dont je l'avais cru : je n'ai pas été secouée-dérangée, j'ai été secouée-validée. J'ai été validée par mes pairs aussi. Dans les stages de Via Corpo, il y a un apport de chacun des membres du groupe avec un regard croisé, que l'on connaisse les autres ou pas.

Cette possibilité de revenir une fois le cursus terminé est une opportunité que je n'ai pas beaucoup rencontrée dans d'autres types de formation. Et du coup ça me fait me replonger dans un groupe qui n'est pas le mien, mais qui chemine avec les mêmes outils, les mêmes valeurs. Avoir un vocabulaire commun soutient la capacité de reconnaître, d'entendre et de prendre. Pour moi l'évolutivité c'était aussi de faire un peu comme une couture, où le même fil repasse une nouvelle fois.

2. Pour entrer en contact avec les autres

J'avais deux coachs pour ce module : une pour me soutenir dans le travail que je suis en train de faire et une pour la logistique. J'avais réussi à leur demander à toutes les deux du soutien et je l'ai reçu, c'est réparateur pour moi par rapport aux nombreuses fois où j'ai fait des demandes qui n'ont pas été entendues. Et ça crée des liens. J'en ai recroisé une complètement par hasard l'été dans le village où j'étais en train de faire mon stage d'art martial sensoriel. Elle est passée devant moi, elle s'est arrêtée. C'était totalement inattendu, c'est comme si ça devient simple les relations humaines : on se reconnaît, on se dit bonjour. On ne va pas forcément refaire le monde mais on se connaît. Et ce truc de « on se connaît », pour moi c'est très lié à « j'existe dans mon intégralité ». Et du coup les gens se manifestent à moi, et ça ce n'est pas rien. C'est comme un cadeau quand quelqu'un se manifeste à moi. Sachant que moi je ne vais pas vers les autres, pas parce que je n'ai pas envie d'y aller vers... , juste parce que c'est ma réalité, je ne les vois pas. C'est un calvaire pour moi de rencontrer de nouvelles personnes. Ça fait partie des choses que je ne peux pas vraiment faire seule. C'est concret. Et c'est pour ça que quand je parle d'autonomie, je ne nie plus la dimension collective. Avec la vigilance que si ça dépend d'une personne, je recrée de la dépendance. Et là où je gagne en autonomie, c'est quand j'ai suffisamment de confiance que ce n'est pas une personne qui peut m'aider, c'est plein de monde qui peut le faire. Et certaines circonstances font que c'est beaucoup plus facile dans certains groupes que dans d'autres. C'est plus facile quand les gens font de la pleine présence parce qu'il y a ce principe du vivant, d'une solidarité que le corps nous apprend. Le corps est notre apprenti le plus exemplaire de cette forme de solidarité intérieure des systèmes. Les organes ont des fonctions différentes, agissant au service d'un seul corps. Et du coup avoir cette conscience collective de cette solidarité et de ces différentes formes de circulation, c'est comme si ça me permet de rendre visible l'invisible. Et alors, l'interaction avec les gens a une autre saveur.

Un autre exemple me revient : j'ai rencontré une dame que j'ai tout de suite trouvée très douée lors d'un stage il y a trois ans. Je vois passer sur les réseaux qu'elle vient de créer une marque

autour de la pleine présence. Tout de suite j'ai eu un élan de diffuser. Il y a quelques années je n'aurais jamais fait ça parce que j'avais du mal à séparer l'appartenance et l'originalité. Et maintenant c'est beaucoup plus clair : on peut être avec sa couleur, créative, tout en appartenant. Et ça aussi c'est vraiment une force de *via corpo* : il n'y a pas de certification ou d'injonction à « tu dois faire comme ça ». L'intention c'est de s'approprier des outils pour tout simplement les utiliser. Et cette notion de « je colore les outils en me les appropriant », ça crée cette spécificité d'une sorte de création collective dont on garde ce que l'on veut. Ça ne fait pas peur et du coup j'ai pu célébrer ce qu'a fait cette dame. Et sa réponse était inspirante. Elle m'a dit : « j'espère que ça retombera sur vous aussi ! » Cette vision de pouvoir émerger en ayant conscience que ça peut irriguer d'autres, qu'ils soient pareils ou pas, c'est très nourrissant pour moi.

Il y a un mouvement de créativité vers le haut, un axe vers le haut que j'ai mis beaucoup de temps à retrouver. Et c'est pour ça que j'aime cette intelligence du corps car parfois mon corps va plus vite que ma tête. C'est sécurisant parce qu'une fois que c'est dans le corps, la tête peut l'oublier mais c'est dans le corps. Alors le corps va généralement moins vite que la tête, mais le corps est plus fiable que la tête dans ce qui est de l'ordre du vivant, et qui me fait du bien.

S'il y a quelque chose que j'ai appris dans ces six années c'est aussi que le psychisme pouvait me jouer des tours, et du coup j'ai une vigilance désormais à faire que mon psychisme ne soit pas celui qui pilote seul. Et justement le travail sur cette résonance globale m'a beaucoup aidé à sentir l'impact de mon dialogue intérieur pour qu'il évolue. S'il n'y avait pas eu les autres, je n'aurais pas pris la mesure que j'étais en train de me faire avoir par mon psychisme. Le jour où j'ai dit, j'ai verbalisé, et j'y croyais vraiment : « je vais arrêter l'AMS », tout le monde m'a dit : « non ça ce n'est pas possible ». On ne m'a pas laissé avec cette idée. Et c'est ça aussi la force de ces groupes, il y a une solidarité dans la pleine présence. C'est super soutenant effectivement, même avec un point d'appui verbal très simple. Je me rappelle la deuxième fois où j'ai dit de toute façon je n'y arriverais plus, Martine ne m'a pas laissée partir dans mon psychisme : « Stop, tu recommences ! » Ces notions de globalité, de non prédominance sont effectivement difficiles à s'auto appliquer parce que quand je ne suis plus globale et bien je mouline toute seule. Et c'est aussi pour ça que l'accompagnement est utile.

Lorsque je parle d'auto accompagnement, je veux dire que c'est moi qui fais des choix. C'est moi qui fais quelque chose de l'apprentissage, c'est moi qui vais changer ma manière d'adresser la parole aux gens, c'est moi qui vais relationner d'une autre manière au groupe. Si j'arrive bien dans mes baskets avec mon chien dans un nouveau groupe, et que je prends comme plutôt quelque chose de soutenant qu'on me dise « là tu as une chaise » plutôt que ça me crée une crise de honte, c'est moi qui ai travaillé pour voir les choses d'une autre manière et les vivre d'une autre manière. C'est en ça que je dis qu'il y a un auto-accompagnement de ce que j'étais et de ce que je suis devenue. Alors je ne l'ai pas fait toute seule mais il y a quand même une partie qui me revient.

Ce qui est intéressant aussi, c'est que plus je me reconnais et plus je peux aider mes pairs, en réintégrant tout ça dans ma vie professionnelle. C'est un effet collatéral d'avoir cet élan de faire gagner du temps sur le chemin à mes pairs invalides. C'est en cours et je travaille à sortir de

cette internalisation du validisme où il y a la haine du corps de l'autre, on veut toujours être le moins handicapé par rapport à l'autre. Et ça c'est du validisme internalisé. Maintenant je peux adhérer à une association de déficients visuels, je peux aller faire du pilate avec eux. C'est très nouveau. Je me rend compte que si je retrouve suffisamment d'énergie, je peux aussi mettre ma pierre à l'édifice, et me dire que c'est le moment, que j'ai quelque chose à faire, et que si moi je ne le fais pas, qu'il va le faire ? C'est une phrase que j'ai déjà pu dire et me dire, mais pas de manière aussi incarnée et sereine surtout. Avant, c'était plus en mode colère, injustice, défi. Ce n'était pas constructif, ça n'essaimait pas, et puis ça m'épuisait.

3. Et la douceur bordel

Dans mon expérience, quand je prends conscience, s'il n'y a pas la bienveillance à côté, s'il n'y a pas une vigilance à garder de la douceur, alors ma conscience n'est pas au service de ma vie. Elle est au service de me juger. C'est toujours ma faute, ma très grande faute, ma très très grande faute ! J'ai cette facilité à me remettre d'abord en question. Parce que quand tu grandis dans le déni et le silence, ça finit toujours par être ta faute car tu n'as pas de système explicatif. Quand je prends conscience de ces conditionnements qui me maltraitent et que j'en ressens l'impact, je n'ai pas toujours un réflexe de douceur et de bienveillance. Pour moi la pleine présence est l'apprentissage que la douceur n'est pas un gros mot, mais un principe du vivant.

Faisons un petit détour vers la CNV parce que c'est dans ce corpus que j'ai compris la notion de bienveillance et d'empathie. Mais quand j'ai rencontré la notion de douceur, c'est devenu beaucoup plus simple en réalité. Parce que l'empathie en CNV, c'est certes des mots et une qualité de présence relative à la personne. Alors qu'en pleine présence, on installe à tout de suite un rapport à la qualité de silence. La douceur passe par le silence dans l'espace. Dans un groupe de pleine présence, il y a une écoute, un ralentissement et une profondeur qui s'installent. Il y a aussi une vigilance à rester global, à parler en étant connecté à soi et à tout de soi, du mieux qu'on peut.

Cette douceur qui soigne, c'est pour moi une expérience. Dans mon parcours de la pleine présence, le rapport à la douceur c'était déjà pouvoir prononcer ce mot là sans rougir, sans honte. Ça a été tout un chemin. La première fois qu'on m'a parlé de douceur, on y a ajouté bordel pour que je puisse l'entendre : « un peu de douceur bordel ! » m'a dit Catherine Dumont-Coret. J'ai compris que je n'étais pas obligée de me maltraiter, de me tirer dessus, de me contorsionner... Parce que la pédagogie perceptive met l'accent sur le gain et pas sur tout ce qui reste à faire. Ça a été pour moi le plus grand apprentissage pédagogique. J'étais surtout sur ce qu'il me restait à faire et qui n'allait pas, mais jamais sur un truc qui était un gain et qui me faisait du bien. Pourtant, quand ça me fait du bien, me donne accès à de la chaleur et progressivement ça me donne accès à de la douceur.

Il y a eu des étapes dans mon rapport à la douceur.

Je n'ai pas de problème de connexion, j'ai un problème de rapport à la connexion. C'est à dire que si je ne suis pas bien dans mes baskets, je peux sentir de travers. Et comme en plus je suis malvoyante, si je n'ai pas mes perceptions, je peux être encore plus dans l'interprétation. Et le

silence, qui pour moi est un vecteur de douceur maintenant, était un sujet de stress. Quand tu n'es pas global et que tu ne perçois pas avec tout ton corps mais juste avec ta tête et ce que tu entends, quand il y a du silence tu peux faire des tonnes d'interprétation. Si tu es serein, tu peux juste poser une question, faire une demande. Le langage populaire est très symptomatique. Évidemment, si je ne suis pas dans mes baskets mais que dans ma tête, il me manque quelque chose. Je ne peux pas marcher sans être avec mon corps, j'ai un avantage comparatif. Par contre quand on m'assoit et que je suis au milieu de gens, c'est plus compliqué de rester global.

Quand j'ai commencé le développement personnel, la thérapie, l'accompagnement, c'était d'abord avec la communication non violente et pour moi c'était d'une violence terrible parce que je passais d'un mode statique à un mode pseudo en mouvement. On travaille en groupe et les apprentissages se font par deux. Je peux attendre d'être choisie, mais je ne peux alors pas travailler avec les gens que je veux. Ça nie ma liberté de choix. Quand tu es « moins que », tu n'as plus cette liberté de choix. Dans Via Corpo la première année, c'est ce qui s'est produit. S'il y a des gens qui ne choisissent pas et qui restent en plan, finalement on finit ensemble parce que personne ne nous a choisis. Bien que je sois plutôt quelqu'un d'actif, si je n'ai pas les moyens de choisir, je me laisse choisir parce que je suis sous le poids de la honte : je ne vais pas dire en plein groupe « je veux travailler avec elle » parce que j'aurais peur qu'elle me dise non en public. Si je ne suis pas bien dans mes baskets, je n'ai pas cette créativité pour faire ce que j'ai envie moi, donc je me laisse faire, je finis par subir. C'est aussi ça, sortir de la victimite, c'est se poser la question : « qu'est-ce que je peux faire pour arrêter de subir » ?

Il y a besoin d'une observation, d'une prise de recul sur ce qui se passe dans la tête, pour faire d'autres choix, guidés par la question « qu'est-ce qui me fait du bien » ? Quand tu es dans une différence, le mouvement vers le haut est un accès à la créativité qui va te permettre de trouver ta solution parce que personne ne peut la trouver à ta place, vu que tu n'es pas dans les cases. On peut essayer, mais les intersectionnalités cumulées rendent la chose difficile. C'est pour cela qu'au début je minimisais l'impact des autres sur moi, parce que j'avais besoin de valoriser mes prises de conscience et mes choix. Ça a un coût pour moi, ça ne se fait pas en claquant des doigts. Ce n'est pas parce que tu as pris conscience que tu peux changer quelque chose. La prise de conscience ne suffit pas, c'est aussi ça la pédagogie perceptive avec la modifiabilité-perceptivo-cognitivo-comportementale. Il faut faire des choix et puis voir si ça marche. C'est le retour réflexif : je fais un choix, je décide un truc, et puis après je vois si ça fait évoluer quelque chose dans mon comportement, dans ma manière de relationner de moi à moi, de moi aux autres.

C'est pour ça que ce concept de douceur a été pour moi quelque chose d'important parce, que j'ai vu que si je m'accueillais avec un peu plus de douceur plutôt que de me taper dessus, ça faisait quelque chose de positif : je peux écouter mon rythme et ce n'est pas grave. Si j'arrive à dire « je n'ai pas accès à cette information », ça prend plus de temps certes de me donner l'accès cette information. Par exemple, je ne peux pas reproduire par la vue un mouvement que je ne vois pas, et décrire ou faire sentir le mouvement prend plus de temps. C'est aussi des manières de faire qui sont inhabituelles et qui demandent à chacun chacune de s'adapter. C'est ça le problème de la différence : si tu as une différence qui n'a pas d'impact sur l'environnement

extérieur, pas de problème, mais si ça demande aux gens de s'adapter, c'est compliqué. Cette problématique de l'adaptabilité est très utile pour tout ce qui est l'accompagnement du changement. Pour faire un pont avec des compétences très valorisés comme l'innovation, la créativité, ou l'adaptabilité, si tu arrives à valider tes valeurs, elles deviennent des compétences transférables, au-delà de la subjectivité. On s'accompagne les uns, les unes et les autres à acquérir une compétence de la manière qui est bonne pour lui ou pour elle. Depuis que je me suis autorisée à ne pas apprendre comme tout le monde, à ne pas faire comme tout le monde, mais quand même à apprendre, ça me donne beaucoup d'espace, d'indulgence, de bienveillance, d'acceptation, de douceur pour les gens qui ne font pas comme tout le monde. Je suis passée de « je n'apprends pas comme tout le monde en étant rebelle » à « je n'apprends pas comme tout le monde, c'est un fait », et ça change tout. La spécificité de cette formation, c'est qu'on ne m'a pas demandé de faire comme tout le monde. On m'a toujours dit qu'on pouvait s'adapter. Même si je ne savais pas très bien comment, il y avait cette information qu'on allait s'adapter. Par exemple, j'avais des petits messages vocaux à la place des mails ; quelqu'un qui signalait pour moi les feuilles d'émargement parce que tout était électronique...

4. De la profondeur à la conscience de ses choix

On ne peut pas tirer sur une carotte pour qu'elle pousse. Et bien la douceur, c'est comme le vivant : comment va pouvoir grandir ce qui ne se voit pas ? Si tu tires les fanes trop tôt, tu n'as pas une carotte arrivée à maturation. Il y a un rapport entre la croissance, l'évolutivité, le grandissement d'une racine et ce qui ressort. C'est exactement la même chose pour un être humain : la profondeur, c'est ce qui ne se voit pas à l'intérieur de l'être humain, c'est la carotte qui est sous terre. Ce qui se voit – les fanes – ce sont ses actions, c'est comment il se manifeste au monde. L'humain se manifeste dans le monde pour appartenir. S'il est mal dans ses baskets mais sans conscience qu'il est mal dans ses baskets, parce qu'il a toujours été comme ça, de guingois, en essayant de se mettre dans un costume qui n'est pas le sien, ça ne fonctionne pas. Que ce soit dans la tête ou dans le corps, il n'y a pas d'opposition, pas de prédominance. Dans mon cas, il y avait une énorme prédominance et j'ai cru que par l'intelligence et la méritocratie, je pouvais appartenir. Ce qui était une totale illusion. Parce que si je n'ai pas la lucidité de comprendre que la personne en face de moi ne voit pas un être humain mais voit une personne en situation de handicap, je fais fausse route. Je ne suis pas dans une connexion qui va me permettre d'échanger d'égal à égal. Dans le monde du travail, j'ai vécu un nombre incalculable de fois où j'ai oublié qu'on ne voyait pas de moi un être vivant mais une personne en situation de handicap. Et la notion de douceur ne pouvait pas exister car la seule manière de me protéger, c'était de nier cette réalité, et de pas me laisser sentir ça, parce que si je l'avais senti, ça voulait dire qu'il fallait que j'accepte que j'étais différente. Et j'ai mis des années à déconstruire cette éducation qui m'a dit « tu dois devenir comme tout le monde sinon tu es un parasite dans la société ».

Donc la douceur était un monde à part, même si j'avais pu peut-être l'expérimenter avec ma jumelle, mais elle a eu une vie qui m'a bien montré qu'elle aussi la douceur, elle avait du mal. Mais ce mot de douceur était aussi compliqué pour moi car à chaque fois, j'entendais le mot

« sœur » dedans. Donc il fallait aussi prendre mon temps de cicatriser cette blessure, qui n'est pas la plus petite que j'ai en moi.

Et du coup dans douceur il y a aussi « heure », le rapport au temps. Est-ce que c'est l'heure pour moi de goûter à la douceur ? C'est aussi être à l'écoute de quelque chose qui me permet de ne pas me durcir, de ne pas me tendre. C'est important pour retrouver un corps percevant, dans la pleine présence. C'est la lenteur qui va me redonner l'accès à la sensorialité et donc à la créativité pour avoir accès à l'information d'une autre manière que les autres. Parce que j'ai à nouveau un corps percevant, percevant de l'extérieur et percevant de l'intérieur. C'est pour ça que je fais le lien avec les maladies et la guérison. Lors de ma récurrence, c'est à nouveau moi qui ai senti mon nodule, comme pour le premier cancer. J'ai un rapport conscient à « je suis une personne incarnée avec un corps et une tête ». Et ça c'est grâce à mon handicap parce que si je n'ai pas accès à mes pieds je ne peux pas me déplacer, si je n'ai pas accès à mon corps dans la mobilité et bien je me cogne ! Ce sont des impensés qui sont devenus conscients, avec aussi la prise de conscience du coût en énergie que ça demande : je peux me déplacer toute seule sur un tatami par exemple, mais si tout le monde bouge ensemble et parle ensemble, ça me demande une énergie considérable.

J'ai beaucoup compensé par la dureté dans mon corps pour avancer de manière non perceptive parce que sinon je sentais ma peur. Maintenant je sais que la peur est un cadre à l'action donc je l'apprivoise de mieux en mieux. Mais tout cet apprentissage de mon intériorité et de comment j'interagis dans l'espace, et avec les autres, nécessitent d'avoir de la perception et du temps à me consacrer. Il faut que je choisisse de me remettre au centre de ma vie : ce n'est personne d'autre que moi qui vais vivre ma vie. Je gagne de l'estime de moi parce que j'arrive à tenir ma maison propre, et que je n'ai pas honte d'y faire entrer quelqu'un. Si ça c'est prioritaire, à travailler par exemple, et bien c'est tout un chemin de déconstruction parce que ce n'est pas complètement dans la norme. Travailler n'est plus ma priorité. Je sais que j'ai des compétences, je sais que je peux travailler, je sais que je peux être utile à des gens. Je n'ai plus besoin de me le prouver, et ça c'est une évolution considérable. C'est irrémédiable, je ne vais pas revenir en arrière même si je retrouve de la vitalité, parce que je mesure à quel point, si je me perds, je vais en payer les conséquences. Cette conscience du vieillissement accéléré des personnes en situation de handicap, dont je fais partie, c'est ma responsabilité de le ralentir maintenant. On me l'a dit, je le savais il y a 25 ans, maintenant je le vis. Est-ce que je veux que ça continue ? Où est-ce que je peux continuer à avoir un peu plus de temps pour moi et profiter du vivant en moi ? La réponse est oui. Et donc toute mon activité est de sortir de la survie pour vivre². Dans ce sens, la profondeur me permet de prendre soin en douceur de mes traumatismes.

Le volet thérapeutique n'est pas neutre. Quand je vais travailler, ce qui me prend le plus d'énergie ce n'est pas de transmettre, c'est la mobilité : c'est d'aller d'un point A à un point B

² Cf. Chiara KAHN, Charlotte PUISEUX, *Plutôt vivre. Comprendre le validisme et valoriser une culture crip*, Le Cavalier Bleu, 2025

que je ne connais pas. Ce n'est même plus de rencontrer les gens parce que si je suis tranquille et disponible, c'est presque devenu un plaisir de rencontrer des gens que je ne connais pas. Ça m'aura mis 50 ans mais je n'ai plus cette peur de l'autre et ça c'est fondamental.

Si on se rapporte à la culture Crip, qui exprime le fait de ne pas avoir honte de ses différences, ça se traduit pour moi par exemple d'avoir recours à mon chien-guide comme élément de médiation. Et de faire qu'on ne peut plus oublier que j'ai une déficience visuelle parce que j'ai mon chien. C'est elle qui va faire le rappel et c'est un gros soutien. Et elle, elle sait que je ne vois pas. Elle ne va pas me lâcher comme les deux pattes qui souvent oublient et qui me laissent en plan ce qui peut encore me provoquer des crises de honte parce que d'un seul coup je sais plus où je suis. Le fait de ne plus être seule est important. Parce que tu peux avoir de l'aide ponctuelle mais à un moment tu te retrouves toute seule. Avec Open, je ne suis jamais toute seule, et je peux retrouver de la liberté de mouvement rapidement puisqu'elle est là.

Donc ça c'est mon rapport à ce qui est difforme en moi, extérieur, visible, je n'ai pas des yeux comme tout le monde. Le crip time ça se traduit pour moi par le fait de croire qu'on peut tous avoir un temps de travail ou un temps de concentration équivalent. Faire le ménage ou faire les courses, ça ne prend pas le même temps et la même énergie quand tu vois ou quand tu ne vois pas. Ranger ses papiers, ou passer par une synthèse vocale, ça ne prend pas le même temps. Il n'y a rien qui prend le même temps, donc à un moment donné il faut faire des choix. Jusqu'ici, j'ai mis toute ma vie dans mon travail : peu de vie sociale et surtout pas de vie affective. Ce sont des choix. C'est clair que depuis que je retrouve assez de vitalité pour tenir ce qui est mon minimum c'est à dire tenir ma maison, ça me redonne le goût d'être effectivement dans un lien social, qui me semble finalement plus nourrissant que de devoir prouver à la terre entière que je peux travailler. Et ça c'est le scoop de l'année ! C'est un changement paradigme pour moi.

La joie en guise de conclusion

Cet article a pour objectif de valider le fait que je peux vivre une vie sociale, que j'ai appris, que je peux contribuer d'une manière douce. Je n'ai plus besoin de me prouver quoi que ce soit. La seule chose que je considère avoir réussi, c'est d'avoir ma maison à 50 ans. Une maison qui correspond à mes besoins, où je peux avoir mon chien et mon petit jardin, à 3 minutes à pied d'un métro qui permet d'accéder au train. Mais si je voulais habiter à la campagne par exemple, aujourd'hui je sais que ma créativité me permettrait de trouver des solutions. Je ne me sens plus obligée d'habiter à Lille parce que non seulement je n'ai plus peur des deux pattes, mais aussi, je peux mettre ma vitalité au service de ma créativité. Et ça c'est très nouveau. Je ne vais plus mettre ma vitalité au service de mes connaissances pour prouver quoi que ce soit. Je vais mettre ma vitalité au service de mon bien-être. Ce n'est pas tout à fait pareil.

Mais ça prend du temps, et je peux très vite oublier que j'ai des limites qui vont me fatiguer. Les limites se rappellent à moi par des accidents, des maladies. Toutes ces limites, toutes ces douleurs qui m'empêchent d'oublier que j'ai un corps et des limites physiologiques deviennent une chance parce que ça m'oblige à revenir à l'essentiel constamment. Je ne recommande cependant à personne ces « chances-là ». Je veux guérir et je choisis, en conscience, avec

bienveillance et douceur, de profiter de la vie. Si je profite de ma vie, j'ai de la joie, et du coup je peux partager et communiquer ma joie.