

Pascal JOSEPH

Les fruits de la sâdhana

*L'appel du coeur
Autobiographie d'un réveil*



Les fruits de la Sâdhana
L'appel du cœur



Pascal Joseph

Les fruits de la Sâdhana

L'appel du cœur

Autobiographie d'un réveil

Éditions EDILIVRE APARIS
75008 Paris – 2009

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

56, rue de Londres – 75008 Paris

Tel : 01 44 90 91 10 – Fax : 01 53 04 90 76 – mail : actualites@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-1865-4

Dépôt légal : Août 2009

© Edilivre Éditions APARIS, 2009

*« C'est en regardant à l'intérieur de soi,
que commence la transformation : cela
conduit à la paix intérieure. »*

Pascal Joseph

Mes gratitudes

Je voudrais dédier ce livre à notre fille Nolwen, décédée à l'âge de trois mois et demi. Je reste fermement convaincu qu'elle est venue s'incarner au sein de notre famille afin de nous faire évoluer vers une existence reliée au sacré. Cela a pris un peu de temps pour se mettre en route, mais peu importe, cela s'est fait. Du fond du cœur, reçois toute ma gratitude d'être venue me dire que le sens de la vie était différent de celle que je menais, séparé de l'essentiel : l'amour.

Toute ma gratitude va aussi à mes parents, tous les deux aussi disparus, certainement beaucoup trop tôt. Merci de m'avoir offert la vie. Malgré toutes les difficultés rencontrées au cours de cette existence, j'ai compris que c'était grâce à elles que je trouverais le sens de la vie que je cherchais.

Je remercie ma femme, mes trois autres enfants, pour leur infinie patience et compréhension, dont ils ont dû faire preuve durant mes premières années de chercheur spirituel, marchant égoïstement et consacrant pratiquement tout mon temps à cette recherche. Je remercie mon enseignant spirituel pour ces cinq années d'éducation passées dans son

enseignement et pour m'avoir demandé d'écrire l'histoire de cette période d'existence.

Merci à la grâce divine qui a allumé l'étincelle d'éveil dans mon cœur. Que puisse un jour ce feu ardent me consumer jusqu'au bout, me délivrant de ce qui me tient séparé du tout.

« Je dédie aussi ce livre à tous ceux qui ont soif de vivre une vie de vérité. »

INTRODUCTION

Si j'écris ce livre, c'est à la demande de mon enseignant spirituel, en tant que nouvelle pratique ^{*}, pratique que j'ai accueillie avec beaucoup de joie et de fierté. Il est le fruit de mon travail ^{**} accompli à ce jour.

J'aurais peut-être pu refuser de faire cette pratique. En même temps, cela aurait été contraire au fait que je me suis abandonné à mon enseignant, en acceptant tout ce qu'il me demande de faire, afin de m'aider à me libérer de mes programmes ^{***} qui m'empêchent de vivre en harmonie avec moi-même et avec les autres.

Si j'ai accepté d'écrire ce livre, c'est pour démontrer que le travail sur soi à travers des pratiques simples et régulières amène à des transformations inestimables sur tous les plans de notre existence. Je

^{*} Pratiques : ensemble de disciplines, à faire régulièrement, qui sont données par un enseignant à ses élèves.

^{**} Travail : ici dans le sens de travail sur soi. Développement personnel.

^{***} Programmes : ensemble de réactions, et d'attitudes, mises en place pendant la plus jeune enfance pour se protéger.

veux parler des plans : physique, émotionnel, mental et spirituel. Au travers de ces pages, je vous fais partager mes expériences, mes émotions et mes sentiments, depuis le jour où je me suis vu placé sur ma route celui que j'allais reconnaître comme le maître que j'attendais. Je ne suis pas encore arrivé au bout du chemin. Je ne sais même pas si un jour il y aura une fin à ce travail de recherche vers le soi divin. Ce dont je suis sûr, c'est que mon existence a subi, et continue de subir, des transformations positives et que cela n'est pas réservé à une élite particulière. Il faut simplement avoir un profond désir de changer, de se libérer de la souffrance et des programmes qui sont à l'origine du mal-être intérieur et qui nous maintiennent éloignés et séparés des autres. Bien que je dise que cela est accessible à tous, ce n'est pas pour autant facile. Cette voie est celle d'un guerrier qui entre en guerre, non pas contre le monde extérieur, mais contre ses démons intérieurs et son mental. C'est une lutte constante contre le mental qui aime à nous maintenir dans nos zones d'ombre et dans tous nos comportements, créant de la souffrance.

Ce chemin est un chemin spirituel, au cœur de la réalité du monde, dans la vie familiale, sociale et professionnelle. Mes pratiques m'ont permis et me permettent de contacter une dimension plus profonde de mon être, dimension maintenant si chère à mon cœur. C'est de Dieu dont je parle, Dieu sorti de tout contexte religieux : c'est le divin au sens universel, celui qui est présent dans le cœur de toute la création.

Depuis ce jour, une nouvelle voie a commencé à s'ouvrir, celle de la *bhakti*. Cet amour infiniment grand que je ressens pour mes guides spirituels est un

trésor inestimable me permettant de continuer d'avancer vers la libération.

Première partie

L'ouverture du cœur

*« Rien ne dit si la chenille trouve
plaisante sa mue pour devenir papillon. »*

Thomas d'Ansembourg

I

L'ENTRÉE DANS MA SÂDHANA

Rencontre avec mon enseignant

C'est de manière tout à fait informelle que j'ai été mis en relation avec mon enseignant. Comme chaque lundi matin, je partage un moment agréable autour d'un thé avec des amis Reiki *. Ce lundi matin, n'est pas un lundi comme les autres. Nous avons l'opportunité d'être réunis autour de cet homme qui enseigne la spiritualité et qui apporte de l'aide à ceux qui souhaitent mener une existence plus harmonieuse. Au travers de pratiques, il montre comment réussir à nous défaire de nos programmes qui sont la cause de nos souffrances.

En ce lundi matin nous pouvons lui poser toutes les questions que nous voulons. De part et d'autre, diverses questions arrivent, questions auxquelles il répond avec une si profonde vérité, qu'elles viennent percuter mon cœur. Je reste comme tétanisé sur ma

* Reiki : méthode japonaise de soins par imposition des mains.

chaise, ma gorge se sert, je laisse ses paroles entrer à l'intérieur de moi.

De temps en temps son regard vient se fixer dans mes yeux.

J'aimerais tant pouvoir dire quelque chose et en même temps je n'arrive pas à ouvrir la bouche. À l'intérieur de moi tout est bouleversé. La pression monte, mon cœur est touché, j'ai envie de pleurer.

Lorsque ce temps d'échange fut terminé, je me souviens d'avoir été frustré. J'avais une occasion en or de pouvoir poser des questions à cet être exceptionnel, qui par sa seule présence dégage autant d'amour que de conscience. Et moi, une nouvelle fois, j'avais été incapable d'ouvrir la bouche pour m'exprimer.

À la suite de cette causerie collective, je prends un rendez-vous individuel avec lui. Une petite voix me dit que cet homme est celui que j'attendais.

En effet, j'exerce la profession de sophrologue et j'enseigne aussi le Reiki. Cela fait maintenant cinq années que je suis en recherche, que je travaille sur moi afin d'aider de mon mieux les personnes qui viennent me consulter. Je me rends compte que cela n'est pas suffisant, je n'arrive plus à avancer. Je sais que j'ai besoin de trouver quelqu'un de suffisamment conscient pour m'aider à continuer d'avancer sur le chemin de mon existence.

Je considère ce jour d'octobre comme une grâce de Dieu : celle d'avoir mis sur ma route celui qui allait devenir mon enseignant, mon père spirituel, mon *guru* *.

* Ici le « u » se prononce « ou ».

Je ne crois pas au hasard, qui, pour moi, n'existe pas. Je crois simplement aux synchronicités de l'existence. Je crois que nous sommes là où nous devons être : au contact des personnes et des situations dont nous avons besoin pour évoluer. Cela confirme cet adage qui dit que « lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît ».

Mes premières pratiques

Dès le lendemain après-midi, je me retrouve face à lui pour mon premier entretien individuel. La question qu'il me pose est : « Qu'est-ce que tu attends de cet entretien ? Qu'est-ce que tu souhaites recevoir ? »

J'explique alors que c'est la douleur que j'ai ressentie la veille dans mon cœur avec une intense envie de pleurer, qui m'a amené à prendre un rendez-vous.

Il m'explique que cette envie de pleurer vient du fait qu'une partie de moi souhaite exprimer qui je suis réellement et qu'en même temps mes programmes m'empêchent d'être qui je suis. Cette réponse a du sens pour moi. Je commence à expliquer mes difficultés majeures, celles qui me bloquent, dont je n'arrive pas à me débarrasser malgré le travail de développement personnel que j'ai commencé depuis maintenant cinq ans.

Ce qui me fait le plus souffrir, c'est la rigidité envers mon fils aîné avec qui je n'arrive pas à communiquer. J'ai aussi des difficultés pour exprimer mes sentiments à ma femme. Je ne sais pas non plus m'amuser naturellement avec mes enfants. Je suis

plein de blocages, qui me font être rigide et qui m'empêchent de m'exprimer.

Au cours de cet entretien, je reçois mes premières pratiques :

– Boire trois litres d'eau par jour. À ce moment-là, je ne bois pas plus d'un ou deux verres d'eau par jour. Boire trois litres d'eau par jour me paraît énorme et difficile à réaliser.

– Faire une demi-heure d'exercices physiques par jour. Je suis quelqu'un qui aime pratiquer un peu de sport, en même temps en faire une demi-heure tous les jours, me paraît très difficile à réaliser physiquement, et de plus, trouver le temps, ce n'est pas gagné !

Il me pose une autre question importante : « Qu'est-ce que tu fais pour nourrir ton cœur ? » Je reste un peu perplexe devant cette question et réfléchis quelques instants avant de répondre : « Je médite, j'envoie mentalement des pensées positives aux autres. » En fait, je ne sais pas trop quoi répondre. Voici la troisième pratique que je reçois :

– Utiliser un *mâlâ*, l'égrainer en prononçant le nom de Dieu sur chacune de ses graines. Il y a 108 graines sur un *mâlâ* et je dois faire un aller et retour soit un total de 216 répétitions minimum chaque jour. Un *mantra* étant sacré, il ne doit pas être révélé. C'est un lien qui relie l'élève avec son enseignant ou sa divinité d'élection. Par respect de la tradition, et le caractère sacré du *mantra*, je n'en dévoile pas ici l'essence. Mon *mantra* me permet de travailler sur l'ouverture de mon cœur. Il est relié à la tradition hindouiste.

Je reçois d'autres pratiques qui sont faites pour m'aider à exprimer mes sentiments. D'autres sont là pour m'aider à me débarrasser de ma rigidité, d'autres encore pour aider le reste de la famille à communiquer de manière vraie.

J'apprends à la fin de l'entretien, que toutes les personnes qui reçoivent des pratiques, se retrouvent régulièrement en réunion pour parler de leurs pratiques. Ces réunions permettent à chacun d'exprimer les sentiments, les émotions et les difficultés rencontrés dans leur mise en pratique.

Devoir aller exposer mes difficultés devant des personnes qui me sont pour l'instant étrangères, ne me réjouit absolument pas, d'une part parce que, au jour d'aujourd'hui, m'exprimer est un réel problème, et d'autre part en tant que sophrologue, aux yeux des autres, je suis censé être sans problème puisque la sophrologie enseigne justement comment être bien soi-même !

Ainsi se termine mon premier entretien avec celui dont une partie de moi sait sans aucun doute, qu'il est celui que j'attendais.

De l'espoir à l'enfer

C'est le cœur plein d'entrain que je rentre à la maison avec une boîte à outils pleine de pratiques devant m'aider à avancer pour trouver la paix à l'intérieur de moi-même.

Commence alors une longue période de six mois, face à moi-même et à mes pratiques, six mois pendant lesquels je ne suis pas très discipliné.

Certes je fais plus d'activités physiques, mais je suis loin de m'y adonner tous les jours.

Ma consommation d'eau augmente mais n'atteint pas encore les trois litres par jour.

Les relations avec mon fils restent pratiquement inchangées.

Malgré cela, je m'accroche à peu près régulièrement à la pratique du *mâlâ*. Sans savoir où ça me mène, je continue de prononcer le *mantra* tout en ayant dans ma tête une agitation mentale quasiment continue. À ce stade c'est encore très difficile pour moi de rester concentré.

Bien que je n'aie pas beaucoup progressé durant ces six derniers mois, je reste impatient de retrouver celui que j'ai choisi comme guide. J'ai besoin d'un nouvel élan. Je compte énormément sur sa venue.

Hélas mes espoirs s'envolent ! J'apprends que pour des raisons familiales, il ne peut finalement pas revenir. Une deuxième période de six mois d'attente est le sort qui m'attend maintenant. De nouveau, je me retrouve seul face à moi-même et mes pratiques que j'essaie de faire tant bien que mal, période d'autant plus difficile car je reste sans nouvelles de lui.

C'est finalement au bout d'un an qu'a lieu mon second entretien. Durant cet entretien, je me vois attribuer de nouvelles pratiques qui viennent s'ajouter aux premières. Puisque je n'ai pas pratiqué suffisamment régulièrement, je vois ma liste s'allonger.

Les pratiques sont la base de ce travail. En ce qui concerne le lecteur, il y a peu d'intérêt à ce que je détaille toutes mes pratiques. Là n'est pas l'objectif de cet ouvrage. J'attache plus d'importance aux expériences qui ont commencé à me faire changer.

Au cours des deux premières années de travail intérieur, je me bats avec mes démons. Je traverse beaucoup de moments difficiles. Je deviens de plus en plus sensible. Je commence à découvrir mes propres sentiments. Je découvre ce qu'est la douleur. Je ressens toutes sortes d'émotions et de sentiments dont je m'étais totalement coupé par mes mécanismes inconscients de protection. Je commence à vivre un véritable enfer de ressentir. Je me demande d'où viennent toutes ces larmes, tellement il y en a. Pleurer devient quelque chose d'ordinaire dès que je me sens blessé par des émotions non réglées qui viennent heurter mon enfant intérieur. Je prends conscience que beaucoup de choses restent à cicatriser pour me guérir à l'intérieur. C'est ainsi que, pendant cette année que je trouve interminable, mon cœur ne cesse de saigner jusqu'au jour où, par miracle, sorti de l'enfer, je découvre l'amour.

Première expérience d'ouverture du cœur

En ce mois de janvier de cette nouvelle année qui commence, se présente une expérience hors du commun que je qualifie d'expérience énergétique.

C'est le petit matin, je suis en train de distribuer les journaux dans les boîtes à lettres (travail de nuit que je fais en plus de mon activité de thérapeute) quand soudain, je ressens dans mon corps, au centre de ma poitrine, une sensation de plaisir qui ressemble à une jouissance proche de la jouissance sexuelle. Mon regard sur le monde change. Tout ce qui m'entoure paraît merveilleux. Je pense très fortement à ma femme. L'instant est magique car tout ce qui me vient à la conscience, c'est la manière dont ma femme m'exprime son amour au travers de toutes ces choses

simples comme, par exemple, préparer les repas. Je vois en elle uniquement du positif. Une seule chose compte, c'est cette forme d'amour que je ressens au centre de ma poitrine. Tous les autres événements que jusque-là je considérais comme négatifs, se transforment en positifs. Je prends conscience qu'ils sont là pour m'aider à me guérir.

J'aurais tant aimé que cet instant reste éternel.

Ce jour-là, une grâce divine m'a fait goûter la véritable saveur du cœur. C'est mon point de départ à l'ouverture du cœur. L'amour n'est plus un concept mental. Il vient de s'inscrire dans ma chair, dans les cellules de mon corps. Bien que baissant d'intensité, cette énergie est toujours là dans mon corps. Avec un peu de concentration pour le divin, je peux désormais la retrouver, ce qui m'aide à continuer ma route en étant plus proche des autres.

Ma colère envers l'église catholique

J'ai été élevé dans la tradition catholique. Je suis le cinquième et dernier enfant d'une famille modeste, de parents croyants et surtout très pratiquants. Durant mon enfance et adolescence, je dois participer à la traditionnelle messe du dimanche. Cela ne semble pas trop me déplaire puisque je deviens même enfant de chœur. Pendant toutes ces années de jeunesse, je suis régulièrement imprégné des enseignements de l'église dont je ne comprends sûrement pas toutes leurs significations. Ce que je retiens, c'est que quelque part dans le ciel un homme appelé Dieu me surveille du coin de l'œil. Si je « pêche », j'irai en enfer, à moins que j'aille me confesser et promettre de ne plus recommencer. Après toutes ces années d'éducation

judéo-chrétienne et bien que je continue à aller de temps en temps à la messe, Dieu demeure toujours un mystère.

Du jour où l'énergie d'amour s'est manifestée dans mon cœur, et ayant depuis quelque temps des doutes sur l'existence d'un Dieu extérieur aux hommes, le mystère se lève ! Du même coup, le voile de l'ignorance que mon éducation avait déposé sur moi, commence à se retirer.

Comment a-t-on pu me mentir pendant toutes ces années ?

Cette découverte déclenche en moi une colère effroyable, je me sens comme trahi, abusé. J'évacue ma colère en tapant avec un gros bâton de toutes mes forces sur un gros coussin suffisamment rembourré pour supporter le poids de mes colères. Je suis comme fou, furieux, je frappe jusqu'à épuisement tandis qu'un océan de larmes s'écoule inlassablement de mes yeux. Le plus surprenant c'est qu'au beau milieu de cette colère, au centre de la poitrine, je ressens la présence savoureuse de l'énergie d'amour : c'est à la fois déconcertant et riche en découvertes. Comment deux sentiments qui peuvent paraître diamétralement opposés peuvent-ils se manifester en même temps ? Je prends conscience de par cette expérience que la colère et l'amour sont intimement liés.

Je suis aussi fermement convaincu que la présence de Dieu est bien là dans mon cœur, comme il l'est dans le cœur de tous les hommes. Je comprends aussi les paroles de Jésus qui disait : « Le royaume des cieux est en eux. »

Je le ressens chaque fois que mon cœur s'ouvre. Ce qui me tient séparé de Dieu, ce sont mes zones

d'ombre, mes comportements et attitudes inadaptés qui se sont programmés pendant mon enfance afin d'éviter de ressentir de la douleur face aux circonstances difficiles de mon existence.

Par mes propos sur la religion catholique, je ne suis pas en train de faire une polémique. La religion est ce qu'elle est. Elle a le mérite d'enseigner l'attitude juste que nous devons avoir dans nos relations humaines. Je ne regrette absolument pas mon éducation chrétienne. Jésus reste pour moi un exemple de l'incarnation de Dieu dans l'homme. De nos jours, plusieurs grandes âmes bien vivantes ont réalisé Dieu et continuent de nous enseigner l'amour universel. J'aurai la chance par la suite d'en rencontrer, notamment lors de mon voyage en Inde.

Mais le plus important aujourd'hui c'est que je me suis débarrassé de croyances qui me retenaient prisonnier, m'empêchant d'avancer vers qui je suis !

L'amour n'a pas de sexe

Ce paragraphe traite d'un sujet souvent tabou. Il s'adresse plus particulièrement aux garçons. Il peut aussi aider les femmes à comprendre et à accepter avec bienveillance les confusions de certains hommes dans leur sexualité.

J'attends maintenant de mon enseignant qu'il m'aide à comprendre ce qui m'arrive. De temps en temps, j'ai des pulsions de désir sexuel envers les garçons. Lorsque cela m'arrive, je pars sur des lieux de drague homosexuels dans l'espoir de trouver un homme, si possible dans mes âges, pour partager un moment d'intimité et de plaisir sexuel. Avant que je ne rentre dans ce travail, je dois dire que cela ne me

dérange pas trop et reste relativement occasionnel. Je peux rester pendant plusieurs mois sans chercher à me satisfaire de cette manière. De plus, je rencontre une grande majorité d'hommes mariés, ce qui me surprend et en même temps quelque part me rassure. Jusque-là, je trouve mon comportement plus ou moins normal, sans avoir l'impression de tromper ma femme, sans doute parce que dans mes relations homosexuelles il n'y a pas de sentiments. C'est simplement des rapports physiques, jusque-là, pas la peine d'en faire un drame. Eh bien c'est sans compter sur ce que l'avenir me réserve !

Peu de temps après que je sois rentré dans le travail, tandis que je suis en train de me débattre avec mes démons et que ma relation avec ma femme en est sérieusement touchée, le hasard met sur ma route un garçon avec qui commence une aventure peu ordinaire.

Pour plus de facilité, je vais maintenant parler de Paul. Paul étant un prénom d'emprunt afin de préserver son anonymat.

Le hasard fait que je retrouve Paul lors d'une autre recherche de partenaire masculin, ce qui rend plus facile et rassurante notre rencontre, car ce n'est pas toujours très facile d'aller aborder un inconnu et qui plus est pour avoir une relation sexuelle.

Je remarque très vite que Paul vient sur le lieu de drague régulièrement et aux mêmes heures. Dorénavant je m'arrange donc aussi pour venir aux mêmes heures que lui. Ainsi nous commençons à nous voir assez régulièrement, ce qui fait naître entre nous deux une complicité pour ne pas dire une sorte d'amitié.

Comme deux nouveaux amis qui cherchent à mieux se connaître, nous échangeons sur nos vies privées respectives. Nous nous découvrons des points communs : nous sommes tous les deux mariés, pères de trois enfants, de trois garçons dans les mêmes âges. Nous sommes aussi du même âge. Paul est un garçon plutôt doux, gentil et affectueux.

Dans notre sexualité, un autre point commun nous rapproche. Nous avons peu de rapports sexuels avec notre femme et nos rapports hétérosexuels ne nous permettent pas de nous épanouir.

Pour plus de tranquillité et de sécurité, étant donné que cela est possible, nous commençons à nous voir chez lui. À mes yeux, Paul possède tous les critères qui me permettent de continuer d'avoir des rapports homosexuels en toute sécurité. C'est ainsi que pendant une période assez longue qui correspond à la période où je suis en train de me battre avec mes démons, nous nous voyons régulièrement.

Des sentiments commencent à me perturber, je prends de plus en plus de plaisir avec lui. Ce qui me rend dingue, c'est que maintenant je ressens de l'amour pour lui. La même sensation d'amour que j'ai pu découvrir dans l'expérience de la première ouverture du cœur.

Je ne comprends plus rien, je suis très perturbé par ce qui m'arrive. Serais-je finalement un vrai homosexuel ? Je m'interroge, tout est confus. Comment se fait-il que je vive autant d'amour avec un garçon ? Je crie ma douleur dans mes lettres que j'écris à mon enseignant. Je lui dis que pour moi, l'amour, c'est l'amour, point, qu'il soit vécu avec un homme ou avec une femme, que l'amour dont je suis

en train de faire l'expérience va bien au-delà du corps physique et de la sexualité.

Oh mon Dieu, pourquoi suis-je en train de faire cette expérience ? Vers où tout ça va-t-il m'emmener maintenant ? Je n'oublie pas que je suis marié, que même si je traverse des périodes d'instabilité, je sais que je tiens à ma femme.

J'ai choisi de grandir en répondant à l'appel du cœur avec comme objectif d'aller vers le divin. Bien que ces expériences me perturbent, ce chemin ne doit pas devenir un chemin de destruction pour mon entourage. Je ne le veux pas. Il me reste donc à comprendre ce qui m'arrive, et pourquoi dois-je passer par ces expériences pour continuer de grandir et peut-être de me guérir ?

Comme je l'ai dit, cela se passe dans la période la plus difficile de ma *sâdhana*, durant laquelle je n'ai pratiquement plus de rapports sexuels avec ma femme. Il n'y a pas non plus beaucoup de communication entre nous.

Une chose importante qui rend ma *sâdhana* plus compliquée, c'est que je suis le seul à travailler sur moi dans la famille, ce qui me vaut un nombre considérable de réflexions désobligeantes de la part de mes enfants et de ma femme. Cela n'arrange rien car en plus d'avoir à supporter la douleur du combat avec moi-même, je dois aussi encaisser les réflexions de mes proches. Je vis donc beaucoup de tristesse, et je pleure énormément. C'est pourquoi, je vais plus facilement vers Paul rechercher de l'affection, et de la tendresse.

Paul se trouve lui-même dans une situation semblable à la mienne. Sa relation de couple est encore plus déplorable que ce que je vis à la maison.

C'est certainement une des raisons qui m'a fait ressentir pour lui rapidement autant d'affection, me faisant jouer à la fois le rôle de thérapeute et celui de l'amant. Je lui parle de ma démarche de développement personnel, ainsi que de mon enseignant. Je ne lui cache pas que je confie à mon enseignant tout ce que nous vivons ensemble, l'encourageant même à venir le voir en conférence.

Il y a un point très important qui cependant, nous différencie. Paul, bien qu'il vive une relation de couple très difficile, se trouve bien comme ça. Il dit apprécier ses relations homosexuelles sans aucune culpabilité. Simplement, s'il en arrivait à divorcer, il dit que jamais il ne se remarierait. Quant à moi, j'essaye de vivre cette situation en l'acceptant sans non plus trop me culpabiliser, et en même temps je souhaite m'en sortir. Au fond de moi, une petite voix me dit que je ne suis pas un vrai homosexuel, que le travail sur moi m'y a amené jusqu'au bout, me permettant d'en jouir jusque dans les excès.

Ainsi, avec l'aide de mon enseignant, je peux commencer à démêler ce sac de nœuds et chercher à comprendre mes fonctionnements intérieurs, à l'origine de cette belle confusion. Il m'invite donc à commencer à regarder la relation qu'avaient mes parents entre eux.

Origine de la confusion

Mon père était un homme ordinaire, partageant son existence entre son travail à la coopérative agricole, le jardin familial, les anciens combattants et le club de football. Dans le fond, c'était un homme très gentil qui avait des difficultés à exprimer son affection

envers ses enfants. Personnellement, je ne me souviens pas avoir eu des relations affectives avec lui. Ce dont je me souviens le plus, c'est que j'aimais aller avec lui tenir le bar lors des matchs au stade de football. Là, je devenais le témoin de sa manière à lui de cacher sa souffrance dans un verre. À la maison, c'était un homme sans autorité, pour ne pas dire soumis. Je ne me souviens pas avoir eu de punitions de sa part, ni même d'avoir reçu des fessées.

Ma mère était d'apparence tranquille et souriante, avec cependant un charisme suffisant pour « porter la culotte » dans le ménage. Elle travaillait aussi à l'hôpital en plus d'élever les cinq enfants. Je ne me souviens plus du peu d'affection que pouvait me donner ma mère. En revanche, je n'ai pas oublié qu'elle avait la main leste pour donner la fessée. Un martinet faisait aussi partie de la panoplie à laquelle elle pouvait avoir recours.

Mes parents entre eux avaient une relation femme dominante, homme dominé. Ils ne montraient pas les rapports affectifs qu'ils pouvaient avoir l'un pour l'autre. Dans leur relation, j'étais plus habitué à les entendre critiquer qu'à exprimer leurs sentiments.

C'est donc dans ce climat de mère castratrice et de père soumis que je me suis construit. L'enfant que j'étais a enregistré les qualités masculines comme étant la soumission, et les qualités féminines dans l'autorité, la force, et le pouvoir. Cela est tout le contraire des vraies valeurs qui font qu'un homme est un homme digne de ce nom et qu'une femme est femme avec toutes les valeurs de la féminité.

Ainsi cette confusion a commencé à se répercuter dans ma sexualité, me donnant une forte tendance à être attiré par les garçons dès mon adolescence. Ce