

Partenariat, amitié et mentorat

Thérèse Fortier et Solange St-Pierre

Nous croyons qu'il y a un intérêt à partager ce que notre expérience d'écoute en partenariat nous a apportée à différents niveaux de notre développement personnel. Nous avons quelque chose de précieux à transmettre afin d'encourager cette pratique comme chemin de croissance de l'Être. Nous voulons aussi illustrer la manière dont cette expérience s'est avérée être un merveilleux outil d'enrichissement de notre relation.

.....

Mon nom est Thérèse Fortier. J'ai 82 ans et suis retirée de l'enseignement du Focusing depuis quelques années. Plusieurs personnes de la communauté du Focusing savent que je souffre de la maladie de Parkinson depuis 1996. Je souffre aussi de douleurs chroniques au dos. Je n'ai pas trouvé de soulagement malgré tous les traitements que j'ai pu essayer. Je me suis donc résignée à prendre des médicaments pour le reste de ma vie et à demeurer à la maison les pieds collés au sol de mon appartement. Je me sens souvent isolée et je ressens de la tristesse à voir ma fin prochaine. J'ai une maladie qui ne se guérit pas et dont les symptômes ne peuvent que s'aggraver. Ma maladie est dégénérative et on ne sait pas quels symptômes seront les prochains sur la liste : difficulté à avaler... ne plus pouvoir écrire... la vie s'échappe à petits pas. Je m'imagine parfois partir pour les soins palliatifs... ne plus pouvoir revenir.

Il me semble toutefois avoir vécu des étapes par rapport à la solitude qu'entraîne la maladie. Je la ressens moins. J'ai appris. J'ai fait du chemin par petits bouts... progressivement. D'un Focusing à l'autre je me suis désensibilisée à la panique et à la peur de la solitude. Il y a maintenant une partie de moi qui se sent moins paniquée, moins coincée. Passer une journée seule à la maison n'est plus un drame. L'anxiété liée à la maladie est encore présente mais elle ne dure pas aussi longtemps. Parfois je ne sais pas que je suis anxieuse mais j'ai mal au ventre. Quand j'y porte attention, le mal de ventre exprime alors ce que je porte. Je sais que mes problèmes sont inscrits dans mon corps mais je suis moins assidue à dramatiser autour de ça et je peux dire que ce cadeau provient d'une longue relation d'écoute de mon monde intérieur, laquelle a souvent été assistée par la présence bienveillante de ma partenaire.

J'ai rencontré Solange à l'été 2002. À la fin d'une session de formation intensive conduite par Marine de Fréminville et à laquelle je participais bénévolement, j'ai partagé au groupe mon profond désir de trouver une personne qui voudrait faire du partenariat avec moi. Alors, à ma grande surprise, Solange St-Pierre a levé la main pour dire : « Je serais honorée d'être votre partenaire ». Et c'est ainsi qu'a débuté notre aventure.

Mon corps a relaxé profondément. J'ai dit à Solange à quel point j'étais heureuse et je lui ai demandé : « Pourquoi ne pas commencer tout de suite ? ». Et nous en sommes maintenant à presque 6 ans d'un partage qui s'est fait en grande partie par téléphone car nous habitons à plus d'une centaine de kilomètres l'une de l'autre. Au début, Solange, qui vit à Montréal, est venue chez-moi, à Trois-Rivières, afin que nous puissions nous connaître un peu mieux. Notre première

rencontre a eu lieu au mois d'août 2002. Et, depuis ce temps nous n'avons manqué que quelques semaines dues aux vacances et déplacements de Solange.

Me souvenir de ce début de relation et du fait qu'elle ait été d'une telle constance, me procure un grand sentiment de bonheur et de solidité. J'ai cherché toute ma vie une âme sœur. J'ai maintenant 82 ans et je suis fière de pouvoir dire : « Je récolte enfin ce que j'ai semé ».

Le plus grand bénéfice que nous avons retiré de cette expérience a été notre transformation intérieure. Notre totale implication mutuelle nous a conduites à de remarquables changements. Et je peux voir clairement, qu'en plus d'avoir apprivoisé ma solitude et ma maladie, j'ai aussi parcouru une longue route dans l'ensemble de mes relations, intra et interpersonnelles, à travers cet outil magique du Focusing hebdomadaire.

Oui, bien sûr la petite Thérèse anxieuse est encore là, mais le fait d'être attentive à mon processus intérieur me permet de prendre soin de chaque petit ressenti et de toutes les sensations physiques qui l'accompagnent. Lentement, avec l'écoute empathique de Solange, dans la demi-heure qui m'est allouée, je trouve l'opportunité de transformer mon mode de vie anxieux. Je peux dire qu'au contact de mes amis intimes ou de mes proches, je me sens maintenant plus assurée et j'ai le sens d'une certaine quiétude intérieure. Je suis plus forte. J'ai moins de doutes sur mes émotions et mes perceptions. Ce que j'ai à dire, je le ressens d'une manière plus convaincue en moi. Il m'est arrivé, par exemple, de laisser partir des personnes avec lesquelles je m'étais crue en relation intime.

Le fait que nous sommes disponibles pour ce type d'expérience, ce moment réservé à chaque semaine, m'a aidé à découvrir que l'implicite est toujours là. Ma respiration me dit que je me sens bien. Petit à petit, pas à pas, tous les problèmes auxquels je porte attention se transforment. Je ressens un grand bien-être à écrire ça. Je sais que depuis les 3 ou 4 dernières années, quelque chose en moi se sent mieux. J'apprécie ma relation avec Solange. Je dois dire que cette relation se distingue de toutes les autres relations que j'ai vécues. Le fait d'avoir cette constance d'écoute et de partage l'une envers l'autre, sans donner notre avis, nous a conduit à une relation d'amitié intime. La clarté de cette relation souple, authentique et transparente, se vit dans la détente.

.....

Je suis touchée en lisant le texte de Thérèse parce que je la connais bien. Je connais son souci de transparence et d'authenticité et je le retrouve dans ce qu'elle écrit. Notre histoire vaut la peine d'être racontée parce qu'elle est belle. C'est l'histoire de deux femmes passionnées de Focusing, qui ont tentées l'aventure d'une sorte d'intimité que peu d'amitiés atteignent.

J'ai 55 ans. Thérèse pourrait être ma mère. En fait j'ai à peu près l'âge de ses filles. Cependant notre relation ne ressemble en rien à une relation mère fille. Je me souviens de mes premières sessions de Focusing avec Thérèse. J'avais fais le voyage à Trois-Rivières parce que je ne me sentais pas à l'aise avec un échange par téléphone. Assise sur le divan chez Thérèse, je commençais à entrer dans mon monde intérieur et je touchais des choses de mon enfance. Vous savez ces vieilles choses qui restent collées, toutes ses peines de petites filles qui n'ont jamais été

écoutées. Je sentais cette grande sollicitude pour la petite que j'avais été et c'était si bon d'être enfin entendue. À mon tour j'écoutais Thérèse et, magie..., l'écho de sa petite fille intérieure vibrait au même diapason que la mienne. J'avais le sentiment d'être dans la cours d'école avec elle. Je suis repartie ce jour là avec la certitude que, si j'avais rencontré Thérèse lorsque j'avais 6 ans, nous aurions vécues de grandes épopées ensemble. Ce sentiment de complicité et de joies partagées par deux enfants sensibles, curieuses et espiègles est toujours resté présent dans ma relation avec Thérèse.

Dans nos 6 années de partenariat productif, j'ai fait bien des découvertes concernant les mystères de la relation ainsi que ceux du Focusing. Ces découvertes ont ouvert des portes et conduit vers des sentiers intérieurs pleins de surprises et de détours. Nous avons largement exploré nos blessures d'enfant, nos peines d'amour et d'amitié, nos angoisses devant l'imprévu et les difficultés de nos vies actuelles.

Notre relation d'amitié s'est développée à partir de nos échanges en Focusing et il a été nécessaire, à quelques reprises, d'en explorer différents aspects. Nous l'avons fait, au mieux de notre connaissance, à partir du modèle de Janet Klein.

..-.-.-.-.-

Il m'est arrivé, l'an dernier, de ressentir de la tristesse par rapport à quelques aspects inconfortables de notre relation. Ce mardi soir, lors de notre habituel échange, j'ai proposé à Solange un « Focusing Interactif ». Elle a dit : « Oui, bien sûr ».

Solange est le type de personne qui ne répond pas toujours au téléphone et qui ne retourne pas rapidement les messages. Elle a besoin de retrait, de rester seule pendant de longs moments. Mes besoins sont différents. Lorsque je me sens seule parfois ça devient trop lourd et j'ai besoin que quelqu'un réponde tout de suite à mon appel.

Parce que nous sommes différentes, notre relation apporte des inconforts de l'ordre de ceux pouvant apparaître dans toute relation humaine. Dans ce contexte particulier, il m'est apparu que les inconforts ne pouvaient pas être oubliés ou mis de côté. Je n'avais pas le choix. Je devais les dire pour que ma partenaire les entende. Ils étaient trop présents, trop proches. J'avais le sentiment d'un blocage, d'une régression, de retourner à mes vieux patterns. Ce moment n'était pas très doux, pas très joyeux.

Avec des mots empathiques, ma partenaire m'a alors aidée à aller dans des chemins que je connais bien, dans ces places intérieures où je me suis battue très souvent sans évolution ni transformation. Cette demi heure au cours de laquelle je me suis écoutée moi-même parler de notre vécu relationnel a permis l'émergence de l'implicite et je suis devenue créatrice d'une nouvelle partie de Thérèse. Une partie qui se dit au fur et à mesure de la relation, permettant ainsi à cette relation d'évoluer et de se transformer. Ce processus amène de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements s'en suivent.

Je veux dire que ce type de communication entre nous a permis à notre relation de devenir plus proche. Le Focusing relationnel tel que nous le pratiquons, est une façon merveilleuse de guérir les conflits et d'accroître l'intimité.

Il y a deux ou trois ans, des amis m'ont dit : « Mon dieu Thérèse, tu as changée ». Et lorsque je réfléchis à tout ça, l'article de Gene qui m'avait bouleversé en 1976 me revient en mémoire. Cet article, « Une Théorie du Changement de la Personnalité » traduit par Fernand Roussel, que nous avons utilisé au Centre Interdisciplinaire de Montréal (CIM)¹, présente la théorie de Gene sur la transformation par le Focusing.

Je dois dire qu'avant d'entreprendre mon beau et bon voyage avec le Focusing, j'ai d'abord appris la psychologie humaniste avec Yves St-Arnaud et c'est sur cette base que j'ai construit. Gene Gendlin et Yves St-Arnaud sont deux psychologues humanistes. Reconnaissant que j'ai appris de ces deux maîtres doués d'un grand potentiel et ayant une grande influence dans le monde de la psychologie me rend fière de figurer parmi leurs étudiants. Je ne peux pas garder tout ça pour moi toute seule. Hum ! Je pourrais dire que mon sens corporel en ce moment est « spacieux » dans mon ventre. Ça dit : « un besoin de s'étendre... de prendre de l'expansion »

J'ai besoin de faire cette digression, de nommer toutes ces étapes importantes de mon cheminement. C'est un peu comme si je faisais un Auto-Focusing en ce moment. Le moment s'est ouvert et spontanément j'ai touché à cet article et à tout ce qu'il y avait derrière. J'ai touché à ce qu'il portait au plan de ma transformation personnelle. Selon certaines écoles, la personnalité ne change pas. Gene apportait autre chose et ça me touchait. J'avais besoin de savoir qu'une transformation de la personne humaine était possible et que cette transformation pouvait se réaliser à travers le Focusing. Je sais aussi maintenant qu'il est important de pouvoir pratiquer le Focusing seul pour être ensuite partenaire de Focusing à la manière dont je le suis avec Solange. J'avais besoin d'abord de vivre le processus de l'intérieur en tant qu'expérience pour être ensuite capable de faire un cheminement en étant accompagnée par quelqu'un.

.-.-.-.-.-

Je distingue maintenant trois étapes dans le cheminement qui vient d'être décrit par Thérèse. La première est celle de pouvoir vivre le processus et le reconnaître d'abord intérieurement. La deuxième est d'aller dans cette place intérieure où l'on s'écoute soi-même en étant accompagné par quelqu'un. Et la troisième est cette ouverture d'un espace de transformation à partir de la relation qui se construit entre les deux personnes en présence.

Il m'a fallu réaliser toutes ces étapes une à une pour vraiment en comprendre le sens profond. L'étape ultime est celle du Focusing relationnel où les deux personnes se situent dans un même environnement relationnel. Cependant toutes ces étapes se pratiquent en parallèle et s'influencent mutuellement. Il ne faut en perdre aucune de vue. Je réalise maintenant mieux la difficulté de la

¹ Le Centre Interdisciplinaire de Montréal, spécialisé en psychologie humaniste, en psychologie sociale et en développement organisationnel, a été créé, en 1969, par l'équipe du psychologue et consultant en relations humaines Yves St-Arnaud (Yves St-Arnaud est également fondateur du département de psychologie de l'Université de Sherbrooke). J'ai travaillé pour ce centre de 1970 à 1981 et j'ai rencontré Gene Gendlin pour la première fois en 1986.

pratique du partenariat pour certaines personnes au début de leur formation. La place intérieure est trop fragile, trop mal assurée pour permettre à quelqu'un d'un peu maladroit de s'y aventurer. Je comprends les recommandations faites aux débutants de ne faire que du reflet et de se contenter d'être présents et attentifs. Il m'apparaît clairement que deux personnes déjà initiées au Focusing font quelque chose de plus dans leurs échanges, surtout lorsque ces échanges se poursuivent sur une longue période.

Il y a maintenant un autre aspect important que je veux souligner et qui découle aussi pour moi de la pratique d'un partenariat soutenu. Je veux bien sûr parler de l'accompagnement dans un nouveau sentier, de cette ouverture vers une direction de vie qui conduit « ailleurs ». Je veux parler du mentorat. Lorsque j'ai décidé de devenir coordonnatrice pour l'Institut de Focusing, j'ai demandé à Thérèse de m'accompagner dans cette voie. J'aurais pu choisir un autre mentor. J'ai regardé différentes possibilités et ça disait toujours intérieurement : « Non... j'ai vraiment besoin de quelqu'un qui me connaisse de l'intérieur... quelqu'un qui connaît mes enjeux... les trous ou je m'enfoncé... les détours... les méandres... les blocages auxquels je dois faire face. ». Le processus d'accompagnement a débuté d'ailleurs bien avant que le grand pas se fasse de manière concrète. Je me souviens, par exemple, être revenue de la certification avec quelques livres que je ne pensais même pas pouvoir lire parce que tous écrits en anglais. Je me sentais comme un enfant pauvre devant la vitrine d'un magasin de bonbons. Ça avait l'air tellement bon et ça ne m'était pas accessible. Thérèse, parce qu'elle était déjà passée par là, pouvait comprendre cette grande difficulté de faire partie d'un réseau ou tout se passe dans une autre langue.

Je voulais enseigner le Focusing « pour tous » et je voulais l'enseigner autrement que par la tradition orale. J'avais besoin de matériel en français. J'ai commencé à lire mes livres page par page avec mon dictionnaire. Avec beaucoup de persévérance j'ai fini par y arriver et par être en mesure de développer tout le matériel dont j'avais besoin pour l'enseignement du premier niveau, celui qui devait en principe être dispensé par les intervenants certifiés. À partir de là, je pouvais enseigner en français mais je ne me sentais pas du tout rattachée à l'Institut et je songeais, comme beaucoup d'autres l'avaient fait avant moi, à ne pas renouveler mon adhésion. Je me sentais différente, marginale et isolée (ce que je nommais à l'époque mon feeling de SDF (sans domicile fixe)). Je ne trouvais pas ma niche à l'intérieur de l'Institut et je n'y serais certainement plus aujourd'hui si je n'avais découvert, toujours avec l'aide de Thérèse, les écrits de Gene Gendlin et ceux de Mary Hendricks concernant leur grand désir de voir émerger le Focusing dans une forme sociale et communautaire².

Thérèse m'écoutant, semaine après semaine, partager autour de mon sentiment d'isolement, commença alors à me faire parvenir quelques courriels issus de la « coordinator's list ». Un jour, en 2005, elle me fit parvenir une invitation de Robert Lee s'adressant aux enseignants émergents, ceux qui avaient réussi à démarrer leur enseignement après la certification. Thérèse me dit : « Lis ça, ça pourrait t'intéresser. ». J'en ai été complètement bouleversée. Bien sûr que j'étais intéressée, mais comment faire pour aller échanger avec d'autres enseignants, dans cette

² Je veux mentionner en particulier : « The Politics of Giving Therapy Away : Listening and Focusing » (GOL, , « Bringing Focusing in a Political Context » (conférence donnée en 2004 par Gene Gendlin, GOL,) ainsi que deux articles de Mary Hendricks « Grass Root Globalisation : Creating Free, Self-organising Spaces in The Social Body » (notes de la conférence de Toronto, 2005) et « A Focusing Group : Model for a New Kind of Group Process ». J'ai fait la traduction de chacun de ces textes parce qu'il me semblait important de bien comprendre cet aspect fondamental de la diffusion du Focusing en tant que pratique sociale.

langue que j'arrivais alors à lire mais que je ne parlais pas. Avec beaucoup, beaucoup d'écoute et d'encouragement, j'ai finalement escaladé la montagne qui me paraissait au départ insurmontable. Je me suis rendue à Stony Point en 2005 et j'en suis revenue avec l'idée de pouvoir enseigner un jour mon propre programme de certification élaboré à partir d'un modèle social et communautaire.

Je ne me souviens plus de tous les détails mais je sais que les choses ont changé. J'ai nommé ma « macro » (selon les enseignements de Robert Lee) et j'y ai travaillé à ma manière avec le soutien et l'écoute de Thérèse. J'ai affronté mes peurs une à une. J'ai fait un pas après l'autre. J'ai trouvé ma voie dans les méandres de ma peine. J'ai aussi découvert des personnes formidables avec lesquelles j'ai pu échanger parfois quelques mots et dont les idées et les pratiques d'expansion et de diffusion du Focusing m'ont profondément nourries et inspirées³.

Mais le plus bel héritage que j'ai reçu de toute cette aventure a été de reconnaître la puissance de cet accompagnement. Je m'émerveille encore de tout le chemin parcouru. Certaines difficultés sont encore présentes et je les reconnais lorsqu'elles émergent. J'ai souvent besoin de revenir au centre de moi pour sentir à nouveau le mouvement de croissance qui m'anime de l'intérieur. Et je retrouve dans chaque Focusing ou Thérèse m'écoute, ce sentiment que quelqu'un de bien renseigné m'écoute à travers chaque silence, chaque nœud et chaque pas nouveau, prête à reconnaître ce qui est là tout simplement et sans rien forcer.

..-.-.-.-.-

Je sais que le partenariat en Focusing est une manière de conduire quelqu'un quelque part (sans que nous sachions à l'avance ou ça s'en va)... alors je n'arrêterai pas. Ça a été pour moi et ça continue d'être le chemin d'une bonne et belle amitié ainsi qu'un chemin d'acceptation de la personne que je suis.

Après toutes ces années d'apprentissage, d'études et d'enseignement dans le domaine de la relation d'aide, j'étais à la recherche d'une personne à l'esprit ouvert. C'est ce que j'avais à l'idée lorsque j'ai recherché une partenaire.

Lorsque Solange et moi avons commencé nos échanges hebdomadaires, je marchais sur le bout des orteils en écoutant ses problèmes, ses difficultés, avec un grand respect. J'étais témoin de sa manière de voir les choses et de les étudier. Parfois, silencieusement, comme si je lisais entre les lignes, j'écoutais avec une grande attention. Je réalisais que cette relation continue était devenue, autant pour l'une que pour l'autre, une relation d'amitié entre deux personnes à l'esprit ouvert. Et que c'était exactement ce que je cherchais.

En écrivant ces lignes, je peux dire que je suis, encore une fois, en ce moment, dans une période de doute. Je doute de la transformation. Ai-je vraiment changé ? Je ressens à nouveau le manque. J'ai besoin de faire une pause, d'aller voir si je peux faire un pas de plus pour sortir de ce malaise. Je ne veux pas rester engluée dans le doute, ni me mettre de côté... me taire... abandonner ou même quitter la relation. Les choses ont besoin d'être dites afin que nous

³ Je pense en particulier à Robert Lee et à Rob Foxcroft et, plus récemment Patricia Omidian, Nina Joy, Beatrice Balke et Herbert Rice (Focusing and Psychosocial Wellness, Garrison 2008).

puissions poursuivre et j'ai suffisamment confiance dans la force de notre lien pour pouvoir maintenant les dire et même les explorer en étant écoutée par quelqu'un d'autre. Oui, je peux dire que je ne suis plus à la même place. Je peux exprimer ce dont j'ai besoin sans m'y accrocher... passer ensuite à autre chose.

Je ne sais même pas comment je suis devenue mentor de Solange. Mais je peux dire que cette partie de notre expérience me semble être une chance. Cette aventure me stimule et m'aide, entre autres, à continuer de clarifier et articuler ma propre compréhension de la philosophie de Gendlin. Je continue d'apprendre, de comprendre et de suivre les plus récents développements dans le monde du Focusing parce que Solange, s'exprimant maintenant dans ce que nous appelons le « mauvais anglais », est en mesure d'assister aux rencontres des coordonnateurs ainsi qu'aux différents ateliers de l'Institut. Je crois pouvoir affirmer qu'il s'agit d'un accompagnement mutuel. Il y a quelque chose de précieux à respecter dans les gens la manière dont ils portent les choses. Gene a cette faculté de toujours s'enrichir au contact des gens parce qu'il respecte et accueille la richesse intérieure de chacun. Je crois que c'est ce qu'il nomme la « Science de la Personne Première ».

..-.-.-.-.-

On peut dire que le partenariat, l'amitié et le mentorat sont trois fils différents dans la trame qui tisse les relations humaines. Ce sont trois concepts différents ou encore, trois unités séparées dans le modèle unitaire mais qui s'influencent mutuellement dans l'implicite.

Le partenariat est défini comme un temps d'écoute partagé entre deux personnes pendant lequel les personnes sont entièrement libres d'explorer ce qu'elles veulent explorer de leur monde intérieur à l'aide de l'outil du Focusing. Il y a donc une certaine structure et des règles à respecter pour que l'expérience vécue se nomme « partenariat ». Nous avons toujours suivi ces règles avec un grand respect pour finalement réaliser, à un niveau très profond, qu'elles ont une grande valeur. Lorsque nous avons transformé l'expérience en « Focusing Interactif », nous l'avons fait sur entente et pour une période donnée. Nous voulons cependant souligner le caractère unique de chaque expérience de partenariat et vous inviter à voir quelle est la couleur (la texture ou la forme) de votre partenariat. Est-ce qu'il y a un mot ou une qualité émotionnelle qui pourrait convenir à votre propre expérience de partenariat ?

L'amitié est un sentiment qui fleurit entre deux êtres se reconnaissant dans leur essence. Nous ne pouvons que faire à nouveau l'éloge de cette forme si riche de la relation humaine. Nous avons réalisé que le cadre que nous nous sommes données dans la pratique soutenue du partenariat a ouvert cet espace et l'a profondément nourri. Parce que le Focusing permet de toucher l'essence de l'être, il dégage un espace propice au partage et à la communion. Lors d'un échange en Focusing dans un atelier international, il y a souvent ce sentiment de profonde connexion qui émerge, continue d'exister longtemps après et nous permet de reconnaître, par la suite, cette personne dans son être intérieur.

Le mentorat consiste à guider quelqu'un dans une voie déjà parcourue par la personne qui accompagne et que l'autre est prête à suivre. Cet aspect, qui n'était pas prévu pour nous au départ, s'est dessiné spontanément au fil de notre cheminement. Celle qui a déjà fait la route

respecte que l'autre la fasse différemment. Elle accompagne, sans intrusion et sans agenda, en respectant toujours l'esprit du Focusing et son modèle égalitaire. Cette façon de guider dans l'apprentissage est d'ailleurs intégrée dans le nouveau programme de certification⁴ découlant de ce mentorat. Chaque étudiant (e) peut ainsi suivre sa propre voie. Il (elle) peut imaginer et construire son propre modèle de diffusion en explorant un « projet de pratique » distinct, unique et original ou il (elle) sera accompagné(e) tout au long de son parcours par les outils du Focusing et ceux de la pratique de la Pensée au Seuil de l'Émergence (PSE ou TAE). Ce modèle et notre façon de travailler rappellent l'enseignement des petites écoles de campagne où tous étaient dans la même classe et le professeur n'était souvent pas beaucoup plus âgé ou plus instruit que ces élèves. Nous apprenons ensemble avec plaisir à partir de la richesse de chacun.

⁴ Ce Programme de Certification est disponible (en français et en format PDF) sur le site www.focusingquebec.qc.ca en suivant le lien des enseignements de Solange St-Pierre.