

De l'autoformation existentielle à l'autoformation spirituelle : présentation d'un chemin de déconversion



Mélanie Gagné

Née au Québec dans une famille catholique non pratiquante, Mélanie Gagné se convertit à la religion chrétienne évangélique à l'adolescence. Elle étudie en langues, puis fait un baccalauréat en enseignement au préscolaire et au primaire. Passionnée de Dieu, elle devient missionnaire à temps plein au terme de ses études, profession qu'elle exercera pendant quatre ans. Aujourd'hui, après avoir étudié son expérience dans le cadre d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales, et plus de cinq ans après sa déconversion, elle a développé une pratique privée d'enseignement des langues secondes et propose un accompagnement des processus d'autonomisation spirituelle.

Résumé

Cet article porte sur l'étude d'un processus d'autoformation spirituelle, concept qui implique l'investigation de la démarche d'appropriation, d'individuation et d'émancipation spirituelle. Plongée au cœur d'une crise de foi majeure, l'auteure se concentre sur la problématique suivante : *Quels sont les processus d'autoformation de la démarche spirituelle ?* À l'aide d'outils tels le journal de recherche, l'auteure se penchera sur cette question afin de présenter, dans une écriture à la première personne, un résumé de son autobiographie spirituelle ainsi que les étapes de ce qu'elle nommera, après analyse, théorisation et modélisation, sa déconversion.

Introduction	2
1. Autobiographie spirituelle : présentation de mon chemin de foi.....	2
<i>Les premières fissures : ce qui a contribué à fragiliser ma foi.....</i>	<i>4</i>
<i>Point de rupture : exemple d'un moment précis d'inconfort intérieur</i>	<i>6</i>
<i>Oser plonger en soi : thérapie et écriture d'un journal.....</i>	<i>6</i>
<i>Mouvement de séparation : le jour où j'ai tout quitté</i>	<i>7</i>
<i>Début de regard théorique sur mon parcours.....</i>	<i>8</i>
2. L'autoformation existentielle et ses composantes	9
<i>Appropriation.....</i>	<i>9</i>
<i>Individuation</i>	<i>10</i>
<i>Prise de conscience émancipatrice</i>	<i>10</i>
<i>Dépouillement des couches identitaires.....</i>	<i>11</i>
<i>Mouvement volontaire d'émancipation : forcer l'ouverture</i>	<i>12</i>
<i>Prendre conscience de mes conditionnements.....</i>	<i>12</i>
3. Nommer et théoriser mon chemin pour inscrire ma vie dans un mouvement plus large	13
<i>Modélisation de mon parcours d'autoformation spirituelle</i>	<i>14</i>
Conclusion	16
Bibliographie.....	16

INTRODUCTION

Nous croyons.

Je crois.

Je ne sais plus.

Alors que les Québécois ont rejeté les dogmes de l'Église il y a plus de quarante ans, certains individus — dont j'ai fait partie — cherchent encore à trouver du sens à travers les mouvements religieux. Plusieurs y resteront toute leur vie, mais quelques-uns décideront de quitter ces mouvements pour différentes raisons, afin de vivre autrement. Pour ceux ayant grandi dans une famille pratiquante ou s'étant convertis relativement jeunes, le prix à payer pour un tel choix est élevé : souffrances émotionnelles et psychologiques, perte d'identité, effondrement de leur compréhension du monde, séparation d'avec un réseau social solide et soutenant. Jean Sébastien Lozeau, anciennement Témoin de Jéhovah, affirme :

Choisir de nager à contre-courant demande plus qu'un effort surhumain. S'aventurer dans l'inconnu, se lancer dans le vide exige du courage. Pour gagner une médaille olympique au cent mètres, pour remporter le Tour de France sept fois, pour cumuler soixante-treize circuits en une saison dans les ligues majeures ; il existe pour tout cela une potion magique. Pour dire oui à tout ce qu'on te refuse, il n'y a rien d'autre que le courage de le dire. Oui à tes rêves. Oui à tes goûts. Oui à tes envies. Oui à tes ambitions. Oui à toi. OUI. » (Lozeau, 2013 : 143)

Effectivement, il n'y a pas de guides d'instructions pour quitter une religion et dire oui à sa vie, aucune potion magique pour faciliter le processus. Malgré tout, c'est ce oui que je choisis en mai 2011. Un an plus tard, j'entame la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* la colonne vertébrale spirituelle totalement pliée et meurtrie par les jugements reçus et auto-infligés. En effet, après onze ans au sein de l'Église chrétienne protestante évangélique dont quatre ans comme missionnaire, je viens alors de quitter mari, communauté et ce poste de missionnaire — seule source de ma rémunération financière — pour me lancer sur une quête existentielle. Dans cet article, vous êtes invités à être témoins de ce chemin, mon chemin. Vous verrez comment en toute conscience, je mettrai une à une les pierres qui constitueront mon sentier d'autoformation spirituelle et qui m'aideront à regarder ma route avec un regard différent, qu'aujourd'hui j'identifie comme une déconversion. Vous y lirez tout d'abord un résumé de mon autobiographie spirituelle, puis vous parcourrez les étapes de mon chemin d'autoformation spirituelle, de ses premières fissures jusqu'à sa théorisation.

1. AUTOBIOGRAPHIE SPIRITUELLE : PRÉSENTATION DE MON CHEMIN DE FOI

Je m'intéresse à tout ce qui a trait à la spiritualité depuis l'enfance, mais c'est à l'âge de 15 ans que je commence à m'intéresser à la foi chrétienne évangélique. En effet, après avoir perdu mon unité familiale par le divorce de mes parents, ma santé par l'arthrite, ma proximité à la nature par un déménagement précipité, des membres de ma famille par des morts soudaines, puis finalement mon père par une cirrhose du foie — tout ça en plus ou moins deux ans — je ne veux plus *me raconter d'histoires*, je veux *savoir* ce qu'il en est réellement du sens de la vie et de l'après-vie. Amoureuse d'un garçon chrétien protestant, je décide de me pencher sur cette branche de la foi chrétienne, car ses croyances à lui semblent bien assises. J'étudie la



Bible pendant un an au sein d'un groupe de discussion. Au terme de cette année survient le décès soudain de mon père. J'entre alors dans une période noire : j'ai un goût de mort dans la bouche et je n'arrive plus à trouver un sens à ma vie. À ce moment, étant de plus en plus convaincue de la fiabilité historique de la Bible — c'est-à-dire qu'elle nous a été transmise fidèlement jusqu'à aujourd'hui et qu'elle est encore un ouvrage de référence historique — et commençant aussi à croire au Dieu qu'elle me présente, je décide de faire le saut et de demander à ce Dieu d'entrer dans ma vie et de lui redonner un sens. Je prends la décision de croire. Croire que Dieu existe. Croire que la Bible est l'héritage qu'Il a laissé pour se faire connaître à l'humanité. Croire qu'Il a un plan pour ma vie en miettes. Ma foi nouvelle m'offre la sécurité, la guidance, la famille et le sens dont j'ai cruellement besoin.

Tranquillement, les choses commencent à changer ; j'ai alors 16 ans. Je m'intègre à une petite communauté presbytérienne¹ et rapidement, je fais partie des musiciens attirés. C'est l'année suivante que je rencontre Maureen², responsable à l'époque du groupe chrétien évangélique universitaire Campus pour le Christ³. Comme il manque affreusement de jeunes à mon église, je m'intègre assez rapidement au sein de ce groupe d'étudiants universitaires. Campus pour le Christ m'offre l'espace pour grandir spirituellement : je participe à des rencontres de prière et d'étude biblique hebdomadaires, je partage ma foi plusieurs fois par semaine à la cafétéria avec des non-croyants que j'espère amener à la foi, je vais à des retraites et des conférences, j'organise des événements d'évangélisation à l'université. Je deviens secrétaire, puis vice-présidente et finalement présidente du groupe. Ma vie prend un tournant religieux ; je suis affamée de connaissances et de sens. Je suis passionnée par ce que j'apprends sur Jésus et sur la Bible. C'est en 2004 que je participe à mon premier projet missionnaire. Destination : Tanzanie. Là-bas, nous avons pour mission de soutenir et d'encourager les chrétiens déjà présents tout en partageant la Bonne Nouvelle aux non-croyants afin de voir des cœurs se tourner vers Dieu. Au fil des années, je retournerai trois fois en mission : deux fois en Afrique du Nord et une fois au Panama.

Après mon baccalauréat en enseignement au préscolaire et primaire, je suis convaincue d'être appelée par Dieu à joindre le ministère à temps plein, c'est-à-dire travailler pour Campus pour le Christ comme missionnaire, ce qui implique aussi, au niveau financier, de vivre de dons. J'écoute l'appel et me lance. Suivent quatre belles années de ministère (2007-2011) ponctuées d'évangélisation, de projets missionnaires à l'international, de conférences en Colombie-Britannique, de cours de théologie au Colorado, de formations reçues et données, de partenariat avec les églises de la région et d'expériences de leadership. On voit en moi beaucoup de potentiel et de forces qui font que je me retrouve assez rapidement comme la tête d'affiche de notre organisation dans la région sherbrookoise ; je suis responsable d'assurer le lien entre les différentes églises de la région et le campus universitaire. Tout dans ma vie tourne autour de ma foi : mon travail, mes passe-temps, ma relation amoureuse, mes amitiés, mes passions, le sens de mon existence, mon identité. Je crois sincèrement qu'à l'extérieur de Dieu, il n'y a rien ; que sans Jésus, je ne suis rien. Tout me vient de Lui et existe pour Lui, et cela me rend profondément heureuse. Je sens que je ne vis pas seulement pour l'ici et maintenant, mais pour quelque chose de beaucoup plus grand, inscrit dans l'infinité de l'éternité.

¹ Pour plus d'informations : <http://presbyterian.ca/>

² Nom fictif

³ Le groupe se nomme aujourd'hui Pouvoir de Changer. Pour plus d'informations : <http://pouvoirdechanger.com/>

Les premières fissures : ce qui a contribué à fragiliser ma foi

Pourtant, malgré ce bonheur, quelque chose en moi continue de mal se porter. Je peux en apercevoir des traces dans mes journaux intimes de l'époque, mal-être que je ne me donne pas le droit d'exprimer trop clairement, même dans mes lieux les plus intimes :

Je me suis fermée comme une huître. Oui, quand nous avons déménagé il y a 5 ans, c'était fini. Mon imaginaire — ma capacité d'imaginer —, mes rêveries, ma poésie, tout ça venait d'être enfermé dans un coffre fermé à double tour, laissé dans un coin de mon terrain au lac. La ville m'appelait au stress, à la régularité de l'horloge, à la vitesse, au gris, aux immeubles, à la proximité, à l'efficacité. Tout ça, je ne l'ai compris qu'aujourd'hui en allant me promener à Katevale avec une amie. Nous nous sommes stationnées à mon ancienne maison et tout m'est revenu pour un instant. Les odeurs étaient si familières, l'herbe, tout ! Fermée... je me sens stupide de m'ouvrir, de me laisser aller. Fermée, emprisonnée, étouffée. (Journal intime 17, 30 juin 2004)

Dans cet extrait il est déjà possible d'y lire une première trace de désir de ré-appropriation de ma vie et d'un élan de vivance perdu, celui de la capacité à l'imaginaire. Pourtant rapidement ce désir est rationalisé (« *je me sens stupide de me laisser aller* »), mais le constat reste le même : je me sens étouffée et emprisonnée dans le contexte dans lequel j'évolue.

On peut voir apparaître dans mes journaux à quelques reprises lors de l'année 2004 — j'ai alors 20 ans — une volonté de retour à soi, un besoin de revenir à la petite fille que j'étais. C'est toutefois dans mes journaux de 2009 qu'on peut vraiment y voir tout ce qui est en train de bouger en dedans. En effet, c'est cette année-là que la présence de mes blessures s'impose à ma conscience et tranquillement, je trouve les mots pour les exprimer par écrit. J'en glisse un mot à Dieu : « *Une peine profonde m'habite, une peine que j'arrive à peine à admettre et que je n'ose pas toucher. Prends-la, je t'en prie. Fais-moi renaître au monde qui m'entoure. Je veux revivre !* » (Journal intime 25, 5 mars 2009) Voilà, je commence à prendre conscience de quelque chose d'important à régler en moi, mais cette « peine », comme je la nomme, j'affirme ne pas être capable de l'admettre ou de la toucher.

En parallèle avec ce vide et cette peine que je ressens et exprime par écrit surviennent aussi, au sein du milieu religieux dans lequel j'évolue, plusieurs expériences qui effritent ma foi. Tout d'abord, je vis l'éclatement et la perte de ma première communauté suite à des conflits majeurs dans l'assemblée que je fréquente, ce qui vient à l'encontre des valeurs d'amour et de pardon qu'on m'a enseignées. Deux ans plus tard, le nouveau pasteur mis en place — en premier lieu dévoué, passionné et au service des besoins et désirs de la communauté — commence à porter le masque de doux dictateur en interdisant toute initiative d'évangélisation à saveur trop évangélique, en se réservant à lui seul le droit d'apporter une réponse lors d'études bibliques et en profitant de ses sermons pour dénigrer directement mes pratiques missionnaires, remettant en question mes convictions et méthodes devant l'assemblée. J'en parle brièvement dans mon journal :

La session passée, je me suis vraiment sentie blessée, déchirée, écrasée en public et tirée de tous bords tous côtés par différentes théologies. Je me sentais seule dans cette lutte d'équilibre et j'avais l'impression de me noyer, de me débattre pour survivre. J'en suis presque arrivée à abandonner la bataille et à me laisser couler. (Journal d'itinérance 25 : 8 janvier 2009)

Ici, j'y vois avec du recul comment l'autre — dans ce cas mon pasteur —, prétextant son pouvoir statuaire, veut s'imposer dans mon processus, ne provoquant pas ici une réaction antiautoritaire de ma part, mais presque un étouffement de l'autoformation chez moi : j'ai envie d'abandonner la bataille et de me laisser couler. Bien que j'ose laisser ces pensées noircir le papier, je ne suis pas consciente de la profondeur de tout ce qui se prépare. Effectivement, je dois tout d'abord créer un espace intime de réflexivité pour que se libèrent les premières prises de conscience avant d'être en mesure de mettre en place des changements réels et concrets. Par le journal, je me donne les conditions nécessaires afin que mon processus d'autoformation spirituelle se déclenche.

Je visite tous les dimanches matins d'autres communautés chrétiennes dans le cadre de mon travail afin de maintenir un lien entre le groupe chrétien du campus universitaire et les différentes congrégations dont viennent nos participants, démontrant ainsi notre volonté de travailler en partenariat avec elles. Chaque semaine, je reviens à la maison bouleversée, touchée de voir la vie, le dynamisme et l'unité des autres églises, ne comprenant pas pourquoi depuis ma conversion (à ce moment je comptais déjà plus de neuf ans de vie chrétienne) nous devons nous battre pour survivre et garder à peine dix membres dans notre communauté. Je me souviens qu'à l'été 2009, alors que je suis au Colorado pour des cours de théologie, non seulement je remets tous les enseignements en question, mais en plus je suis incapable de chanter que le « Christ est ressuscité », ne sachant même plus si j'y crois tellement les enseignements de mon pasteur diffèrent de ce que j'entends dans les conférences évangéliques.

En plus de ce temps très difficile au sein de ma propre église, je suis confrontée et exposée, dans le cadre de mon travail comme missionnaire, à plusieurs points de vue théologiques et la plupart du temps je dois justifier mes croyances et mes choix. Parfois cela se fait dans la douceur, comme toutes ces fois où les gens qui me soutiennent financièrement dans le ministère me demandent de leur expliquer pourquoi je crois au baptême des enfants. Rien de très grave dans ces échanges, mais ils créent chez moi une certaine fatigue spirituelle ; je me sens lasse de devoir régulièrement discuter de ces points théologiques qui, à mes yeux, sont vraiment sans importance dans le message central du Christ. À d'autres reprises, je dois débattre avec plus d'ardeur, comme cette fois où l'un des pasteurs les plus respectés de Sherbrooke interdit à ses jeunes de participer aux rencontres de *Campus pour le Christ*, disant que nous sommes trop libéraux⁴. Je dois alors passer quelques heures à faire front à ses remarques cinglantes et à tenir ferme devant ses propos, justifiant les positions théologiques de *Campus pour le Christ*, pour qui je travaille.

Malgré ces expériences qui me heurtent, plus j'avance dans ma marche personnelle de foi chrétienne et plus je rencontre un Dieu d'amour infini et inconditionnel. Plus je comprends la grâce⁵ et souhaite l'offrir à mon tour. Pourtant, par ces expériences « effritantes », je rencontre le Dieu auquel croient certaines figures institutionnelles d'autorité autour de moi et je commence à réaliser que leur Dieu et le mien ne doivent même pas se connaître...

⁴ C'est-à-dire que nous ne sommes pas attachés à des règles très strictes sur tous les points de doctrine. Antonyme : légaliste, qui suit la loi.

⁵ La gratuité du salut offert par Dieu.

Point de rupture : exemple d'un moment précis d'inconfort intérieur

Au fil de cette diversité d'expériences qui parsèment mon chemin de foi, je finis par me briser par en dedans. Vivant pourtant des moments transformateurs, des rencontres incroyablement édifiantes et des temps très intimes avec Dieu, la brûlure spirituelle en moi crée une fente qui, avec le temps, ne fait que s'étendre. Il m'est de plus en plus difficile de tenir debout spirituellement, mais je ne pressens pas la profondeur de la rupture qui s'annonce. Voici un des moments importants dans cette perte de contenance intérieure que je vis :

Je me revois en discussion avec une femme lors d'une conférence chrétienne. Elle me dit qu'il est important de surveiller nos pensées et de filtrer les films qu'on écoute. Je ne sais pas pourquoi ce moment a été un point de brisure pour moi, mais à ce moment précis j'ai ressenti une profonde exaspération. Non, mais on peut-tu vivre ?? Parce que moi, j'ai l'impression de m'être surveillée toute ma vie et d'avoir pris les bonnes décisions pour être une bonne fille. Même enfant, je me souviens avoir été toujours très obéissante. Je respectais les règles, je performais dans tout, je voulais plaire et j'avais peur d'être réprimandée. Mais quelque part, je me sens profondément malheureuse, quelque chose est éteint en moi. Est-ce que je peux me donner le droit de regarder le laid, le honteux, le méchant, l'indicible et l'inaudible en face ? Est-ce que cela fera de moi une mauvaise personne, une servante de Satan ? Depuis cette journée, je ne suis plus capable d'entendre quelqu'un me dire qu'il faut surveiller mes pensées. Ça m'étouffe, ça me restreint, ça me contient dans un moule trop petit pour moi. Prise d'expansion, éclatement, liberté. (Journal d'itinérance 42, 3 mai 2014)

Mis en mot dans mon journal d'itinérance en 2014, ce moment a lieu en 2010. Au moment où cette femme me fait ce commentaire, je sens que toutes mes objections remontent, tout ce que j'accumule depuis des années. Tous ces efforts que je fais depuis mon enfance pour être la femme parfaite, je ne m'en sens plus capable, j'étouffe en dedans.

Oser plonger en soi : thérapie et écriture d'un journal

En juillet 2010, je décide de consulter une psychologue. La thérapie ne fait que me propulser au cœur de mes souffrances et de mes questionnements et me met face à des parties de moi que j'avais réprimées et qui réclament le droit de parole. Voici comment elles s'expriment dans ces extraits du journal intime que je tiens à l'époque, écrits à deux jours d'intervalle :

Ça fait un bout que deep down je ne suis pas heureuse. Et je ne sais pas c'est dû à quoi. Je remarque ça quand je suis avec Sophie et quand je suis avec Joy. Ça vient d'où, Seigneur, ce sentiment de manquer de quelque chose, d'apathie, de manque de feu ? Est-ce que j'ai toujours été comme ça ? (Journal intime 30, 17 septembre 2010)

Seigneur, qui suis-je ? Est-ce que je ne suis qu'une coquille vide ? Une personne de charisme et non de caractère ? Est-ce que je suis vide ? Je ne sais pas si j'ai fait les bons choix. Je ne sais plus. Est-ce que je me suis perdue de vue quelque part ? Seigneur, je veux te suivre et survivre au doute. Aide-moi ! (Journal intime 30, 19 sept. 2010)

Comme l'expriment ces passages de mon journal, je traverse un désert : je suis fatiguée, démotivée, je me sens vide, non heureuse, mon feu est éteint. Début 2011 marque un moment décisif majeur dans ma vie, un grand moment de crise intérieure. Soudainement, c'est la

tempête en moi : je suis fatiguée émotionnellement, j'étouffe dans ma vie à tous les niveaux, je me cache dans les racoins de l'Université de Sherbrooke, où je travaille comme missionnaire, afin de disparaître, car je ne sais plus comment parler de Jésus aux gens dont je croise la route. J'ai envie de sortir et d'aller danser, d'arrêter de surveiller toutes mes pensées, d'assouplir les règles que je me suis imposées par mon style de vie missionnaire. Je n'ai plus l'énergie de répondre au téléphone et plus aucune envie de cuisiner, ce qui normalement me passionne. Je me sens m'éteindre intérieurement et je considère tout quitter. Cependant, cette décision entraînerait de grandes conséquences — perdre mon mari, mon emploi, ma communauté et mes amis, mon Dieu... ? — et j'ignore si je suis prête à y faire face.

Mouvement de séparation : le jour où j'ai tout quitté

Quelques mois plus tard, j'ai ma réponse alors que je retourne à nouveau à l'endroit où j'ai grandi :

Je suis au lac, sur le terrain où j'ai grandi. C'est le printemps, la glace est presque toute fondue sur le lac et la terre est spongieuse et remplie d'eau. Je suis seule, c'est le milieu de l'après-midi, il ne fait pas trop froid dehors. C'est la tempête en moi depuis quelques mois, tout va mal. J'étouffe dans ma vie. Je ne suis plus bien dans mon mariage, je ne suis plus capable de faire mon travail — d'être là pour les gens, de parler de Jésus — et je ne m'occupe plus de la maison, qui est rendue un gros poids sur mes épaules. Je m'effondre à l'intérieur, tout est noir et chaque jour est plus noir. Je meurs par en dedans. Aujourd'hui je suis venue ici, au lac, parce que j'ai besoin de retrouver mes racines, de comprendre ce qui ne marche pas. Je longe le bord du lac, j'observe la glace qui s'accumule en monticule à mes pieds et je fixe mon regard sur l'eau, puis sur le mont Orford qui m'a vue grandir. Ça tourne dans ma tête. Je me revois enfant, heureuse. Je passais des heures sur ma grosse roche près de l'eau à parler aux canards et aux poissons et à observer le moindre mouvement de l'eau. Il me semble que tout était connecté en moi à cette époque-là et que j'étais profondément heureuse. « T'es où Mélanie ? », que je dis à voix haute. Je pleure. Il faut que je retrouve cette petite fille là en moi. « T'es où ? » C'est à ce moment-là⁶ que je sais que c'est aujourd'hui que ça se passe : en rentrant à Lennoxville, je vais dire à Tom que c'est fini. Je dois partir pour me retrouver. (Récit d'autoexplicitation, 7 novembre 2012⁷)

Ma spiritualité explose, tout comme ma vie : en mai 2011 je quitte tout (mariage, maison, travail et communauté) pour essayer de retrouver la petite Mélanie émerveillée, heureuse et connectée que j'étais et que j'ai perdue quelque part en chemin. Le choix de quitter mon mari est le plus difficile : pour la chrétienne que je suis, je commets un énorme péché, le divorce n'étant pas toléré. Spirituellement, je passe alors par une grande période d'auto-jugement et de culpabilité. Je ne veux pas m'éloigner de Dieu, mais je ne suis plus capable de lui parler comme avant. Je ne sais plus quoi lui dire et je me sens complètement indigne de lui. Plusieurs mois plus tard, une rencontre me force à prendre une autre décision. En voici une description :

⁶ Mai 2011

⁷ Il est à noter que la date entre parenthèses insérée à la fin des récits d'auto-explicitation est la date de rédaction et non celle de la tenue de l'événement en lui-même.

Janvier 2012. Je suis dans une rencontre avec le pasteur de mon église, Tom, le pasteur adjoint et un couple qui nous connaît bien. Tout ce beau monde me rencontre, neuf mois après la séparation, pour me demander d'exposer ma situation, m'inviter à me repentir et prier pour que Dieu touche mon cœur. Je parle de ma recherche de sens, du désir de connexion avec mon cœur et de mon refus de retourner dans un mariage pour les mauvaises raisons. On me répond que le cœur est mauvais et que la recherche de soi est vaine. Je me tiens droite et je suis douce, mais ferme. J'exprime mon désir profond de connecter à Dieu, mais mon incapacité à me repentir dans le moment, ce qui impliquerait de retourner avec Tom. Je sens une grande incohérence dans ce que le pasteur me dit à propos du cœur, mais je n'arrive pas à saisir où elle se situe exactement. Tout est mélangé en moi, je ne suis sûre de rien, je ne sais plus ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais. Ils prient pour moi et je quitte la rencontre, seule. Alors que je marche dans la neige en direction de mon arrêt d'autobus, le groupe discute de mon cas. Je n'en reviens pas d'être rendue là, moi qui ai toujours été la bonne fille. Je n'en reviens pas de vivre ça en 2012 ; un appel à la repentance suite à une séparation sous peine de quoi je pourrais être excommuniée. Je suis bouleversée, triste et fâchée à la fois. Dans la dernière année, on m'a traitée de femme adultère, de prostituée, de fille qui a été séduite par Satan. J'ai reçu des courriels remplis de versets pour me rappeler sur le droit chemin et pour me dire que j'étais sur la mauvaise voie. Quelqu'un est même venu me voir pour me dire qu'il ne pourrait plus s'asseoir avec moi en classe. Là, c'est assez. Ils ne vont pas m'excommunier, ils n'auront pas besoin de se rendre jusque là. Je vais m'excommunier moi-même ; l'Église, pour moi, c'est fini. (Récit d'autoexplicitation, 8 décembre 2012)

Le final de ce dialogue intérieur est très significatif du point de vue du processus d'autoformation puisqu'il consiste précisément à m'approprier l'excommunication en la choisissant. Dans cet acte on peut voir l'autonomisation du processus réflexif d'autoformation où je m'approprie l'évènement et transforme ainsi une « menace de décision institutionnelle extérieure et autoritaire » en un acte de « choix personnel et d'autonomisation intérieure ».

Plusieurs mois après ma décision de changer de vie, je quitte donc la communauté chrétienne pour de bon. Pendant plusieurs mois, j'ai de la difficulté à passer à travers mes journées, je suis en perte totale de repères, souvent je souhaite la mort. J'ai de plus en plus de misère à croire, je suis en réaction si on me parle de spiritualité et je n'arrive que difficilement à m'engager dans quoi que ce soit (projets, bail, relation amoureuse, sorties, etc.). L'état d'esprit dans lequel je suis à ce moment est décrit précisément par cet extrait de Lozeau (2013) dans lequel je me reconnais parfaitement, « *j'ai juste dit adieu à ma vie qui, même si elle n'était pas à mon image, était bel et bien la mienne. C'était mon histoire, elle m'appartenait. Mais il me fallait m'effacer pour mieux renaître. Ne plus être. N'être rien. Et apprendre à être libre jusqu'au bout de moi.* » (Lozeau, 2013 : 159)

Début de regard théorique sur mon parcours

J'arrive à la maîtrise en études des pratiques psychosociales avec tout mon bagage et cette pratique d'auto-accompagnement par le journal que je ne peux encore nommer. Au terme de la première année, mon thème de recherche se clarifie : je comprends que je suis en train de me

réapproprier ma vie, plus spécifiquement ma spiritualité, et donc de vivre un processus d'autoformation spirituelle. La question qui surgit est la suivante :

Quels sont les processus d'autoformation de la démarche spirituelle personnelle et comment accompagner l'autoformation spirituelle chez l'autre ?

Je suis curieuse d'observer mon chemin et de mettre en mots les moyens que je mets en place pour m'autoaccompagner, cela dans l'espoir d'être un jour outillée pour en accompagner d'autres sur leur propre route.

2. L'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE ET SES COMPOSANTES

Avant d'aller plus loin dans le récit, il est important de clarifier le concept central à ma recherche : celui de l'autoformation existentielle et de ses composantes. Comme il m'aura fallu du temps pour saisir réellement ce concept, qui pourtant s'applique tout à fait à mon chemin ! En une phrase, cela fait référence à « *l'acte par lequel le sujet (auto) prend conscience et influence son propre processus de formation.* » (Galvani, 1991 ; cité par Galvani, 2010 : 97)

Écrire ma vie dans des journaux afin de mieux la comprendre, puis prendre le temps de relire le tout et de l'observer avec du recul pour m'aider à en saisir toute la profondeur, mettre en lumière mes forces et faiblesses et prendre conscience de mes cycles, c'est ça, de l'autoformation existentielle. Mais de quoi est-elle composée, cette démarche ? Dans mon idée, l'autoformation existentielle est composée de trois concepts : l'appropriation, l'individuation et la prise de conscience émancipatrice.

Appropriation

L'appropriation fait référence aux gestes qui me permettent de reprendre le pouvoir sur mes croyances et pratiques et d'acquérir l'autorité sur mon chemin spirituel au lieu d'être sous l'emprise de commandements ou de dogmes qui viennent de l'extérieur de moi. Avec ce concept, je me situe dans l'approche théorique de l'autoformation existentielle ouverte par Gaston Pineau.

Dans son article « Recherches sur l'autoformation existentielle » (1995), Gaston Pineau définissait l'autoformation comme « formation de soi, par soi et même pour soi » et comme « un processus d'appropriation par le vivant de son pouvoir de formation déjà détenu par les autres et les choses ». (Galvani et Moisan 2014 : 17)

Voici, Pineau nomme ce que je pressens : l'« *appropriation par le vivant de son pouvoir de formation* » est une des composantes de l'autoformation existentielle. Il y a aussi, dans ce concept d'appropriation, une dynamique de verticalisation : un mouvement intérieur dans lequel l'être redresse dignement sa colonne spirituelle. Annick de Souzenelle en parle comme ceci :

En sa première identité, au début de sa vie, l'Homme inconscient applique « à l'horizontale » ce que savent ses cellules ; devenu conscient, en sa deuxième identité, il accède peu à peu à cette connaissance qui le « verticalise ». [...] L'Homme qui vit cette étape bouleversante commence de construire sa personne, acceptant même souvent d'être rejeté de tous, car il ne suit plus un modèle extérieur à lui, mais le chemin



intérieur qui lui est propre, donné par son Seigneur. Cette verticalisation le conduit alors à atteindre des champs de conscience où son espace intérieur s'élargit tandis que le temps se raccourcit jusqu'à devenir l'Instant d'éternité en lequel il devient son NOM. (De Souzenelle 2013 : 37,38)

Se verticaliser, c'est de s'accomplir, de s'affranchir de l'état d'horizontalité où l'être humain rampe ou se soumet, pour plutôt accéder à la réalisation de soi, à la « verbalisation » de soi, à l'accouchement de soi, à l'accomplissement de notre identité profonde (notre nom) comme le dit Souzenelle en ses mots.

Individuation

L'individuation est l'action de devenir autonome sur mon chemin, développer ma couleur unique. Cette notion se distingue de l'individualisation, de par ce qu'elle signifie « devenir quelqu'un d'intègre, sans être fragmenté », plutôt que « se couper des autres, être une unité parmi d'autres ». Les deux actions (appropriation et individuation) se suivent, s'inversent, dialoguent, l'une amenant l'autre, puis l'autre ramenant l'une à un niveau un peu plus profond. Jung en parle d'ailleurs, et voilà ce qu'il en dit :

La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot « d'individuation » par « réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi ». (Jung, 2001 : 115)

Qui dit individuation parle donc de réalisation de soi-même, d'aller vers notre « unicité irrévocable ».

Prise de conscience émancipatrice

Une autre des dimensions importantes de l'autoformation existentielle est la prise de conscience émancipatrice. Galvani en parle en ces termes :

L'autoformation existentielle désigne le processus de prise de conscience émancipateur par lequel chacun se forme dans la compréhension de sa vie. L'un des effets de la mondialisation culturelle est d'ouvrir l'accès à la diversité des modes de connaissance et de transformation de soi. Nous appelons ici autoformation existentielle mondialoguante cette mise en dialogue interculturel des manières de se former soi-même et de devenir sujet. » (Galvani, 2014 : 216)

Le processus de prise de conscience émancipateur duquel Galvani parle fait référence au moment où soudainement quelque chose se vit, se fait ou se pense dans la conscience et nous pousse vers une compréhension plus totale de notre vie.

Ces trois composantes de l'autoformation spirituelle : l'appropriation, l'individuation et l'émancipation ; s'influencent l'une l'autre dans leur mouvement, dialoguent, vont et viennent. Le processus n'est pas linéaire, mais plutôt tel un engrenage ; une composante active l'autre et ainsi de suite. Voici une figure représentant la dynamique du chemin d'autoformation spirituelle pour moi :

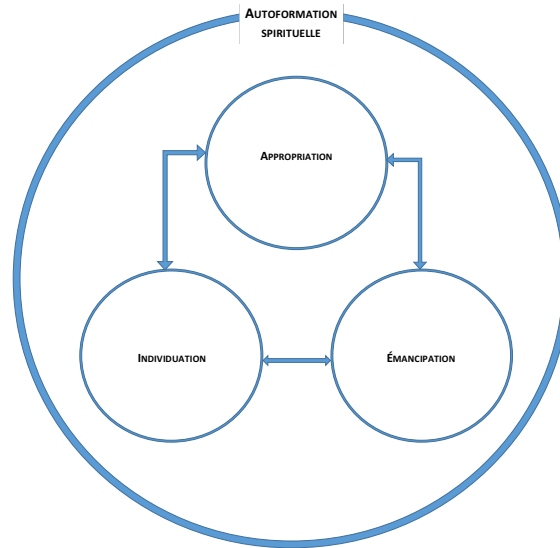


Figure 1 : Dynamique du chemin d'autoformation spirituelle

Dépouillement des couches identitaires

Je quitte donc tout, puis me retrouve un an plus tard à la maîtrise, où je commence à poser un regard plus théorique sur mon parcours. À l'aide d'ateliers d'écriture, de discussions avec des collègues de maîtrise, d'écriture dans mes journaux et d'expériences diverses, je commence à me dépouiller des couches qui ont fait de moi la bonne chrétienne que j'étais pour tenter de retourner à mon essence. Annick de Souzenelle exprime bien ce passage que je traverse :

D'une part, l'Homme doit quitter son père et sa mère, c'est-à-dire toute référence à telle sagesse et telle intelligence qui étaient siennes jusque là — cela veut dire parfois accepter l'inconcevable, voire l'inacceptable ! —, pour pénétrer l'autre côté de lui, épouser son « Ishah dont l'énergie qu'elle recèle délivrera une nouvelle information, nouvelle sagesse. (De Souzenelle, 2013 : 93)

C'est exactement ce que j'ai fait : quitter la sécurité d'une cellule familiale — l'Église — pour aller vers l'inconcevable et même le redoutable, selon certains : mon cœur. J'obéis à l'ordre divin « Va vers toi » (De Souzenelle, 2013), osant plonger dans l'inconnu et provoquer ainsi une révolution intérieure. Lhotellier l'aborde en ces mots :

Il y a révolution lorsque rien ne peut plus être comme avant. La rupture est donc dans la nouveauté. Le spirituel n'est pas rose ou fade. Il s'agit de devenir neuf, de prendre appui en soi-même. (Lhotellier, 2014 : 3)

Voilà ce que je tente de faire : prendre appui en moi-même, faire pousser de nouvelles racines.

Mouvement volontaire d'émancipation : forcer l'ouverture

Malgré le temps qui passe (ça fait plus d'un an que j'ai tout quitté), je me sens toujours emmurée dans mes croyances et je décide de forcer l'ouverture de façon consciente. Voici ce que j'écris à ce sujet :

Je lis des livres écrits par des auteurs non chrétiens, je me fais des amis non chrétiens, je participe à des rassemblements spirituels variés. À travers ces actions, je rencontre des gens et échange avec eux. Au-delà de seulement « faire des choses », j'ouvre mon esprit. C'est quelque chose que je sens au niveau de la tête, mais aussi au niveau du plexus solaire. En fait, je force pratiquement une ouverture, même quand je sens de l'inconfort, de la peur ou une confrontation majeure avec mes croyances. J'écoute la vision du monde des gens que je rencontre, lis les livres qu'ils me suggèrent, écoute des vidéos. Je me heurte à des murs en moi, et souvent je bloque, je recule. Il m'arrive de ne pas me sentir prête à aller plus loin. (Journal d'itinérance 45, 6 juillet 2015)

J'exprime ici comment je force une ouverture dans mes structures internes afin d'explorer des avenues qui avaient souvent été démonisées dans l'Église, que ce soit par la lecture de livres écrits par des auteurs qui ne sont pas croyants ou par ma participation à des événements spirituels qui me sortent du connu. Parfois je me heurte à des murs personnels, des refus d'avancer, et dans ces moments-là, je respecte mon besoin de temps. Quand le moment vient, je replonge et confronte ces idées ou façons de penser qui me sortent de ma zone de confort. J'essaie de les regarder avec un regard le plus neutre possible et d'éloigner tout jugement et croyance ancrée.

Je ne désire plus trouver la Vérité avec un grand V, mais plutôt ce qui sonne juste pour moi, et pour ce faire, je saute à pieds joints dans l'exploration de différents milieux. Je participe à Vipassana, une retraite de type bouddhiste, à un voyage initiatique nouvel âge, puis finalement je fais un stage d'observation participante dans un milieu orthodoxe au sud de la France. Ces expériences me confrontent à mes structures internes, à mon épuisement spirituel et me mettent face aux valeurs qui vivent encore en moi ainsi qu'à celles qui n'ont plus leur place.

Prendre conscience de mes conditionnements

À travers diverses expérimentations, je prends tranquillement conscience de mes conditionnements et des dogmes qui sont si bien enracinés dans ma compréhension du monde. J'écris à ce sujet :

Je suis avec des amis et on discute de la vie après la mort. Ils me demandent ce que je crois à ce sujet. Je leur réponds que la réponse chrétienne à donner serait qu'il y a un paradis et bla-bla-bla... mais que pour la première fois je me permets de me demander ce que moi je crois réellement dans ce domaine. Je ne sais plus. (Journal d'itinérance 39, 29 décembre 2012)

Ces murs que je rencontre, je désire les démolir. J'essaie d'éloigner de moi les vieilles structures qui n'ont plus leur place. Je note dans mon journal de recherche tout ce que je vis comme expériences et émotions.

3. NOMMER ET THÉORISER MON CHEMIN POUR INSCRIRE MA VIE DANS UN MOUVEMENT PLUS LARGE

Au fil de cette troisième année, je trouve un moyen d'exprimer au monde ce qui compose ma vie et de me relier à lui : je commence l'écriture d'un blogue. Pour moi c'est un pas de foi ; je me fais le cadeau de m'exprimer par l'écriture et j'ose dévoiler mes nouvelles structures internes toujours un peu plus à travers chaque article. Je note, au cours des semaines et des commentaires reçus, que mon blogue est une autre façon que je mets en place pour m'accompagner. En effet, je prends soin de mon besoin d'être comprise, sinon entendue. D'anciens amis chrétiens évangéliques m'écrivent pour me demander pardon et cette réponse m'aide à réaliser que comme mon humiliation a été publique, j'ai mis en place une manière de vivre une réparation publique.

Je découvre que sous mes couches de frustration, de crise et de doute, un héritage de foi me reste : l'amour de l'autre, de soi et de Dieu continue de m'habiter fortement et même de déborder de moi. Ma spiritualité est composée de beaucoup plus d'incertitudes que de certitudes, mais je vis bien avec ça : je ne sais plus qui ou ce qu'est Dieu, je ne sais plus si Jésus était Dieu sur terre, je ne prétends plus comprendre la Bible, je ne sais plus ce qu'il y a après la mort, mais quelque part, ça va. J'accepte ce flou.

Ma recherche avance bien et je me sens de plus en plus capable de nommer les étapes de mon chemin d'autoformation spirituelle, mais je sens que quelque chose m'échappe encore. Je n'arrive toujours pas à mettre un mot sur ce que je vis et j'exprime souvent mon incapacité à expliquer la profondeur de la douleur et de la déchirure que j'ai vécue. C'est en lisant un texte de Rogers (1964) que je décide de tenter quelque chose de nouveau : je comprends que dans l'approche heuristique, après m'être bien imprégnée de mon écart propre, il est temps que je m'aventure dans l'histoire des autres. Mais qui sont ces autres qui passent, eux aussi, par un chemin d'autoformation spirituelle conscient et douloureux ? Plus que des gens spirituellement ouverts, je cherche à goûter à l'expérience de ceux qui ont décidé de quitter leurs croyances pour trouver celles qui leur ressemblent. Je navigue sur l'internet, lis des blogues d'ex-chrétiens, y trouve des témoignages touchants. Puis une amie m'envoie le lien d'une vidéo qui l'a aidée à mettre des mots sur ce qu'elle vit. Les dix premières minutes m'abasourdissent et je découvre un mot qui frappe : déconversion. Quelques jours plus tard, j'écris ceci dans mon blogue :

Conversion. Faire un 180 degrés, changer de direction, décider de croire ou d'adhérer à des croyances religieuses ou philosophiques tout en renonçant à notre ancienne manière d'être ou de faire. [...] Déconversion : changement de cap, pivot, action de quitter un ensemble pour retourner à... et bien à rien. [...] Non, je n'ai pas fait un 180 degrés à nouveau, car je n'ai pas ré-adhéré à mes anciennes croyances. Me déconvertir, c'est pour moi en arriver à un point où quand je regarde des photos de cette époque, je regarde la vie d'une autre femme. C'est ne plus être capable de dire si Dieu existe en tant qu'entité distincte. C'est se sentir bien dans les aspects de ma culture qui étaient jugés comme mauvais. C'est répondre « non » à la question « es-tu chrétienne ? ». Se dé-convertir, certains disent que c'est un des processus les plus douloureux qui existent. Je n'ai pas de misère à le croire. Alors que la conversion se fait dans la joie (si elle est volontaire !), la déconversion se fait dans le choc, l'angoisse, la peur et la perte totale de repères. (Journal de recherche 45, 17 août 2015)



Suite au contact avec ce mot, « déconversion », je décide de lire plus sur le sujet. Des recherches ont déjà été faites sur ce thème, mais en assez petit nombre. Je suis cependant touchée par le témoignage de plusieurs individus qui s'expriment sur leur passage, présentant des aspects similaires au mien : grande tension intérieure, crise majeure, détresse émotionnelle et intellectuelle, perte de repères, perte de sens et d'identité, etc.

Je pense à toutes ces fois où je me suis battue avec l'idée que j'avais affaire à des démons, que Satan me détournait de Dieu, que j'allais perdre la vue physique comme symbole de perte de vision spirituelle... Je pense aussi aux centaines de moments où je me suis dit que je ne m'en sortais jamais, que jamais plus je ne serais heureuse, à mes désirs de mort. Je pense finalement à ma sexualité non assumée et à tous ces référents culturels (musicaux, littéraires et autres) que je ne partageais pas avec les jeunes de mon âge puisque je m'étais seulement nourrie d'œuvres chrétiennes...

Par la lecture, je comprends ce par quoi je suis passée et passe toujours ; je me rends compte de ma normalité. On me donne les mots pour exprimer encore plus clairement ma réalité. Nommer, c'est apprivoiser une énergie de vie qui était sauvage. Soudainement, mon histoire s'inscrit dans un mouvement, je ne suis plus seule. Déconversion... Ce mot aurait pu me faire peur, mais non, il me soulage, il goûte juste. Ce n'est que quelques semaines après avoir pris contact avec ce mot et l'avoir apprivoisé et intégré que je réalise que mon rude hiver spirituel a laissé place à un hiver souhaité, accepté, chéri. Je comprends que la vie est faite de cycles et que mon histoire spirituelle chrétienne a besoin de se terminer complètement et sainement avant même de pouvoir faire une place réelle en moi pour une nouvelle spiritualité. J'ignore si je me départirai de la totalité de mes croyances, mais enfin je me laisse le droit de vivre avec acceptation toute la séparation dont j'ai besoin, tant au niveau institutionnel que spirituel.

Modélisation de mon parcours d'autoformation spirituelle

Romy Sauvayre (2011) schématise l'ensemble du processus de conversion, d'adhérence à une foi spécifique et de déconversion comme suit : une période d'adhésion partielle d'environ trois mois, suivie d'une période d'adhésion inconditionnelle d'environ deux ans, pour ensuite céder la place à une phase d'effritement partiel qui peut s'étendre sur plusieurs années pour terminer avec une phase d'ouverture épistémique, qui mènera à la désadhésion du sujet⁸.

⁸ Il est à noter que cet échancier est celui de Romy Sauvayre (2011) et n'est donné ici qu'à titre d'explications du graphique qui suit.

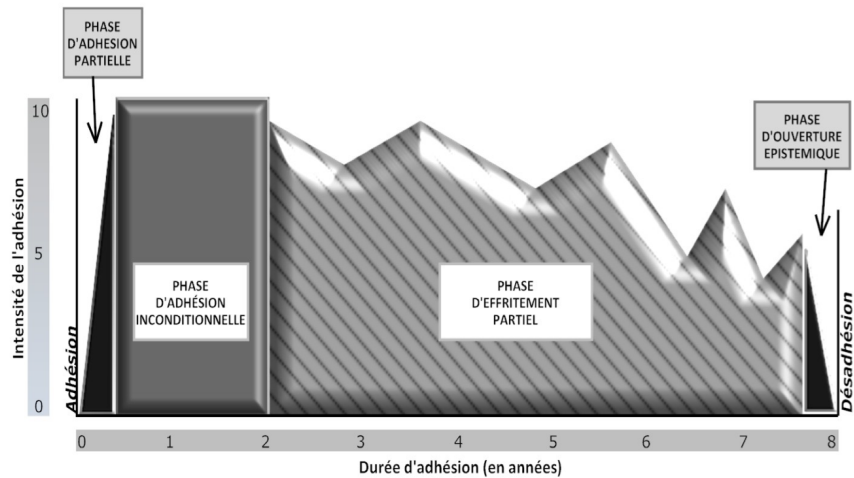


Figure 2 : Les phases du changement de croyances de l'adhésion à la désadhésion

Ce schéma met de la lumière sur ce que je retrouve dans mes journaux : oui, une période d'adhésion inconditionnelle qui va d'environ 2000 à 2007 puis surviennent des événements blessants ou des incohérences qui heurtent cette foi sans limites, pour me propulser dans les hauts et les bas de la phase d'effritement partiel, de 2007 à 2011. Voici donc le schéma de mon chemin d'autoformation spirituelle personnel, inspiré de celui de Sauvayre (2011) :

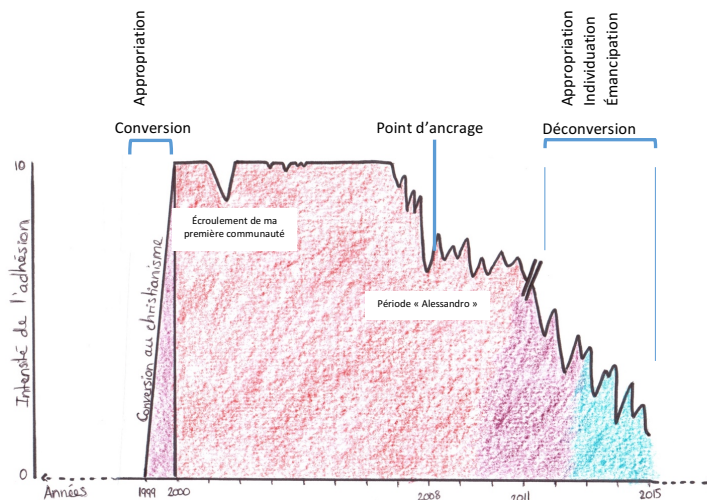


Figure 3 : Mon processus d'autoformation spirituelle — version personnelle

Dans la figure précédente, j'y ai illustré une phase de conversion et d'appropriation de ma foi, en mauve, suivie d'une période d'adhésion totale à la foi chrétienne, en rouge. Il est à noter que même durant la période d'adhésion totale, mes récits d'auto-explicitation et mes journaux montrent que je garde une très grande sensibilité à la liberté de penser des autres et un instinct sûr pour repérer les manipulations institutionnelles. On peut aussi y voir des encoches qui affectent mon intensité d'adhésion, celles-ci indiquant les expériences effritantes vécues dans l'Église (dont celles abordées plus haut) et donc les premières fissures. Puis survient en 2011 cette crise de vie qui me propulse dans une phase plus intense d'appropriation, d'individuation et d'émancipation, phase que je nommerai aussi ma déconversion, et qui commence à changer

la couleur de ma foi (mauve) pour ensuite, avec le temps, me transformer presque complètement (bleu).

CONCLUSION

Les quatre dernières années ont été riches de transformation sur le plan de la spiritualité. Alors qu'à l'aube de mon processus de recherche j'étais courbée intérieurement, accablée du poids de ma culpabilité et de l'incompréhension de la tempête dans laquelle j'étais prise, mes journaux d'itinérance ont été témoins de tous les pas faits depuis ; pas d'appropriation, d'individuation et d'émancipation spirituelle. Au cœur d'une recherche-action qualitative à la première personne, j'ai pu mettre de la lumière sur mes actes d'auto-accompagnement au sein de mon processus d'autoformation spirituelle.

Il est maintenant le moment de prendre le temps de me rebâtir solidement. À mes yeux, se rebâtir implique d'accepter le vide, l'absence de réponses. C'est lâcher prise sur la quête de Vérité et consentir à naviguer en eaux inconnues, vers une destination que peut-être je n'atteindrai jamais. Se rebâtir, c'est aussi oser croire à nouveau, différemment. C'est s'affirmer dans des croyances anciennes ou nouvelles à ma manière, sans honte, sans colère. C'est me refaire une vision du monde qui me convienne, sans pour autant adhérer à un mouvement. C'est acquiescer à voyager seule. Alors qu'avant je me sentais exister, car Dieu me nommait, aujourd'hui j'accepte d'exister par moi-même, dans l'affirmation de celle que je suis.

Aujourd'hui, voilà que cette expérience de vie m'amène à accompagner d'autres personnes sur leur propre chemin d'autonomisation spirituelle. J'organise des retraites, rassemblements et conférences pour ceux qui passent par une déconversion et pour sensibiliser le public à cette réalité qui en touche plus d'un.

Le chemin d'autoformation spirituelle en est un tortueux, à la fois beau et difficile. Il signifie s'approprier ses croyances, leur donner notre couleur unique (individuation) et oser s'émanciper. L'ensemble de ce processus m'a menée à ce que je nomme une déconversion, c'est-à-dire à la coupure d'avec la communauté religieuse dont je faisais partie ainsi qu'au dépouillement d'une grande partie des croyances qui constituaient ma conception du monde.

Certaines églises chrétiennes affirment qu'il n'y a pas d'espoir sans Dieu, que la vie n'a pas de sens sans Dieu et que nous sommes des pécheurs brisés et en chute constante sans Dieu. Aujourd'hui cependant je peux affirmer : « There IS life after Church ».

Pour plus d'informations, je vous invite à consulter mon blogue : bullesdesens.ca

BIBLIOGRAPHIE

- DE SOUZENELLE, Annick. (2013). « Va vers toi : La vocation divine de l'Homme ». France : Éditions Albin Michel.
- GALVANI, Pascal. (2010). « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle ». Dans P. Carré A. Moisan et D. Poisson (coord.), *L'autoformation perspectives de recherche*. Paris : PUF, pp. 269-313.

- GALVANI, Pascal et André MOISAN. (2013). « Questionner les relations entre autoformation, dimension spirituelle et mondialisation interculturelle ». Dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*. Université Paris 8, pp. 9-21.
- GALVANI, Pascal. (2014). « Autoformation existentielle et mondialisation des pratiques spirituelles » dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université Paris 8 pp. 215-236.
- JUNG, Carl Gustav. (2001). « Dialectique du Moi et de l'inconscient ». Folio Essais.
- LHOTELLIER, Alexandre. (2014). « Pour radicaliser une autoformation spirituelle existentielle ». Dans *Présences*, revue des pratiques psychosociales, volume 6.
- LOZEAU, Jean Sébastien. (2013). « Réveillez-moi ! Une enfance chez les Témoins de Jéhovah ». Québec : VLB éditeur.
- SAUVAYRE, R. (2011). « Le changement de croyances “invraisemblables” : essai de modélisation ». Dans Pévet P., Sauvayre R. et Tiberghien G. (dir.), *Les sciences cognitives. Dépasser les frontières disciplinaires*. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble, pp. 97-107.

