

la  
possibilité  
d'agir

Écrit par Caroline Robineau,  
design par Sixtine Varenne

Performance présentée en juin 2015  
à Montréal, Canada.

Le presque possible ouvre  
un tout petit espace.

**minuscule**

Mais possible n'a pas besoin  
de beaucoup de place.



Des fois, je souris à des gens dans le métro.  
Comme ça. Je ne sais pas vraiment pourquoi  
à ce moment là, j'ose. Un sourire qui ne sait  
pas trop ce qu'il veut dire, je crois simplement :

### **“Salut autre être humain“**

Et les gens, toujours, je vous jure, toujours,  
répondent avec ce sourire qui n'a pas d'autre  
intérêt que de partager. Des fois, je pense que  
c'est un peu ridicule, mais un peu plus souvent  
j'ai l'impression que tout est là.

Cette pièce se veut, je crois, comme ce sourire.  
Un simple moment de partage. Une seconde qui nous  
fera sentir un peu plus ensemble. Une étincelle qui  
dirait oui et qui voudrait nous souffler tendrement  
d'avoir confiance.



## **PARTAGER.**

**Je pensais que ça passerait** mais ça passe pas, je sais pas, une sorte de trop plein. Oui c'est ça, tout est important, je sais pas comment expliquer. C'est un bon sentiment, c'est comme si j'avais envie de pleurer et rire en même temps. C'est un peu fou.

**Je pensais que ça passerait.** Que c'était un truc d'adolescente. Une utopie que j'allais apprendre à effacer. Mais non, ça revient comme une grosse vague, et dès que j'essaye d'y mettre des mots dessus, ça s'échappe. C'est dommage, j'ai envie, j'ai besoin de le partager,

j'ai l'impression que ça pourrait donner un peu d'espoir.

Et pourtant je me demande à quel point l'espoir en tant que tel peut changer quoi que ce soit ?

## LISTE DE MES RÊVES.

Je rêve qu'il n'y ait pas  
de peur, d'aigreur et de  
mauvaise foi;

Je rêve de passer une  
journée entière à faire  
des câlins;

Je rêve que les gens aient  
confiance en eux;

Je rêve des cauchemars,  
de noirceur et de monstres;

Je rêve de m'étendre  
au soleil;

Je rêve de toi;

Je rêve de pouvoir vivre  
avec passion;

Je rêve d'amour, de rire  
et de danse;

Je rêve que le monde se  
parle pour de vrai;

Je rêve de vivre en paix  
avec mes fissures, de voir  
toujours une lumière dans  
leurs yeux;

Je rêve d'une belle petite  
maison en pierre ou en bois;

Je rêve qu'on réussisse  
à se passer de pétrole,  
de plastique, de Monsanto;

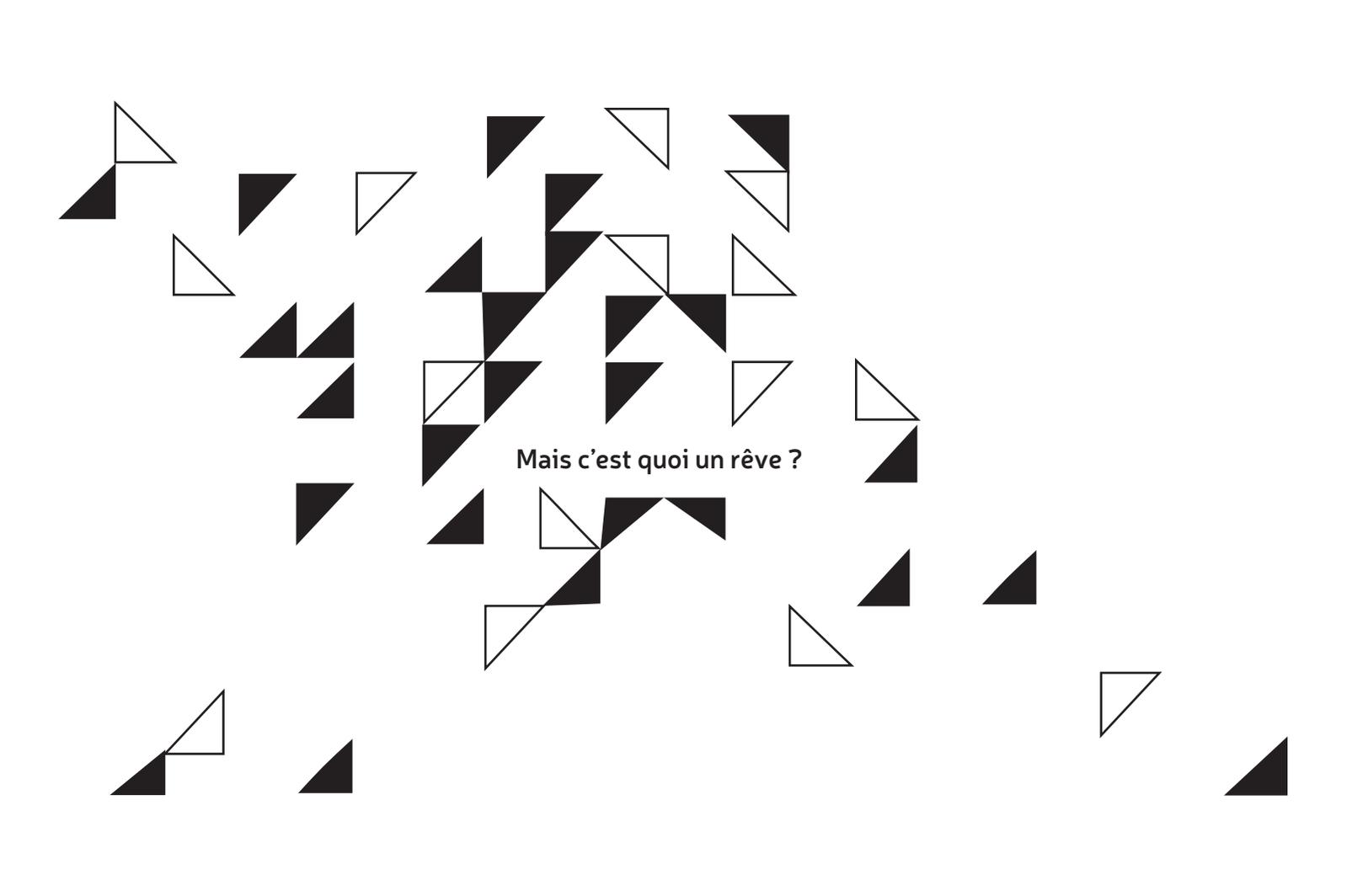
Je rêve d'école gratuite  
et respectueuse pour tous;

Je rêve, je rêve de  
frontières abolies,  
d'espaces partagés;

Je rêve de ne plus vouloir  
manger de viande, de savoir  
méditer;

Je rêve d'apprendre  
toujours;

Je rêve qu'on pense  
ensemble.



Mais c'est quoi un rêve ?

Maman, c'est quoi un rêve?  
Mais est-ce qu'il va se réaliser ?  
Comment on sait ?  
Moi, je rêve d'être comédienne.  
Et qu'il n'y ait plus d'enfants  
victimes de guerres.  
Pourquoi?  
A quoi ça sert si il faut juste  
faire des rêves qu'on peut ...?

Quelque chose qui est très fort,  
très beau, qui te remplit quand tu y  
penses, comme si tu avais tout plein  
d'air en toi. Si c'est possible ?  
Ça dépend... des fois oui... faut  
y croire beaucoup et tout faire  
pour que ça se passe. Ça... Ça va  
être difficile ma chérie. C'est plus  
grand que toi. Tu peux rien changer.  
Penses-y pas ma puce.  
Il y a pas la guerre ici.

Maman comment on sait que nos rêves peuvent se réaliser? Mais ça sert à quoi alors ?

Comment je lui explique tout ça moi... Moi non plus je veux plus qu'il y ait de guerre dans le monde.

Maman, c'était quoi ton rêve?

Penses-y pas ma chérie.

Y'a pas la guerre ici. C'est plus grand que toi, tu ne peux rien y faire tu sais. Faut pas y penser sinon on dort plus.

Mon rêve, il était pas très important. Vous êtes là, c'est tout ce qui compte. Occupes toi de ta fille, montres lui ce qui est beau. Le reste finira par arriver.

## UN JOUR.

**Un jour** j'ai décidé de me  
choisir moi  
Faire face à ce vide là.

**Un jour** j'ai choisi maman  
J'ai fait pleins de choses  
que j'aurai pas fait  
autrement.

**Un jour** j'ai quitté mon  
métier  
C'était me balancer dans  
une forêt vierge, il y  
avait plus personne autour,  
abandonnée, oui j'étais  
abandonnée.

**Un jour** j'ai découvert  
Borduas et Riopel et du jour  
au lendemain j'ai su ce que  
je voulais faire  
C'était pas un choix  
personnel. Juste un hasard.  
C'est drôle hein?

**Un jour** j'ai pris la  
décision, que j'allais me  
créer les conditions de me  
mettre sur le chemin pour  
découvrir l'amour avec ma  
mère, pour ma mère avant  
qu'elle meure  
Par survie, ça a un petit  
côté aikido.

**Un jour** j'ai décidé d'avoir  
des enfants

Tu prends ça comme une  
action ou pas?

**Un jour** j'ai fait une vidéo  
Je connais le monde, je  
connais tous les rouages.

**Un jour** je suis allée voir  
un psychiatre  
C'est des moments de vie où  
on est dans le faire.

**Un jour**, j'ai dit à mes  
parents que je voulais  
partir  
Reste qu'on a toujours  
le choix.

**Un jour**, j'ai réalisé que  
j'étais en train de faire  
exactement ce dont je rêvais  
depuis des années

Des fois c'est super simple.

**Un jour**, j'ai quitté mon chum  
Comme un gros noyau noir.

**EN RAFALES.**

Si il y avait une action que vous pourriez retenir de toute votre vie quelle serait-elle? Préférez-vous agir seul ou en groupe? Qu'est-ce que vous regrettez de ne pas avoir dit? fait ? Si vous aviez un voeu quel serait-il? C'est quoi que vous aimeriez transmettre avant de mourir ? Quand pour la dernière fois avez-vous eu envie de faire quelque chose sans pouvoir le faire ? Est-ce vous avez quelqu'un qui vous inspire? Qu'est-ce qui fait que chez certaines personnes le besoin de choix soit moteur alors que chez d'autres personnes ne pas choisir leur convient aussi parfaitement?

Est-ce qu'il y a une relation entre être et agir ? Est-ce nos actions qui nous définissent ou est-ce qu'on agit en fonction de ce que l'on est ? À quel point pensez-vous que le langage agit sur l'action ? Pourquoi on parle si peu des choses qui nous animent ? Le doute vient-il avant tout du doute de qui l'on est ? Pourquoi c'est si difficile de choisir ? Qu'est-ce qu'on doit faire lorsqu'on pense que ce n'est pas ou plus possible ? Comment sait-on ce qui est possible ? C'est quoi l'intuition ? De faire une action c'est un choix ou pas ? Est-ce qu'on saisit l'importance de l'acte à l'instant où on le pose ?

**Ce qu'on ne veut pas ...**

... entendre.



## **LE MONDE.**

Les hôpitaux pour enfants, le trafic sexuel, les vieux abandonnés à leur solitude, la pratique des arts accessible à tous, la violence faite aux femmes, la liberté d'expression, les bélugas, le droit des travailleurs, la démocratie, la corruption, l'agriculture biologique, la pauvreté, le respect de la différence, l'accès à l'éducation, le respect des animaux, l'accès à l'information.

...Ya plein d'affaires que je veux pas écouter.

**Éteins. S'il te plaît éteins. Éteins.**



## **POÈME.**

Néant, vide, chaos, implosion aphone  
Solidarité, espoir triste, mouvement  
Amour, haine, distorsion, réalités et bien d'autres  
Volonté, rouge, cri du coeur  
Imagination désertée, espoir assoiffé  
Incompréhension accélérée, enfance affolée  
Machoières serrées, dents aiguisées, coeur saigné



## LE VIDE.

Ce même vide qu'on ressent quand on angoisse, quand on recherche l'inspiration, ou paradoxalement quand tout semble là, ce même vide quand on perd une personne qui nous est chère, quand on regarde le monde dans toute sa complexité, tous ses maux, je me sens aspirée, je comprends tout à coup mieux la logique des trous noirs. De tout mon corps. Envie de vomir. De frapper pour sortir ce mal. Mon crâne contre un mur. Pourtant, tout est sous contrôle. Je ne bouge pas, je ne dis plus rien, j'ai peur que la moindre secousse déclenche un raz-de-marée. Je la vois la fissure qui me permettrait d'échapper. Éviter. Mais ne serait-ce pas trop facile? Est-ce que ça serait pas de jouer le bonheur que d'étouffer une fois de plus ce mal-être ? Ne faut-il pas l'assumer pour y répondre ? Ou est-ce de la lâcheté, de la faiblesse que de se laisser aller à ses émotions?



## **LE MATIN.**

“Même l'exemple de se réveiller et de se lever le matin, je trouve que c'est un bon exemple dans la possibilité d'agir. Qu'est-ce qui me pousse, c'est fou ? Quand je suis heureuse, je me lève rapidement. Parce que parfois ça peut être très difficile de se lever le matin. Il y a beaucoup de journées, tu sais. Il y a des matins, j'ai vraiment du mal. Enfin voilà.”

# **LA THÉORIE DE L'IMPUISSANCE APPRISE.**

L'impuissance apprise est un terme désignant une condition dans laquelle un individu ou un animal a fait l'expérience d'un comportement rapproché du désespoir, du renoncement et de la dépression.

L'impuissance apprise a été proposée en 1975 par Martin Seligman, professeur de psychologie expérimentale.

À l'aide d'expériences menées sur des chiens, il démontra qu'un individu, humain ou animal, placé dans l'incapacité de contrôler les événements survenant dans son environnement, adopte une attitude résignée et passive.

Puis ils renoncèrent et se couchèrent au sol, manifestant des symptômes semblables à ceux de la dépression humaine. Lorsque Seligman les laissa libres de pouvoir s'échapper, il s'aperçut que les chiens ne tentaient plus de fuir la douleur : ils avaient appris à l'accepter avec résignation. Ce comportement persiste même lorsque ces stimulations sont évitables.

Cette impuissance est "apprise" car elle se généralise même aux classes de situations dans lesquelles l'action du sujet aurait pu être efficace. Le traumatisme réduit la motivation à répondre. Toutefois si l'expérimentateur intervient auprès des chiens devenus apathiques pour les tirer lors de l'envoi du choc électrique de l'autre côté du muret, ils sortent de cet état d'impuissance apprise.



## **LA ROUILLE.**

La rouille laisse présager le vécu. Le temps est à l'honneur. Elle me rassure. Les contrastes qu'elles provoquent s'arrangent pour laisser une trace de ce qui a été. Vert ivoire. Émeraude. Et cette odeur de fer qui inscrit la présence de l'homme, et qui laisse présager comme après la pluie, que quelque chose vient de se passer et qu'un renouveau est en train de s'écrire, un mystère plein d'espoir, quelque chose est encore possible.

## LÀ OU LA MARCHE DU PROCESSUS.

Là, j'en ai entendu parler

Là, j'ai commencé à y penser

Là, j'ai oublié

Là, j'ai grandi

Là, j'ai commencé à écrire

Là, j'ai jugé,

Là j'ai même fait les pour et les contre. Ça m'a énervée.

Là, le temps est passé

Là, j'ai embrassé, aimé, cajôlé, rigolé

Là, je suis retombée dessus et j'ai finalement trouver ça plutôt ... bien

Là, j'ai marché, lu, regardé, espéré

Là, j'ai eu envie de le tagger sur tous les murs, mais j'ai pas osé

Là, je trouvais pas les mots mais j'ai fini par le partager parce que j'ai une confiance aveugle dans les gens que j'aime et je les veux quelque part intégrés à ma vie

Alors là, j'ai reçu un courriel qui se terminait par 'Continues

soeurette'

Là, c'était beau

Là, des amis, un reportage télé, un cours qui se greffe pis tu sais des

fois c'est des petites choses

Là, j'étais fatiguée, j'ai voulu  
abandonner

Là, je me suis engueulée et je me  
suis relevée, j'ai repris mes idées,  
un café et puis j'ai reculé

Là, j'ai accepté, j'ai écouté  
et alors, j'ai su que j'allais  
continuer. Le souffle court. L'envie  
d'hurler mais la cage thoracique qui  
retient tout. Cage. Ça porte bien  
son nom.

**Alors là, j'ai lu, recopié, essayé,  
raturé, observé,**

**Là, ça s'est embrouillé alors je  
suis allée courir**

**Là, je me suis regardée**

**Ça c'est fait de jours en jours, un  
acharnement de jour en jour et ça  
grandissait.**

## JE CHERCHE.

Je suis toujours en train de  
chercher la formule, le point de  
départ, l'élément déclencheur.  
Comment on se retrouve à choisir,  
à lutter, à s'investir pour telle  
ou telle chose ?  
Une naissance chaotique  
Une tante qui t'ouvre une porte  
vers la création  
Une cellule familiale en crise  
Une fuite dans l'espoir  
Une oeuvre qui te bouleverse  
Un débordement de larmes  
Des feuilles mortes qui s'élèvent  
au dessus de l'asphalte, soufflées  
par l'arrivée de l'hiver

Je crois que c'est contradictoire.

Le processus ne semble pas avoir de majuscule, pas de point.

Qu'est-ce qui se dit, se garde?

Certaines idées ont besoin de temps, certains gestes ont besoin de mûrir.

Est-ce que ça je le muris, je le garde et je le nourris ?

Est-ce que ça enlève de la magie ?

C'est parfois si fragile.

Mon langage n'est pas toujours assez aiguisé pour suivre mes pensées.

Mes images manquent de force pour représenter un sentiment.

Et pourtant, au-delà de tout, besoin de verbaliser pour préciser. Envie de partager pour prendre du recul, pour l'égo, pour le ensemble, oui surtout pour avoir un peu plus le monde avec moi. Un éclat à la solitude. Et puis, en partageant je m'engage à avancer, à aller au bout.

**À partir du moment où je dis quelque chose, la chose existe non?**

Liste des  
doutes.

La boisson que  
je vais commander

Partir ou rester

Le pays où vivre

De l'argent  
ou du temps

L'instrument de  
musique à jouer

Sensible ou fermée

Le niveau d'humour  
que j'accepte

Se détendre en  
prenant une douche  
ou culpabiliser pour  
la planète

Les causes sur  
lesquelles je veux  
mettre de l'énergie

Respecter les autres  
à s'en oublier soi-  
même ou se respecter  
soi-même à en  
oublier les autres

Le film de ce soir

Se sentir artiste  
ou imposteur

Noir blanc ou gris

Apprécier le confort  
ou lutter contre  
la consommation

Mon espoir en  
l'humanité

Dire je t'aime ou ne  
pas envahir l'autre

Le niveau de  
compassion

Les valeurs que j'ai

Se poser la question  
ou foncer tête  
baissée

## **L'APOLOGIE DU DOUTE**

*COURS 101 SUR LE PASSAGE À L'ACTION*

À l'heure où il est à la mode de se montrer comme un individu sûr de soi, avançant sur le bon chemin, assumant ses choix et ses désirs, je crois, je pense, je propose qu'il serait bénéfique, intéressant, indispensable, enfin peut-être tout simplement humain de partager nos doutes. Simplement, oser, quand c'est le cas que 'on ne sait pas', que 'on hésite', que 'on aimerait ça, et ça, et ça et ... ça aussi'. Qu'on n'a pas envie de faire un choix. Parce que choisir c'est renoncer. Et qu'en renonçant on est plus tout à fait nous-même, mais plutôt une caricature de nous-même. Qui est peut-être plus facile à étiquetter pour les autres. Et pour soi-même. Parce que oui, c'est épuisant. Se demander sans cesse, dans un flux continu, ce qu'on pense vraiment, ce qu'on préfère, ce qu'on voudrait, ce qu'on ressent. Mais vivre en dehors du doute c'est vivre sous la dictature du 'on dit' 'je pense que' de l'opinion.

Je ne dis pas de douter tout le temps de tout. De toute façon, je ne suis pas en train de donner des conseils. J'essaye juste de

vous partager. Parce que quand je partage, je me sens faire un peu plus partie de ce monde. En partageant mes doutes, j'ai l'impression de lutter un peu contre la solitude. Oui parce qu'autour de moi, je sens que des gens, beaucoup de gens, se sentent seuls, décalés, un peu incompris. C'est dommage. Et de douter autant, en voyant ça comme quelque chose de négatif, ça empêche d'avancer, de poser des actions, pour ... essayer, voir, tenter. Oui c'est ça, 'on verra'. Parce que de toute façon, on peut pas vraiment savoir. Mais dans nos têtes

comme dans nos corps, un boomerang revient avec l'idée qu'il faut choisir 'la bonne solution'. Alors que non, au fond, on le sait, il n'y a pas de bonne réponse, il y a NOTRE réponse. Ou plutôt NOS réponses. Je vous invite donc profondément à oser. Oser essayer. Oser partager. Oser se tromper. Oser douter. Oser douter.

*Quand on est aimé, on ne doute de rien.  
Quand on aime, on doute de tout.*

Colette

## 11H02.

**Lundi 18 janvier, 11h02** – j'ai envie de cuisiner, mais je veux être dans 50 minutes au métro pour voir mon amie danser. Ça me prend 30 minutes. J'ai pas vraiment avancé sur mon projet, j'ai écrit une offre de service, ça je devais le faire, et puis j'ai niaisé sur Facebook... ça je devais pas le faire. C'est contre la violence faite aux femmes.

En même temps ça va rien changer que j'y sois, bon c'est pas vrai je n'y crois pas à cette idée, je sais que ça va changer, mais pas grand-chose et faut savoir s'écouter. Là j'ai envie de cuisiner, j'ai pas pris ma douche, pas mangé, et j'avais

très envie de passer une après-midi à la maison tranquille, assise devant la table du salon qui me sert de bureau à lire mes bouquins que j'ai pris il y a des semaines à la bibliothèque. C'est tellement facile de se disperser. D'ailleurs est-ce que c'est pas une excuse pour ne pas m'asseoir et avancer que de vouloir vite partir. En même temps, si je sors je vais en profiter pour payer ma formation, visiter une galerie, passer voir la vente de vêtements d'une amie, ça risque de beaucoup plus m'épanouir que de rester seule avec mes bouquins. Il fait froid. Arrêtes de dépenser autant d'énergie pour si peu. Ok je vais

faire les courses et si je me dépêche je  
vais pouvoir cuisiner et y aller.

Course. Enfant. Cute. Un signe de la main.  
La mère me fixe. Un vieux monsieur devant moi  
qui dit à une vieille dame "oui oui je te  
rappelle" et la vieille dame de répondre "oh  
je l'entend souvent celle-là" me dire qu'ah  
oui c'est vrai, peut-être que les vieux  
aussi ont des aventures, des déceptions  
amoureuses, des attentes et des "on se  
rappelle", se dire que c'est fou qu'on se  
sente toujours aussi unique à l'âge qu'on a.  
Oublier que les adultes, les personnes  
âgées doivent vivre les mêmes émotions, se  
demander pourquoi, la société qui voudrait

nous faire croire, ou nous-même, parce que  
c'est rassurant. Ne pas savoir.

11h11. Dire "non merci, pas de sac" et  
partir sans attendre le ticket, souvent,  
avoir peur que le caissier se soit senti  
utilisé dans ma précipitation, mais se dire  
aussi qu'il en a sûrement rien à faire, ne  
pas savoir encore. Froid. Comme toujours  
hésiter à prendre à gauche ou à droite  
de la voiture, me rappeler que j'ai pris  
conscience de ce doute perpétuel et de  
l'importance que je mettais sur chaque chose  
il y a 8 ans, dans un cours de communication  
à la SAT, réaliser que quand on prend  
conscience des choses, on les ancre, et tout

à coup elles font vraiment partie de nous, alors que c'était peut-être un détail, et que maintenant ça nous caractérise, qu'on commence à en parler aux autres et que du coup on s'identifie encore plus à cela. Réaliser que ça remet vraiment en question mon dogme sur le partage. Se dépêcher. Commencer la recette. Regarder l'heure. 11h22. Se dire que c'est jouable. Tout faire pour. Regarder l'heure 11h35. Penser y aller en voiture. Au moins jusqu'au métro. Se dire que ce sera aussi long le temps de se garer. Avouer l'échec. Appeler mon amie, lui dire "désolée je ne pourrais être là, j'aurai beaucoup aimé mais je me suis mal organisée, ça m'apprendra". Raccrocher, se sentir vraiment toute pourrie. Avoir peur que notre amie nous

aime plus, enfin moins, parce qu'on espère que c'est plus fort que ça. Manger. Prendre une douche. Très chaude. Se sentir très fatiguée. Faire un café. Se dire qu'on va écrire cette stupide anecdote qui en même temps représente assez bien notre façon d'être, de penser. Se dire que si on racontait ça à quelqu'un il trouverait ça ennuyant et stupide de dépenser autant d'énergie. Penser que c'est peut-être pour ça qu'on se parle si peu de nos doutes, parce qu'ils ne nous semblent pas palpitants mais surtout parce qu'il s'en passe des choses en interne à une vitesse largement supérieure que les paroles sont capables de retranscrire. Que les mots manquent de subtilité. Être finalement heureuse d'être là. Le soleil qui tape sur

le coin de la table. Oublier qu'il fait froid. Sentir encore une fois que tout s'est peut-être joué à ce moment-là, ou ... aurait pu se jouer à ce moment-là. Se dire que c'est drôle la vie, que ce n'est pas très bien écrit ce texte. Que oui on est resté parce qu'au fond on sentait que c'était ça qu'il fallait faire. Que finalement, la solution semble toujours là, au fond, qu'il suffit de fouiller, d'écouter, d'ouvrir un câble avec accès direct, branché sur notre intuition.

Se demander comment ils définissent ça, eux, l'intuition.

## L'INTUITION

L'intuition est un  
mode de connaissance,  
de pensée ou jugement, perçu  
comme immédiat (au sens de direct);  
c'est une faculté de l'esprit.  
C'est drôle qu'ils parlent d'esprit  
alors que tout le monde désigne la  
poitrine, souvent avec un geste de  
la main qui s'ouvre vers le haut,  
comme ça.

Le mot provient du latin intuitio, désignant un regard intérieur, de tueor, regarder. L'intuition est généralement perçue comme immédiate, c'est-à-dire sans médiation et ne faisant pas appel à l'Empirisme bien qu'elle puisse en réalité puiser sa pertinence dans des souvenirs enfouis dans l'inconscient ou le subconscient; Dans le fond c'est juste de saisir le moment où tu sens l'appel et de

dire "ok j'y vais". Sans trop te poser de question. Le coeur parle, ensuite les raisons c'est comme des prétextes.

Ces synthèses s'effectueraient préférentiellement dans le cerveau droit, réputé plus apte au fonctionnement "empirique" tandis que le cerveau gauche (siège du langage) travaillerait selon un mode sensiblement plus logique et rationnel.

**RESSENTIR.**



*Laissez glisser le crayon*

## UNE QUESTION D'ÉCHELLE.

Ce matin, je parlais au chauffeur d'autobus, c'est un ancien policier, il est toujours de super bonne humeur, il a des petites beignes, lui son rôle, son rôle il est toutefois assez, en même temps il est majeur, parce qu'il s'occupe d'accompagner un enfant à l'école, en même temps c'est pas vraiment hyper important dans la structure sociale du monde et de ce que ça va changer, et en même temps il change des petites vies au quotidien et qui fait que les enfants qui prennent son autobus le matin, ils sont heureux.

Moi ce matin, j'ai pris le temps de me réveiller pour essayer de bien commencer la journée, j'ai décidé de respirer et de sourire à la vie. Puis je suis allée chercher mes filles dans leur lit. Toujours avec le sourire pour leur témoigner à quel point la vie est belle. Ally va mieux. J'ai dit oui aux antibiotiques. Un peu par faiblesse, un peu par primoté du rôle de mère qui veut que sa fille aille mieux, un peu par habitude, un peu par raison 'heureusement que ça existe' mais mon coeur aurait aimé trouver une autre solution.

Après ? J'ai fais des tartines, sans  
beurre car nous nous essayons au  
régime végétalien après avoir vu  
des documentaires.

J'ai essayé d'expliquer à ma  
plus grande qu'elle doit parler  
gentiment tout en me posant des  
questions sur la suprématie de la  
gentillesse et à la place que je  
laisse à sa personnalité. Et j'ai  
essayé de ne pas m'énerver quand  
elle ne comprenait pas parce que je  
voudrais qu'elle fasse les choses  
par bon sens et non par peur des  
représailles.

Je me suis maquillée et habillée  
cute en pensant que ça boosterait  
mon ego et qu'ajouter à un café cela  
allait me donner l'énergie que la  
nuit n'a pas réussi à m'offrir. J'ai  
trouvé ça superficiel.

J'ai pris la voiture pour éviter  
d'être en retard à mon rendez-vous  
parce que je sais c'est un manque  
de respect et que le sentiment  
d'être respecté participe selon  
moi énormément à l'épanouissement  
personnel, donc à l'ouverture à  
l'autre, donc à la conscience, donc  
à la volonté de contribuer au mieux.

Ensuite j'ai pris le métro, pour l'écologie. Mais très sincèrement aussi parce que ça m'accorde un temps pour moi, même coincé entre l'épaule de monsieur et le sac de mademoiselle. Après mon rendez-vous, j'ai travaillé ma création parce qu'il faut se donner les moyens de réaliser ses rêves, que c'est par l'exemple qu'on éduque, que je me suis engagée, qu'on me donne de l'argent pour ça et donc aussi je l'avoue, je me sens redevable. J'ai parlé avec le responsable de la salle, inévitablement du massacre qui a eu lieu quelques jours plus tôt. Toutes mes pensées, mes inconforts, mes actions, mes

réussites m'ont semblé tout à coup extrêmement futiles. Et pourtant, j'ai coupé court à la conversation, car je suis ici pour travailler et que quelque part au fond, je dois espérer que ce que je ferais est une des possibilités d'agir face à tous les maux du monde. À ma montre, il était 10h10. Ainsi, j'avais tenté d'être une femme, maman, aimante, responsable, consciente, écologique, respectueuse de l'autre et qui tient à l'épanouissement personnel de chaque individu, qui cherche à prendre soin d'elle, créative, et terriblement optimiste. ... À un moment donné, tu voudrais qu'on valide certains de tes choix.

Et je viens d'accepter que ça  
arrivera jamais.

## **FAUX SEMBLANT.**

### ***L'autre Moi***

C'est l'histoire d'un faux-semblant. On se persuade qu'il y a un sens. On veut que le monde soit plus beau pour pouvoir nous en féliciter. Ça rassure de croire qu'on peut encore changer quelque chose. Croire qu'on peut être le domino qui donne l'élan et que tous les autres, parfaitement espacés et alertes à assumer leur propre mouvement, vont suivre sans faille. Qu'il suffit de notre grain de sable pour tout faire basculer. Et puis rapidement on se rappelle que nous sommes juste une entité sur 7 milliards.

### ***Moi***

Une entité sur 7 milliards, ça en fait des possibles. Quand on voit tout ce dont un être est constitué, on se rend compte que le mot entité n'est plus satisfaisant, ou alors on s'entend pour parler d'une entité infiniment divisible. Oui alors là on peut saisir l'ampleur des possibles.

### ***L'autre moi***

L'ampleur des possibles est une illusion, tout est programmé en fonction du contexte, de notre génétique, de notre passé. Si on pouvait mettre tout ça dans une

grande équation, on réaliserait enfin à quel point notre libre arbitre n'est que fiction.

***Moi***

C'est le moteur de tout le monde. C'est de se rassurer, oui. Quand je pose des choix, et que je les assume, ça me rassure. Ça me fait me sentir plus intègre avec moi-même, cette intégrité que je recherche par là. Moi je pense que, c'est l'espoir, je vais être une fille qui va toujours avoir de l'espoir. Je suis optimiste. Pour moi tout est possible. Tout est

possible. Ça j'en suis convaincue. Je suis quelqu'un de convaincue intérieurement.

Notre libre arbitre n'est que fiction pour ceux que ça arrange, ainsi aucune responsabilité, aucun doute, aucun scrupule, la vie est ce qu'elle est et c'est très bien ainsi. C'est très bien ainsi.

## LISTE DES CHOSES ACCOMPLIES

154\$

.....  
donnés à des  
gens dans la rue

DES MILLIONS

*de baisers, bisous, câlins*

15 RÔLES

dans des pièces de théâtre  
en allant du spermatozoïde aux pêcheurs

750

heures

..... DE .....  
bénévolat

5 

expositions de  
photographie

et des milliards de JPG  
dans mon ordinateur

1 FAMILLE

1 amoureux et 2 enfants

18

discussions afin de promouvoir

**LE VÉGÉTARISME**

8

la liberté de faire ce que

**L'ON AIME**



35 *pétitions  
signées*

10 VOYAGES SUR  
3 CONTINENTS

3 ♥ opérations  
♥ majeures



32

l'importance de

**L'AMOUR**

21

l'importance de

**S'IMPLIQUER**

**QU'EST CE QUI NOUS DONNE  
LA FORCE DE CONTINUER.**

**Qu'est-ce qui nous donne la force  
de continuer, malgré tout ?**

**Vous, et tous les autres...**

Bonjour Caroline,

Depuis deux ans, j'essaie d'offrir à mes enfants une vie la plus normale possible dans les circonstances, de les protéger un peu de la vérité, de compenser l'absence de leur père, même si rien ne peut le remplacer. J'ai parlé à Raif cette semaine.

Les autorités de la prison nous accordent de courtes conversations téléphoniques; tout juste quelques minutes qui me permettent d'entendre sa voix. Comme chaque fois, il a demandé des nouvelles des enfants, a voulu que je lui décrive notre journée.

Il ne me parle presque jamais de lui ou de ses conditions de

détention. Je sais qu'il ne veut pas m'inquiéter. Mais dernièrement, sa santé et son moral me préoccupent terriblement. Vous savez, Raif ne voit jamais la lumière du jour... Heureusement que nous ne sommes pas seuls.

Je ne vous connais pas, mais savoir que vous avez signé ou partagé la pétition d'Amnistie, que vous êtes avec nous en pensées, cela me donne la force de continuer à me battre. Raif sait aussi que vous êtes à nos côtés, et je sens que ça lui donne une énergie vitale : celle portée par l'espoir.

Marcher dans la rue, dehors, au soleil. C'est la première chose que

nous ferons en famille lorsque Raif sera enfin avec nous, ici au Québec. Les enfants voudront sûrement lui montrer leur école où ils se sont fait de nouveaux amis. Et la vie sera à nouveau normale...

**Ensaf**



## PETITE OCCIDENTALE.

Qu'est-ce que t'en sais toi de la possibilité d'agir ? Toi, petite occidentale, qui passe ta journée à penser, à écrire, à saisir, à sourire. Toi qui vit dans une ville en paix, dans ton 6 1/2, bien sûr que tout est possible. Tu devrais demander à cette femme qui attends des heures devant le Pharmaprix avec comme seul contact le vent glacial, à cette docteur

qui dispose d'une seconde pour trouver le bon geste et sauver une vie, à ce réfugié qui enchaîne trois jobines pour faire vivre sa famille, à ce jeune homme qui est sous la tyrannie d'un père qui veut qu'il réussisse. La possibilité d'agir semble facile quand on est libre, aimé, et bien nourrit.

Qu'en est-il autrement ?



## **POSSIBLE.**

“Nous ne sommes jamais  
enfermés dans ce qui est  
là, ici et maintenant.  
Notre univers est bien plus  
grand, plus vaste. Grâce à  
la pensée qui déploie tout ce  
qui peut être, qui explore  
les possibles”.

*À partir de cette phrase  
je vous invite à faire  
l'exercice de l'écriture  
automatique, prenez un stylo  
et laissez les mots couler  
pendant 5 minutes sans  
vous arrêter.  
Au pire vous pouvez écrire  
'je ne sais pas écrire'.*



## JE SAIS QUE.

Je sais que ça va être difficile,  
je sais que je ne serai plus jamais  
seule dans mes prises de décisions,  
je sais que mon sommeil ne sera plus  
le même, que je vais m'énerver, que  
je vais me plaindre de plus avoir  
de temps pour moi, de faire trop  
de machines, que je vais dépenser  
un budget fou en babysitter, que  
mon couple sera remis en question  
de multiples fois, que je douterais  
d'avoir assez d'amour, que je  
perdrai confiance, que j'aurai peur

de la maladie, de la violence.  
Je sais que je vais en avoir marre,  
vouloir être seule sur une île. Je  
sais que je vais me retrouver à  
confronter mes valeurs, mes idéaux,  
mes rêves, mes voisins, mes peurs,  
mon passé. Je sais que je vais  
culpabiliser pour tout un tas de  
choses dont je ne serai peut-être  
même pas responsable, que  
je vais faire des choix absurdes,  
et pourtant...

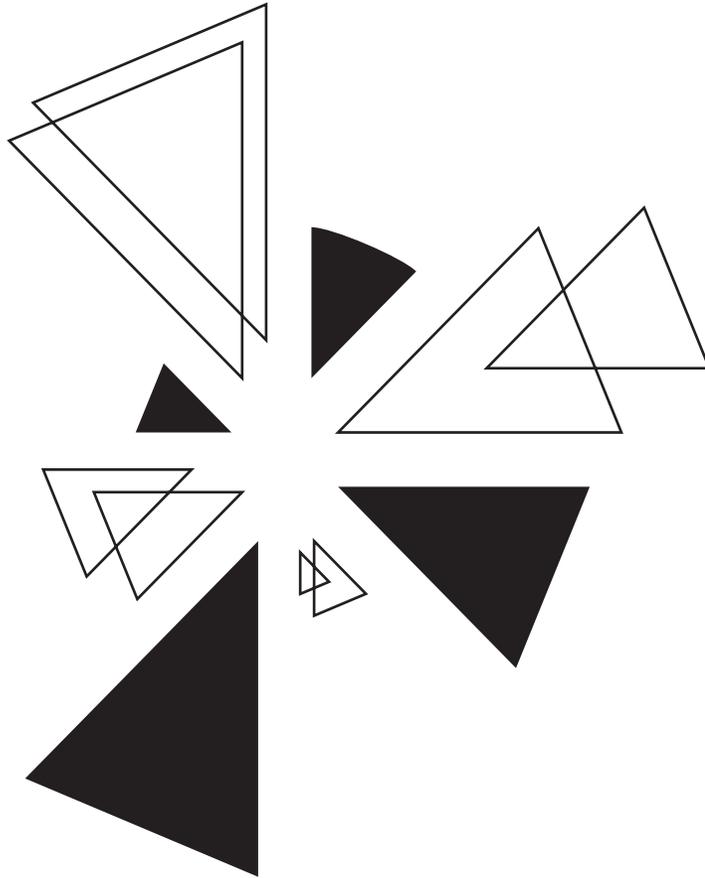


## **LE TEMPS ET LE KAIROS.**

Le kairos est le temps de l'occasion opportune. Il qualifie un moment. Dans le langage courant, on parlerait de point de basculement décisif, avec une notion d'un avant et d'un après. Le kairos est donc "l'instant T" de l'opportunité : avant est trop tôt, et après trop tard. Une notion immatérielle du temps mesurée non pas par la montre, mais par le ressenti. Le dieu grec Kairos est représenté par un jeune homme qui ne porte qu'une touffe de cheveux sur la tête.

Quand il passe à notre proximité, il y a trois possibilités :

- 1- on ne le voit pas ;
- 2- on le voit et on ne fait rien ;
- 3- au moment où il passe, on tend la main pour saisir sa touffe de cheveux et on saisit ainsi l'opportunité.



## ÊTRE ICI.

C'est comme si en expirant j'expirais : "je peux rien y faire". Mais l'inspiration après, c'était comme dire "ben comment faire pour participer". C'était pas une vue de l'esprit.

Alors, j'essaye d'admettre que je vais pas arrêter les bombes de pleuvoir, rendre les gens heureux, effacer ce viol, supprimer le racisme, embrasser chaque personne qui manque d'amour, aider tous ces enfants qu'on voit sur nos écrans et ceux qu'on ne voit pas, je peux pas te dire comment aimer, ni enlever la violence dans leurs regards, relâcher leurs poings... Tout ce que je peux aujourd'hui je crois c'est être ici, maintenant, avec toi, être sous une lumière et te parler de nous, pour éloigner un peu la solitude. Qu'ensemble on crée de la réalité pour faire trinquer les possibles.

## CONSEILS DES ENTREVUES.

"C'est dans la négation qu'on s'affirme le plus."

"J'en ai pas de conseils à donner. If you meet the bouddha kill the bouddha. Moi, je crois beaucoup au doute. Le doute c'est porteur, c'est créateur. Sans doute, il y a pas d'ouverture il me semble. Ça permet à du nouveau d'apparaître. L'action s'est créée du nouveau."

"Je crois que c'est bien de suivre son instinct. Tu peux toujours intellectualiser aussi. Tu peux

toujours faire le pour et le contre. Faire 2 colonnes. Ce qui est bon, ce qui est pas bon. Ça peut te faire réfléchir , t'arrives à avoir un portrait global mais c'est pas ça. Ce qui fait pencher, c'est s'écouter en dedans. En sachant que ça sera peut-être difficile".

"C'est de découvrir laquelle. Trouver sa voix, trouver la nouvelle chose qui va vraiment faire que toi tu vas faire la différence là-dedans. Parce que plein de gens s'en occupe déjà. Qu'est-ce que toi tu vas apporter

dans l'engrenage. Faire que tout ton être est engagé. Ça ça tient au ressenti je pense, est-ce que ça te fatigue ou est-ce que ça te réveille. Tu comptes pas, pas ton temps, pas ton énergie. Ça c'est un chemin à écouter".

"À un moment donné faut que tu sortes de la coulisse et que t'aïlles dans la lumière. M'en fous. Je vais me casser la gueule. Je sais pas. Ça prend ça ! Je pense dans la vie faut prendre des chances".

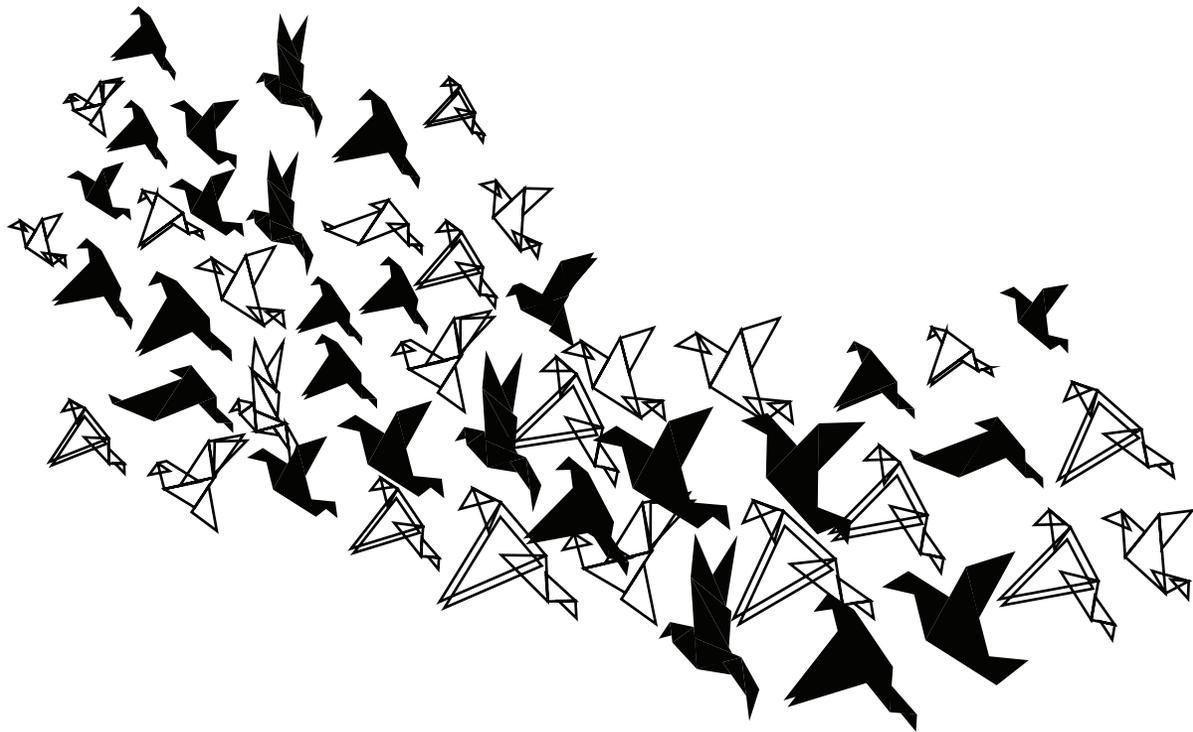
"Un conseil qui serait bon pour moi il serait pas bon pour tout le monde. Aie pas peur, au pire tu pourras toujours changer d'avis ou faire autre chose après si c'est ça que tu devais faire tu arriveras toujours à le faire peut-être d'une autre façon, peut-être pas de cette façon mais c'est pas grave".

"Se rappeler les moment où tu ressens vraiment du bien-être total, d'essayer de l'intégrer en toi. Qu'il alimente. C'est quoi ces moments où tu t'es senti pas dans le regret".

“Ça va se déposer, c’est sûr  
qu’il y a quelque chose qui va se  
déposer. T’es là-dedans tous les  
jours, quelqu’un qui veut faire  
quelque chose, y’a plein de papillons  
puis il y a quelque chose qui sera  
pas de l’ordre de l’influence mais de  
l’ordre d’une parole qui s’inscrit  
en lui et qui va être évidente. Des  
fois t’as l’étincelle de la réponse,  
t’as juste un mmm, tiens, mais il y  
a juste un mmm, des fois plus tard,  
beaucoup plus tard,... c’est clair!  
Faut être patient”.

“C’est important d’être heureux,  
au risque et péril de laisser tomber  
des choses”.

“Il suffit qu’une personne que vous  
estimez croit en vous pour vous  
donner le courage d’avancer avec tout  
votre cœur. Pour cela, à un moment  
donné, il faut partager”.



## **LA POSSIBILITÉ D'AGIR.**

**Juillet 1985.** Une petite fille sort du ventre de sa maman. C'est moi.

Je pèse 3,5kg et mesure 50 cm.

Parfait, pourtant la jeune femme qui me porte sur son ventre sait déjà que quelque chose ne vas pas. Quelques

semaines plus tard, la médecine

découvre un cœur défaillant, l'aorte a décidé de ne pas jouer son rôle.

Les pronostics ne sont ... pas très optimistes, "peu de chance de survie au-delà d'un an". Ils proposent même de "Ne pas s'attacher".

De la gentillesse je ne doute pas, de l'absurdité de la demande encore moins. J'ai été chanceuse, la vie

leur a donné tort. Sur toute la ligne. Trente ans plus tard je suis là. Et j'ai été aimé comme on peut difficilement l'imaginer. Trente ans plus tard, je réalise que la vie a inscrit en moi cette référence que tout est possible. Mon corps m'a fait y croire. La vie a annihilé à tout jamais le sentiment d'incapacité. C'est ça que ça a changé fondamentalement, pour, pour, jusqu'à la fin. Tout est possible. Ça je suis convaincue intérieurement. Si contre toute attente, j'ai réussi à prendre vie, le reste a lui aussi sa chance. Parfois, pourtant,

j'aimerais ça croire au destin, à la fatalité, peut-être, ce serait plus facile. Mais ce n'est pas une volonté de l'esprit, une philosophie de vie, je n'ai aucune fierté à en tirer, c'est inscrit, c'est tout. Alors oui je vis très mal les instants qui cherchent à me prouver mon incapacité à changer les choses. Mais rapidement, mon corps se rappelle et le combat reprend. Non, la résiliation n'est pas une option.

## **DÉFINITION.**

C'est le terrain des libertés. La possibilité d'agir, c'est croire, vouloir, essayer, penser, douter, regarder. C'est croire un peu à l'effet papillon et avoir relativement confiance en soi. Et en l'autre pour le partager. Et en la vie, pour continuer. C'est dans le ventre, dans le corps, dans les reins, plus que dans la tête. La possibilité d'agir, c'est pleurer quand l'actualité nous affiche le contraire. C'est s'indigner, se l'approprier et essayer de ne pas se noyer. C'est penser que le micro résonne dans le macro. La possibilité d'agir, c'est aussi avoir reçu assez de je t'aime pour avancer.