

La passion tous azimuts, pour le bonheur de l'autre

Elle étreint la vie sans retenue, comme si elle voulait la retenir. Car même si celle-ci l'a éprouvée plus d'une fois, Louise Aubé nourrit sans relâche le dessein d'apaiser celle de l'autre, en faisant fi des frontières géographiques et pourvue d'un très grand coffre à outils du coeur. Sa voix est douce, posée - leurre de fragilité - et pourtant elle valse sur mille et une passions. Portrait d'une psychologue qui ne prise pas les titres, à qui sied néanmoins fort bien le grade de « recouvre-bonheur ».

Enfant, elle se projetait aisément dans tous ces pays en développement dont elle voyait les images à la télévision. Adolescente, elle rêvait de devenir médecin. Aujourd'hui, elle vogue tout aussi allègrement sur une multitude d'élans. La réalité n'a qu'un peu bifurqué de ces ambitions; Louise Aubé est psychologue et les images de pays étrangers se sont incarnées dans le réel. Sans trop tarder, puisque dès après la fin de ses études collégiales, la psychologue originaire de Québec avait pris sa décision : elle allait œuvrer en coopération internationale. « J'ai rencontré Mère Térésa à Ottawa et à 19 ans, je suis partie travailler dans un orphelinat en Équateur, pour trois mois. Il y avait 70 enfants », relate Louise Aubé, qui réside et exerce aujourd'hui sa profession en pratique privée au Bic, dans la région de Rimouski, tout en voyageant à travers le Québec et ailleurs pour donner des conférences et des formations. Son expertise professionnelle est même reconnue outre-mer puisque des psychologues étrangers, notamment de la Suisse, de la Roumanie, d'Afrique et de l'Amérique du Sud sollicitent parfois ses conseils. Elle les prodigue généreusement sans rien demander en retour...

Elle quittait à nouveau son domicile, valises en main, seize ans plus tard, en 2003, cette fois à destination du Sahara, où elle a passé un mois dans le désert en compagnie des berbères. Le but de ce voyage? « Je voulais ressentir ma liberté intérieure et vivre dans cette immensité du désert. Quand je suis revenue, j'ai donné des conférences dans plusieurs villes pour partager mon expérience ».

Les effets de la piquûre de l'outre-mer et de son ouverture sur le monde ne se sont pas endormis dans le sable chaud. Ils la titillaient toujours et au printemps 2007, elle se lançait dans une grande aventure qui l'interpellait depuis longtemps; un projet humanitaire Pérou. Un ami péruvien s'en retournait là-bas et après une campagne de financement, elle s'envolait avec son fils pour un peu plus d'un mois.

«Au départ, j'étais là pour travailler avec les jeunes démunis en leur permettant de croire qu'ils peuvent être heureux et déployer ce qu'il faut pour actualiser ce potentiel, mais finalement en cours de route, les besoins qui se sont présentés étaient différents, explique la psychologue. J'ai donc finalement accompagné individuellement des personnes, des enfants, des familles démunies dans les bidonvilles de cette région, et je suis allée enseigner la loi de l'attraction dans des classes du secondaire d'une école ».

Louise Aubé contribuera peut-être également à l'émergence d'une carrière là-bas, puisqu'elle y a rencontré une jeune femme qui rêve d'être psychologue: la psychologue québécoise affirme qu'elle lui a offert son appui.

La psycho ou autre

L'élève pourrait un jour revoir sa marraine, qui nourrit toujours son désir de s'exiler temporairement pour partager son approche...à la condition d'amasser le pécule nécessaire à un autre voyage (elle invite d'ailleurs les généreux donateurs - association ou institution - désireux de soutenir de tels projets à se manifester...). De toute façon, Louise Aubé n'a pas besoin de monter à bord d'un avion pour gagner son ciel au quotidien, en guidant cœurs et âmes sur le chemin du mieux-être.

En fait, la psychologue affirme avoir fait sien ce rôle de guide après avoir frôlé la mort au cours de l'adolescence, tout en demeurant silencieuse sur les causes du drame.

« Je suis une passionnée de la vie et j'ai le sentiment que je dois permettre aux consciences d'évoluer vers le bonheur. Quand je suis revenue de l'Équateur, je savais que je voulais gagner ma vie en aidant les autres. On s'est toujours beaucoup confié à moi. La médecine m'intéressait, mais pas assez. L'enseignement aussi, puis j'ai poursuivi en psycho qui est l'accompagnement de l'être, du cœur, de l'esprit, de l'âme et tout ça est important pour moi », relate la psychologue, mère d'un garçon âgé de sept ans. Elle a donc complété baccalauréat et maîtrise à l'Université Laval.

Somme toute, la psychologue n'a pas tardé à partager ses connaissances en prodiguant à des médecins, infirmières et travailleurs sociaux une formation sur « l'attachement favorisant le détachement face à la mort » qu'elle a baptisée « Accompagner la Vie », dont elle a fait l'objet de sa maîtrise.

Elle s'est aussi impliquée dans l'aventure de « Psychologues sans frontières », (qu'elle demeure toujours!) puis les séminaires de formations, colloques, conférences et participation à des congrès se sont enchaînés; Louise Aubé transmet ainsi son

savoir tout en poursuivant sa mission de soins et d'accompagnement des personnes en quête du bonheur.

Qui plus est, elle a passionnément intégré l'exercice de sa profession puisqu'elle affirme aujourd'hui ne pas jouer un rôle en tant psychologue lorsqu'elle travaille. « Je suis moi-même », ajoute-t-elle.

Après avoir effectué du suivi thérapeutique dans divers milieux elle a oeuvré à titre de psychologue dans un CLSC. Elle a quitté son poste après quelque temps, rebutée par l'impression de « travailler à la chaîne » et de ne pas exploiter suffisamment son potentiel, alors que se succédaient sans répit les consultations.

Elle a peu après accepté un poste de psychologue au nouveau Centre de cancer du Centre hospitalier régional de Rimouski, où elle est demeurée près d'un an et demi, avant de donner naissance à son fils.

En 2000, Louise Aubé s'est lancée dans le travail autonome en ouvrant son propre bureau de psychologue au Bic. Aujourd'hui, elle y accueille toujours les âmes en détresse.

Leçon, chevaux et musique

Cette douleur, elle l'a vue culminer à maintes reprises en accompagnant plusieurs personnes au crépuscule de leur vie. Néanmoins, Mme Aubé a levé le voile, en les écoutant, sur une clé qui lui permet désormais de mieux éclairer le chemin de ces gens en fin de vie. « J'avais d'abord travaillé dans une maison de soins palliatifs à Québec. J'avais remarqué que quand les gens sont près de mourir, ils se consacrent à ce qui est essentiel pour eux. J'ai entendu souvent cette phrase; 'si j'avais su, j'aurais vécu comme ça bien avant!'. J'ai eu envie de partager leur vécu, en faisant prendre conscience aux gens de ce qui est important pour eux. J'ai donc développé des ateliers offerts à des groupes de 10 à 12 personnes, et j'ai conçu des fins de semaine de ressourcement », indique-t-elle.

Ces rencontres émouvantes ont bonifié le regard de la femme sur la vie, tout en enrichissant la pratique de la psychologue, déjà pourvue d'une besace « d'outils » thérapeutiques substantielle. Louise Aubé affirme qu'elle prônait dès l'aube de sa carrière une approche humaniste, tout en conservant une vision englobante des problèmes propres à l'âme humaine. « J'utilise des outils psychothérapeutiques de différentes approches, dont aussi la gestalt, le behaviorisme, la psychanalyse, l'approche systémique », précise-t-elle.

Ces outils auxquels elle a recours sont le fruit d'une approche qui est d'abord et avant tout holistique, souligne Mme Aubé, puisqu'elle utilise l'art thérapie, la musicothérapie et la zoothérapie comme outils dans le cadre de ses interventions.

Des consultations ont même déjà eu lieu dans une écurie!

Elle dit faire aussi appel aux rituels, à la psychologie spirituelle et à la thérapie d'impact, en ciblant les images ou les points qui peuvent favoriser le bien-être de la personne en consultation et laisser une empreinte tangible. La psychologue détient par ailleurs une formation en Bioénergie (psychothérapeutique incluant la dimension corporelle), qui compte également parmi ses moyens d'intervention.

D'autre part, Louise Aubé travaille auprès des personnes en situation de stress post-traumatique, notamment auprès d'autochtones et d'anciens combattants...

Tout comme elle verse naturellement dans la philanthropie dans le cadre de sa pratique. « J'aide parfois les gens qui n'ont pas les moyens de s'offrir la consultation », mentionne-t-elle, en demeurant discrète sur la nature de ce dévouement. Elle précise toutefois qu'elle n'impose pas systématiquement la limite de durée de temps d'une heure pour ses consultations. « Si un patient se trouve en crise ou dans un moment intense, je ne l'arrêterai pas en disant que l'heure est terminée », enchaîne-t-elle en soulignant qu'elle offre au besoin ses services à domicile, pour les personnes malades, âgées ou handicapées.

La belle aux mille passions

Auréolée de sa tignasse brune, avec son regard chatoyant et son sourire éclatant, Louise Aubé laisse deviner ses racines Micmac et fait sans doute tourner bien des têtes lorsqu'elle déambule dans la rue. En fait, elle admet avoir déjà « exploité » ce charme naturel au cours des années 90, dans le cadre de figurations pour des messages publicitaires télévisés...! La psychologue a à l'époque également mis sa jolie voix douce à profit en étant animatrice de radio et aspire aujourd'hui à l'offrir pour la réalisation de films d'inspiration et bientôt de livres-CD et de « back vocals ». Elle fut également agente de liaison lors du Sommet des Amériques en 2001 à Québec...

Soit, il s'agit là d'expériences diverses que tout un chacun a inscrit dans son pedigree avant d'être plongé dans les défis véritablement reliés à sa profession ou à son métier. Pourtant, la psychologue Louise Aubé porte plus d'un chapeau, incluant les communications et relations publiques même si sa vocation lui colle à la peau et au cœur.

« Je n'existe pas, je vis! », lance-t-elle, provoquant ainsi un joyeux élan du timbre affable de sa voix.

Adeptes de la moto, elle chante, joue du djembé, de la flûte, gratte la guitare et utilise même son talent et son amour de la danse en l'intégrant comme expression corporelle à la thérapie et aux ateliers de ressourcement qu'elle offre.

Elle rêve aussi d'aller nager avec les dauphins en liberté, laisse-t-elle tomber, mais ça, c'est une autre histoire...! C'est que la jeune psychologue à l'aube de la quarantaine caresse moult autres projets, dont la plupart sont liés à sa profession.

« J'ai notamment des projets de livres, dont un résumé de ma maîtrise et un autre sur les outils que j'ai développés et que j'utilise en psychothérapie. Par ailleurs, le premier livre que j'aimerais écrire et publier est celui comprenant des réflexions personnelles sur la Vie, l'Amour, la Souffrance, le Bonheur, la dimension spirituelle », précise-t-elle.

Celle qui est également photographe amateur – elle mijote d'ailleurs des projets artistiques et multimédia – a déjà entrepris des démarches pour l'implantation éventuelle d'un centre de Ressourcement ouvert à tous dans sa région.

Elle lève le voile sur ces rêves et ambitions tout en préservant le calme de sa voix. Pourtant, l'enthousiasme est perceptible, subtil, lorsqu'elle évoque ce projet qui la titille depuis un certain temps. Il a culminé dans sa tête en lorgnant une presque île quasi-sauvage qui dort dans sa région. « J'aimerais un jour y créer un centre de ressourcement, avec des chevaux en liberté... J'ai déjà présenté une idée pour un projet qui y est relié à une personne en contact avec Chantal Lacroix pour l'émission télévisée « Des minutes de Bonheur » qui fait suite à « Donnez au suivant », explique la psychologue.

Ce n'est pas tout. Le désir de lever les voiles vers l'ailleurs lointain chatouille toujours Louise Aubé. En 2005, on lui avait offert de remplacer une psychologue qui animait des séances de ressourcement dans un centre... en Grèce! Celle-ci est décédée et la psychologue du Bic avait exprimé son intérêt marqué pour cette proposition. Son fils étant encore bien jeune, elle avait repoussé l'offre... sans la refuser. Aujourd'hui, elle affirme être toujours attirée par ce travail, mais « je n'ai pas BESOIN de partir, je suis bien ici... », signale-t-elle.

De toute façon, Louise Aubé estime avoir déjà bien garni les poches de son âme et de sa vie lors de ses voyages précédents. Ainsi, à l'instar de la femme qui s'est sentie davantage femme après être devenue mère, l'ouverture aux différences

culturelles et l'immensité du désert lui ont permis d'atteindre un niveau supérieur de conscience de sa personne, « comme si ça m'avait donné une densité supérieure. Ça m'a permis d'ÊTRE encore davantage... », relate-t-elle.

Ces leçons de vie enrichissent également sa pratique de la thérapie. Elle raconte notamment parfois à ses clients avoir été touchée en constatant que le chef de la tribu berbère qui l'avait accueillie dans le désert du Sahara était plus jeune que la majeure partie de ses membres. Qui plus est ce CHEF était illettré! «J'ai constaté alors qu'il avait une âme de chef. Ici, on accorde beaucoup d'importance aux diplômes et aux papiers pour l'identité d'une personne... les gens là-bas se reconnaissent en tant qu'ÊTRES... », souligne la psychologue.

N'empêche que s'il fallait accoler une étiquette à Louise Aubé, elle pourrait être ornée des inscriptions « Plénitude » ou « Recouvre-bonheur ». Pour sa part, la dame a choisi « Jonathan Livingston Le Goéland » parce que comme lui, elle veut aller toujours plus haut, toujours plus loin au bout d'elle-même...

Josée Descôteaux est journaliste indépendante