



Université du Québec
à Rimouski

DE L'ESSENCE ENFOUÏE À SON EXPRESSION ÉPANOUIE
ENQUÊTE AUTOBIOGRAPHIQUE ET PROJET D'AUTOFORMATION EN LIEN
AVEC LA RECONNAISSANCE ET L'ACTUALISATION DE SOI

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© JOCELYNE LEBLANC

Août 2019

Composition du jury :

Jeanne-Marie Rugira, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Julie Lefebvre, examinatrice externe, Université du Québec à Montréal

Dépôt initial le 12 décembre 2018

Dépôt final le 13 août 2019

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

REMERCIEMENTS

Merci à Danielle Boutet, ma directrice de recherche, pour ton inépuisable souci de la justesse des mots afin qu'une pensée éclairée et nuancée puisse être livrée. Ta capacité à exprimer les choses complexes si simplement m'a inspirée tout au long de ce parcours et continue de le faire.

Merci aux enseignants de ce programme et à chaque membre de ma cohorte. Chacun d'entre vous m'a permis de développer une posture curieuse et soutenue envers cette faille en soi que la lumière ne demande qu'à éclairer.

Merci spécial à Jeanne-Marie Rugira pour cette force du vivant que tu incarnes.

Un merci particulier à feu Jean-Marc Pilon, enseignant et fondateur de cette maîtrise, pour son regard aimant et porteur d'une foi profonde envers le potentiel de l'être humain.

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à rendre possible la réalisation de ce mémoire par votre écoute, vos résonances et votre enthousiasme envers mon projet. Je vous en suis reconnaissante.

À mes frères et sœurs, je vous offre avec cœur ce travail et souhaite qu'à votre tour vous puissiez ramener consciemment papa dans vos vies.

À mes enfants, Samuel et Véronique, merci pour votre amour et votre confiance. Si mes pas vous inspirent à prêter l'oreille et à faire confiance à la voix que vous portez, j'en serai comblée.

À mon mari, mon chum, merci pour ton amour, ta confiance indéfectible et ton soutien de tout temps. C'est grâce à ta foi en mon potentiel que j'en arrive aujourd'hui à pouvoir accompagner les gens pour qu'ils deviennent, à leur tour, allumeurs de leur réverbère intérieur.

À mes parents, merci pour votre amour inconditionnel. Merci, maman, pour la foi en la vie que tu portes encore aujourd'hui à l'aube de tes 90 ans. Merci papa où, de l'invisible, tu me vois et me reconnais. Ce sont les fondements de ma vie.

*Ce qui fait la royauté de notre aventure,
c'est l'élan qui nous habite,
le désir qui nous porte et nous brûle.*

Christiane Singer

AVANT-PROPOS

PROLOGUE

Extrait de mon journal personnel

Contexte : sans emploi et encore une fois de retour à la maison

24 novembre 2003

La Tempête :

Écrire, écrire pour ne pas sombrer, écrire pour me rattacher, m'accrocher à cette ligne. Écrire une lettre à la fois alors que j'ai le goût de crier, de cracher ce sentiment intérieur qui me bouleverse. Je tangue, mon bateau gîte et je ne sais pas quelle direction prendre. Car je ne vois que des vagues qui me dépassent, l'écume qui roule et les vagues qui crachent cette écume sans fin, dans un roulement continu. Je m'accroche tantôt à la barre, qui ne fait que tourner sans fin, tantôt à la table, au hublot, au lit. Je me couche par terre pour aussitôt finir au plafond. C'est la tempête en dedans et j'ai perdu mes repères à l'extérieur. Où vais-je ? Et je suis seule sur ce bateau. Alain n'y est pas et je ne demande pas aux enfants d'y être non plus. C'est une tempête pleine de rage qui bat en moi. Encore une, mais j'avoue que celle-ci est particulièrement forte. Ce matin, petite accalmie : j'ai pris un café avec Johanne et j'ai ventilé un peu avec honnêteté. Une des rares fois. [...]

Et je ne sais pas si cette écriture m'aide vraiment ou ne fait que m'enliser un peu plus au fond de l'eau... J'ai peur de cette tempête, en fait, je suis fatiguée de vivre encore une fois une tourmente intérieure. Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je souhaite offrir ? Où se fait le premier pas ? Où je commence ? Suis-je vraiment en train de faire de ma maison ma prison ?! Pourquoi ai-je choisi ce chemin ? Pourquoi avoir pris le large encore une fois ? Ce large d'où viennent toujours les rêves de mon âme. Que cette tempête soit, que d'autres surviennent un jour dans ma vie, ça va. Mais pourquoi y vais-je si souvent ? [...] Pourquoi ces doutes qui viennent clouer régulièrement mes pulsions ? Pourquoi je me sens paralysée ? Pourquoi je ne sais pas, je n'ose pas ? [...] Que la partie de moi qui sait se lève et me raconte son histoire. Les étincelles d'espoir s'amenuisent chaque jour. Ou bien le feu s'éteint ou bien il retourne à lui et qu'il couve en silence afin de mieux renaître. C'est cette impression si forte d'être en train de mourir qui m'habite. Je meurs dans cette

tempête, car elle me retire mes dernières forces, mes ultimes protections. Je me sens nue comme jamais dans ma vie et j'ai le sentiment de frôler la dépression. Cette tempête percute mon être sur les objets qui m'entourent, sur les êtres aussi. [...] Qu'est-ce qu'elle me raconte mon âme? Pourquoi elle ne me raconte pas clairement? Pourquoi elle ne me dit pas? Où elle est cette Déesse-Dieu? En humble serviteure, je risque de mourir avant d'avoir accompli quoi que ce soit. Comme c'est triste. [...] Je suis bien prête à aller au cœur de mon être, car c'est bien ce dont je parle depuis tantôt, mais je ne sens pas de gloire ni de fierté là-dedans. [...] Et si tout simplement je devenais cette goutte, si modeste et si puissante aussi. Non, surtout si petite, mais parfaite dans sa petitesse. Une goutte qui navigue dans la mouvance de l'âme. Une goutte qui se laisse guider par le cours des choses, de l'eau. Une goutte qui ne demande pas à être l'océan à elle seule, mais qui porte l'océan en elle. Et qui le sait.

Extrait de mon journal personnel

Rêve du 23 août 2004

Je me suis vue naître (ma propre naissance) et ressentir ce qui m'habitait à ce moment-là : plaisir et grande joie de revenir et peur de ne pas trouver ma voie. Une femme m'accompagnait dans cette vision.

RÉSUMÉ

Cette recherche qualitative, effectuée à la première personne, raconte le processus de conscientisation, de transformation et d'épanouissement de la chercheuse. Alors qu'elle était confrontée une fois de plus à l'attente d'être reconnue par l'extérieur, elle s'est engagée dans un parcours qui l'a amenée à aller à la rencontre de son propre potentiel. Intervenante psychosociale auprès des familles dont l'enfant était atteint d'un cancer, elle réussissait déjà ces accompagnements avec compétence. Prenant son assise dans une démarche heuristique et herméneutique, cette recherche a permis de conscientiser des savoir-faire, des moments de vie et des dimensions de soi jusque-là oubliés, non vus et/ou non reconnus. On est en mesure de la suivre pas à pas alors qu'elle relate chronologiquement ce qui émerge du jour un de la maîtrise jusqu'aux derniers moments de celle-ci. Les données sont tirées principalement de son journal du chercheur et de son journal personnel, des entretiens d'explicitation, d'analyses praxéologiques ainsi que des récits phénoménologiques. Dans ce sillage, elle a pu, entre autres, ramener consciemment son père dans sa vie plus de 45 ans après le décès de celui-ci et boucler ainsi ce deuil.

Mots clés : herméneutique, heuristique, conscientisation, savoir-faire, reconnaissance de soi, actualisation de son potentiel.

ABSTRACT

This qualitative research, carried out in the first person, tells the researcher's process of awareness raising, self-transformation and self-fulfillment. Confronted again with her need of being acknowledged by her peers, she embarked on a journey that led her to meet her own potential herself. A psychosocial worker working with families with cancer-stricken children, she was already competent supporting them. This research, grounded in a heuristic and hermeneutic approach, raised self-awareness of key skills, moments of life and dimensions of oneself hitherto forgotten, unseen and/or unrecognized. We follow the researcher step by step as she recounts chronologically what emerges from day one of the Master's program right up to its final moments. The data are drawn mainly from her research journal as well as her personal journal, explicitation interviews, praxeology and phenomenological narratives. In this wake, she was able, among other things, to consciously bring her father back into her life more than 45 years after his death and thus close this mourning.

Keywords: hermeneutics, heuristics, awareness, know-how, self-recognition, actualization of one's potential.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	vii
AVANT-PROPOS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 LA PROBLÉMATIQUE.....	9
1.1 LA PART PROFESSIONNELLE.....	9
1.1.1 Un espace pour pouvoir nommer pour le parent.....	10
1.1.2 Un espace pour pouvoir nommer pour l'enfant.....	11
1.1.3 Des coïncidences ou des invitations.....	12
1.2 LA PART PERSONNELLE.....	13
1.2.1 Voir au-delà de ce qu'on me présente comme des vérités.....	13
1.2.2 En réaction face à la fatalité des choses.....	14
1.3 ÊTRE ENTENDUE.....	15
1.3.1 La mort et le silence.....	16
1.3.2 L'exclusion du clan pour me protéger.....	17
1.3.3 La colère et la frustration face aux non-dits.....	18
1.4 ÊTRE VUE.....	19
1.4.1 Tu as tout pour réussir !.....	20
1.4.2 La déroute.....	21
1.5 CETTE FORCE EN MOI.....	23
1.6 L'HISTOIRE DE L'ATTENTE DANS MA VIE.....	24

1.6.1	Être mère, oui, mais.....	25
1.6.2	Pour finir au baccalauréat.....	26
1.7	JE SUIS VUE ET ENTENDUE, MAIS JE NE SAIS PAS ME VOIR	29
1.8	LES PERTINENCES	32
1.8.1	Personnelle	32
1.8.2	Professionnelle	32
1.8.3	Spirituelle	33
1.8.4	Scientifique.....	33
1.9	PROBLÈME DE RECHERCHE	34
1.10	LA QUESTION DE RECHERCHE	34
1.11	LES OBJECTIFS DE RECHERCHE	34
CHAPITRE 2 ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES.....		37
2.1	PRODUIRE DES DONNÉES À PARTIR DE SA PROPRE EXPÉRIENCE : CHANGEMENT DE PARADIGME	38
2.2	LA CONSCIENCE DE SOI ET LE PRATICIEN RÉFLEXIF.....	39
2.3	LE JE : UN RETOUR ESSENTIEL DANS LA RECHERCHE	40
2.4	L’AUTOFORMATION OU LA FORMATION PAR PRODUCTION DE SAVOIRS	41
2.4.1	Un Je dans une coopérative de production de savoirs.....	42
2.5	UNE RECHERCHE HEURISTIQUE.....	44
2.6	LA PHÉNOMÉNOLOGIE ET L’HERMÉNEUTIQUE	46
2.7	DÉVELOPPER DES CONNAISSANCES	47
CHAPITRE 3 ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES		50
3.1	REMARQUES GÉNÉRALES DE MA MÉTHODOLOGIE.....	50
3.1.1	L’approche autobiographique.....	50
3.1.2	Mon processus de production des données	52
3.2	DÉPLOYER MA PRATIQUE.....	56
3.2.1	La praxéologie.....	56
3.2.2	L’entretien d’explicitation	58

3.2.3	Journal du chercheur et les notes de cours.....	59
3.2.4	Le journal personnel	60
3.2.5	Le récit phénoménologique.....	61
3.2.6	Les résonances	62
3.2.7	Les rêves	63
3.2.8	Correspondance avec mon père	63
3.2.9	L'art-thérapie	64
3.3	L'INTERPRÉTATION DES DONNÉES.....	64
CHAPITRE 4 LE CHEMIN MARCHÉ 1 ^{RE} ANNÉE : JE NE SAIS PAS ME VOIR		65
4.1	VOULOIR PARTIR QUAND ÇA NE VA PAS	67
4.2	CETTE PART QUI SAUVE LES AUTRES	70
4.3	JE CHOISIS DE FAIRE CONFIANCE AU GROUPE	74
4.4	JE NE SAIS PAS CE QUE JE FAIS	77
4.5	LE DÉCÈS DE MON PARRAIN ET LE DÉBUT DU RETOUR DE MON PÈRE	82
4.6	MON ENFANT DE CINQ ANS SE PORTE BIEN	90
4.7	RAMENER MON PÈRE	93
4.8	RÉSUMÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE	94
CHAPITRE 5 MON CHEMIN MARCHÉ 2 ^E ANNÉE : DEVENIR L'HÉROÏNE DE MA VIE, CHANGEMENT DE PARADIGME		97
5.1	TROIS ENTRETIENS ET LEURS DONNÉES	98
5.1.1	Quand je suis vue et reconnue	98
5.1.2	La marche vers mon essence.....	98
5.1.3	L'écoute du cœur	100
5.2	SUBIR MA VIE OU EN DEVENIR L'HÉROÏNE.....	101
5.3	UNE PRÉSENCE RASSURANTE	105
5.4	LETTRE À MON PAPA	110
5.5	HILLMAN : INCLUSION DU GÉNIE QUE L'ON PORTE, CETTE PART QUI SAIT	113
5.6	RÉSUMÉ DE LA DEUXIÈME ANNÉE	116

CHAPITRE 6 MON CHEMIN MARCHÉ 3 ^E ANNÉE : TRANSFERT CONSCIENT DE L'ATTENTE TOURNÉE VERS L'EXTÉRIEUR VERS MON POTENTIEL INTÉRIEUR.....	117
6.1 CELLE QUI SAIT EN MOI SE DÉPLOIE	118
6.2 LA DÉCOUVERTE DE MON JOURNAL PERSONNEL	120
6.3 LA DEUXIÈME LECTURE DU JOURNAL PERSONNEL : JE ME VOIS.....	126
6.4 LE DÉPLACEMENT DU POUVOIR DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR	138
6.4.1 Pas seule et entourée d'amour	143
6.4.2 Ma libération passe par mon deuil	144
6.5 JUNG : LÉGITIMITÉ DONNÉE POUR ME RACONTER	147
6.6 LA MÉTHODOLOGIE DE CETTE ÉCOUTE DU CŒUR.....	149
6.7 JE ME VOIS DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE	151
6.8 MA QUESTION DE RECHERCHE SE DÉVOILE	152
6.9 CE POTENTIEL QUI M'A TANT EFFRAYÉE.....	152
6.10 LA MORT DE MON PÈRE ET LE CŒUR DE MA PRATIQUE	154
6.11 MON PÈRE : À UNE PENSÉE DE MOI.....	155
6.12 L'ARC DE MA RECHERCHE SE DÉPOSE	158
CHAPITRE 7 CES AUTEURS QUI M'ONT TRANSFORMÉE	159
7.1 CHRISTIANE SINGER : LA BEAUTÉ ET LA POÉSIE DE L'HUMAIN	160
7.2 JAMES HILLMAN : LE GÉNIE EN SOI.....	161
7.2.1 L'akène ou le daïmôn	161
7.2.2 L'appel du destin et non subir sa vie	162
7.2.3 L'enfance et le daïmôn	164
7.2.4 Le daïmôn n'abandonne pas.....	165
7.3 CARL JUNG : AU SERVICE DE SON ÂME	165
7.3.1 Ce lien avec le divin : sécurité intérieure	166
7.3.2 La sensibilité des enfants et la cohérence de l'adulte.....	166
7.3.3 Au service de l'âme	167

7.3.4	La rigueur scientifique et l'intuition	167
7.3.5	Le temps parfois nécessaire à la réalisation	168
7.3.6	La vie : une œuvre qui se tisse	168
7.3.7	Dire avant de mourir	169
7.4	EDGAR MORIN : LA CONNAISSANCE MULTIDIMENSIONNELLE	169
7.4.1	La prise de parole	171
7.4.2	La pensée complexe	171
7.4.3	Ce Je dans le Nous	171
7.4.4	La connexion entre le cœur et le rationnel	172
7.4.5	Le chemin qui doit se marcher	173
CHAPITRE 8 AUJOURD'HUI.....		175
8.1	MON CHEMINEMENT EN LIEN AVEC L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION	177
8.1.1	La communauté de pratique en Ede à Montréal	177
8.2	LES PETITS PAPIERS DE NADINE FAINGOLD	178
8.3	LA CONCLUSION.....	180
ANNEXE ENTRETIEN D'EXPLICITATION.....		185
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....		191

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Une maîtrise qui me trouve.

L'invitation à cette maîtrise m'est littéralement tombée du ciel sur la tête. Nous étions en janvier 2014. Ce matin-là, Alain, mon mari, s'est retrouvé dans une file d'attente dans un commerce de la région et la personne derrière lui était Nadia. Elle et son conjoint enseignèrent à nos deux enfants durant leurs années du primaire à l'école alternative Le Baluchon. Nous nous étions fréquentés et avons partagé de nombreuses activités en famille. Nadia et moi ne nous étions pas revues depuis presque dix ans. Au moment de cette rencontre, elle apprenait à Alain qu'elle venait de terminer depuis peu une maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Alors que celui-ci lui racontait mes démarches en cours pour faire une maîtrise en travail social, elle s'est exclamée : « Non, non, non ! Ce n'est pas cette maîtrise-là qu'il faut qu'elle fasse. C'est celle en psychosociologie à Rimouski ».

Rimouski ?

Depuis quelques mois, je me questionnais sur ce possible retour aux études. De nature curieuse et aimant voir autrement et plus largement, je n'étais pas totalement satisfaite au travail, car je me sentais freinée. J'aimais pourtant le cœur de mon travail qui était d'accompagner les familles des enfants atteints de cancer. Dans cet espace, j'étais à l'aise, en possession de mes moyens et appréciée des familles. Depuis quatre ans que j'étais en poste, j'avais, à quelques reprises, manifesté mon intérêt à prendre en mains des dossiers qui auraient poussé plus loin mes compétences et mis à profit mes connaissances, mais cela restait vain. J'avais l'impression que l'on ne me voyait ni ne m'entendait. C'était à la fois

frustrant et décevant. En fait, le problème était qu'encore une fois dans ma vie, je me retrouvais confrontée au sentiment de ne pas pouvoir me réaliser pleinement.

Effectivement, au fil des années, mon parcours professionnel avait relevé davantage d'une quête que d'une progression en échelon comme on rencontre généralement. De ma jeune vingtaine à mes 40 ans, et au travers mes deux maternités, j'ai cherché ma voie professionnelle où je pourrais exprimer ce que je pressentais avoir à dire et à faire. Sans que je le réalise, une cohérence tissait mon parcours, car j'ai toujours gravité dans le domaine de la relation d'aide. Lorsque j'ai été embauchée pour le poste d'intervenante auprès des familles dont l'enfant est atteint de cancer, j'étais immensément fière : 1) du poste qui me correspondait en tous points et 2) du baccalauréat en psychologie que j'avais terminé quatre mois plus tôt. Combinés, ils représentaient l'aboutissement d'années de doutes et d'attente, mais aussi la concrétisation d'une conviction ou foi intime portée depuis toujours. Cette foi s'apparentait à une forme d'intuition qui ne m'avait jamais lâchée malgré les nombreuses tergiversations vécues : quelque chose, un jour, se passerait. Et ce jour-là était arrivé. Enfin, je le pensais.

Face à la frustration et à la déception et si j'avais été fidèle à mon fonctionnement passé, j'aurais quitté cet emploi. J'y ai pensé souvent. Cette fois-ci, c'est l'amour pour cet accompagnement des familles qui l'a remporté. Je restais, mais devais trouver un stimulus extérieur pour m'actualiser. Je n'étais plus en mesure d'attendre, c'était au-dessus de mes capacités. J'avais faim et j'avais espoir que cette maîtrise me nourrirait. Voyant la vie comme une alliée, c'est ainsi que j'ai lu le programme et me suis inscrite. Sans plus. Après la paralysie, le saut.

La maîtrise

Afin de comprendre dans quel type de démarche universitaire ce parcours s'est déroulé, voici le détail du cadre et des objectifs de la maîtrise.

S'offrant seulement à l'UQAR, ce programme réunit des étudiants provenant souvent des quatre coins du Québec. Les cours sont échelonnés sur trois années, durent

généralement entre deux et trois jours consécutifs et se donnent aux deux, trois ou quatre semaines. Comme tout programme universitaire, on y trouve des cours obligatoires et optionnels. L'engagement et la présence aux cours sont essentiels pour la réussite d'un tel type de cheminement.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales se définit comme une formation par la recherche sur l'expérience pratique (Galvani, 2008). Elle s'inscrit dans un accompagnement de l'autoformation de l'étudiant dans une triple dimension : existentielle, pratique et cognitive.

Elle vise à faire de l'étudiant un praticien réflexif envers sa pratique propre afin d'en permettre une exploration intime pour produire de nouveaux savoirs. L'étudiant, reconnu comme praticien, devient « l'acteur principal du renouvellement de son savoir et de sa pratique professionnelle » (Pilon, 2016). On parle ici d'un investissement de soi dans un milieu universitaire où les balises ne relèvent pas uniquement d'axes théoriques. L'existentiel, s'il était pris dans sa dimension seule, relèverait d'un processus de croissance personnelle – ce que j'avais amplement exploré dans ma vie et ne tenais pas à réinvestir hors d'une structure pensante. Toutefois, comme il est combiné à la dimension du savoir-faire (pratique) et à celle du cognitif (théorie), cet investissement de soi prend la forme d'une recherche-action-formation (Hauglustaine-Charlier, dans Pilon, 2016, p. 14).

L'objectif général de la maîtrise est de : [...] faire une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur sa pratique professionnelle en vue d'améliorer la qualité de ses interventions et par le fait même de sa pratique (Pilon, 2016, p. 19).

De plus, cette autoformation s'inscrit dans une coformation. En effet, nous évoluons dans un groupe ; pour ma part, ce fut une quinzaine de personnes qui se sont accompagnées. Afin de favoriser la création de nouveaux savoirs, le groupe est important, car il agit dans les angles morts du praticien. En effet, dans cette posture de coformation,

seuls les gens extérieurs à soi sont en mesure de voir les parts de soi ou fonctionnements qui se tiennent dans les espaces inaccessibles à notre regard, et vice versa.

Le mémoire et sa rédaction sont au cœur de cette maîtrise et le projet de recherche prend forme à travers différents exercices dont le récit de pratique (Pilon, 2016).

Dans le formulaire d'inscription au programme, j'avais exposé brièvement mon intérêt pour comprendre de quoi était faite la relation entre l'aidant et l'aidé. J'avais identifié le bon champ d'intérêt et avais bien compris qu'une part de ma vie professionnelle serait invitée dans ce parcours. Lorsque je me suis assise sur les bancs de l'UQAR en septembre 2014, et même si j'aspirais à déployer mon plein potentiel, jamais je n'aurais soupçonné que c'était précisément là que j'étais attendue.

Là où ma recherche a commencé.

Dès le quatrième weekend de la maîtrise, j'ai été mise en contact avec cette partie de moi qui savait faire en relation d'aide, mais envers laquelle j'étais aveugle. Nous étions en cours et l'une des enseignantes parlait du savoir-faire relevant du préconçu et que nous n'étions pas en mesure d'identifier, car non conscientisé. Il m'était alors revenu en mémoire un moment récent où justement une collègue m'avait exprimé que je savais faire quelque chose dans mon intervention qui l'intriguait. Sa remarque m'avait surprise, mais je n'y avais pas accordé d'importance jusqu'à ce moment en classe. Alors que je prenais conscience que je possédais un savoir-faire dans ma pratique, je comprenais en même temps que je ne savais pas me voir. Cette prise de conscience m'a fait changer de posture radicalement. Ce fut le début de la fin de l'attente...

C'est là que ma recherche a commencé.

Par la suite, j'ai travaillé autour du thème du *Pouvoir intérieur ressenti, mais non partagé en relation*, mais comme aucune question de recherche n'émergeait, j'ai dû continuer de chercher. J'avais bien compris que le cœur de ma préoccupation tournait autour de mon propre potentiel, mais je n'arrivais pas à cibler comment l'aborder. J'ai

avancé à tâtons et ce fut souvent inconfortable. Plusieurs fois, j'ai vu se pointer cette part de vulnérabilité en moi qui apparaissait lorsque j'avais peur de ne pas arriver à exprimer ce que je voulais dire ou livrer. Plusieurs fois, elle m'a exhortée à quitter ou à fuir. Ce sentiment que je connaissais bien ne m'a pas amenée à quitter la maîtrise, car cette fois-ci il était vécu au sein du groupe envers lequel j'avais choisi de faire confiance. Ma volonté d'être bien et de me réaliser pleinement m'a poussée à chaque instant à me dépasser. J'ai pu ainsi entrer dans certains moments de ma vie et faire émerger cette zone si sensible en moi où *dire* relevait à la fois d'un travail titanesque, mais où j'étais aussi habitée par une profonde conviction que chacun devait pouvoir dire ce qu'il vivait ou pensait, particulièrement les enfants.

Des liens sont apparus entre ma vie intime et celle professionnelle : j'accompagnais les parents, car si eux pouvaient arriver à *dire*, il serait plus facile par la suite que leurs enfants *disent*. La mort de mon père, alors que j'avais cinq ans, venait de refaire surface et c'est là que j'ai compris ma farouche détermination à créer ces espaces où les gens pouvaient nommer leurs tourments les plus difficiles. Le décès de mon père, survenu en 1970, avait été vécu dans un silence complet au sein de ma famille. Ma mère, deux fois veuve, devait assurer la stabilité pour ses enfants et de ne plus parler de notre père signifiait ne plus pleurer, donc ne plus avoir de peine. Ma démarche autour de ce pouvoir intérieur ressenti, mais non vécu en relation m'a permis de pouvoir enfin nommer ce sentiment de solitude que je ressentais encore à l'âge adulte : les membres de ma fratrie, ma mère et moi avions grandi *seuls ensemble*.

De multiples prises de conscience ont ainsi jalonné les deux premières années, mais c'est par la redécouverte de mes journaux personnels (2001-2012), en septembre 2016, que je me suis enfin vue. J'y lisais cette immense souffrance de ne pas arriver à me réaliser pleinement professionnellement, mais aussi la communication fluide entre moi et l'invisible, porteur de sages paroles. J'y ai aussi lu mes rêves nocturnes et mes visions éveillées qui me révélaient alors des informations si claires que je ne pouvais faire autrement que de les intégrer dans ma vie même si je ne les comprenais pas toujours. Pour

la première fois, et grâce à une posture témoin que la maîtrise nous avait invités à adopter dès le jour un, j'ai été en mesure de me voir. Un bout de voile était enfin soulevé. Il a fallu bien des pas pour arriver à le faire.

Cette part de moi, celle en lien avec l'intuition et la spiritualité, devenait ainsi essentielle à l'intérieur de ma démarche de recherche. Alors que j'avais toujours mis cette dimension de ma vie dans une voie à part dont je ne parlais pratiquement jamais, je comprenais que celle-ci me constituait aussi. C'est par son inclusion dans ma recherche que je pouvais enfin exprimer sans limitations ce qui m'habitait et me construisait. Si je taisais à nouveau cette dimension, je retournais en un lieu où je ne pouvais être entière. Cette recherche deviendrait alors caduque dans le sens où l'exploration s'émietterait et ne permettrait plus la cohésion découlant d'un regard curieux de tout et du tout. Cela ne pouvait que me ramener dans une souffrance trop bien connue et dont je ne voulais plus, celle de l'attente de me réaliser pleinement.

C'est aussi dans ce parcours que j'ai pu voir et décrire ce qui constituait mon écoute dans l'intervention. J'y ai saisi mon essence et pu mettre en lumière que cette écoute était celle du cœur. Cette écoute conscientisée est ainsi devenue transférable dans ma vie intime. L'actualisation de mon potentiel dépassait ainsi la dimension professionnelle, elle embrassait ma vie entière.

C'est à ce moment que ma question de recherche a pu être formulée entièrement.

Aujourd'hui, je vous raconte donc mon histoire, car cette recherche a été transformatrice en soi. Ce chemin marché de manière consciente m'a permis de mieux actualiser mon potentiel et, enfin, d'accéder à une paix intérieure. De ce chemin parcouru, j'ai pu aussi non seulement ramener de manière consciente mon père au cœur de ma vie, rétablir mon lien envers lui, mais aussi boucler ce deuil de plus de 45 ans.

L'objectif de mon mémoire est de mettre en lumière l'intelligence de ce parcours-là.

Le plan du mémoire

Ce mémoire comporte huit chapitres.

Le premier détaille ma problématique, les différentes pertinences qui justifient une telle recherche, ma question de recherche ainsi que les objectifs visés. Au cours des trois années de maîtrise, j'ai eu à revenir à plusieurs reprises dans mon parcours de vie pour en extraire et n'en conserver que les éléments les plus signifiants et éclairants afin d'articuler une question de recherche juste et précise.

Le deuxième et le troisième chapitre sont intitulés respectivement *Aspects épistémologiques* et *Aspects méthodologiques*. On y trouve dans quelles définitions de sens ma recherche se situe, les méthodologies ciblées ainsi que les méthodes de production de données utilisées afin d'assurer une cohésion des données en lien avec ma question de recherche.

On comprend bien à ce stade-ci que les données de cette recherche sont tirées de mon vécu de conscience, c'est-à-dire de mon vécu. Et la grande qualité de ces événements que je porte et citerai est leur signifiante dans mon parcours de vie. Ma recherche tire sa légitimité scientifique de la phénoménologie qui devient alors le principe fondateur. La phénoménologie est un principe qui vise à explorer le vécu, sans l'interpréter, ni chercher à en tirer une signification immédiate. Par elle, un éventail de méthodologies non conventionnelles - et ce, au sein même de la recherche qualitative plus traditionnelle - devient accessible. Mes données seront tirées, entre autres, de récits phénoménologiques et des journaux personnels et du chercheur, permettant l'émergence d'un regard nouveau sur un vécu ancien.

Mes données de recherche sont déclinées en trois chapitres sous le thème commun *Mon chemin marché*. Le chapitre 4 parcourt la première année de la maîtrise, le chapitre 5, la seconde, et le 6^e, la troisième et dernière année. Cette portion du mémoire fait la narration d'une expérience longue et complexe qui a débuté à mon premier cours de maîtrise en septembre 2014 et qui s'est terminée à l'été 2017.

La conscientisation de ma pratique s'est déroulée en plusieurs moments clefs s'enfilant les uns après les autres. Comme si l'émergence de l'un permettait celle de l'autre et ainsi de suite. C'est à la suite de ce tissage complexe que ma question de recherche a pu alors être formulée clairement en avril 2017.

On trouvera en retrait et en italique des récits et extraits de mon journal du chercheur et de mes notes de cours qui viendront appuyer et éclairer la démarche consciente narrée. Entre autres, les cours « Analyse praxéologique » et « l'Entretien d'explicitation » figurent dans cette narration et les données tirées de chacun d'eux ont été intégrées dans ma recherche. Le cours en praxéologie a été un moment révélateur de ma dynamique au sein d'un groupe et a permis un premier dialogue, en milieu universitaire, avec cette enfant intérieure que je porte. Les entretiens d'explicitation ont fait émerger un moment où j'ai pu conscientiser un des fondements de mon intervention professionnelle, soit cette essence aimante que je porte aussi. C'est ici aussi que l'on pourra voir comment le transfert de mon métier intime conscientisé s'est opéré dans la sphère personnelle de ma vie.

Le chapitre suivant, le 7^e, intitulé *Ces auteurs qui m'ont transformée*, fait la synthèse des auteurs que j'ai rencontrés durant ce parcours de maîtrise. Je décrirai comment à leur contact je n'ai plus été la même par la suite. Soit leurs propos recoupaient littéralement les miens, soit ils apportaient une vision qui me permettait d'élargir la mienne ou encore ils m'amenaient dans une posture radicalement différente.

Aujourd'hui est le dernier chapitre. Il parle du lieu transformé où je suis arrivée après trois années de cours, de recherche, de lectures et de coformation avec ma cohorte. Il conclut aussi mon mémoire. On y lira ce que cette exploration phénoménologique de longue haleine a permis d'actualiser dans ma vie.

CHAPITRE 1

LA PROBLÉMATIQUE

Me voici donc quatre ans après mon embauche dans mon travail auprès des familles dont l'enfant est atteint d'un cancer. Malgré le fait que le contenu de mon travail me passionnait et touchait des thèmes qui m'étaient chers, je recontactais une déception et une frustration d'antan. Même saveur, même lieu en moi. Au moment de m'inscrire à la maîtrise, cela faisait plus de deux années que je pataugeais dans un sentiment d'impuissance. Je ne voulais pas quitter ce travail et en même temps, je ne pouvais plus supporter d'être en position d'attente et de passivité envers ce potentiel qui tardait à s'épanouir.

Comme on l'a vu, je me suis inscrite à la maîtrise afin de trouver une stimulation externe à mon milieu de travail. Contrairement à tous les autres moments similaires dans mon parcours de vie où j'aurais opté pour la porte de sortie. Ici, j'ai choisi de rester, car mon travail auprès des familles, particulièrement cette écoute que je leur offrais, était nourrissant.

À ce stade-ci, afin de placer et comprendre les grandes lignes de cette problématique que je déploierai dans ce chapitre, voici deux parts qui me constituent, celle professionnelle et celle personnelle.

1.1 LA PART PROFESSIONNELLE

À mon entrée à la maîtrise, j'étais intervenante psychosociale et j'accompagnais les familles touchées par le cancer et ce, à toutes les étapes de la maladie. Cet

accompagnement s'installait dès l'annonce du diagnostic et se poursuivait à toutes les étapes possibles : la rémission, la rechute, les séquelles, la phase palliative, la fin de vie et le deuil lorsque les traitements avaient été vains. La relation d'aide que je pratiquais se faisait essentiellement auprès des parents, principalement les mères, car ce sont majoritairement celles-ci qui cessent de travailler pour demeurer auprès de l'enfant pendant le traitement. Il se créait donc un lien de confiance entre la famille et moi, car cet accompagnement se comptait en mois voire en années. Comme mon bureau couvrait une très grande région et que nous ne nous déplaçons pas aux domiciles des familles, le téléphone et les courriels étaient les deux moyens mis à notre disposition. Je privilégiais de loin le téléphone, car j'étais à l'aise avec ce médium. De nombreuses années auparavant, alors que je travaillais à la ligne d'écoute téléphonique de Parents anonymes, j'avais développé un savoir-faire en ce sens. Il m'avait été facile de retrouver cette aisance en arrivant dans ce nouvel emploi.

1.1.1 Un espace pour pouvoir nommer pour le parent

Ma plus grande motivation tenait au fait que je pouvais mettre en place un espace où l'on pouvait nommer ce qui devenait si difficile dans un contexte de maladie grave : les peurs, la mort, les sentiments qu'on a honte de ressentir, etc. Je croyais que si le parent ouvrait sur ces espaces, il serait davantage en mesure d'accueillir ce que l'enfant et ses frères et sœurs avaient à dire. Il m'était donc important de les accompagner avec respect, bienveillance et sans jugement. J'étais à leurs côtés afin qu'ils puissent nommer ce qui s'avérait souvent impossible à dire dans leur entourage et aussi pour les aider à faire le pas qu'ils étaient en mesure de faire à ce moment-là.

J'étais à chaque fois impressionnée par la confiance qui s'installait de la part du parent à mon égard. Comme je ne les côtoyais que très rarement en personne, je ne comprenais pas comment cette confiance pouvait se mettre en place alors que je n'étais qu'une voix à l'autre bout du téléphone.

1.1.2 Un espace pour pouvoir nommer pour l'enfant

Je ne me considérais pas particulièrement douée pour travailler directement auprès des enfants, mais, au travers mon expérience de mère, j'avais appris à développer une certaine aisance. Quoique souvent timide envers eux, paradoxalement, je me sentais très à l'aise avec le monde de l'imaginaire de l'enfance, que j'ai toujours aimé. D'ailleurs, lorsque mes enfants étaient petits, j'adorais écouter et voir ce qui surgissait de leur tête en lien avec leur regard sur les choses et la vie. J'ai dans mon classeur à la maison une chemise contenant leurs mots d'enfants. Il y a longtemps que j'aime ces paroles enfantines. Alors que j'étais au secondaire, je me souviens de mes séances de travail à la bibliothèque, je passais toujours par la section des mensuels pour y lire les *Mots d'enfants* de la revue française *Psychologie*. C'est aussi à cette époque que j'aspirais à devenir pédiatre. Cette aspiration a duré le temps que je réalise que cette jeune clientèle m'amènerait à la côtoyer alors qu'elle serait aux prises avec des maux physiques¹.

J'avais à cœur l'accompagnement de toute la famille, mais celui envers la fratrie me touchait particulièrement. Par la force des choses dans ce contexte, la fratrie est souvent mise de côté, car la charge d'énergie déployée pour accompagner un enfant atteint d'un cancer est phénoménale pour les parents. Malgré toute la bonne volonté des parents de vouloir garder une vie la plus normale possible, la portée de la maladie sur les autres enfants est inévitable. C'est pourquoi j'avais un souci constant de prendre des nouvelles de chaque enfant de la famille lors de mes suivis afin de voir si des ressources devaient être déployées pour eux. L'idée qu'ils ne puissent pas avoir l'espace pour s'exprimer et surtout être entendus m'était difficile à envisager et à accepter.

¹ L'idée de travailler auprès des enfants comme pédiatre était alors en cohérence avec mon amour pour les mots d'enfants et la pédiatrie était la seule profession qui semblait répondre à ce critère. Je me souviens du moment où j'ai réalisé que si je devenais pédiatre, j'aurais dans mon bureau des enfants mal en point sur le plan physique jour après jour. Je réalisais qu'à prime abord, je ne serais pas en contact avec ce qui m'interpelait tant chez eux : leur monde intérieur. J'avais l'intuition de mon travail actuel auprès des enfants mais n'avais pas identifié le bon « corps de métier ».

Outre la relation d'aide, j'étais aussi appelée à me déplacer dans les écoles afin d'accompagner tant l'équipe-école que les enfants de cinq à dix-sept ans. Je sensibilisais, démystifiais et permettait la prise de parole tant de l'enfant atteint que celle de la fratrie ou de tout autre élève. Cette mise au centre des enfants était au cœur de ma pratique. Comme je le mentionnais un peu plus haut, j'aimais travailler avec les parents, car c'était l'enfant que je rejoignais au bout du compte. D'ailleurs, une phrase trône au milieu de mon babillard depuis des années et qui va totalement en ce sens : « La meilleure façon de développer la résilience chez l'enfant est de soutenir les personnes qui l'entourent. »

Dans les écoles, j'étais en contact direct avec les enfants. Cet espace pour nommer justement la maladie, la réalité et le vécu était sacré. Je savais par expérience, mais aussi de manière intime, qu'il y avait des mots que les enfants ont besoin d'exprimer et d'entendre. Pour moi rien n'était banal lorsque l'on était dans cet ordre des choses. Je m'assurais donc lors de mes interventions que chaque enfant sache et ressente que sa parole était importante, qu'elle était entendue et qu'elle n'était jamais ridicule. Tout pouvait se dire.

1.1.3 Des coïncidences ou des invitations

Je me souviens, alors que je préparais mon entrevue d'embauche pour cet emploi en intervention, d'avoir été impressionnée par les coïncidences de ma vie et la mission de cette association. En première année de baccalauréat, nous devions identifier un sujet de recherche afin de nous initier à la méthodologie. Parmi tous les sujets possibles d'explorer, celui de la portée du cancer pédiatrique sur la fratrie avait surgi assez rapidement et j'étais entrée dans ce champ de recherche avec beaucoup d'intérêt. Je me souviens avoir trouvé curieux que ce sujet m'interpelle tant, alors que j'avais moi-même perdu un parent atteint d'un cancer quand j'étais très jeune. Sans plus.

Aussi, le département où j'ai fait mon stage comportait un volet de recherche clinique en lien avec la persévérance scolaire chez l'enfant atteint de cancer et qui était financé par mon futur employeur. Je faisais mon stage à la porte d'à côté et n'ai jamais questionné le

contenu de cette recherche avec la doctorante. Je ne connaissais cette association que de nom.

À mon entrée à la maîtrise en 2014, j'étais déjà curieuse de ma présence dans cet environnement professionnel où tant de thèmes m'interpelaient et entraient en résonance avec certains moments de ma vie. Je n'avais toutefois pas poussé plus loin ma réflexion en ce sens.

1.2 LA PART PERSONNELLE

En septembre 2014, j'étais une femme à l'aube de la cinquantaine, en couple avec Alain depuis trente ans et mère de Samuel et de Véronique, tous deux dans la vingtaine.

1.2.1 Voir au-delà de ce qu'on me présente comme des vérités

J'ai toujours été une personne curieuse de la vie et de ce qui la compose : particulièrement de l'être humain dans toute sa beauté et sa complexité. J'aimais questionner et voir au-delà de ce que l'on me présentait comme étant des certitudes ou des vérités. Cette facette de moi existait depuis un très jeune âge. J'avais environ six ans et je questionnais ma mère, élevée dans le catholicisme et pratiquante : « Est-ce qu'un voleur va en enfer quand il meurt ? » - « Oui », de répondre ma mère. Le Pourquoi qui avait suivi avait eu pour réponse : « Bien, parce que c'est comme ça ». Je me souviens des grands questionnements qui apparaissaient alors en moi. Cela ne pouvait avoir de sens. On ne pouvait brûler pour l'éternité sans qu'on ait la chance de faire mieux une autre fois. Pauvre voleur !

Voici un autre moment pour illustrer mon propos. Enrhumée à la maison alors que mes frères et sœurs étaient à l'école, je m'étais enregistrée sur le magnétophone de ma sœur Francine. J'avais environ huit ans et spontanément, j'avais simulé une entrevue entre un spécialiste de la vie de Jésus (moi) et moi-même. Je m'étais demandé, avec ma voix rauque de petite fille à la gorge enrouée, comment était Jésus. J'avais répondu qu'il était quand même comme tout le monde et que le soir il était fatigué. Je me souviens de ce que je

ressentais dans cette entrevue : un mélange de « il faut que les gens sachent » et « Mon Dieu que c'est l'fun de donner des entrevues ».

1.2.2 En réaction face à la fatalité des choses

De plus, la fatalité devant les choses de la vie m'a de tout temps fait réagir. Je me souviens je devais avoir dix ans, et mon amie m'avait dit, en lien avec ses tics nerveux, qu'elle n'avait pas le choix parce que son père était comme ça lui aussi. Je ne comprenais pas qu'elle puisse se résigner à un *C'est comme ça*. J'avais besoin de plus de chair aux explications. Voici un souvenir, un des rares et précieux, en lien avec mon père. J'étais assise du côté passager avant dans notre voiture et mon père conduisait. J'avais environ quatre ans. Alors que j'étais sur le bout du siège – les ceintures de sécurité n'existaient pas – mon père a eu à freiner un peu brusquement en garant la voiture dans l'entrée. Je m'étais cogné le front ou le nez et je me souviens clairement lui avoir dit : « Maintenant, je comprends pourquoi je dois m'asseoir au fond du siège ». On comprend qu'il avait déjà dû me dire, à plus d'une reprise, de m'asseoir bien calée au fond du siège... J'y reconnais cette docilité en moi lorsqu'on m'explique les choses et que ça fait du sens.

Cet autre moment parle encore de la fatalité, mais celle en lien avec le sens des choses et de la vie. J'étais en troisième année et venais de tomber sur le dos et de me faire mal en glissant d'une butte de neige. Je m'étais demandé si cela était prévu dans ma vie. À la fin de mon secondaire, c'est par l'écriture pour un travail en français que j'avais exprimé mon côté rébarbatif face à ce : *c'est parce que c'est comme ça*. Je me souviens avoir écrit que j'espérais être toujours assez rapide pour mettre mon pied dans la porte des enfermements de la société. J'étais très vigilante de ne pas me faire limiter par l'extérieur.

Afin de bien placer ma problématique, je dois retourner plus loin dans le temps et aborder deux thèmes sensibles en lien avec mon enfance propre : le besoin d'être entendue et le besoin d'être vue. La partie qui suit, présentée avant d'arriver au problème de recherche, est importante pour pouvoir suivre le déroulement de la section *Mon chemin marché*. Tout ce qui suit a émergé au fil de mes trois années de la maîtrise. Je connaissais

tout à fait ces pans de mon histoire, mais c'est le fait de les intégrer consciemment un à un qui a rendu révélateur les chapitres des données.

1.3 ÊTRE ENTENDUE

J'ai toujours senti que mon enfance s'était déroulée en deux temps. Il y avait le Avant que papa meure et l'Après. L'avant est plutôt joyeux pour moi. Cadette de six enfants, j'étais une enfant enjouée et il y avait de la vie dans notre maison.

J'ai le souvenir de courir dans le passage de la maison. J'avais trois ans et j'aimais entendre mes pas résonner dans ce long corridor où se trouvaient disposées les trois chambres et la salle de bain. Il était long ce passage. Je courais et riais à gorge déployée. Je me souviens clairement du plaisir que je ressentais à faire ces allers-retours et à entendre le bruit de mes talons sur le plancher, et ce, jusqu'à ce que le rouge de mes joues soit écarlate et que mes jambes n'en puissent plus. J'étais libre. Quand il y avait de la visite, j'aimais leur montrer que je courais vite et fort. J'étais heureuse, pleine d'énergie, surtout quand mon bonheur était partagé avec mes parents, mes tantes et mes oncles. Cette légèreté de mon enfance a duré un petit cinq ans, l'âge que j'avais au décès de mon père.

En avril 1970, mon père, Daniel, avait dit à ma mère qu'à perdre ainsi dix livres par semaine, il mourrait en août. Le cancer présent depuis plus de deux ans avait progressé et était devenu inopérable, car généralisé. Durant cet été-là, il fut hospitalisé et déjà il n'était plus de notre quotidien et en voie de disparaître de notre vie. Comme nous ne pouvions aller le visiter tous ensemble à l'hôpital, dans les derniers mois, et que les visites n'étaient autorisées que les dimanches en après-midi, je crois l'avoir vu pour la dernière fois à la fête des Pères, en juin. Alors que notre vie se déroulait presque normalement, ma mère assurait le roulement de la maison et partait tous les soirs visiter papa à l'hôpital. Il est mort le 29 août.

Du mariage avec mon père Daniel, ma mère a eu cinq enfants. Auparavant, elle avait été mariée pendant dix mois avec Gérard, le cousin de mon père, le temps de mettre au

monde ma demi-sœur, Francine. Gérard était décédé rapidement d'une tumeur cérébrale deux jours avant que sa fille ne naisse. Ma mère est ainsi devenue endeillée et mère pratiquement le même jour.

Deux fois veuve à l'âge de 42 ans, ma mère a réussi à passer au travers de ces épreuves par son côté pratique aiguisé et par sa foi profonde en la vie et en Dieu. Elle m'a confié dernièrement, alors qu'elle-même effleurait la mort, que c'est notre amour qui lui a permis de passer à travers toutes les épreuves après le décès de notre père. Elle nous a mis au centre de sa vie afin de pouvoir trouver force et motivation à aller de l'avant. Aujourd'hui encore, alors qu'elle s'approche de 90 ans, son leitmotiv est toujours : « On va d'l'avant ! » Cette phrase a teinté toute ma vie.

1.3.1 La mort et le silence

Avec la mort de papa, un manteau de non-dits et de silence nous a alors littéralement recouverts ma mère, ma fratrie et moi. De ma mémoire d'enfant, et de tous les âges qui ont suivi jusqu'à un âge adulte avancé, je ne portais aucun souvenir du moindre rappel de sa présence parmi nous, ou si peu.

Ma mère est en mesure de dire aujourd'hui que ce silence était le seul moyen qu'elle avait en mains à cette époque. Aujourd'hui, elle peut dire que la société était ainsi faite. Alors que l'état de mon père se dégradait et qu'elle le visitait au quotidien, jamais ils n'ont pu parler de la mort et de ce qu'elle leur faisait vivre. Cela lui a manqué à elle aussi de ne pas pouvoir parler. Comme elle m'a dit récemment sur un ton mêlé de regret et d'envie : « Aujourd'hui, les couples se tiennent par la main et se parlent quand l'un d'eux va mourir... ».

En 1970, elle ne sentait pas apte à contenir notre immense peine devant la mort et devait se tenir debout pour assurer la survie de ses six enfants. Comme elle l'a si bien dit : « De ne plus en parler faisait en sorte qu'on ne pleurait plus. Mais comme j'ai pleuré le soir, seule dans mon lit ! » Cette dernière phrase à elle seule contenait la dynamique qui

s'installa alors au sein de notre famille éprouvée : nous étions seuls ensemble. Je vois notre famille, encore aujourd'hui, un peu comme des électrons libres qui tournent autour du noyau maternel ; on sait que nous sommes là, plus ou moins près les uns des autres, conscients d'un lien aimant entre nous, mais seuls.

L'amour a été là de tout temps dans ma vie et ma mère s'est occupé de tout. Nous avons eu un milieu de vie stable, aimant où, bien que vivant modestement, nous n'avons manqué de rien. Mis à part les mots. Ces mots tus ont créé des fossés entre nous et en moi.

Mon enfance est devenue rapidement teintée de gris. Je suis devenue tranquillement plus refermée sur moi-même, anxieuse de perdre un jour ma mère et d'être séparée de mes frères et sœurs, devenant ainsi spectatrice en quelque sorte de notre noyau familial. Comment pouvais-je demeurer vive et légère alors qu'un tel poids pesait sur mes épaules d'enfant ? Le deuil m'a laissée dans une sorte de brouillard où je me suis sentie très seule pendant de nombreuses années.

1.3.2 L'exclusion du clan pour me protéger

Lors du décès et probablement avant aussi, je me souviens de moments où l'on a choisi de m'exclure, car selon les adultes j'étais trop jeune pour comprendre et l'on ne savait pas comment agir à mon égard. Je me souviens d'un moment précis où je questionnais ma tante Germaine, celle qui est religieuse, en lien avec ce qui se passait. Elle était accroupie devant moi et enfilait mes bas pour aller au salon funéraire : attentive à mes questions et y répondant. Pourtant, même ses réponses m'avaient laissée perplexe.

On a choisi que je ne sois présente ni à la messe funèbre ni à l'enterrement de mon père, et ce, sans rien me dire. C'est plutôt par-dessus la clôture arrière de notre maison que l'on m'a fait passer avec mon petit bagage de quelques jours. C'est au sein de la famille de mon amie Marie que j'ai passé cette période des funérailles. En aucun temps je n'ai parlé avec ma mère ni vu ma famille durant ces journées-là. C'est beaucoup plus tard que j'ai compris que l'on ne m'avait pas dit les choses clairement, que l'on n'avait pas cru que

j'avais le potentiel pour comprendre et surtout eux, les adultes, n'avaient pas compris que j'avais un réel besoin de comprendre ce qui se passait.

Devenue adulte, j'ai compris l'intention de bienveillance à mon égard ainsi que l'influence de l'époque sur nous tous, mais je retenais surtout la frustration et la colère tirées de ces moments d'exclusion. Je pouvais comprendre, et j'aurais compris réellement si seulement on m'avait prise au sérieux et qu'on m'avait dit les choses de manière juste et vraie. J'étais petite et déjà j'avais en horreur que l'on me cache des choses ou bien que l'on me raconte n'importe quoi.

1.3.3 La colère et la frustration face aux non-dits

Le silence imposé suite au décès notre père et le fait que nous ne pouvions jamais parler de ce que nous ressentions ont fait naître chez moi intolérance et colère face à ce que l'on tait et aux réponses insignifiantes. À cinq ans, je n'avais alors pas de mots pour dire ces sentiments, mais je pouvais les ressentir et taper du pied. Combien de fois m'a-t-on retournée dans ma chambre après un comportement que l'on me reprochait ou encore pour un éclat de colère ? J'ai donc tapé bien souvent du pied entre nos deux lits à ma sœur et à moi.

Mes pourquoi et mes questionnements d'enfant face à la vie et la mort ne trouvaient ni réponse auprès des adultes ni écho auprès des jeunes de mon âge. J'avais tant de questions, mais les réponses données tombaient dans le vide ou me mêlaient plus qu'elles ne m'éclairaient. Une de mes tantes, dans le désir de m'expliquer la raison du départ de mon père, m'avait dit ceci peu après sa mort : « Dan est parti au ciel réparer des sécheuses et des laveuses ». Inutile de dire que cela ne pouvait être vrai. Comment mon père aimant pouvait-il avoir choisi de nous laisser pour aller faire le mécano (même s'il y excellait) au ciel, et ce, pour l'éternité ? Et comment des adultes pouvaient-ils dire de telles sottises à un enfant ?

C'est aussi dans ce jeune âge que j'ai vécu un moment très net en lien avec l'invisible. Je revenais de l'école primaire et marchais seule sur le trottoir de notre rue. À un moment, je me suis arrêtée pour m'accroupir afin de regarder une fourmi défilier. Intérieurement, une réflexion avait spontanément surgi : « C'est vrai, il faut que je me rappelle de prendre le temps ». C'est comme si, très jeune, je savais déjà consciemment des aspects de ma vie. Cette scène parle de patience alors que, pendant des années, je serai tiraillée justement entre cette patience confiante et l'impatience liée à la peur de ne pas trouver et réaliser ma voie professionnelle.

Dans ce lieu où je n'ai pas trouvé écho chez l'autre, la méfiance s'est mise en place. Je suis alors devenue pudique de ce que je livrais de mon monde intérieur ou de mes élans spontanés. Je n'avais pas encore dix ans et, trop souvent, j'avais eu le sentiment de ne pas être entendue. Tranquillement, j'ai fermé à clef des parts de moi qui me rendaient trop vulnérable. Je crois que c'est à partir de tous ces moments que j'ai mis en place une manière d'être grandement tournée vers l'extérieur. J'ai développé un sens aiguisé pour voir dans le regard de l'autre ce que l'on attendait de moi.

1.4 ÊTRE VUE

Au-delà de ce besoin d'être entendue et comprise, celui d'être vue a occupé une place importante dans ma vie. Dans mes souvenirs d'enfant, cela revenait à dire : *Que l'on me trouve bonne.*

En jeune âge, ce besoin de reconnaissance était ressenti, mais pas clairement identifié. C'était plutôt par un sentiment d'être sur le qui-vive que je le ressentais. Voici un souvenir, raconté sous forme de récit. J'étais très jeune et déjà je savais déployer une manière de faire afin de m'assurer d'être vue.

Titre : Je nage et veux être vue

J'ai huit ans, un peu plus ou un peu moins. Je suis à la piscine municipale intérieure et tiens le bord de la piscine par une main dans la section profonde.

C'est le soir et suis venue nager avec ma mère. Elle fait des longueurs dans un autre couloir parallèle même s'il n'y a pas de cordages pour délimiter.

Je ne nage pas, ne m'élanche pas. J'attends plutôt. J'attends que la personne qui surveille, la maîtresse nageuse, du haut de sa haute chaise située à quelques mètres de moi, me regarde, me voie. Je fais comme si je prenais mon temps, mais intérieurement je suis si fébrile. J'attends et espère que ces yeux-là me voient. Mes yeux vont de l'eau à ce regard que je cherche. Je ne veux pas rater l'instant où elle me verra.

Je suis assoiffée, affamée de ce regard. Je me sens si fragile et petite sans celui-ci. Comme si le fait d'être vue me donnait existence. Mon cœur bat vite, j'attends toujours. Je vois ma mère s'arrêter et elle me regarde. Devine-t-elle ce que je cherche ? Je suis gênée et honteuse... suis-je en train de faire quelque chose que ma mère me reprochera plus tard ?

N'empêche, je reporte mon regard vers la maîtresse nageuse qui finit par me voir : je m'élanche avec force et énergie dans l'eau au crawl. Je nage vite et mets toute ma volonté dans ces mouvements : me trouve-t-elle bonne ? Suis-je la meilleure à ses yeux ? Me regarde-t-elle encore ? On me voit. Je respire mieux. Je pourrais à cet instant faire des miracles, des choses impossibles à faire. Je deviens vivante, animée. Je suis vue et remarquée. Je dois être bonne maintenant, très bonne et ne pas faire de fautes.

Même si je respire mieux, j'ai tout de même peur du moment où elle ne me regardera plus. Il faudra alors que je refasse le même manège. C'est toujours à recommencer.

J'ai pourtant été vue dans ma vie. Ce qui semblait paradoxal était que, malgré cela, j'éprouvais le souci constant de devoir être vue et remarquée. J'y ai déployé une grande quantité d'énergie, et ce, jusqu'à tard dans la quarantaine. Ce fonctionnement énergivore m'a amenée à vivre de grands états de fatigue dans ma vie.

1.4.1 Tu as tout pour réussir !

J'ai grandi en recevant beaucoup d'encouragement et de valorisation. *Tu as tout pour toi Jocelyne, tu as tout pour réussir ! Tu peux faire ce que tu veux dans la vie.* Ces paroles prononcées principalement par ma mère le furent aussi alors que j'étais adulte. Talentueuse à l'école, en musique, en sports, j'avais réellement des atouts pour réussir rapidement sur le plan professionnel. Curieusement, ces phrases ne m'ont pas nécessairement donné

confiance en moi. Offertes dans l'intention de me propulser, elles ont plutôt fait l'inverse, soit de me paralyser. Et si je n'arrivais pas à ce que les autres attendaient de moi. Au fait, que voyaient-ils de moi ?

Rapidement, enfant, j'ai su développer des comportements qui me permettaient de maintenir dans le regard de l'autre toute l'admiration dont j'avais besoin. J'avais huit ans, dix ans, quatorze ans et j'avais compris et enregistré que j'étais spéciale. Je ne devais pas décevoir les gens autour de moi. Il fallait que je fasse de l'effet sur l'autre. Ce n'était pas suffisant d'être : je devais m'assurer de ne pas passer inaperçue en étant fine, brillante et en m'assurant de me démarquer.

1.4.2 La déroute

Au printemps de mes 15 ans, le club de nage synchronisée dont je faisais partie depuis plusieurs années est tombé à l'eau (!). Je me suis retrouvée privée d'une discipline quotidienne. Sans l'avoir identifié de prime abord, j'ai réalisé plus tard que cette activité physique m'avait été salutaire et m'avait permis de garder un certain équilibre. J'ai été déstabilisée par ce passage à vide tant sur le plan physique que mental.

Le jour de mes 16 ans, j'ai commencé à avoir très mal à la gorge et la fatigue que je ressentais depuis quelques mois a trouvé sa raison : je faisais une mononucléose. J'ai dormi intensément pendant deux semaines et j'ai maigri. Cette perte de poids me permettait de perdre ce que j'avais gagné en raison de la diminution de mon activité physique. J'aimais comment cette minceur me faisait me sentir. Au fil des semaines qui ont passé, j'ai pris du mieux. Seulement, je ne voulais plus prendre de poids. Un film vu à cette période et racontant l'histoire d'une jeune adolescente boulimique est venu faire résonner quelque chose de profond en moi : là se trouvait la solution parfaite. Manger et me faire vomir.

C'est un peu avant cette période que j'avais choisi volontairement d'échouer à un examen de mathématiques. Nous étions en début d'année et j'avais réussi le premier examen haut la main avec la meilleure note de ce groupe fort, sans avoir eu à étudier.

Depuis le début de ma scolarisation, j'étais considérée par mes pairs comme une *bolle*. Seulement, je n'en pouvais plus de ce regard de l'extérieur qui me confinait dans cette définition. Je voulais être comme tout le monde. Au deuxième examen, j'ai eu environ soixante pour cent et j'ai continué, par la suite, à me niveler vers le bas.

J'ai vécu quelques années avec le comportement dysfonctionnel de la boulimie. Nous étions au début des années '80, la boulimie était un sujet très peu connu et documenté. J'ai donc vécu toute cette période sans jamais en parler à quiconque, mis à part mon copain de l'époque qui avait été désemparé devant cet aveu. Sans mot dire et en de très rares occasions avais-je tenté de tendre des perches à quelques personnes de mon entourage pour leur faire comprendre que je n'allais pas bien. En vain. De ce comportement boulimique, j'en étais venue à la conclusion que c'était tous les mots et toutes les émotions contenues que je ne pouvais dire que je vomissais jour après jour. Ce fut à force de retour à moi-même et en restant en contact avec ce que ce comportement me faisait vivre que j'ai pu émerger de cette période trouble. Je me souviens, quelque chose de très présent en moi m'obligeait à me regarder dans le miroir après avoir vomi. Ce geste, pourtant si simple, m'obligeait à assumer les émotions que ce comportement me faisait vivre. Je me suis acharnée à croire que j'allais m'en sortir. Une part de moi y croyait profondément. Et j'ai réussi.

Ma mère, malgré tout l'amour qu'elle avait pour moi, ne savait comment me prendre. J'avais le sentiment que je lui faisais peur et qu'elle était dépassée par mes questions et mes propos. Un jour, elle m'avait dit : « Jocelyne, tu es tellement profonde, tu vas te rendre malheureuse ! » J'avais reçu cela comme un coup qui creusait, sans possibilité de retour, un gouffre en moi. Dans ce lieu, il n'y avait que moi. J'étais attirée par cette propension à réfléchir, car j'aspirais à des réponses faisant du sens, mais j'étais aussi apeurée, car je ne voulais surtout pas creuser mon propre malheur.

Comme bien des adolescents, je suis entrée dans une période réactive. Un jour que je lui partageais, en la mettant aussi à l'épreuve – saura-t-elle m'entendre dans tout ce que je lui dis ? – que je pensais devenir médecin : « Ben Jocelyne, si tu deviens médecin, qui va s'occuper de tes enfants ? ». Une autre fois, ce sera la même scène, mais avec les vendanges

en Europe comme thème : « Ben si tu pars en Europe pour faire les vendanges, qu'est-ce que tu vas faire de tes études ? ». Sa réaction démolissait le peu d'audace que je tentais d'activer ; je ne saurais jamais choisir, car chaque choix rencontrait un obstacle et décevait.

J'ai eu beaucoup de traversées en solitaire dans ma vie, car m'appuyer sur l'autre était difficile. La peur de ne pas être reçue dans mon entièreté a été présente et limitante dans ma vie. L'altérité a rimé longtemps avec aspérité.

1.5 CETTE FORCE EN MOI

Durant l'adolescence, j'étais avec les autres sans y être totalement. Je me souviens avoir été perdue entre ce qu'il fallait que je montre pour continuer à être aimée et ce qui poussait si fort en dedans, mais que je ne pouvais nommer. Je sentais une force et une voix qui voulaient se manifester. Comment faire pour permettre à cette *chose* d'exister ? J'avais l'impression que si je la laissais sortir, ce serait tellement puissant que je détruirais mon entourage. De plus, si j'avais vu l'ombre d'une désapprobation dans le regard de l'autre à l'égard de cette partie, je me serais effondrée.

Durant la fin de mon adolescence et au travers de mes tourments intérieurs, je me souviens d'avoir prié et imploré l'aide venant de l'invisible. Un jour, je marchais pour retourner à la maison après une journée au cégep. J'étais seule et je parlais à voix haute. J'exprimais ma peine et ma rage de ne pas arriver à bien aller. Je n'arrivais plus à me concentrer dans mes études et échouais des matières. Tout cela était à l'encontre de mon parcours académique où j'avais toujours réussi. À ce moment, j'ai ressenti une présence aimante à mes côtés qui m'a embrassée. Je me suis sentie portée, soutenue et j'ai entendu : « Tu vas t'en sortir. » Plus de vingt ans plus tard, alors que je repensais à ce moment, et à la différence des autres fois où je l'avais fait, spontanément je m'étais visualisée en train de marcher moi-même à mes côtés (auprès de celle de dix-sept ans) et de l'embrasser en lui disant qu'elle allait s'en sortir, que j'en étais la preuve. Par la suite, je me suis toujours demandé si nous n'étions pas aussi notre propre guide et guérisseur dans notre vie.

C'est aussi au même âge que j'avais pris la décision consciente de rire de bon cœur dans ma vie. J'ai ce souvenir où je m'entends rire : son discordant et étrange à mes oreilles. Je n'étais vraiment pas certaine du résultat jusqu'au jour où ma bonne amie Geneviève m'a exprimé que mon rire était communicatif. Curieusement, alors que les vrais mots étaient si rares entre nous, ce fut avec mes frères jumeaux Jacques et Gilles que j'ai expérimenté le bonheur de rire et découvert l'humour par les jeux de mots. Depuis, rire m'était essentiel et l'humour aussi.

1.6 L'HISTOIRE DE L'ATTENTE DANS MA VIE

Par la suite, les grands questionnements de ma vie ont tourné essentiellement autour de ma réalisation professionnelle. J'ai eu 20, 30, 40 ans et toujours cette même inquiétude voire angoisse : *Arrivera-t-il ce moment où je saurai tout simplement que j'ai enfin trouvé ma voie professionnelle et où je pourrai enfin laisser sortir ce qui m'habite ?*

Un rêve fait dans la mi-vingtaine est venu donner une orientation à ces questionnements :

Ma grand-mère maternelle, une femme aimante, est assise sur un lit dans une chambre sobre et sombre. Je lui tourne le dos, car je suis affairée à chercher un objet dans la garde-robe. Elle me dit alors doucement : « Jocelyne, qui es-tu ? »

Lorsque ce rêve est apparu, je vivais à Montréal depuis peu avec mon amoureux qui lui, était engagé et heureux de faire son baccalauréat à l'université. Moi je cherchais ma voie. Ce rêve fut le début conscient de ma Quête. Long parcours pour comprendre de quoi j'étais faite.

Alors qu'Alain s'épanouissait, l'idée de faire un baccalauréat dans un domaine précis m'apparaissait déjà impossible dans cette jeune vingtaine, car il était trop tard. Je n'avais pas suivi ma cohorte à la sortie du cégep et dans ma perception, la seule voie possible alors était d'emprunter un autre chemin. C'est ainsi que j'ai exclu la possibilité de faire un baccalauréat qui m'aurait donné un statut professionnel défini et reconnu auquel j'aspirais pourtant. À 26 ans et avant la naissance de Samuel, j'avais tout de même complété un

certificat en relations publiques, travaillé dans un centre d'écoute pour les parents en difficulté en tant que responsable des bénévoles et j'étais sur le point de terminer une formation de deux ans en relation d'aide. Je n'avais pas « rien fait », mais le sentiment de ne pas avoir trouvé ma place professionnelle m'envahissait. Entre 27 et 34 ans, j'ai été principalement une mère à la maison. Toutefois, je me souviens qu'à la fin de cette période commençait à poindre un peu de lumière dans ma quête. J'avais identifié dans mon curriculum vitae que mon objectif professionnel était de permettre l'actualisation du potentiel des gens. Encore aujourd'hui, il figure dans mon CV. Ces mots avaient une forte résonance, mais je n'étais pas en mesure d'identifier pour quelle raison cela me touchait tant ni comment je parviendrais à réaliser cet objectif. Toutefois, j'ai poursuivi ma quête en tenant toujours ce but en moi et en sachant de plus en plus clairement que l'être humain me passionnait. Vers mes 33 ans, j'avais écrit ceci suite à une conférence qu'Annick de Souzenelle avait donnée à Montréal :

Psycho me fascine, mais ne veux pas œuvrer strictement là-dedans. Le statut d'intervenant m'intéresse, mon lien aux autres, l'importance de contribuer, d'aider, d'apporter un regard différent. Femme d'organisation, féminine, raffinée, et intelligente, savante de connaissances et de cœur. Je me vois être engagée pour aider à mieux comprendre, à concilier des parts de nous trop souvent en conflit (femme-mère, famille-travail). Je me vois donner, être reconnue et recherchée. Pour cela je veux m'appliquer, m'impliquer maintenant. Baccalauréat, je désire le faire. Misère ! Amener plus d'harmonie, de joie, de mieux-être.

Cet extrait comportait les thèmes de ce mémoire. Tout y était, même le désir immense de faire un baccalauréat et le désespoir de ne pas pouvoir y échapper. Effectivement, les années avaient passé et je ne pouvais imaginer qu'à plus de 33 ans je retournerais passer des années sur les bancs d'école. J'aurais dû le faire à 25 finalement...

1.6.1 Être mère, oui, mais...

Le rôle de mère a été au centre de ma raison d'être pendant de nombreuses années. Cette dimension relevait d'un lieu plutôt calme et confiant. J'ai élevé et accompagné mes enfants dans l'idée qu'ils deviennent autonomes et qu'ils puissent exprimer ce qui les

habite. Autonomes dans le sens de se connaître eux-mêmes et surtout de savoir manœuvrer à travers les forces, fragilités et défis qu'ils portent en eux ou qu'ils rencontreront dans leur vie. Exprimer dans le sens de ne pas disparaître derrière des non-dits ou croire qu'il y a des choses qu'on ne peut pas dire ou nommer. J'ai donc toujours été attentive pour qu'ils puissent s'exprimer ouvertement, tout en étant consciente qu'il y aurait toujours des parts en eux que je ne saurais saisir. Lorsque je regardais Samuel et Véronique, je voyais deux êtres sensibles, aimants et conscients davantage chaque jour de ce qui les constituait. J'espérais qu'ils percevaient que mon regard porté vers eux parlait de confiance en leur potentiel. J'ai aimé les accompagner à tous les âges et encore en ce jour alors que mon rôle parental tend vers l'ombre doucement afin de les laisser répondre à leurs propres aspirations.

Pendant plusieurs années, à travers mes retours à la maison entre mes quelques emplois et pendant ces derniers, j'ai été très impliquée au sein de la communauté de leur école. J'ai donné de nombreuses heures à titre de co-éducatrice. J'étais présente dans la classe afin de soutenir les élèves dans leurs projets personnels. J'ai aimé ce temps passé à voir évoluer tous ces enfants.

Dans ce rôle de mère, on m'a maintes fois reconnue. Pourtant, cette reconnaissance, même si elle était agréable à entendre et à recevoir, ne m'a jamais comblée. Clairement, le côté professionnel manquait à l'appel, car si celui maternel était vu et actualisé, le premier me laissait toujours amère et affamée.

1.6.2 Pour finir au baccalauréat

En début trentaine, après mes deux grossesses, j'avais entamé les démarches pour m'inscrire au baccalauréat en Psychosociologie de la communication de l'UQAM, mais l'appel du terrain avait été plus fort que celui de l'université. Les trois années qui ont suivi, je les ai travaillées dans un centre des femmes. De mon parcours dans le milieu féministe, je retenais mon immense difficulté à prendre la parole au sein des tables de concertation. Lorsque je le faisais, j'en ressortais avec de grands doutes sur mes interventions et

commentaires. À la fin de l'une de ces journées, je me souviens d'être revenue à la maison, de m'être allongée illico sur le plancher du salon et d'avoir fermé les yeux. Un sentiment urgent de le faire m'habitait – je n'ai jamais refait cela par la suite. Deux scènes étaient apparues en rafale. La première mettait en scène une petite fille et une religieuse. Je ressentais que l'enfant était orpheline et que la relation entre la religieuse et l'enfant était aimante et bienveillante. J'avais sursauté lorsque j'avais réalisé que l'enfant était moi et cette religieuse, ma mère, à une autre époque, dans une autre vie. Le décor était très clair. La seconde scène comportait un bûcher sur lequel je brûlais. J'en avais déduit que j'avais déjà été brûlée pour avoir parlé. Suite à ces deux visions spontanées, j'avais conclu que 1) l'amour entre ma mère et moi n'était pas de cette vie-ci seulement et 2) que je ne serais pas brûlée vive si je prenais la parole dans cette vie-ci. Cela appartenait à un autre temps. Un peu plus tard, j'avais quitté ce travail et étais demeurée à la maison pour quelques mois. Par la suite, deux années ont suivi dans un centre de santé alternatif où l'on enseignait la massothérapie et divers cours portant sur l'énergie. Le retour à la maison successif à cette période a été déterminant.

Je comprenais que l'insatisfaction et la frustration de ne pas trouver ma place professionnelle me ramenaient toujours à la maison où là, je me retrouvais seule avec un sentiment d'impuissance grandissant. J'étais mal partout. Dans toute la période de cette attente, j'avais eu quelques offres professionnelles et des occasions de relever des défis. Alors que j'attendais pourtant ceux-ci avec impatience, quand on me les proposait, soit je les refusais nettement ou je m'arrangeais pour les éviter. Cela me laissait frustrée et insatisfaite. Je ne me comprenais pas. Durant les années qui se sont écoulées entre la naissance de mon premier enfant et mon retour à l'université en psychologie à l'âge de 40 ans, et même si j'aimais profondément mes enfants, je retiens essentiellement la souffrance liée à ma non-réalisation professionnelle.

Finalement, j'ai enfin fait un retour aux études, car un jour j'ai été en mesure d'affirmer ce que je voulais : apprendre à structurer ma pensée et acquérir des connaissances scientifiques plus complètes en lien avec l'être humain. Même si l'idée

rationnelle avait pris forme, ce fut une vision intérieure spontanée qui a eu raison de mes derniers doutes. En voici le récit phénoménologique écrit en septembre de ma deuxième année de maîtrise :

Je me souviens, je suis bien éveillée, la journée est bien entamée. La décision finale de m'inscrire au baccalauréat en psychologie n'est pas encore prise. Je doute encore de ce choix. J'ai tout de même 40 ans. Je questionne pourquoi je le ferais maintenant alors qu'à vingt-cinq ans je jugeais qu'il était déjà trop tard. Soudain, alors que mes yeux sont bien ouverts, je me vois à l'âge de 60 ans. Je suis debout et m'adresse à moi, celle de 40. J'ai des cheveux blancs et les épaules un peu affaissées. Je me dis avec une grande douceur et aussi avec regret : « À 40 ans, il n'était pas trop tard. » Cette vision furtive, mais si claire m'a touchée en plein cœur. Je comprends à ce moment qu'il existe quelque part une Jocelyne qui n'a pas réalisé son rêve, car ayant tellement douté en ses capacités, et que la vie s'est poursuivie emportant avec elle un potentiel demeuré intact. Je sais alors que j'ai le pouvoir et surtout la responsabilité d'agir. Il ne suffit que de croire en moi, que j'ose prendre un sentier différent, mais ô combien attirant. Tout mon corps comprend à cet instant que je me dois de passer à l'action, car il existe une Jocelyne de 60 ans qui regrette. Et je ne veux pas être celle-là dans cette vie-ci. Mon cœur s'allège, ma décision est prise : je retourne à l'université.

Dans ces études, j'ai découvert les grands courants de la psychologie, fait mon stage au département de Sylvie Jutras où l'on enseignait la psychologie de la famille – que j'ai adorée – et réalisé une thèse d'honneur en dernière année. J'ai approfondi mes connaissances de l'être humain, développé une pensée plus articulée et fait des rencontres avec des professeurs stimulants. À la fin de ce parcours, j'étais fière de moi et j'avais hâte de retourner travailler avec, cette fois, un baccalauréat en psychologie en mains et une légitimité professionnelle. À ce moment, j'ai décliné deux offres de poursuivre au doctorat, car l'appel du terrain était trop important.

Alors que j'évoluais dans un milieu rationnel à l'université, ce fut aussi dans ces années-là que j'ai accepté consciemment de plonger dans la vie en sachant très bien que cet envol ne comportait pas de filet de sécurité visible à mes yeux. Depuis un bon moment déjà, j'entendais cet appel intérieur m'incitant à accepter de faire confiance à la vie et à avoir foi en elle, qu'elle me porterait. Ce plongeon signifiait que j'acceptais d'inclure la part de l'invisible, et ce, même si je n'en comprenais pas la portée. J'ai eu longtemps peur

de dire oui. Je me souviens du moment où je l'ai fait : dans ma vision intérieure, j'avais ouvert les bras et m'étais laissée tomber du haut d'une falaise.

1.7 JE SUIS VUE ET ENTENDUE, MAIS JE NE SAIS PAS ME VOIR

On se souvient qu'à mon entrée à la maîtrise, j'étais curieuse de ce qui se construisait entre l'aidant et l'aidé. Au premier cours, en septembre 2014, j'avais mentionné ce sujet de recherche dans le premier tour de parole du groupe, mais graduellement je l'ai mis en arrière-plan. Il en fut ainsi pour les trois premiers weekends. C'est à celui de décembre que ma recherche a réellement commencé.

Nous étions en décembre 2014 au quatrième weekend de cette première année de la maîtrise. J'avais fait mes trois premiers weekends de cours de septembre à novembre dans un mélange de fébrilité et de peur de m'épuiser. J'avais terminé ces weekends en spécifiant que je ne savais pas si j'allais être du prochain et en me sauvant avant la fin pour prendre la route du retour à la maison le plus rapidement possible. Ce samedi-là, je ressentais pour la première fois une curiosité envers le groupe et envers l'entité que nous commençons à former ensemble. Ce filet de confiance que je m'autorisais enfin à vivre m'a permis, je crois, d'entrer dans le moment qui a lancé ma recherche.

Cet instant s'est donc déroulé en classe. J'avais pris la parole et je livrais pour la première fois depuis le début du programme une part de moi intime et vulnérable dans le sens qu'un réel questionnement m'habitait. J'avais besoin du regard du groupe pour comprendre ce qui se passait. Dans ma vie en général, il m'arrivait peu d'entrer dans ces zones de manière volontaire. En relation, je préférais de loin afficher une posture de celle qui sait les choses. Demander l'avis de l'autre pouvait m'enlever une certaine forme de pouvoir, car je sentais que j'en avais tellement peu.

J'ai donc exprimé au groupe que je possédais un savoir-faire professionnel auquel je ne m'étais jamais intéressée à ce jour, mais qui avait été vu par ma collègue de travail, Sylvie, quelques jours auparavant. Il semblait qu'en relation d'aide, je m'y prenais d'une

manière telle qu'elle permettait d'établir une relation de confiance avec la clientèle. Sylvie observait de l'amour et de la naïveté dans mes interventions et était curieuse de savoir comment je m'y prenais. J'avais été étonnée par sa remarque, mais ne m'étais pas questionnée davantage à ce sujet. Voici le récit du 6 décembre 2014 qui détaille mon expérience vécue en classe :

Titre : Je ne sais pas me voir

Je suis assise à un bureau, dos aux fenêtres. Le cours a débuté voilà à peine une heure. Jeanne-Marie, une des trois enseignants du cours, parle d'un processus que je crois être en lien avec ce qui n'est pas ou ne peut encore être expliqué. Je réalise, au ralenti, que ce dont elle parle fait écho avec des mots prononcés par ma collègue de travail la semaine d'avant. Je me souviens avoir alors répondu à Sylvie que je ne savais pas ce que je faisais.

Tout cela me revient à l'esprit. Je me sens un peu assommée par la coïncidence, mais surtout par la résonance que ce souvenir a maintenant sur moi.

Je prends la parole dans le groupe et exprime ce que je viens de découvrir et l'émergence qui vient de se produire en moi.

La réaction des enseignants, particulièrement celle de Mire-ô, me laisse sans mots. Je sens dans mon corps cette chaleur qui monte, la gêne qui en même temps m'envahit, cette pudeur de me montrer ainsi dans ce que j'ai de si intime. En même temps poussent en moi, de mon ventre et aussi de ma tête, les mots qui veulent être prononcés et entendus de moi et du groupe. Je les prononce et je sens s'accentuer l'immense besoin que l'on entende ce qui m'habite.

Dans ma gorge et dans mon ventre noués, tant de mots tus, tant de restrictions intérieures. Je me restreins dans l'espace que j'occupe à cet instant. Je ne veux pas déranger, je ne veux pas que l'autre me juge dans ce que j'exprime et qui parle tant de moi. Je suis partagée entre mon besoin d'enfin livrer mon âme et celui de me tenir tapie à l'intérieur de moi. Je me sens tellement pudique. Je réalise que je suis tellement pudique. Je ne veux plus du regard des autres et j'ai tant besoin du regard des autres. Je vois Mire-ô être touché par ce qui se passe sous ses yeux, Jeanne-Marie Rugira et Sylvie Morais aussi. Je sais qu'il se passe quelque chose et en même temps, je me tiens un peu à l'écart.

Tout ce qui monte est cet immense besoin d'enfin me dire. D'enfin livrer ce que je suis dans toute l'ampleur et la profondeur qui m'habitent et que je contiens depuis si longtemps. Je sens bien dans mon corps que celui-ci en a plus qu'assez de se limiter afin d'être accepté, aimé et de ne pas trop déranger. Toujours ce combat.

Mais ô combien plus clair en ce moment ! Je comprends qu'un espace s'ouvre enfin.

Je partage au groupe qu'un jour quelqu'un m'a dit que j'étais en mesure de sauter 50 pieds de haut, mais que je me tenais avec des personnes qui en sautaient 10. Et afin de ne pas trop déranger ou d'avoir peur des réactions de ces personnes, j'en sautais 15, pas plus. Je me sens prétentieuse de raconter cela. On dirait que je leur dis que je suis tellement bonne, moi. En même temps, mon cœur étouffe. Je veux pouvoir sauter 50 pieds. Je veux vivre cela dans ma vie. Je ne veux pas être sur le point de mourir et me dire que j'aurais donc dû sauter 50 pieds alors que je le pouvais. Une rage, un feu bouillent en moi. Je le sais.

Je ressens tout le tiraillement entre l'image que je projette qui, selon moi, est celle d'une femme solide et aussi tellement fragile, et de cette Moi qui n'a plus de temps à perdre avec les Qu'en dira-t-on.

De ce moment en classe, je me souviens que d'être entendue d'une manière inconditionnelle m'avait touchée, mais je ne pouvais identifier ce qui avait été atteint en moi. Je venais de recevoir, sans la chercher consciemment, l'autorisation que j'attendais depuis si longtemps pour m'aventurer au cœur de ce que j'étais. En effet, l'idée que les enseignants reconnaissent, non seulement que je savais réellement faire quelque chose en relation d'aide, de surcroît seulement par ma parole émise, mais qu'en plus on m'encourageait à approfondir afin de comprendre de quoi cela était fait m'avait laissée sans voix. J'avais le droit d'inclure dans ma recherche toutes mes expériences et tous mes savoirs de tous horizons et y plonger ! La profondeur qui me caractérisait de tout temps venait enfin de trouver son match. Cette inspiration m'a alors happée tout entière. Je ne pouvais que dire oui à cette invitation d'aller plus à fond dans la compréhension de ce qui me constituait.

J'avais aussi été en mesure d'être réceptive à la bienveillance du groupe à mon égard. Cet accueil sans jugement et sans peur envers mes propos a définitivement permis l'ouverture d'un chemin inespéré. Je pouvais faire confiance aux individus qui donnaient vie à ce programme, tant les enseignants que mes collègues. Je pouvais être telle quelle.

Ce moment, déjà riche par ce vécu, fut marquant. J'avais été entendue dans un savoir-faire certes, mais je me souviens que tous ces regards tournés vers moi voyaient quelque chose que je ne pouvais voir moi-même. Comment cela était-il possible ? J'avais l'impression que l'on voyait un film qui se jouait derrière moi. Il a fallu que je change de position à 180 degrés pour arriver à voir ce qu'ils voyaient. Et là, j'ai vu que je ne savais

pas me voir. Était-il possible que l'attente de ma vie repose sur mon propre regard qui ne regarde pas au bon endroit ?

À ce point dans ma recherche, ce que je viens de situer et relater reposait sur ce que je savais de manière plus ou moins consciente en ce début de parcours universitaire.

1.8 LES PERTINENCES

1.8.1 Personnelle

Je souhaite, en premier lieu, une transformation personnelle de laquelle découlera un renouvellement de ma pratique. Cette démarche d'auto-thérapie, d'auto-guérison et d'affirmation de soi permettra l'accès à une profondeur de vécu et de réfléchissement.

Je désire saisir mon génie intérieur afin d'assumer les forces que je ressens intérieurement et à l'égard desquelles je ressens une certaine fierté, mais qui me font tout aussi peur, sinon davantage. J'observe que depuis que j'ai réalisé que je sais faire quelque chose en relation d'aide, qui non seulement fonctionne, mais relève d'un espace insoupçonné voire sacré, ma posture se transforme. Je vois que je change de regard envers moi-même, que je gagne en confiance en moi et me sens plus calme.

1.8.2 Professionnelle

Je vise, par le renouvellement de ma pratique, à accompagner les gens de manière plus consciente. Par la mise en lumière de mon vécu : de le voir et de le reconnaître me permet de transposer ce vécu en une expertise. Et cette expertise de devenir transférable. Je souhaite ainsi faire émerger à la conscience un savoir-faire tacite en relation d'aide.

L'intégration de nouvelles techniques et approches à même mon travail professionnel est aussi visée par la réalisation de cette maîtrise. Ces techniques seront celles explorées et appliquées dans le cadre de production des données et permettront l'actualisation des dimensions de l'expression du vécu tant conscient qu'inconscient.

1.8.3 Spirituelle

En explorant de quoi ma pratique est faite, soit ce qui est mis en place dans la relation à l'autre afin que je saisisse bien le vécu, je souhaite intégrer ma dimension spirituelle. En intégrant ainsi cette démarche d'existence, que j'ai toujours mise dans une case à part dans ma vie, je souhaite unifier les parties qui me composent. Je crois aussi que la démystification de mon intervention amènera à intégrer un volet intuitif, voire inspiré. Je souhaite donc nommer cette inspiration afin de la rendre accessible et relevant moins de la dimension de la sorcellerie (gentiment dit).

1.8.4 Scientifique

Cette recherche s'inscrit à un niveau universitaire, plus précisément dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Le champ dans lequel ma recherche s'inscrit est celui de la relation d'aide. Je crois que cette pierre apportée à l'institution universitaire est unique dans le sens qu'elle se base sur un parcours riche de plusieurs années d'expérience et d'exploration. Ce savoir enrichira la science de l'humain et aussi du travail effectué auprès des gens, car tiré à même ma propre expérience d'aidante.

L'exploration des différents savoirs, soient ceux scientifiques, pratiques et expérientiels, permettra d'en faire les distinctions et d'ainsi apporter un éclairage plus net sur leurs différences et leurs rôles propres.

Je souhaite aussi que mon processus de conscientisation en lien avec la portée de la mort de mon père sur ma vie permette de contribuer concrètement aux connaissances actuelles en lien avec ce thème.

1.9 PROBLÈME DE RECHERCHE

*Encore cette partie en dedans qui hésite,
qui se demande si elle peut vraiment sortir de sa cachette.
Quelle est cette partie sauvage ?
Journal du chercheur, novembre 2014*

J'étais arrivée à un point dans ma vie professionnelle où j'avais trouvé un terrain qui me passionnait et qui portait des thèmes qui trouvaient écho en moi. Toutefois, je réalisais que l'attente que l'on me reconnaisse pour réaliser mon plein potentiel reposait sur mon regard qui ne se dirigeait pas dans le bon sens. C'était vers moi qu'il devait porter en premier lieu. J'avais tant attendu que l'on me voie, mais je ne savais ni me voir ni comment m'y prendre. Sachant cela, qu'est-ce que je devais faire ?

1.10 LA QUESTION DE RECHERCHE

Il m'a fallu les trois années du processus de la maîtrise pour arriver à formuler ma question de recherche et la voici :

Qu'est-ce que je vois lorsque je me reconnais et comment le fait de me reconnaître peut-il permettre une meilleure actualisation de mon propre potentiel ?

1.11 LES OBJECTIFS DE RECHERCHE

Extraire de ma trajectoire de vie et de formation des moments clefs qui démontrent la portée de cette reconnaissance – ou de cette non-reconnaissance – de moi-même sur l'actualisation de soi.

Comprendre comment se déroule ce processus de reconnaissance et comment il me transforme.

Identifier en quoi mon cheminement personnel et ma pratique d'accompagnement s'interfécondent pour soutenir ma transformation personnelle, mon expression et le renouvellement de ma pratique personnelle et professionnelle.

CHAPITRE 2

ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES

Pour que la pensée devienne distincte, il faut qu'elle s'éparpille en mots : nous ne nous rendons bien compte de ce que nous avons dans l'esprit que lorsque nous avons pris une feuille de papier, et aligné les uns à côté des autres, des termes qui s'interpénétraient. Ainsi, la matière distingue, sépare, résout en individualités et finalement en personnalités des tendances jadis confondues dans l'élan original de la vie. D'autre part, la matière provoque et rend possible l'effort. La pensée qui n'est qu'une pensée, l'œuvre d'art qui n'est que conçue, le poème qui n'est que rêvé, ne coûtent pas encore de la peine ; c'est la réalisation matérielle du poème en mots, de la conception artistique en statue ou tableau, qui demande un effort. L'effort est pénible, mais il est aussi précieux, plus précieux encore que l'œuvre où il aboutit, parce que, grâce à lui, on a tiré de soi plus qu'il n'y avait, on s'est haussé au-dessus de soi-même. Or cet effort n'eût pas été possible sans la matière : par la résistance qu'elle oppose et par la docilité où nous pouvons l'amener, elle est à la fois l'obstacle, l'instrument et le stimulant ; elle éprouve notre force, en garde l'empreinte et en appelle l'intensification.

Henri Bergson, *L'énergie spirituelle*, PUF Quadrige (1919) 2003, p. 22.²

Prix Nobel littéraire en 1930, philosophe.

² Danielle Boutet: Notes de cours PPS 62098 *Accompagnement méthodologique* Université du Québec à Rimouski.

2.1 PRODUIRE DES DONNÉES À PARTIR DE SA PROPRE EXPÉRIENCE : CHANGEMENT DE PARADIGME

Par le biais d'un baccalauréat en psychologie et d'une thèse d'honneur, je savais en m'inscrivant à la maîtrise que l'univers de la recherche me passionnait. Je désirais approfondir ce rôle de chercheure. Ce que je ne savais pas est que ma recherche intégrerait non seulement mes champs d'intérêt de chercheure envers l'être humain, mais que toutes les parts de ce qui me constituait seraient les bienvenues. En effet, la particularité première de cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales est de mettre l'étudiant-chercheur au cœur de sa recherche. Elle reconnaît que la pratique du praticien s'est développée en cohérence avec la complexité, l'unicité voire la singularité de la personne (Boutet, 2016)³.

Alors que le baccalauréat m'avait apporté des connaissances dans un milieu où la recherche se déroulait essentiellement à la troisième personne, la maîtrise m'invitait à me placer en première personne. Ce changement de posture, qui m'a mise au centre de ma recherche, m'a fait devenir une praticienne réflexive en première personne. Cette posture a impliqué une distanciation nécessaire d'avec mon sujet de recherche, en l'occurrence moi-même, afin de donner un nouveau sens à mes données tirées de mon vécu de conscience.³

J'étais déjà curieuse de mon vécu et de ma propre conscience avant mon arrivée dans ce programme. L'enjeu de cette posture épistémologique reposait, pour moi, sur le fait de devoir dépasser comme allant de soi mes prises de conscience quotidiennes. Morin (1986, p. 194) parle ainsi de ce lieu en soi : « La conscience de soi nous semble toujours intuitive ou évidente, mais sous cette apparente intuition il y a l'expérience réflexive [...] ». Et c'est cette expérience réflexive proposée par la maîtrise qui venait faire une différence dans mon parcours de vie. Je mettais au centre de ma vie ce qui m'habitait et me parcourait afin d'établir un dialogue entre ce vécu et moi-même.

2.2 LA CONSCIENCE DE SOI ET LE PRATICIEN RÉFLEXIF

« Ainsi nous comprenons un peu mieux que notre conscience nous soit à la fois étrangère et intime » (Morin, 1986, p. 195). Edgar Morin compare la connaissance et la conscience de soi en avançant que l'une et l'autre nécessitent une distanciation envers le sujet afin de pouvoir voir et comprendre plus clairement. C'est dans cette logique que le praticien-sujet-réflexif accepte d'évoluer dans cette maîtrise. Toujours sur ce même thème, Morin (1986, p. 195) ajoute : « Chacun a sur soi-même la connaissance la plus intime, secrète, personnelle ; mais en même temps chacun se trompe et se dupe soi-même. ».

Mais comment pouvais-je me tourner vers cet espace intérieur conscient auquel la maîtrise m'invitait sans tomber dans les ornières déjà connues ? Le paradigme dans lequel s'inscrit la maîtrise parle précisément de ceci et Morin l'exprime bien : « D'où la nécessité de développer le dialogue de conscience avec soi-même, en nous rapprochant mieux et en nous éloignant mieux de nous-mêmes. » (1986, p. 195).

Je visais donc à articuler une réflexion structurée tirant sa source dans ma propre pratique. Une réflexion rigoureuse, scientifique et critique dans le but d'améliorer mes interventions (Pilon, 2016), voilà ce à quoi j'aspirais dans mon parcours. Ma pratique se déclinait, entre autres, dans mon écoute sur le plan professionnel.

Dans ce type de recherche, le praticien réflexif est l'acteur central du renouvellement de son propre savoir et de sa pratique. Cela implique *de conscientiser et d'explicitier la théorie implicite dans l'intelligence de son agir* (Galvani, 2014). C'est ce à quoi la boucle réflexive action-réflexion fait référence. Cette approche m'intéressait, car en tant qu'intervenante en relation d'aide, il était clair que j'incarnais une compétence dans ma pratique, car ce que je faisais donnait un résultat positif. Les familles me communiquaient fréquemment leur sentiment d'être comprises et accompagnées avec respect et justesse.

³ Danielle Boutet, Notes de cours PPS 62098 *Accompagnement méthodologique I*, Université du Québec à Rimouski.

Effectivement, dans mon contexte de travail où l'enjeu vie-mort était de chaque instant, il semblait que je savais les mots à prononcer et les questions à poser dans ce contexte si délicat. Je savais même amener le rire de certains parents alors que leur enfant s'avançait vers la fin de sa vie. Mes années d'expérience me permettaient de réussir cela, je n'en doutais pas. Piaget (dans Galvani, 2014) parle d'une théorie incorporée ou d'un savoir tacite et peu conscientisé. Même si je savais que je faisais du bien aux gens que j'accompagnais – je réussissais ma pratique – je n'étais pas en mesure de décrire comment je m'y prenais. L'idée même de le faire ne m'avait jamais effleuré l'esprit. Je portais donc un savoir-faire tacite et peu conscientisé.

2.3 LE JE : UN RETOUR ESSENTIEL DANS LA RECHERCHE

Dans cette recherche qui se situe dans un axe humaniste et où je m'inscris comme sujet chercheur, j'ai eu bien de la difficulté à trouver la zone de langage pour expliquer une telle posture. Alors que j'étais entièrement, et de manière volontaire, plongée dans la démarche de la maîtrise, j'ai été plus d'une fois confrontée à la difficulté de parler de cette maîtrise et de son originalité qui place le chercheur en tant que sujet de sa recherche. Il en fut ainsi jusqu'à la toute fin de cette rédaction. Rien de ce qui ressemblait à une recherche à la troisième personne s'inscrivant dans l'objectivité et largement connue et approuvée comme scientifique dans notre société.

Morin vient toutefois souligner que même si la recherche scientifique a développé des outils extraordinaires afin de connaître l'objet et a permis d'accéder à des connaissances importantes, cette recherche objective semble avoir atteint une limite (2008, p. 232). Il cite Husserl, phénoménologue de la première heure, qui rappelle que *la science ne peut pas réfléchir sur elle-même* (2008, p. 129). Malgré l'accroissement extraordinaire des connaissances qu'elle a permis, la science, en compartimentant les disciplines, a éliminé les questions liées à l'humanisme. Morin (2008) énonce que *le Sujet a été chassé de la science objective* (p. 232) et confirme que le retour du sujet est essentiel dans la recherche. Cette posture du Je sujet devient importante ne serait-ce que parce que la connaissance est biaisée

en soi, car coproduite par nos projections mentales vers l'extérieur et par l'intégration de cette réalité extérieure à soi.

Entre mon besoin de faire autrement les choses et même si je croyais à l'importance d'oser en ce sens, et ma peur de dévoiler des pans de ma vie, j'ai souvent bafouillé, car j'étais en quête des mots pour expliquer cette posture du chercheur en première personne où mon vécu était mis à l'avant-plan. Cette posture de recherche me confrontait régulièrement à ma propre difficulté à dire et à énoncer mes opinions et points de vue.

Il a fallu que j'arrive à saisir l'ensemble de mon parcours pour pouvoir l'articuler clairement, mais, comme on nous l'a souvent dit, ce fut d'en parler qui m'a aussi aidée à me comprendre et à trouver les mots pour en parler. Il m'est apparu clairement que la posture de ce Je chercheur était à la fois une denrée rare dans le milieu de la recherche scientifique et une avenue intrigante pour bien des gens.

2.4 L'AUTOFORMATION OU LA FORMATION PAR PRODUCTION DE SAVOIRS

Je m'inscrivais aussi dans une autoformation existentielle, car ma recherche se posait sur un *horizon ayant l'amplitude de la vie elle-même* (Galvani, 2010). Une telle démarche vise à comprendre comment on se forme tout au long de sa propre vie.

L'autoformation désigne alors l'acte par lequel le sujet (auto) prend conscience et influence son propre processus de formation (Galvani, 2010). « L'autoformation, c'est la construction permanente de mon pouvoir d'exister, la reprise de mon pouvoir d'agir, mais dans la relation aux autres. » (Lhotellier, 1995, p. 237).

Pineau, dans Galvani (2010), parle d'autoformation existentielle dans le sens d'*un processus d'appropriation par le vivant de son pouvoir de formation déjà détenu par les autres et les choses*. Le processus d'appropriation désigne le phénomène de ramener à soi quelque chose que l'extérieur a en ses mains ou que l'on croit que l'autre a et que l'on n'a pas. Cela décrit bien le processus que ce mémoire relate du début à la fin, c'est-à-dire le revirement de posture où au lieu d'attendre de l'extérieur que l'on m'enseigne ce qui me

composait, je devenais celle qui possédait ce savoir et qui allait à sa rencontre. Jean-Marc Pilon (2016) parle d'une manière différente de regarder le renouvellement des savoirs en plaçant « le praticien comme l'acteur principal du renouvellement de son savoir et de sa pratique professionnelle » (p. 12). Il cite aussi Schön pour sa définition de l'autoformation en tant que *réflexion sur l'action* (2016, p. 12).

2.4.1 Un Je dans une coopérative de production de savoirs

Dans les prises de notes, les réflexions et les écrits phénoménologiques, il n'y avait que moi qui étais en mesure de relater ce qui se passait en moi-même. Je pouvais être confrontée, encore une fois, au sentiment d'être seule comme si souvent je l'ai senti dans ma vie. Soutenue par les enseignants et un groupe de pairs, j'étais entrée, en intégrant la maîtrise, dans une coopérative de production de savoirs. Le groupe me permettait de sortir des *ornières de ma vie* dont je parlais un peu plus haut.

Le groupe me permettait donc d'avoir accès à des informations qui m'auraient échappé si j'avais été seule, car situées dans mes angles morts. J'ai pu expérimenter consciemment une confiance partagée au sein de ma cohorte, me permettant ainsi de dépasser plusieurs limites auparavant subies au sein d'autres relations. J'ai pu aussi voir et expérimenter consciemment ma propre contribution au sein du groupe. Les données tirées de ces vécus ont été importantes.

Desroche, dans sa définition de l'étude des pratiques dans Galvani (2014), parle du chercheur en première personne comme d'une personne-projet. À l'instar de Moustakas, cette personne-projet se penche sur sa propre expérience et devient son propre objet de recherche. Toutefois, Desroche dans Galvani (2014) s'intéresse à l'apport du groupe de formation qui accompagne cette personne-projet et qu'il nomme la *coopérative de production de savoirs*. J'aime cette image qu'il fait de la recherche-formation en première personne et qu'il qualifie d'*autoformation assistée* telle une voiture ayant des freins assistés, mais où le conducteur est réellement au volant de sa voiture et en contrôle de la pédale de frein. Le groupe de la maîtrise m'assistait et était le frein assisté en cas de besoin.

Ce frein a été nécessaire à quelques reprises dans mon parcours pour sortir de certaines ornières.

L'autoformation dans laquelle je m'étais engagée représentait un accouchement de soi par un processus de conscientisation des créativités présentes au cœur de l'expérience pratique (Galvani, 2014). Il ne s'agissait pas de simplement parler de soi. La production d'un savoir sur un objet de recherche précis en était le résultat. Deux éléments essentiels de cette maïeutique sont pour la personne-projet 1) l'autobiographie raisonnée afin de pouvoir opérer un retour réflexif sur son expérience et 2) la coopérative de production de savoirs pour permettre la compréhension de l'expérience en dialogue. (Galvani, 2014).

Pour arriver à mener à terme cette recherche et ses multiples étapes liées à la production de données et à l'écriture, j'ai eu autour de moi les membres de ma cohorte qui m'ont offert leur réflexivité et leur constante présence. À chaque instant, il n'en revenait qu'à moi de prendre ou non ce qu'ils m'offraient. J'ai choisi de saisir à pleines mains ce que cette coopérative me tendait. À plusieurs reprises dans les trois années de cours, j'ai tout de même eu à rechoisir de ne pas faire «seule ensemble». Cela a exigé un dépassement de moi constant.

Voici ce que Galvani (2006) énonce en lien avec la portée des échanges entre pairs : «L'accompagnement méthodologique des professeurs et la coformation du groupe de pairs s'inscrivent au croisement des perspectives phénoménologiques et herméneutiques qui nourrissent la quête de savoirs, de compétences et de sens. »

Mon mémoire s'est écrit au fil de ces frottements d'idées et de vécus. C'est la résonance de l'autre et ma propre résonance sur l'autre qui a permis que ce projet se concrétise. J'aime la manière dont Morin l'illustre alors qu'il résume l'écriture du deuxième tome de «La méthode». Il disait que son livre n'était pas son produit. Le livre l'avait fait comme il avait fait le livre. Il fait l'analogie avec un accouchement d'une part en lui qui attendait de pouvoir se dire, mais qu'il ne connaissait pas encore : «Pendant que je

tente de l'accoucher, il tente de faire accoucher une vérité virtuelle, encore sans forme, qui attendait en moi. » (1980, p. 458).

J'avais aussi ce sentiment envers mon mémoire. Mon processus réflexif révélait quelque chose qui dépassait ma capacité initiale à conceptualiser le produit fini. Cela grâce aux dimensions heuristique et herméneutique de cette recherche.

2.5 UNE RECHERCHE HEURISTIQUE

Parmi les types de recherche que ce programme privilégie, c'est dans la recherche heuristique que la mienne se situe. L'heuristique découle du grec ancien eurisko, « je trouve » qui signifie l'art d'inventer, de faire des découvertes.

Pour arriver à trouver ma question de recherche, il a fallu que je me suive pas à pas et que les thèmes émergent. Se présentant tel un fouillis au départ, ceux-ci se sont graduellement placés, une compréhension a émergé, des actions se sont prises et d'un mot à l'autre, d'une réflexion à l'autre, une trame a pris forme et la question est apparue. Moustakas (1973) va en ce sens en définissant une recherche heuristique comme une démarche du chercheur qui le mène à découvrir des dimensions de lui-même et aussi des méthodes qui lui permettent d'aller de l'avant dans ce processus. Ce type de recherche invite à créer une méthodologie unique et sensible au sujet exploré, car le chercheur s'est laissé happer par son sujet, et ce, sans chercher, pour un temps, à diriger son attention ou à extraire un degré de compréhension. Antonio Machado (Morin, 2008) exprime poétiquement ce processus par *le chemin se fait en marchant*. L'idée de marcher et de faire un pas à la fois me plaisait non seulement dans le sens de l'heuristique où je découvrais en marchant, mais aussi par la mise en mouvement qui m'était maintenant essentielle afin de sortir du sentiment d'impuissance qui avait tant parcouru ma vie.

Ne partant pas de présupposé ou d'hypothèse, mis à part ma curiosité initiale de comprendre de quoi était faite la relation entre l'aidant et l'aidé, j'ai donc fait cette recherche en me laissant guider par mes découvertes, l'une après l'autre. Elle m'a amenée

en des lieux surprenants, édifiants, mais aussi souffrants. De devoir garder mon esprit de chercheuse ouvert et curieux de ce qui se passait à chaque instant n'a pas toujours été facile, surtout lorsque le sujet abordé relevait de la dimension intime à moi et m'impliquant totalement.

Craig (1978) parle de ce que la démarche heuristique exige du chercheur qui s'utilise en tant qu'instrument de recherche.

[Elle met] la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension. (p. 43)

Pour arriver à comprendre ce que je faisais, mais que j'ignorais que je faisais, je ne pouvais que descendre, une marche à la fois, au cœur de moi-même, là où se trouvaient mon histoire, mes visions, ce que je suis, soit le subjectif en moi. C'est ainsi que je cite Polanyi (dans Moustakas, 1973, p. 135) qui reconnaît que cette dimension de vécu est essentielle pour la construction d'une connaissance :

Dire que, dans les sciences, la découverte de la vérité objective réside dans l'appréhension d'une rationalité qui force notre respect et suscite notre admiration ; dire que cette découverte, tout en s'appuyant sur une expérience sensorielle, transcende cette expérience parce qu'elle est, en outre, la vision d'une réalité qui échappe à la perception des sens, une vision qui se justifie en ce qu'elle nous mène vers une compréhension plus profonde du réel – une telle interprétation de la connaissance scientifique serait sans doute rejetée, avec un haussement d'épaules, comme n'étant qu'un platonisme désuet, une fiction indigne de notre époque moderne. Pourtant, c'est précisément sur cette conception de l'objectivité que je voudrais insister... En tout acte de connaissance, on retrouve un apport passionné de la personne qui connaît, et... ce coefficient n'est pas une imperfection, mais un élément vital de sa connaissance.

L'inclusion des données provenant de différentes sources, dont celles oniriques et intuitives, a été essentielle dans cette recherche. Comme ces dimensions faisaient partie de mon bagage de vie et que c'était justement à l'intérieur de ce dernier que ma question de

recherche m'avait invitée à retourner, je prends appui sur Craig afin de légitimer l'utilisation d'un si vaste éventail de saisie de données. Dans sa thèse de 1978, il suggère que les scientifiques utilisent leur personne pour produire des données ainsi que le processus de leurs émotions, pensées et intuitions. Chacune étant reconnue comme autant de méthodes intérieures d'investigation scientifique.

J'aime bien cet énoncé de Morin (1977) lorsqu'il aborde le mystère des choses et qui vient appuyer l'herméneutique de cette recherche :

Je pars aussi avec le principe de connaissance qui non seulement respecte, mais reconnaisse le non-idéalisable, le non-rationalisable, le hors-norme, l'énorme. « Nous avons besoin d'un principe de connaissance qui non seulement respecte, mais révèle le mystère des choses ». (p. 21)

2.6 LA PHÉNOMÉNOLOGIE ET L'HERMÉNEUTIQUE

La phénoménologie est un courant philosophique qui s'intéresse à l'étude des phénomènes, à l'expérience vécue et aussi à ce que la conscience contient, c'est-à-dire les contenus de conscience (Léger, 2016). Pour Vermersch (1994), il s'agit d'une science de l'apparaître où elle est « science à la fois de la conscience, de ses actes et des objets qu'elle vise » (p. 190). Il ajoute que cette notion d'apparaître est souvent confondue avec une apparence superficielle. Ce n'est pas parce que nous regardons que nous voyons. Il dit aussi que nous voyons surtout nos savoirs et non ce qui se livre réellement.

La phénoménologie est intrinsèquement liée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Tout dans ce parcours parle de vécus amenés à la conscience, car l'étudiant est appelé à devenir curieux de sa pratique qui relève majoritairement du préréfléchi ou de l'inconscient. La phénoménologie inspire ainsi plusieurs méthodes de production de données que j'ai utilisées tels les entretiens d'explicitation l'auto-explicitation (Vermersch dans Léger, 2016), et les récits phénoménologiques sous forme de *Je me souviens* (Galvani, 2016).

Dans la maîtrise, la phénoménologie et l'herméneutique vont de pair – l'herméneutique étant l'interprétation des textes, phénomènes, signes, etc. Depuis que l'herméneutique est devenue une compréhension de l'expérience vécue, la phénoménologie lui est nécessaire pour récolter la matière issue des prises de conscience et de la description des phénomènes, et qui apparaissent à la conscience (Galvani, 2014).

Léger (2016) parle de l'importance de l'herméneutique au sein de la maîtrise :

[...] l'herméneutique constitue une posture philosophique et un mouvement fondamental dans une étude de pratiques psychosociales dont la finalité est de comprendre et de dégager un sens à partir de l'expérience singulière vécue par des sujets. (p. 124)

C'est donc dans une recherche se déclinant dans des axes phénoménologique, herméneutique, heuristique et en autoformation existentielle que j'ai été invitée à conscientiser ma pratique.

2.7 DÉVELOPPER DES CONNAISSANCES

Il n'y a pas de connaissance, sans la connaissance de la connaissance.
Edgar Morin

Je crois personnellement qu'il y a au moins un problème [...] qui intéresse tous les hommes qui pensent : le problème de comprendre le monde, nous-mêmes et notre connaissance en tant qu'elle fait partie du monde.
Karl Popper

Mon intérêt pour la connaissance, il me semble, était intrinsèquement lié à ce que j'étais. J'aimais réfléchir et apprendre. Cela était en concordance avec le fait que j'aimais voir autrement les vérités que l'on me présentait. J'avais l'impression d'être insatiable dans mon désir de connaître. Un souvenir précis en lien avec cette notion était bien clair dans ma mémoire. J'avais treize ans et dans le cours de géographie de la première secondaire, on nous avait demandé de faire une recherche sur le sujet de notre choix. J'avais choisi les volcans. Je m'y étais investie entièrement. J'avais fouillé des encyclopédies, reproduit des textes et découvert l'univers des volcans. Dans ma conclusion, j'avais écrit que j'étais

satisfaite et que *j'en savais assez pour l'instant*. Mon professeur, M. Péliissier, qui était un excellent pédagogue, m'avait dit : *On n'en sait jamais assez*. Le germe avait trouvé son terreau.

J'ai été interpellée à nouveau par ce sujet par l'entremise de Danielle Boutet dans mon premier cours en méthodologie à l'hiver 2015. Elle avait alors exprimé que la connaissance était un vécu d'éclaircissement qu'on ne pouvait transférer d'une personne à l'autre. La connaissance passait par un processus, par une quête et elle n'était pas compatible d'un individu à l'autre. Elle était ainsi propre à chacun.⁴ Alors que j'avais toujours conceptualisé que la connaissance venait à soi et nous remplissait, en quelque sorte, je comprenais qu'elle était toujours en mouvement et que nous étions responsables de sa richesse en nous-mêmes.

Cette maîtrise nous invitait à renouveler notre pratique afin de développer de nouvelles connaissances à l'égard de celle-ci. J'aime comment Boutet (2016) exprime la portée de la pratique sur la personne qui agit :

[...] par définition, une pratique est mise en application par des personnes singulières dans leur vie à elles, et se réverbère depuis toutes les dimensions de leur être : autant leur caractère que leurs aspirations, leurs manières de faire et leur expérience de vie. (p. 84)

Je comprenais que ma pratique était teintée par ma singularité, mais aussi que pour accéder à de nouvelles connaissances, ma singularité serait ma porte d'entrée. Boutet (2016) définit ainsi cette singularité : « Ma singularité, qui fait que je suis qui je suis, est un tout unifié, le cœur de qui je suis, mon être intérieur. ». (p. 83)

J'ai donc accepté de plonger, une fois de plus, en ce qui m'habitait afin d'aller y faire émerger de nouvelles manières de voir et de comprendre. Cet élargissement dans la manière de voir et de comprendre visait à ce que je puisse faire entendre ma propre voix, unique,

⁴ Danielle Boutet, Notes De Cours Pps 62098 *Accompagnement Méthodologique* Université Du Québec A Rimouski.

propulsée par mon véritable soi⁵. J'ouvrais à voir plus largement afin d'arriver à me définir et me connaître au plus près.

⁵ Danielle Boutet, Notes De Cours Pps 62098 *Accompagnement Méthodologique* Université Du Québec A Rimouski.

CHAPITRE 3

ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

Une recherche heuristique, phénoménologique, herméneutique, au Je, en autoformation et coformation où le but est de faire de moi un praticien chercheur réflexif commandait certaines méthodologies. J'avais besoin d'outils pour produire des données qui me permettraient d'avancer avec une lanterne à la main, car je ne connaissais pas le chemin sur lequel je m'étais aventurée. Cette lanterne devait fournir un éclairage circonscrit où chaque pas exigeait toute mon attention (Blondel dans Galvani, 2014). C'était ma voix intérieure, enfouie, que j'avais besoin d'entendre dans cette recherche afin de trouver ma voie : celle de mon potentiel présent, mais non conscientisé. Les outils de ma méthodologie devaient permettre d'accéder à cette voix et de la révéler.

3.1 REMARQUES GÉNÉRALES DE MA MÉTHODOLOGIE

3.1.1 L'approche autobiographique

Comme ma recherche m'a placée au centre de tout et a fait de moi le sujet-chercheur, ce Je sujet, j'ai eu besoin d'utiliser l'approche autobiographique, car elle s'adressait au contenu de ma vie. Les données qui en émergeraient devaient être issues de méthodes qui imposeraient des critères rigoureux attendus dans le milieu de la recherche.

Le but de cette approche autobiographique était que mon histoire puisse se dévoiler de plus en plus telle qu'elle était, l'idée n'étant pas d'accéder à une sorte de vérité de ma vie, mais plutôt d'en faire émerger une authenticité.⁶

Ayant déjà une propension à approfondir le sens de la vie – donc à réfléchir – il a fallu que non seulement j'installe une posture d'humilité et d'ouverture face à l'histoire de ma vie qui émergeait au fil de ma recherche, mais aussi que je me donne les moyens d'y revenir sans cesse. Il me fallait mettre des conditions pour approcher et laisser émerger ce mystère que je portais mais ne savais pas encore nommer.

J'avais besoin de revoir et de comprendre ma vie de manière plus entière que je ne l'avais fait à ce jour. Pour y arriver, je me devais d'agir. Mon essence seule ne me permettrait pas d'arriver à cette fin. Rugira⁷ parlait de notre essence qui avait besoin de la matérialité pour se manifester, que c'était par cette dernière que la rencontre des essences était rendue possible. Ce que je devenais, à chaque instant, dépendait de ce que je choisissais de mettre en action (volontaire ou non). Elle avait souligné que faire des histoires de vie était s'inscrire dans une perspective existentielle. Encore une fois, le principe d'action me rattrapait. Toutes mes années passées dans l'attente que survienne la réalisation de mon potentiel semblaient tendre définitivement vers un mode d'agir qui ne me convenait plus. Tout dans cette maîtrise m'appelait à agir afin de me rencontrer à nouveau.

Le défi de l'autobiographie était important, car il consistait à me libérer des chemins connus. J'ai dû adopter une posture témoin pour arriver à me libérer de l'emprise de ma mémoire et pour pouvoir lui redonner son pouvoir créateur (à la mémoire). Rugira⁸ avait cité Dany Bois en parlant d'une *distance de proximité*.

⁶ Jeanne-Marie Rugira, Notes de cours PPS-650-98, Récit autobiographique, Université du Québec à Rimouski.

⁷ Jeanne-Marie Rugira, Notes de cours PPS-650-98, Récit autobiographique, Université du Québec à Rimouski.

⁸ Jeanne-Marie Rugira, Notes de cours PPS-650-98, Récit autobiographique, Université du Québec à Rimouski.

J'entends par autobiographie tout ce qui concerne le contenu de ma vie, de ce que je porte intérieurement mais dont je ne suis pas consciente, et aussi ce dont je suis consciente. Dans ce large champ d'exploration me concernant, j'ai eu à utiliser différentes méthodes pour produire et recueillir des données parlantes de mon histoire, et ce, sous différents angles. Certaines des méthodes s'adressaient à moi comme chercheure en autoformation – tels l'entretien d'explicitation, le journal du chercheur et le récit phénoménologique – et d'autres s'inscrivaient dans le principe de la coformation comme la praxéologie.

J'expliquerai tous les outils ou toutes les méthodes qui sont entrés dans la section *Mon chemin marché*. Je dirai de quelles manières ils ont permis le dialogue tant celui interne qu'avec mes collègues ou l'extérieur. C'est cette mise en dialogue de mes données de moi envers moi-même et de moi envers l'autre qui a sous-tendu la pertinence de cette recherche. Les résonances qui en ont émergé ont permis d'ouvrir à d'autres compréhensions et profondeurs de mon histoire.

Pierre Bertrand, extrait de sa conférence du Colloque des histoires de vie de 2017⁹ dit ceci :

[...] l'histoire pour demeurer la plus fidèle à la vie doit demeurer ouverte. Les interprétations des événements passés ne doivent pas se figer, d'autres interprétations demeurent possibles qui n'invalident pas nécessairement les anciennes mais qui les nuancent et les complètent.

3.1.2 Mon processus de production des données

C'est durant la deuxième année des cours que j'ai installé la structure actuelle de mon mémoire. Tout y était de la page de présentation à la bibliographie. Il m'était facile d'y insérer au fur et à mesure mes écrits, mes idées, des citations ainsi que les commentaires de ma directrice et des enseignants suite à nos échanges.

⁹ Jean-Philippe Gauthier, Notes de cours PPS-650-98, Récit autobiographique, Université du Québec à Rimouski.

C'est aussi à ce moment que j'ai commencé à écrire mon chapitre des données sous la forme présente, soit en chronologie de mon parcours universitaire : année après année, cours après cours, weekend après weekend. À ce moment, je ne savais pas que je conserverais cette structure. Lorsque j'ai réalisé que ce que j'avais besoin de nommer était mon processus de conscientisation, j'ai compris que cette manière d'avancer était la meilleure pour moi.

Durant la troisième année de cours, j'ai aussi eu besoin de dresser la chronologie de ma vie et des moments qui m'apparaissaient importants. Cette chronologie s'est bonifiée au fil de l'écriture. Cette feuille a été sur le coin de mon bureau pendant toute la période où émergeaient des morceaux de ma vie et par la suite, pendant la rédaction.

Comme je ne savais pas ce que je cherchais, j'ai compris au fil de cette méthodologie, que le but de mon mémoire était justement de relater mon processus de conscientisation lié au fait de me voir ou de ne pas me voir. Afin de mieux voir ce qui se jouait, car beaucoup d'informations émergeaient de plusieurs endroits, j'ai fait une carte sémantique sur une feuille d'environ 1 mètre par 75 cm. On retrouvait chaque année, les thèmes et les moments clefs vécus pour chacune des trois années. C'est ainsi que j'ai pu saisir l'importance des données en lien avec le groupe. J'ai pu ainsi identifier un thème principal par année.

En première année, j'ai saisi que Je ne savais pas me voir, en deuxième, que J'avais choisi de devenir l'héroïne de ma vie et en troisième, que J'avais transféré consciemment vers l'intérieur, là où se trouve mon propre potentiel, l'attente d'être reconnue par l'extérieur. À ce moment, j'ai compris que j'étais en mesure de voir et reconnaître mon potentiel. Grâce à ces informations synthétisées sur une grande affiche, j'ai pu avoir un portrait visuel de l'ensemble. En travaillant debout, je l'ai annotée, j'y ai fait des recoupements, je l'ai séparée en moments clefs. Finalement, j'ai pu en extraire et y écrire littéralement ma conclusion. Cette méthodologie m'a permis de faire ressortir le fil herméneutique de ma recherche. Comme elle était située à l'entrée de mon bureau de travail, je la voyais et la parcourais donc quotidiennement de manière intentionnelle ou non.

C'est donc graduellement que s'est construit mon chemin. Lorsque les pans passés de ma vie émergeaient, soit par un moment vécu en classe ou à l'extérieur, je les notais et fréquemment, j'écrivais sur ce moment. J'ai retranscrit à l'ordinateur tous les récits manuscrits de mes notes de cours. J'ai ainsi construit une banque de récits mis à part de mon mémoire. C'est là que j'ai pu puiser ceux les plus parlants pour mon parcours.

J'ai compris au fil de ces années que c'était bien au cœur de mon essence que la maîtrise me conviait. Le sentiment que cela créait était exaltant, car ce qui m'habitait pouvait enfin s'exprimer. Pourtant, cela a représenté un défi de chaque instant. Ayant une propension naturelle à m'arrêter pour contempler la phrase que je venais d'écrire ou l'image que je venais de saisir, je me suis dressée en chien de garde face à l'incarnation de mon essence.

En troisième année de cours alors que mon mémoire prenait forme graduellement, j'ai écrit sur une feuille et je l'ai collée sur le mur à côté de mon écran d'ordinateur afin de m'aider à rendre matérielle ma pensée : *Ce travail n'est pas l'œuvre de ma vie, c'est un travail universitaire.* J'y ai ajouté ce proverbe chinois, trouvé au « hasard » : *Ne crains pas la lenteur, crains l'arrêt.* Comme je connaissais l'arrêt pour l'avoir expérimenté pendant des années, je ne tenais nullement à revivre cela.

Je me suis imposé des délais, des tâches, des rendez-vous d'écriture et de lecture. J'ai eu aussi à me souvenir qu'un processus de création est aussi soutenu par des phases d'incubation, et à faire la distinction entre l'arrêt justement et cette période où le travail se fait par en dessous. De parler de ma démarche et des résultats qui en découlaient a aussi été important. Malgré l'inconfort du bafouillage des premiers temps, j'ai persévéré à en parler. J'en suis arrivée à articuler une narration plus fluide et compréhensible pour l'extérieur.

Je savais que si je ne me tenais pas par la main, il serait facile de me retirer en moi-même ou de tomber dans une sorte de contemplation. J'aspirais trop à rendre matérielles toutes ces parts de moi muselées pour en finir là. Je l'avais déjà trop fait dans ma vie. Je me

reconnais dans ces propos de Rugira¹⁰ : « Il y a des œuvres qui ne se réalisent jamais, car la personne tombe en amour avec l'essence et se refuse à la matérialisation, par peur de perdre la pureté de l'essence. On devient alors nostalgique de l'absolu. Il n'y a pas de création. Le temps passe. » Il me fallait donc aussi apprendre à aimer l'inachevé et l'imparfait de mon parcours.

L'écriture de ce mémoire ne s'est pas faite de manière linéaire. Les chapitres se sont construits de manière détachée au départ et en interrelation au fil des découvertes et des prises de conscience. Encore là, à travers ces prises de conscience, de multiples couches se sont soulevées. L'image de la spirale heuristique et herméneutique décrit bien ce processus. Je suis montée vers la réflexion pour descendre dans mon vécu, pour ensuite revenir à la réflexion et ainsi de suite. Les liens et les niveaux de compréhension se sont produits en de multiples moments, et ce, jusqu'à la toute fin de la rédaction.

Ma stratégie pour traverser les tumultes d'une telle recherche, car il y en a eu de nombreux, fut de faire ce que je faisais depuis plusieurs années déjà : quand j'en avais assez d'avoir peur et de m'opposer à ce qui me tirait vers le bas ou le haut, je m'arrêtais et j'accueillais. Ce fut dans ces moments que j'ai pu aller à la rencontre de la vulnérabilité que je portais, de celle qui sait, etc.

J'ai marché ce chemin tantôt sereine et devinant le but à atteindre, tantôt dans les méandres d'une forêt dense et sans visée précise. Malgré la peur de ne pas arriver à déposer mon mémoire, j'ai porté tout au long de ce processus la détermination que j'y arriverais. Je me suis souvent dit et redit que j'avais ici un privilège auquel j'avais aspiré toute ma vie pour enfin dire et me dire. Je ne pouvais faire faux bond. Pas cette fois-ci.

¹⁰ Jeanne-Marie Rugira, Notes de cours PPS-650-98, Récit autobiographique, Université du Québec à Rimouski.

3.2 DÉPLOYER MA PRATIQUE

Je m'intéressais à comprendre et à connaître de quoi ma pratique était faite alors qu'elle était tacite et semi-consciente. C'est pourquoi je me suis inscrite à ces deux cours optionnels : « Analyse praxéologique » et « Les Entretiens d'explicitation ». Ces deux cours visaient *une conscientisation et une description de l'action telle que vécue en vue de son analyse, de son transfert ou de sa transformation* (Galvani, 2016, p. 155).

3.2.1 La praxéologie

La praxéologie tire sa racine de praxis qui signifie *Activité en vue d'un résultat*¹¹. Dans le cours de praxéologie, nous avons à faire un exercice appelé « atelier de praxéologie ». Cet exercice visait à faire l'étude de notre pratique psychosociale par l'exploration d'une situation nous mettant en interaction avec les autres. St-Arnaud, Mandeville et Bellemare (2002) disent :

L'atelier de praxéologie est un type d'activité de praxéologie au cours duquel plusieurs acteurs s'entraident à rendre leur action consciente, autonome et efficace. Cette définition renvoie au modèle d'actualisation développé par St-Arnaud (1996). (p. 32)

Il s'agissait d'une démarche en autoformation et en co-développement. Ce cours comportait très peu de théorie et était, justement, basé sur l'analyse de la pratique. Nous devions individuellement identifier une situation problème qui nous mettait en action avec une tierce personne. À l'aide d'une grille de huit colonnes, nous devions écrire, dans un premier temps, la situation sous forme de dialogue (soi-même et l'interlocuteur impliqué). Dans la colonne à droite de chaque énoncé du dialogue, on y trouvait : Mon vécu. On devait décliner ce vécu dans quatre autres colonnes : Intentions, Émotions, Représentations/interprétations, Croyances. Pour chacun des extraits, nous devions écrire sous chacune des cases de ces colonnes. Voici le modèle :

¹¹ Jean-Marc Pilon, Notes de cours PPS-652-10, Analyse praxéologique, Université du Québec à Rimouski.

#	Qui	Dialogue	Mon vécu	Intentions	Émotions	Représentations/ Interprétations	Croyances
1	Moi	Comment vas-tu ?	J'ai chaud	Je veux qu'elle me parle.	Je suis nerveuse		
2	Laurence	Je vais bien	OK, elle va bien !			Il me semble qu'elle a hésité à répondre	Je ne suis pas intéressante.

Par la suite, en groupe, chacun disposait d'environ deux heures pour être accompagné dans la réflexion sur son action¹².

- On faisait la lecture de la situation et on formulait nos attentes envers ce travail de coopération.
- Le groupe procédait aux questions de clarification envers la situation exposée.
- Les commentaires étaient apportés : analyse du matériel, feedback expérientiel, résonance, etc.
- On procédait au renouvellement de la pratique psychosociale afin d'en faire émerger un dénouement satisfaisant. On pouvait utiliser différents moyens comme l'identification de nos croyances galères (croyances tirées de nos vécus qui nuisent plus qu'elles n'aident) et celle des croyances ressources, l'utilisation du jeu de rôle, etc.
- Il y avait, pour terminer, un retour sur la personne ainsi qu'un retour du groupe sur les apprentissages faits par tous.

Chaque présentation était filmée pour faciliter l'appropriation du matériel par la suite. Des règles instaurées au tout début du cours assuraient un fonctionnement respectueux du rythme et des besoins de chacun. On y valorisait le processus d'apprentissage par essais et erreurs où chacun devait être attentif à l'effet produit par ses réflexions. Une autorégulation

¹² Jean-Marc Pilon, Notes de cours PPS-652-10, Analyse praxéologique, Université du Québec à Rimouski.

s'ensuivait alors. Les données tirées de mon atelier de praxéologie sont dans *Mon chemin marché*.

3.2.2 L'entretien d'explicitation

L'entretien d'explicitation est une technique développée par Pierre Vermersch au début des années 1970. *La spécificité de ce type d'entretien est la verbalisation de l'action* (Vermersch, 1994, p. 10). Il a identifié que l'action est majoritairement non consciente et que lorsqu'il est demandé de dire ce que l'on fait, on ne sait pas comment le décrire. Pour lui la raison est simple, on ne nous a jamais appris à verbaliser nos actions. Cet entretien vise à laisser émerger des informations internes mais non conscientisées en lien avec une pratique.

Pour arriver à faire émerger de l'inconscient les savoir-faire, Vermersch a mis en place des étapes, des conditions nécessaires et des formulations bien spécifiques à utiliser. Trois buts sont poursuivis par cette technique (Vermersch, 1994, p. 18) :

1. Aider l'intervieweur à s'informer,
2. aider l'interviewé à s'auto-informer (que ce soit sensorimoteur ou intellectuel),
3. aider l'interviewé à apprendre à s'auto-informer (l'auto-explicitation).

Cette posture m'était importante, car j'accompagnais les gens depuis des années avec l'intime conviction que chacun portait en soi un potentiel bien plus grand qu'il ne le croyait. Et que ce potentiel portait une intelligence. En plus, je venais de comprendre que je savais faire quelque chose dans mon travail mais n'avais pas idée de quoi cela était fait. Je me souviens avoir eu un coup de cœur pour cet aspect précis de la technique.

Dans ce type d'entretien, l'interviewé – que l'on appelle A – a autant de place que l'intervieweur, B. De plus, B doit se mettre au service de A, car c'est A qui sait son savoir-faire et le chemin qui lui permettra de conscientiser ce qui désire l'être.

Voici brièvement le déroulement d'un entretien d'explicitation. On se place en groupe de deux (A, B) ou trois (A, B, C, celui-ci étant un observateur) :

B invite A à laisser venir à lui un moment où il a su faire. C'est ce qu'on appelle le moment d'évocation.

A est invité à raconter la situation.

Par la suite, B guide A par des questions qui n'induisent pas de mots pouvant influencer l'entretien, telles que *Et quand tu fais ceci comment sais-tu que tu fais ? À quoi reconnais-tu que tu vois?*. Les questions visent à préciser une action ou un moment précis qui intrigue A. Une fois le matériel amené à la conscience, A ne peut plus l'oublier ou faire comme s'il n'existait pas.

Ce savoir-faire conscientisé permet d'actualiser des habiletés, des compétences et des expertises qui ne peuvent que transformer A. Il ne peut plus se voir de la même manière par la suite. De plus, ce savoir-faire conscientisé devient disponible et transférable consciemment dans toute autre pratique.

Deux entretiens d'explicitation (enregistrés) et une auto-explicitation (menée avec moi-même par écrit où j'explorais un moment qui m'intriguait) m'ont apporté des données de recherche. Dans l'auto-explicitation, on est à la fois A et B. Ces données figurent dans *Mon chemin marché*.

3.2.3 Journal du chercheur et les notes de cours

Ma méthodologie s'est dévoilée au fil de mon parcours tout au long de mes trois années de cours. J'ai commencé par prendre des notes de cours – deux cahiers de cent pages recto verso de notes manuscrites prises lors des cours. On y retrouve certains récits phénoménologiques, des réflexions, des paroles émises par les enseignants, des auteurs, etc.

À cela, se sont ajoutées celles de mon journal du chercheur que j'écrivais spontanément en tous lieux. J'ai rempli trois de ces journaux de format plus petits que ceux

de mes notes de cours, car je les trainais avec moi. Dans ce journal, on y retrouve principalement mes réflexions spontanées ou des citations d'auteurs.

J'ai beaucoup utilisé l'écriture manuscrite tout au long de mon parcours tant en classe qu'à l'extérieur. Mon crayon était une extension de ma personne partout où j'allais.

3.2.4 Le journal personnel

En troisième année de cours, j'ai fait la redécouverte de mon journal personnel tenu de 2001 à 2012. Cela représentait dix volumes allant d'une cinquantaine à deux cents feuilles recto verso, d'écriture manuscrite.

Alors que la première lecture de ce journal m'avait permis de saisir la teneur de ces données, la seconde, plus approfondie, m'a permis d'extraire celles les plus pertinentes. J'ai utilisé un tableau Excel pour en faire une chronologie.

On y retrouvait sept colonnes : l'année, la date, le contexte que je vivais au moment de l'écrit, la source d'où émergeait l'écrit (Moi, le Soi, le rêve, la vision éveillée, la communication avec l'enfant intérieure, etc.), les thèmes qui en émergeaient, l'extrait ainsi que l'interprétation que j'en avais fait quelques jours après avoir fait ce tableau. Du journal, j'ai informatisé 73 extraits, certains très courts et d'autres plus volumineux, que j'ai insérés dans le tableau.

De ceux-ci, j'en ai choisi 15. On les retrouve à la troisième année de cours au chapitre 6. Ils mettaient bien en lumière les enjeux que je vivais dans les années 2000 et qui comportaient les mêmes thèmes qu'en 2017. En fait, j'aurais pu prendre l'intégralité de mon journal personnel, car le contenu parlait essentiellement de la souffrance de ne pas trouver ma place professionnelle et l'espoir que j'y arriverais. Je parlais très peu de mon conjoint ou de mes enfants. Ces écrits étaient de moi envers moi. À cette redécouverte, j'avais été frappée de voir la teneur existentielle qui parcourait ces pages.

La mise en forme des écrits dans un tableau m'a aussi obligée à prendre du recul par rapport à mes données. Par cette méthode, j'ai pu organiser mes données, j'ai pu voir et me voir. Par les années me séparant de ces écrits, j'ai pu ainsi saisir l'évolution de mon parcours durant tout ce temps. J'ai aussi vu une intelligence, alors que de ces années parcourues je n'avais retenu que de la désolation et de l'errance.

3.2.5 Le récit phénoménologique

« La phénoménologie nous montre que l'expérience est vécue généralement dans un état d'inattention plus ou moins important. » (Varela, Thompson et Rosch, dans Galvani, 2016, p. 160). La phénoménologie dit aussi que dans l'expérience, notre conscience réflexive est le plus souvent occupée par le jugement qui nous traverse, par l'interprétation de la situation et non en réelle posture consciente et présente à ce qui se passe.

Une description phénoménologique sous forme de récit vise à décrire le plus près possible le déroulement d'une expérience vécue, et ce, sans interprétation ni jugement. Cette écriture inclut les émotions qui nous parcouraient alors, les réflexions qui ont surgi, les gestes, etc. C'est ce que Depraz, Varela, Vermersch (dans Galvani, 2016, p. 160) désignent comme *une démarche pratique de conscience et de description du vécu de l'expérience*. L'attention et la perception sont essentielles afin de décrire par le langage ce vécu. (Léger, 2016).

Le récit phénoménologique en est l'une des méthodes que j'ai utilisées. La particularité de cette technique est que l'on crée un espace pour laisser venir à soi un moment, un souvenir en lien avec notre thème de recherche. Ce moment est l'évocation que Vermersch a mise en place dans l'entretien d'explicitation. L'évocation est un moyen utilisé pour laisser venir à soi ce qui demande à être vu et nommé, elle se situe dans la logique paradigmatique de la révélation. L'idée étant de se laisser surprendre et se laisser étonner afin que la révélation puisse se manifester.

Par la suite, on note ce qui émerge et on choisit ce que l'on désire approfondir. Pour ce faire, on utilise tous nos sens : on se laisse immerger par ce moment. On écrit au temps présent en commençant souvent par Je me souviens...

J'ai écrit de nombreux récits phénoménologiques durant mon parcours et j'ai inclus les plus significatifs en lien avec les thèmes explorés dans ma section des données. Il m'a été facile de faire ces exercices, car j'y retrouvais le même geste inspiré que lorsque j'écrivais mon journal personnel. Je m'arrêtais, créais un espace intérieur et l'inspiration arrivait.

Il est possible que cette écriture fasse revenir un « moment du moment » (Faingold, dans Galvani, 2016). Il s'agit d'un instant décisif du souvenir. Entrer dans *le moment du moment* signifie pénétrer plus à fond dans un instant précis en le dépliant. J'ai l'image de ce jeu de main quand j'étais petite où l'on pliait un papier sur lui-même pour que les doigts de nos deux mains puissent l'articuler. Il s'ouvrait telle une fleur et des mots se trouvaient sur de multiples faces, jusqu'en son cœur. Le moment du moment demande qu'on le déplie pour aller en son cœur.

3.2.6 Les résonances

Alors que la maîtrise vise la conscientisation de notre pratique, il n'est pas surprenant que le récit phénoménologique soit partie intégrante de tous les parcours des étudiants. C'est pourquoi, à quelques reprises dans les trois années, nous avons échangé certains de nos récits entre nous afin de partager nos résonances. On entend par résonance ce que le partage verbal, le texte ou le récit phénoménologique créent comme écho en soi lorsqu'on le lit ou on l'entend. Je vois la résonance comme une démarche réflexive où s'inscrit le respect du rythme de l'autre, car l'intention est d'apporter son propre vécu d'éclairement.

La résonance peut aussi se faire de soi à soi-même. Dans mes données tirées de mon journal personnel, j'ai ajouté les résonances écrites suite à la lecture de mon propre journal. On peut lire la portée que cette lecture avait eue sur moi et ce qu'elle avait évoqué en moi.

3.2.7 Les rêves

Depuis de nombreuses années, mes rêves sont porteurs d'informations très claires en lien avec ma vie. Il m'apparaissait important et cohérent de les intégrer dans mes données, car celles-ci portaient justement sur mon vécu de conscience. J'ai conservé les rêves en lien avec les thèmes de mon mémoire. Ils ont permis d'ajouter une profondeur à mon parcours en donnant accès à ce qui se jouait en moi sur le plan de mon inconscient, alors que je cheminais aussi consciemment.

3.2.8 Correspondance avec mon père

L'idée de cette production de données que j'ai appelées *Lettre à mon papa* a surgi en décembre 2015 suite à l'une de mes présentations orales. Dans cette présentation, j'avais intégré, spontanément et pour la première fois, l'histoire de ma famille suite au décès de mon père ainsi que la portée que le silence avait eue sur moi et sur ma famille. Alors que j'avais exprimé que mon père était disparu tranquillement de ma vie au fil des années, car nous ne l'avions plus jamais évoqué après sa mort, quelqu'un en classe m'avait proposé de lui écrire.

Le 4 janvier 2016, j'ai commencé une lettre adressée à mon père afin de l'informer de ce qui s'était passé depuis son décès tant au sein de ma fratrie que dans ma vie :

Papa, c'est une invitation que je te fais, que je nous fais. Je t'invite à des rendez-vous très rapprochés pour un temps. Je veux t'avoir à mes côtés, en moi, car j'ai tellement de choses à te conter.

C'est ainsi qu'a commencé la mise à niveau entre mon père et moi.

Je lui ai écrit 20 fois entre le 4 janvier et le 9 février. Ce sont 59 pages manuscrites qui contiennent cette correspondance. J'ai mis certains extraits dans mon chapitre des données de la deuxième année afin d'apporter une lumière nouvelle de sa présence auprès de moi.

3.2.9 L'art-thérapie

Dans mes données, on retrouve quelques récits révélateurs tirés de séances en art-thérapie. Fin 2016 et début 2017, j'avais fait une démarche d'une dizaine de rencontres avec une art-thérapeute afin d'aller au bout d'une situation que j'avais vécue au travail quelques années auparavant. Cette situation n'avait pratiquement pas habité ces rencontres, ce furent plutôt les thèmes liés à ma recherche qui ont émergé : la mort de mon père vécue dans le silence, l'altérité dans ma vie, mon vécu d'enfant de cinq ans, etc. C'est pourquoi j'ai choisi de les intégrer dans mes données même si au départ ce n'était pas l'objectif de cet accompagnement thérapeutique.

J'avais opté pour l'art-thérapie, car j'étais déjà dans un parcours où la parole occupait une grande place au sein de la maîtrise. J'étais curieuse de voir ce que la part non consciente en moi avait à révéler par l'art.

3.3 L'INTERPRÉTATION DES DONNÉES

Mon vécu, rendu lisible et visible par l'entremise de toutes ces méthodes, est venu dévoiler les fils de la transformation que j'ai vécue pendant ce parcours universitaire. En fait, c'est comme si mon parcours conscientisé avait permis de défaire le tissage du fil de ma vie et que j'ai pu en extraire sa composition, du moins ce qui m'était accessible.

L'interprétation de mes données n'est pas passée par une méthode précise à appliquer. Elle s'est plutôt faite tout au long du processus, car les informations arrivaient à la conscience, je les notais et je suis allée ainsi au fil de ce qui s'est révélé à moi. Je suis vraiment entrée dans un processus herméneutique.

On ne retrouvera donc pas de chapitre portant sur une analyse des données comme on s'attendrait à retrouver dans une recherche en troisième personne. Mon analyse s'est faite en mode écriture (Paillé et Berger, 2011), et en « mode de vie » sous forme réflexive et dialogique.

CHAPITRE 4

LE CHEMIN MARCHÉ 1^{RE} ANNÉE : JE NE SAIS PAS ME VOIR

Il faut se perdre pour trouver son chemin.
Annick De Souzaenelle

*Pour atteindre le point que tu ne connais point,
tu dois prendre le chemin que tu ne connais point.*
San Juan de la Cruz

Les trois chapitres qui suivent sont présentés sous une forme chronologique et narrative. Comme je me suis inscrite dans une démarche heuristique, herméneutique et autobiographique, cette section fait état de mon parcours de maîtrise, un pas à la fois littéralement. Le but est de rendre compte le plus fidèlement possible de la démarche rigoureuse par laquelle je suis passée afin de répondre à ma question de recherche *Qu'est-ce que je vois lorsque je me reconnais et comment le fait de me reconnaître peut-il permettre une meilleure actualisation de mon propre potentiel?*

C'est à l'intérieur de ce parcours qu'ont surgi tant mon sujet de recherche, ma question, que la réponse à ma question. Les trois années de cours de la maîtrise, un chapitre par année, ont été nécessaires pour y arriver. Pour chacune des années seront identifiés les cours et les mois, en chronologie.

Ce que je vise pour cette portion du mémoire est de décrire le processus de conscientisation par lequel je suis passée. Je mettrai en lumière ce qui, à la fois, se jouait à l'intérieur et à l'extérieur de moi. Étant dans un processus d'autoformation et de coformation, les données ont dû être tirées de ces deux dimensions, car une communauté m'a appuyée tout au long de ce chemin.

On se souvient que le principe de l'autoformation est que nous sommes appelés à nous renouveler à chaque instant, chacun d'entre nous. Toutefois, le praticien chercheur réflexif porte le désir de léguer ce renouvellement de savoirs. Pour cela il doit prendre le temps de formaliser son savoir. C'est en prenant la posture du témoin que j'ai été en mesure de rendre compte ce qui a construit ce savoir. Une recherche en Je, mais avec une posture intérieure qui vient témoigner de ce vécu. Je suis donc partie en quête de la conscientisation de mon savoir insu – relevant du pré-réfléchi – afin de saisir le génie, le mien.

Je relaterai ce qui a émergé des différents moments clefs ou porteurs de sens : résonances de mes collègues et des enseignants, notes tirées des supervisions avec ma directrice de recherche, mes réflexions, mes prises de conscience, des extraits de mes journaux passés ainsi que ce qui a découlé des apprentissages précis dans mon parcours.

Je présenterai aussi les approches rencontrées durant ce parcours de maîtrise et décrirai comment elles m'ont transformée. Entre autres, les cours de praxéologie et d'entretien d'explicitation figurent dans cette narration. Celui en praxéologie a été un moment révélateur de ma dynamique au sein d'un groupe et a permis d'établir un dialogue en temps réel avec cette enfant de cinq ans que je porte. « Les Entretiens d'explicitation » ont fait émerger un moment où j'ai pu voir et conscientiser un des fondements de mon intervention professionnelle. Ces deux cours m'ont permis d'acquérir des connaissances totalement nouvelles en faisant émerger des vécus et savoir-faire jamais vus ni conscientisés de moi à ce jour.

Même si le but de ces trois chapitres portant sur mes données est de dresser le détail du chemin marché, l'idée n'est toutefois pas de tout dire. Je vise plutôt à extraire les morceaux signifiants en lien avec la problématique que j'ai soulevée. Je suis donc partie d'un point en début de la première année pour arriver à un autre, trois ans plus tard, tel un arc. Il est toutefois clair que ce parcours s'inscrit dans une fenêtre beaucoup plus vaste et est fait de multiples couches. Je suis consciente que je ne peux saisir tous les fils de ma vie afin d'en extraire une compréhension parfaite. Parfaite dans le sens où rien ne m'a échappé.

Toutefois, j'ai choisi de faire confiance à l'intelligence de la vie et du principe holographique : l'ensemble contient le tout et le tout est contenu dans l'infiniment petit.

Ma problématique a donc permis de mettre en lumière les raisons, certaines conscientes mais la plupart inconscientes, pour lesquelles je me suis retrouvée assise sur un banc de l'UQAR à 700 km de chez moi, et ce, pendant trois années. Je cherchais une réponse à une question en devenir ou mieux encore, je cherchais la question qui me cherchait. On sait que ce ne sera qu'en troisième année que je saisirai réellement ma problématique ainsi que ma question de recherche. J'invite donc le lecteur à s'approcher afin d'entrer dans ce moment qui a débuté en septembre 2014.

SEPTEMBRE

BLOC RECHERCHE I : 1^{er} weekend

Trois professeurs donnaient simultanément ce cours : Jeanne-Marie Rugira, Sylvie Morais et Mire-ô Tremblay.

4.1 VOULOIR PARTIR QUAND ÇA NE VA PAS

On nous a accueillis en nous informant qu'un praticien doit se renouveler en tout temps, mais que si on ne lui donne pas le temps de formaliser son savoir, cet héritage ne pourra être légué. Dès ce moment, nous sommes devenus des praticiens-chercheurs. Déjà, nous étions invités à *devenir présents à ce qui pousse depuis si longtemps en soi* (Notes de cours).

On nous a parlé de l'importance de l'attention à soi, d'attention éveillante qui consiste à laisser venir à soi les thèmes de notre recherche au lieu d'aller les chercher à l'extérieur. J'ai appris que la pédagogie perceptive est une éducation à la présence au monde. Je me souviens d'être perdue dans tous ces mots venus d'ailleurs. J'étais intéressée mais je savais où se trouvait la porte de sortie :

[...] Les mots entendus depuis ce matin donnent le goût de l'aventure, car ils ont une résonance qui vibre profond en dedans et qui aussi, me donnent le goût de me sauver à toutes jambes. Mais où est celle qui a le goût de vibrer, d'abattre les

murs des idées préconçues ? Je me sens bien petite et fragile en ces instants alors qu'un dragon vit en moi. (Notes de cours, 18 septembre)

Dans cette approche qui nous encourageait à laisser venir à soi la question qui nous cherchait – et elle se trouvait, semble-t-il, « là où ça crampe ! » – on a parlé de développer l'art d'être capable de consentir à ce qui émerge. J'ai écrit ceci dans mes notes de cours au premier jour :

Accompagnement, non-dit, non-être, mélancolie, joie, intensité, anéantir le sentiment par son opposé. Tant de mots qui parlent de moi dont je rêve et que je porte depuis une éternité.

Malgré ma réticence à entrer dans le processus et à adhérer au groupe, il se trouve ici le balbutiement d'une permission intérieure de moi envers moi. Jeanne-Marie a parlé du fait qu'on a besoin des autres pour ne rien échapper de soi. *On est le gardien de l'ensemble, de la communauté* (Notes de cours, 21 septembre).

Cet énoncé a fait effet, car il mettait en place une condition afin de se préserver du pouvoir dirigé vers une seule personne. Une barrière intérieure est alors tombée, car cela me rappelait cette formation en relation d'aide où j'avais le sentiment que les fondateurs étaient idolâtrés. J'avais quitté cette école avec beaucoup de colère.

En parallèle, je réalisais que lorsque je suis mal dans ma vie, je veux toujours partir ou je menace de partir. J'ai quitté le groupe à la fin du weekend en disant que je ne savais pas si je serais du second. Une peur de m'épuiser me hantait alors, car je guettais toujours cette fatigue si familière. J'étais davantage en posture d'observateur que d'explorateur. Je ne voulais ni me tromper ni m'investir dans une démarche qui ne satisferait pas ma soif de connaître et d'apprendre. Je ne voulais surtout pas d'un groupe de croissance personnelle et j'étais aux aguets du moindre signe en ce sens.

OCTOBRE

BLOC RECHERCHE I : 2^e weekend.

Lorsque je suis arrivée ce weekend-là, je portais toujours un mélange de sentiments :

J'ai peur de me fatiguer, d'être embarquée dans un projet fou et que tout ce que ça me demande soit excentrique et inutile au bout du compte. En même temps, j'ai la conviction d'être à ma place, que le rite de passage est commencé et que tout ce que je viens de dire est intimement lié au processus déjà enclenché. (Notes de cours, 17 octobre)

Tout s'entremêlait : la peur, le doute et la confiance profonde que j'étais à la bonne place. Je reconnais chez moi cette honnêteté à nommer les choses avec justesse surtout lorsque je décide de prendre de front ce qui me fait peur.

Lors de cette première mise en soi, Mire-ô nous a invités à nous ouvrir à la présence à notre gauche et celle à notre droite. Voici un extrait du récit phénoménologique que j'ai écrit, après l'exercice, dans mes notes de cours :

[...] D'ouvrir ainsi à moi et aussi dans la consigne de Mire-Ô, je suis surprise de voir que je peux être totalement avec moi et aussi dans l'ouverture à l'autre. Ce que je ressens est que je suis bien et en pleine confiance envers Mire-Ô et envers moi. Ensuite, on ouvre à droite : encore là, je me laisse toucher par la présence de ma voisine et j'aime cette ouverture à l'autre. Cela ne m'enlève rien.

J'ai réalisé que le fait d'ouvrir mon attention à l'autre ne m'enlevait rien et ne m'obligeait pas à faire quelque chose pour l'autre. Cette prise de conscience m'a permis d'ouvrir encore un peu plus à me relier à l'autre et au groupe.

Cet écrit dans mes notes de cours vient appuyer cette prise de conscience :

Je suis un maillon d'une chaîne de vélo. Le groupe forme la chaîne, l'humanité forme la chaîne. Je ne suis pas la chaîne mais un maillon et chaque maillon est nécessaire à cette chaîne.

Suivi de :

Deviens curieuse au lieu de mépriser ce qui dit en moi : « Je trouve ça dur de travailler en groupe ».

Était-il possible qu'une clef se trouvait dans ce groupe, apte à voir mes angles morts donc essentiel à la poursuite de ma quête ? Il semblait que oui.

Nous sommes ici parce que nous n'avons pas réussi à faire quelque chose de précis, seuls. (Jeanne-Marie)

Un enseignant a plus tard cité ceci :

L'intervenant a une faible estime de soi, une idée de lui-même grandiose et le désir de sauver le monde. Ce qu'il faut est de sauver ce qui demande à être sauvé à l'intérieur. (Notes de cours, 17 octobre)

Tout de cet extrait résonnait : cette faible estime de soi, la grandiosité, le désir de sauver le monde. J'avais tant voulu sauver tout le monde et là, j'apprenais que c'était plutôt quelque chose en moi qui demandait à être sauvé ! Cette journée s'est terminée avec l'idée que la cible de cette maîtrise était de savoir ce qui nous empêchait d'être en relation avec les autres.

Je me souviens clairement du lendemain matin où j'avais exprimé au groupe que j'arrivais avec de la curiosité. Se pointait alors une bienveillance envers le groupe et envers moi-même. À ce moment, on nous a invités, pour la poursuite de notre recherche, à créer un atelier qui pouvait prendre une forme physique – un réel espace de travail – et aussi un espace intérieur où l'on installait consciemment une intention. J'ai alors mis en place dans cet atelier intime trois items : 1) la bienveillance envers moi-même, 2) faire confiance à mon rythme (il est OK) et 3) continuer à m'observer et à être témoin sans jugement (être curieuse plutôt).

4.2 CETTE PART QUI SAUVE LES AUTRES

On a vu un peu plus tôt que la posture de témoin m'avait permis de commencer à voir et à réaliser que je pouvais être témoin du vécu de l'autre sans avoir à agir. Dans les deux

récits qui suivent, j'ai relaté 1) cette conscience chez moi de ressentir facilement le malaise de l'autre, 2) que je me demande souvent de faire quelque chose pour qu'il (elle) se sente mieux, 3) que j'ai le droit de choisir de poser ou non un geste envers l'autre et 4) ce choix ne fait de moi ni meilleure ni pire personne. On verra, dans le récit deux, que la prise de conscience relatée dans le premier en lien avec *être ni meilleure, ni pire* a continué d'évoluer dans la même journée.

Récit 1 : Choisir consciemment de ne pas sauver Aurélie

Mire-ô parle devant le groupe. Il se tient debout, se déplace. Il parle de la manière dont il cherche. J'écoute, attentive. Je suis assise derrière mon bureau. À ma gauche est assise Aurélie. Elle exprime à l'enseignant un vécu et la reformulation ou la question qu'il en fait touche celle-ci.

Je perçois Aurélie dans mon corps. Je ressens intérieurement qu'il se passe quelque chose. La teneur de son silence ? Je ne sais pas. J'entends Mire-ô qui poursuit son exposé. Je n'entends plus ma collègue. Je me retourne car j'ai besoin de voir, de savoir si elle est effectivement touchée. Elle regarde devant elle. Je crois deviner une mimique, une expression de peine. Je n'en suis pas certaine. Ce dont je suis certaine est que je ressens le besoin très fort de poser ma main sur son bras. Je veux qu'elle sache que je la soutiens, que j'ai perçu son trouble, qu'elle n'est pas seule.

Et là, à mon grand étonnement, je m'observe et me vois choisir de ne pas bouger. Mon corps reste immobile. Mes avant-bras reposent sur le bureau.

En une fraction de seconde, je vois en rafale plusieurs situations où j'ai ainsi tendu la main, compatissante, et surtout j'y vois et j'y constate le coût en énergie que cela avait généré chez moi en ces moments : à un examen à l'université avec Marie-Pierre où finalement, elle a réussi à 89 % et moi avec 68 %, envers une autre collègue d'université pour un autre examen où elle aussi avait réussi mieux que moi, alors que c'était elle qui doutait de ses capacités.

J'ai les yeux ouverts, je suis toujours immobile mais je vois clair. Tout en ayant ces visions, je me vois aussi tendre la main dans mon imaginaire vers Aurélie et accomplir le geste en entier. Je crois y deviner où cela me mènerait et aussi où cela mènerait la relation que j'ai avec elle.

Je suis ébahie, encore bien assise à ma place, d'avoir vu et pris conscience de tout cela, et ce, sans même bouger d'un poil.

Dans l'immobilité, je choisis un nouveau chemin. Je me sens libre, libérée et en possession d'un nouveau pouvoir : je peux choisir.

J'avais su immédiatement que ce geste jamais posé pour sauver Aurélie, ou peut-être bien pour me sauver moi d'un quelconque malaise, était en continuité avec celui fait pour déposer ma mère plusieurs années auparavant. À cette époque, je m'étais dressée entre elle et ma belle-sœur qui lui reprochait de ne pas l'aimer. Face à la peur que ma mère n'en meure, je m'étais mise dans la posture de la protéger à tout prix jusqu'à ce que je réalise que j'étais en train d'y laisser réellement ma santé. J'avais eu à choisir entre ma mère et moi. Je l'avais alors déposée, dans mon imaginaire, et j'avais surtout accepté que si elle mourait, ça n'aurait rien à voir avec cette décision de ne plus la porter afin de la protéger de toutes souffrances. Il m'a fallu des années et de multiples mises au point avec moi-même pour arriver à me défaire de ce sentiment que j'étais responsable de la vie et de la mort de ma mère. J'ai porté bien des gens dans ma vie, car je croyais que je pouvais ainsi les protéger de mourir. Je m'y suis perdue.

Dans ce moment ci-haut vécu en imaginaire avec Aurélie, je n'étais plus dans un mode de survie. J'étais en mesure de voir de manière détachée la portée d'un geste précis envers l'autre.

Récit 2 : Je ne suis pas ingrate de ne plus vouloir sauver le monde

Je retourne mon attention à Mire-ô et dans la vingtaine de minutes qui suit, il parle du gardien, de son gardien.

Et là, je vis un autre étonnement : ce que je viens de vivre avec Aurélie est EXACTEMENT ce dont il parle. Le gardien en soi, ce rôle, qui sauve l'autre, qui prend soin de l'autre, qui vit pour l'autre. Il parle de l'enfant qu'il était et du rôle de protecteur qu'il s'est donné auprès de sa mère alors fragile. Je suis estomaquée. J'ai l'impression que ma bouche est grande ouverte, je suis sans mots. Je ne suis donc pas seule à avoir pris un tel rôle alors enfant ? Et surtout, je peux maintenant choisir de ne plus emprunter un tel rôle ? Je peux même dire à mon gardien d'aller se reposer un peu, que sa présence n'est pas, n'est plus nécessaire. Je n'en reviens pas !

Ce dont l'enseignant parle ramène à ma conscience des situations plus importantes, plus déterminantes que celles vécues à l'université alors que j'avais plus de 40 ans. Je me revois enfant prier, en pleine nuit, pour que mon frère revienne en un morceau d'une sortie en motoneige (alors que ma mère était très inquiète). Je me vois m'inquiéter pour ma mère : « Et si elle mourait, qui

s'occuperait de moi, de nous ? ». Je ressens la place que ce gardien intérieur a alors prise dans mon cœur et dans ma vie.

Ces réminiscences prennent un autre sens, une autre saveur. Mon cœur s'allège d'un immense poids. Je ne suis pas ingrate de ne plus vouloir sauver le monde...

Dans ces deux extraits, j'ai pu voir la portée de cette posture témoin : le non-jugement combiné à la curiosité envers moi-même m'avait permis d'aller au-delà de vieux schémas relationnels.

Un déclic s'est fait ici. J'ai compris que je pouvais intégrer des parts de ma vie passée. Je savais déjà que je m'étais inscrite dans une posture de protectrice envers ma mère, car si elle venait à mourir, nous serions séparés, les membres de ma fratrie et moi. Ce moment vécu en classe est venu confirmer *que j'avais le droit* de la déposer et qu'il avait été nécessaire que je le fasse.

Voici un rêve du 23 octobre fait quelques jours après ce weekend de cours. Le sentiment de confiance en ma capacité à me relier à ce qui est plus grand que moi était notable.

Titre : Je sais l'enseignement à venir.

Je suis devant des gens assis dans une salle. Elle n'est pas pleine mais je suis debout devant, les regardant. Je suis dans un état où je savoure l'enseignement qui viendra, car je me sais inspirée, être le canal de ce qui est plus grand que moi.

J'ai noté ce rêve dans mon journal du chercheur en milieu universitaire. Ce geste à lui seul démontrait mon réel engagement, même si j'avais tout de même peur d'entrer pleinement dans l'expérience à laquelle nous conviait cette maîtrise, soit celui de nous inclure entièrement.

NOVEMBRE

BLOC RECHERCHE I : 3^e weekend

4.3 JE CHOISIS DE FAIRE CONFIANCE AU GROUPE

J'étais arrivée à ce weekend avec :

Un peu plus l'impression de retrouver une famille. Une petite famille. Curieusement, je trouve ce matin que la quantité de personnes est petite. Que le cercle est moins impressionnant, que le « tissage » est un peu plus défini. Cela crée un espace où je désire laisser aller la vigilance pour plutôt y aller avec confiance. À mon rythme, avec respect pour ce que je suis. On est des chercheurs : ça me plaît. (Notes de cours, 14 novembre)

Je me suis permis de recréer volontairement une cellule *familiale* dans ce parcours. J'ai ouvert consciemment à l'expérimentation à être en famille au sein du groupe et à en être un membre à part entière, car à la différence de ma propre famille (fratrie), se trouvait ici un filet de sureté. Les enseignants et le groupe en faisaient office. Ici, je pouvais enfin être et m'amener avec tout ce qui me composait. D'évoluer dans un groupe n'a pas été simple dans ma vie. Je me suis souvent placée en position de retrait pour finalement quitter. En acceptant de voir le groupe comme extension de ma propre famille, je savais que je jouais à me déjouer. Je choisissais ainsi d'expérimenter un rapport au groupe différent de ce que j'étais habituée de créer et recréer. Cela rejoignait cette part de moi qui aime voir autrement les choses.

En classe, la notion de blessure sacrée m'a interpellée et en même temps, l'ouverture à ce qui m'habitait évoluait. J'ai noté le 14 novembre :

Les chemins éprouvants et blessants font partie du chemin et ont créé une blessure sacrée. Par elle, passe la lumière. (paroles d'un enseignant)

Pousse en moi cette force, cette puissance de dire enfin ce qui m'habite. Ces visions, ces habiletés.

J'ai retrouvé cette réflexion, inscrite le lendemain :

Lorsque, dans mon intervention, le « Je » cède la place à ce qui est plus grand : c'est là le mystérieux, le sacré. C'est ce bout-là qui m'intéresse. (Notes de cours)

Dans la nuit du 22 novembre, à la maison, j'ai fait trois rêves clairs. En voici deux.

Nous achetons une maison et je me demande pourquoi nous l'avons prise si grande.

Suivi d'un autre rêve où :

Nous achetons une autre maison alors que nous sommes à peine installés dans la première. Une petite fille de cinq ans, une voisine, est entrée d'elle-même dans le hall d'entrée. Je ne suis pas vraiment surprise et je devine qu'elle est là pour me guider et me montrer ce qu'il y a à l'intérieur. Je dis qu'enfin je suis près de ma famille (fratrie) dans cet environnement. Mais je ne comprends pas pourquoi nous avons déménagé à nouveau.

Non seulement une enfant de cinq ans, âge que j'avais à la mort de mon père, apparaissait pour la première fois dans mon parcours mais elle me faisait visiter les lieux de ma nouvelle maison. J'ai compris qu'il s'agissait de ces nouveaux lieux en moi qui me rapprochaient de ma fratrie.

Le 26 novembre, j'ai écrit dans mon journal du chercheur :

Intervention à l'école où je touche le bras de l'enseignante alors qu'elle est émue. Je viens de lui demander si elle sera OK avec tout ce qui s'en vient (en lien avec l'enfant de sa classe qui est en soins palliatifs et qui devra cesser sa fréquentation scolaire).

Avais-je besoin de la toucher ?

Par la suite, elle s'est éloignée de moi à l'aide de sa chaise à roulettes.

Ce moment m'a fait penser à celui vécu en imaginaire avec Aurélie où j'avais choisi justement de ne pas la toucher alors que je savais qu'elle vivait un moment difficile.

Après cette rencontre, j'ai aussi noté dans mon journal du chercheur :

Ma citation intuitive (que je dis toujours auprès des intervenants en milieu scolaire) est : Les enfants savent quand on s'adresse à leur intelligence globale.

C'était la première fois que je parlais de l'enfant et de son intelligence dans mon parcours universitaire.

DÉCEMBRE

BLOC RECHERCHE I : 4^e weekend

On y a parlé d'altérité. Il a été dit qu'une relation saine sous-tendait une tension. L'enjeu reposait plutôt sur le fait de ne pas quitter le lien, et ce, même si cela devenait très inconfortable. Jeanne-Marie a fait le lien avec cette altérité et notre groupe et en a parlé en faisant cette analogie : *comme l'enfant rappelle à son parent le propre enfant qu'il a été, le groupe rappelle à l'individu sa famille biologique* (Notes de cours, 6 décembre).

J'ai alors compris que peu importe où je serais et avec qui je serais, un groupe de personnes prendra toujours la couleur de ma propre dynamique familiale. À moins que je n'accepte d'entrer dans ce qui me fait peur et me fait fuir. Cela venait confirmer une fois de plus que j'acceptais consciemment d'entrer dans ce jeu de faire et de voir autrement.

Danielle Boutet, enseignante, est venue faire une courte présentation de son parcours de vie et professionnel. Les thèmes qu'elle a abordés m'ont intéressée : la connaissance qui s'avère relever d'un vécu plutôt que d'une chose stockée à l'extérieur de soi, la différence entre le monde de la psychanalyse/la psychologie et la phénoménologie. J'ai senti mon univers des connaissances continuer de s'élargir. Je me sentais nourrie, enfin. Elle a dit que celui qui éveille la lumière et la beauté chez l'autre n'est pas la lumière de l'autre. On est toujours responsable de notre propre lumière (Notes de cours, 6 décembre).

Cette dernière phrase est entrée en résonance avec les prises de conscience des cours précédents où j'avais réalisé que je n'étais pas responsable du vécu de l'autre.

4.4 JE NE SAIS PAS CE QUE JE FAIS

En après-midi, est arrivé un moment où j'ai partagé au groupe les propos de ma collègue de travail, Sylvie. Celle-ci accompagnait les familles comme moi. Quelques jours avant ce weekend de cours, et suite à une rencontre auprès d'une équipe-école en lien avec la fréquentation scolaire d'une enfant en soins palliatifs, elle m'avait exprimé vouloir m'observer dans une de mes interventions, car elle y percevait de l'amour et aussi de la naïveté. Elle avait ajouté que jamais elle n'oserait poser les questions que je posais, mais elle voyait bien que les gens s'ouvraient spontanément et cela l'intriguait. Je n'avais pas accordé une réelle importance à ses propos. Dans ma problématique, il s'agit du récit intitulé *Je ne sais pas me voir*¹³.

Ce fut dans l'échange avec les enseignants en lien avec ce moment que j'ai saisi que je savais réellement faire quelque chose en relation d'aide. Leurs réactions m'ont éveillée au fait que ce que je disais devait avoir une valeur qui méritait que je m'y attarde. C'est ici que s'est posé un premier jalon déterminant pour la question de recherche à venir : je savais faire quelque chose en relation d'aide dont je n'avais aucune idée de la teneur. L'idée même de me pencher sur un savoir-faire intime ne m'avait jamais effleuré l'esprit. Tout ce que je savais alors était qu'effectivement les parents que j'accompagnais me faisaient généralement rapidement confiance et appréciaient mes suivis téléphoniques. Les enseignants ont su saisir cette dimension de moi que je ne savais ni voir ni nommer. Pourtant, dans ma pratique professionnelle cette *chose* fonctionnait très bien.

La notion de pouvoir s'est précisée. Dans cet extrait de mon récit, j'en parlais avec une pointe d'incompréhension :

Pourquoi je ne me tiens pas avec des gens qui sautent 50 pieds comme moi et surtout, pourquoi je ne m'amuse pas à sauter 50 pieds alors que je le peux ? (Notes de cours).

¹³ Voir à la page 30.

En appui à cette prise de conscience, j'ai noté la même journée dans mon journal du chercheur :

Pourquoi je fais de l'intervention ? Pourquoi j'aime ce type de relation ? Qu'est-ce que je connais par cette relation que je ne pourrais connaître sans ce médium (le téléphone étant mon principal outil de travail).

N'est-ce pas l'inspiration que l'humain cherche ? Tant dans l'art, qu'en intervention, en enseignement, etc.

Être inspiré. Être aspiré. Être aspiré par quelque chose. Recevoir l'inspiration. Servir de canal. Être l'outil.

Pourquoi je ne saisis pas la vie à deux mains, histoire de meubler, de maximiser chaque instant passé sur cette terre ? Mourrai-je en regrettant ces grandes plages vides laissées derrière moi ?

La distance prise par rapport au travail que j'exerçais me permettait de poser des questions jusqu'alors jamais explorées.

Et me sont revenus les propos d'un parent que j'ai accompagné :

Toujours dans tes questions tu tombais à point. On aurait dit que tu avais vécu exactement deux semaines avant ce que j'étais en train de vivre à ce moment précis. Tu comprends ce qu'on vit.

Suivi de :

Une peur qui se pointe qu'à entrer dans « ce que je ne sais pas que je fais » m'éloigne et me fasse perdre définitivement, ou pour une longue période, cette connexion avec ce qui est plus grand.

Pourquoi est-ce si compliqué de voir que ce que l'on a à expérimenter est de se souvenir de qui on est ? Que tout repose là-dessus. Et je vois que cette impatience est de toujours (Journal du chercheur).

À la fin de cette journée et en lien avec ce que l'on a vu et vécu durant celle-ci, on nous a demandé ce qu'il en restait pour notre vie et pour notre processus de recherche. J'étais en mesure de nommer ceci :

Un potentiel de question de recherche : lien, accompagnante et ce que je fais et ne sais pas comment je fais.

Je veux que cette maîtrise me permette le dévoilement de mon être.

Que mon processus de chercheuse m'amène au cœur de moi là où se trouve celle qui sait. (Notes de cours, 6 décembre)

Journal du chercheur, même jour :

[...] Et là, survient le moment où je réalise que je peux inclure mes dimensions avec l'invisible. Enfin. Je suis reçue. Entendue. Alléluia ! Je vais pouvoir avancer avec tout ce qui pousse en arrière de moi... [...] Qui est celle qui sait ? Qui est celle qui crée ces espaces avec le non visible ?

Le lendemain, on nous a invités à partir d'une prémisses où l'on supposait que tout de soi voulait être vu de soi. Un passage s'ouvrait tranquillement vers tout ce qui m'a construite. Voici une réflexion (Notes de cours, 7 décembre) :

Qu'est-ce que je veux inviter dans mon atelier pour que je puisse voir et sentir toutes ces parties enfouies en moi ? Leur demander qu'elles me fassent signe de leur présence, de leur émergence.

Dans les heures qui ont suivi, j'ai vécu un moment que j'ai appelé spontanément le *Grand rapatriement*. Ce moment s'est produit alors que nous travaillions en petites équipes de quatre personnes. On nous demandait d'identifier et de partager ce qu'il y avait de nouveau et d'important pour soi à ce stade-ci, ainsi que ce qui s'ajoutera dans notre atelier. C'était à mon tour de parler. J'exprimais à mes alliés que je portais un lien avec l'invisible et l'intuition.

Je leur racontais le moment où ma fille m'était apparue avant d'être conçue. Ce moment s'était déroulé en mai 1993. J'étais seule dans la chambre et je venais de déposer à mes côtés un livre (*Spiritual Midwifery*). Je l'avais lu une première fois après avoir accouché de Samuel et je venais d'en terminer la relecture. Je l'avais refermé avec le sentiment que j'avais puisé toute l'information que je désirais y recueillir. Je ne pensais à rien. C'est alors qu'une jeune femme aux longs cheveux noirs et vêtue d'une tunique blanche et bleue est apparue au pied du lit. Cette vision était à la fois intérieure et

extérieure. Elle m'a demandé si je voulais être sa mère. J'étais restée hébétée et mes pensées se bouscullaient dans ma tête. *Oui, nous voulions un autre enfant mais je devrais peut-être vérifier auprès d'Alain en premier ?* J'ai répondu oui et me suis mise à pleurer, car cette manière de faire m'était inconnue. Je ne voulais pas me tromper mais je me disais que si cette jeune femme s'était déplacée jusqu'à moi je devrais peut-être dire oui. Elle est disparue et je me suis retrouvée seule dans la chambre. Je me suis précipitée dans la salle de bain pour raconter à Alain que je venais d'accepter d'être la mère d'une jeune femme qui venait de m'en faire la demande. Il était resté à son tour hébété. Trois mois plus tard, Véronique était conçue consciemment.

Voici le récit phénoménologique écrit suite à ce moment vécu avec mes collègues :

Titre : Le Grand rapatriement

Nous sommes dans une petite salle de formation de la bibliothèque. Élie est assise à ma gauche, Yolande devant, de l'autre côté de cette étroite table et Olivier de biais gauche avec moi. Ça me fait étrange de nous retrouver tous quatre assis ensemble alors que ces personnes n'ont jamais été liées ensemble jusqu'à maintenant dans ma définition des choses. Quatre âmes réunies afin d'aller un peu plus loin, d'être un peu plus « déplacées » dans notre regard sur nos vies.

Lorsque vient mon tour de prendre la parole, je le fais volontairement. J'ai bien pris quelques notes mais je tiens sincèrement à me livrer avec honnêteté : je veux vraiment dépasser ma propre vision des choses. J'y tiens. Si je ne peux le faire ici, où serai-je capable de le faire ?

J'en arrive à parler de ce lien avec l'invisible que je porte, de ce que Mire-ô a déclenché chez moi lorsqu'il a parlé de sa naissance, revécue de manière consciente. Je me sens gauche, moi qui me considère si « adroite » lorsque je m'exprime. Je bafouille, je cherche mes mots, je tourne autour du pot. Je ne veux pas décrire, je veux tenir caché ce qu'est cet invisible, comme je l'ai toujours fait. Quand je me risquais à le faire, c'était avec un mélange de gêne, de fierté, de je-ne-sais-trop-quoi-faire-avec-cela-mais-ça-m'est-réellement-arrivé. Je reconnais ce chemin.

Je pose la question au groupe : « Vous comprenez ce que je veux dire ? » J'ai tellement peur d'être jugée dans cet aspect que je désire pourtant leur livrer. Olivier répond alors avec une grande assurance : « Non ». Je le regarde et tente d'y déceler une pointe d'humour, de blague. Je ne vois rien en ce sens, je ne vois

que de la cohérence. Il est sérieux, il ne voit pas ce que je voudrais tant qu'ils voient...

Je les regarde à tour de rôle et évalue la situation. Puis-je leur livrer une expérience vécue avant la conception de ma fille ? Est-ce que je trahirai ce sacré en moi, car tenu si précieusement rangé à l'intérieur ? Serai-je l'objet de jugement, de banalisation ? J'ai une peur au ventre mais je ne veux pas, ne peux plus reculer. Si je ne peux le faire ici, où donc le ferai-je ?

Je raconte mais je sais que je suis à l'affût. Je guette sur leur visage et dans leur corps ce mouvement qui m'indiquerait que je fais fausse route, que je n'ai pas bien mesuré la situation, qu'ils ne comprennent pas.

Et là, je perçois l'espace où on accueille ce que je livre de si intime. Je vois cet accueil dans leurs yeux et je suis immensément soulagée. Personne ne fuit. Au contraire, on y reste et ce que je ressens alors est que cette partie de moi a de l'espace pour exister à la lumière, à l'air libre.

Je m'entends alors leur dire que je réalise que ces expériences multiples avec le non visible ont toujours été placées dans une boîte à part, que je ne les ai jamais considérées comme faisant partie de moi. En l'espace de quelques heures, j'ai réalisé que je pouvais récupérer ces facultés que j'ai toujours portées, mais encore plus important, je réalise maintenant que j'ai rejeté ces facultés. J'ai volontairement mis de côté une partie de moi, une dimension qui, je le vois un peu plus, me définit encore plus justement.

Je les regarde et je réalise tout cela en même temps que je leur parle. Je suis sonnée. J'ai le goût de brailler. Comment ai-je pu renier ce don ? Comment ai-je pu croire que cela ne faisait pas partie de moi ? Et qu'est-ce que je vais faire de tout cela ? Je leur dis que je n'ai aucune idée de ce que cette prise de conscience donnera. Les mots me manquent, j'en ai littéralement le souffle coupé.

J'ai le sentiment très fort qu'il est ici question de paradigme. C'est ma vision intime et profonde de ce que j'ai toujours défini comme étant ce que je suis, de qui j'étais, qui est remuée et ébranlée. Au bord d'une falaise, je me sens prise d'un vertige alors que l'infini s'ouvre devant moi.

Je voyais dans ce texte ce que je mettais en place afin de m'assurer que l'autre soit en mesure d'entendre la part intime de ce que je suis pour qu'il ne prenne pas peur. Je craignais que l'autre ait peur de ce que je livrerais de moi. Il m'est alors revenu en mémoire ces moments de mon adolescence où je ne me sentais pas comprise de ma mère. Je me

sentais alors tellement anormale et en même temps en colère : comment ne pouvait-elle pas entendre et accueillir ce que j'étais profondément ?

Journal du chercheur, 7 décembre :

Tant de peine et de souffrance par cette non-reconnaissance de moi envers moi de cette dimension. Je suis désolée. Clairvoyance et relation et non, clairvoyance et isolement.

À partir de ce moment avec mes collègues de la maîtrise, j'ai choisi de vivre mon lien avec l'invisible en relation et non plus de manière isolée. J'acceptais de faire confiance tranquillement à l'autre et je commençais à me dévoiler.

4.5 LE DÉCÈS DE MON PARRAIN ET LE DÉBUT DU RETOUR DE MON PÈRE

Le 12 décembre était le jour de mon cinquantième anniversaire de naissance. Je n'ai jamais pu le célébrer, car je fus appelée en urgence pour me rendre au chevet de mon parrain, mon oncle Joseph. L'homme que j'avais aimé toute ma vie venait de mourir. Petite, j'accourais dans ses bras à chaque fois que je le voyais et il m'appelait son *Sunshine*. Né en Écosse et ayant grandi en Espagne, il avait toujours refusé d'apprendre le français. Son amour me suffisait.

Non seulement il est mort le jour de mon anniversaire de naissance, mais spécifiquement celui de mes cinquante ans. L'âge que mon père avait lorsqu'il est mort. J'ai d'abord vu une incroyable coïncidence dans le fait que mon parrain adoré était décédé ce jour-là précisément. Je m'étais dit que c'était la manière qu'il avait trouvée de dire qu'il m'aimait. Ma marraine était désolée de voir ma date d'anniversaire marquée par ce décès mais pas moi.

Ce cinquante ans était déjà important sans le décès de mon parrain. En effet, depuis plusieurs mois, je pensais à mon père et à ce qu'il avait dû vivre au même âge alors qu'il devait dire adieu à ses enfants et à sa femme. Peu de temps avant de mourir, mon père avait demandé à mon oncle de veiller sur moi comme si j'étais sa fille. Il l'a fait de tout son

cœur, car j'ai été aimée par mon parrain et ma marraine. Avant même mon anniversaire de cinquante ans, une émotion de nostalgie m'habitait. Je me suis souvent demandé si mon père m'avait aimée, si nous aurions eu une belle relation au fil des ans, si et tant de si...

Quelques jours après le décès de mon parrain, je me suis souvenue de l'amour que mon père et lui avaient eu l'un pour l'autre. Il m'a fallu plusieurs jours pour pouvoir nommer le sentiment qui m'habitait. J'avais l'impression qu'ils s'étaient mis ensemble pour me rappeler que j'avais été aimée non seulement par Jos mais aussi par mon père. Comme si Jos en mourant avait passé le relais à son ami. Le premier venait de quitter ma vie afin que le second puisse y revenir.

On m'a souvent dit que mon père était farceur et aimait faire rire. Et si c'était arrangé tout ça ? Qui sait ? Je percevais que quelque chose se jouait sur le plan de ma conscience. C'était troublant, car mon parrain était décédé, mais l'amour semblait parler plus fort que la mort. Je contactais, pour la première fois depuis le décès de mon père, une forme d'amour dirigé spécifiquement de lui envers moi alors qu'à ce jour, je n'avais retenu que le vide laissé par son départ.¹⁴

FÉVRIER

BLOC RECHERCHE I : 5^e et dernier weekend de ce cours

Suite à la lecture des résonances de mes alliés sur quelques-uns de mes récits phénoménologiques, j'ai pris conscience que j'avais adopté et intégré une posture bien investie : j'osais aller dans les zones inconfortables, car moins connues ou inconnues.

Tout ce que je perçois et ne sais nommer de moi : amener à la conscience et ainsi reconnaître. (Journal du chercheur)

Ces prises de conscience m'amenaient pour la première fois à identifier et mettre ensemble ces mots clefs : non-reconnaissance de moi, puissance intérieure, amener à la

¹⁴ J'ai intégré la section 4.5 à quelques jours de remettre mon mémoire. J'avais *oublié* ce moment. Je n'ai noté aucune réflexion dans mes notes de cours ou dans mon journal du chercheur en lien avec ce cinquantième anniversaire. C'est en relisant à maintes reprises mon travail que j'ai réalisé que ce douze décembre 2014 avait entamé le retour de mon père dans ma vie consciente. Je me devais de l'inclure dans ma chronologie.

conscience et tout se dit. Je réalisais que mon travail prenait son fondement en ce « tout se dit », tel un mantra.

Un noyau prenait forme et du même coup, l'entonnoir menant à ma question de recherche se précisait. J'identifiais alors une ébauche de l'écart dans ma recherche entre ce que l'on tient caché et la honte ressentie, et le désir d'ouvrir sur ces espaces.

Je revenais avec le thème de l'aspiration :

D'où vient le besoin d'exprimer et d'amener à la surface, à l'air, de faire respirer ce que l'on porte ? Pourquoi ? L'Aspiration qui élève... (Notes de cours, 6 février)

Mire-ô a mentionné que l'on ne faisait jamais le travail que pour soi-même. Cette pensée était une construction de notre société nord-américaine.

Suite à un exercice de centration du début de la journée de cours, j'écrivais que j'arrivais avec curiosité, grand intérêt et une ouverture à mes collègues :

[...] Nous sommes semblables et issus de la même source : qu'ont-ils à m'apprendre sur moi, de moi ? Que voient-ils que je ne vois pas et que vois-je qu'ils ne voient pas ? (Note de cours)

Encore ici, j'exprimais cette ouverture de confiance envers le groupe tant envers ce qu'il pouvait m'apporter que ce que je pouvais lui apporter. Une notion de confiance en ma capacité à percevoir se pointait.

Sylvie, l'enseignante, m'a proposé de déplier la notion de ce pouvoir que je ressentais dans un futur entretien d'explicitation. Son idée était de voir de quoi était fait ce pouvoir. Je ne connaissais pas cette méthode des entretiens d'explicitation mais j'étais curieuse de la découvrir.

MARS

MÉTHODOLOGIE I : 1^{er} weekend

L'enseignante était Danielle Boutet.

Jean-Marc Pilon est venu faire une présentation de son parcours intime et professionnel. Spécialisé en praxéologie, il a cité Schön en disant que *les praticiens en savent beaucoup plus qu'ils ne le pensent*. Ajoutée aux prises de conscience précédentes en lien avec un savoir-faire inconnu de moi et aux parts que j'ai tues, cette phrase a ouvert définitivement une porte sur une nouvelle posture : nous portions tous des savoirs inconnus ou méconnus de nous-mêmes.

J'ai noté à ce moment dans mes notes de cours que je devrais faire des dialogues avec « Celle qui sait » en moi et retourner dans mes écrits passés de mon journal personnel¹⁵ afin de voir ce que je disais avec et à propos d'elle. Je faisais allusion à cette source de données dans mon processus de maîtrise pour la première fois.

MARS

MÉTHODOLOGIE I : 2^e weekend

C'est dans ce cours que la notion de génie ou daïmôn, développée par James Hillman, est apparue pour la première fois dans ma vie. À cette étape, je n'ai pas poussé plus loin mes connaissances en lien avec ce paradigme. Même si ce sera plusieurs mois plus tard que je lirai cet auteur, il a résonné suffisamment pour le qualifier de marqueur déterminant dès ce moment.

Notes de cours du 27 mars :

Encore cet écart qui me fait tant souffrir : lorsque ma vérité intérieure ne trouve pas les mots pour aller vers l'extérieur.

¹⁵ Ce ne sera qu'à l'automne 2016 que je lirai ce journal personnel tenu de 2001 à 2012.

J'y ai noté cette pensée de Jacques Lacan énoncée par Danielle : *Quand vas-tu céder à ton désir ? Cette partie qui est toi et que toi seul possèdes ?* Ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur prenait assise. Des thèmes se dévoilaient mais ils me donnaient l'impression d'un fouillis.

AVRIL

MÉTHODOLOGIE I : 3^e et dernier weekend

J'étais arrivée inquiète à ce dernier cours de l'année, car il représentait la fin de trois weekends de cours étalés sur six semaines. J'exprimais que je ressentais la peur de l'épuisement. Je me sentais aussi tiraillée entre ma vie professionnelle, où j'étais moins investie, et celle personnelle, où je l'étais davantage par le fait de penser constamment à mon sujet de recherche. De plus, je reconnaissais une dynamique bien connue de moi lorsque j'ai à produire un travail. Elle reposait sur la croyance que je devrais déjà, avant même de l'avoir entamé, avoir terminé et tout compris. Cela créait une pression intérieure importante et il m'était difficile de rester calme et concentrée. Fébrile, je m'éparpillais dans diverses tâches et tournais autour de ce qui devait être accompli. Il en découlait toujours le sentiment que *je n'y arriverai jamais*. J'ai noté de *Faire avec la peur d'être fatiguée* (Notes de cours, 24 avril). Ici encore, je choisissais de faire autrement en choisissant de continuer au lieu de tout arrêter comme j'ai si souvent fait dans ma vie.

Danielle a parlé du sens de la foi qui est fondé sur le fait de croire au mouvement humain, que le mouvement d'ascension de l'humain est souvent oublié au profit de la gestion horizontale liée au faire. Cela a résonné avec mon questionnement précédent en lien avec l'aspiration chez l'humain. J'étais résolument curieuse et tournée vers ce que porte l'humain en son potentiel.

L'intégration de toutes les parts intérieures qui me constituaient se poursuivait et Danielle est venue soutenir cette posture en soulignant que *La maîtrise est au centre de vos vies et elle ramasse tout le reste* (Notes de cours, 24 avril). Elle a ajouté que nous étions dans un mouvement intégrateur d'auto-actualisation.

Lors de la présentation du travail de session de trois de mes collègues, celles-ci ont mentionné que pour Carl Jung le Soi était le but de la vie. Comme je méditais quotidiennement depuis presque trois ans, j'étais familière avec cette part en soi qu'est le Soi. Toutefois, amenée dans un cadre universitaire, cette notion venait percuter cette cloison interne personnelle qui distinguait le rationnel de l'intuition. *LE Carl Jung s'est intéressé au Soi ?*

À la fin avril, une amie que j'ai toujours estimée, qui fut ma première employeuse alors que je travaillais à Parents anonymes et qui a été témoin de mon parcours de vie par la suite, m'a dit ceci :

Tu es allée chercher des formations au fil des ans mais tu avais déjà cette capacité à être en relation d'aide. Tu n'as pas appris cela. Et en plus, tu es inspirée. Que veux-tu de plus ? (Journal du chercheur)

Danielle a accepté d'être ma directrice de recherche. Dans mon journal du chercheur, 24 avril :

J'ai choisi Danielle parce qu'elle est fascinée par l'être humain, est non interventionniste, disponible sur Skype, mal à l'aise avec les questions qui restent floues, est très pragmatique, aime voir le potentiel des choses plutôt que comme un problème. Travaille avec l'actualisation de soi.

J'avais bien saisi la femme et mon besoin. C'est exactement en ce sens que s'est dirigé mon mémoire.

MAI

ANALYSE PRAXÉOLOGIQUE : 1^{er} weekend

L'enseignant était Jean-Marc Pilon et son assistant de cours, Ludovic Decoret.

Ce cours optionnel visait à permettre une analyse réflexive sur notre pratique afin de pouvoir la renouveler. Je me suis retrouvée dans un groupe composé de quatre de mes pairs, quelques-uns provenaient de l'année nous précédant, et une venait de terminer ses trois années de la maîtrise.

Jean-Marc a défini la praxéologie comme un travail sur soi en collaboration avec les autres. Ici, le groupe devenait un instrument actif et nécessaire à l'actualisation de notre pratique. Ce cours de trois weekends comportait peu de théorie et beaucoup de pratique.

Chacun devait produire son atelier de praxéologie. Pour ce faire, nous devions relever une situation problématique ou insatisfaisante au sein d'une relation (professionnelle, personnelle ou autre). La *rédaction des dialogues* était ensuite élaborée pour en extraire le détail des échanges relatés au mieux de notre mémoire. Nous rattachions le vécu pour chaque extrait du dialogue, soit les intentions, les émotions ressenties, les interprétations et finalement, les croyances qui y étaient rattachées.¹⁶

Le but d'un tel exercice était de développer, en tant que participant, la conscience témoin afin de voir le fil rouge¹⁷ pour, par la suite, arriver à changer notre visée et notre intention afin d'être en mesure de répondre de manière satisfaisante à cette question : *Qu'est-ce que l'autre aurait dû dire pour que je sois satisfait ?* On comprenait bien pourquoi l'amorce utilisée dans ce travail, et en lien avec le renouvellement d'une pratique, relevait d'une difficulté rencontrée au sein d'une relation, quelle qu'elle soit.

En lien avec ce travail où le groupe était essentiel, j'avais noté :

J'ai appris à rester dans la relation un peu plus et à ne pas tomber dans le jugement mais plutôt à rester dans mon cœur. Je réalise l'importance capitale de la relation.

Même si le groupe était nouveau, je poursuivais mon engagement à ne pas me quitter des yeux. J'étais attentive à ce que je créais et vivais comme dynamiques relationnelles.

Au fil des présentations des ateliers de mes collègues, j'ai noté que :

Je suis touchée par l'espace et le respect mis en place par les deux enseignants et où chacun de nous peut exprimer son essence.

¹⁶ On retrouve au chapitre 3 le détail de l'atelier de praxéologie ainsi que la théorie de la praxéologie.

¹⁷ On entend par « fil rouge » ce qui traverse un moment, une vie, de multiples événements, etc., et qui porte un sens qui nous échappe à première vue.

En lien avec ce doigté professionnel que je commençais à percevoir chez moi, j'ai écrit dans mon journal du chercheur le 22 mai :

Je réalise que je porte énormément d'observation, de senti, de mots, de regards justes sur ce que les gens disent, mais je ne laisse pas la place à cela. Et en plus, je n'ai pas toujours les mots pour exprimer ce que je perçois.

Le 23 mai, journal du chercheur :

Je viens de « comprendre » profondément l'importance de la relation. Elle est nécessaire pour que l'on puisse voir nos angles morts. Elle n'est pas que menaçante pour soi. (J'ai alors encerclé cette dernière phrase). Je dois me faire confiance. Je sais. Je saisis l'autre. Il est temps.

Après les deux premiers weekends de cours, j'étais toujours à la recherche de mon moment problématique. J'ai écrit dans mon journal du chercheur du 24 mai :

Réveil ce matin avec des souvenirs dans lesquels, il me semble, se trouvent des réponses aux inconforts que je peux vivre.

Ce concours de cartes de Noël alors que j'étais en quatrième année. Ma carte avait été volée par un camarade qui me l'a finalement remise après que j'eus fait la demande devant ma classe. J'avais travaillé fort pour cette carte, comme j'aime me donner quand j'aime faire un projet, avec un concept probablement trop déployé pour une jeune de neuf ans dans le cadre de ce concours. Je n'avais pas été choisie. Je me souviens de ma déception et aussi de ma colère. On avait choisi une carte au dessin boboché. Tellement déçue.

Par la suite dans ma vie, je crois que j'ai développé cette croyance : À quoi ça sert de bien travailler et d'être créative ? De toute manière, je ne serai pas choisie et ça ne donnera rien. Et si j'étais jugée parce que je travaille bien ?

MAI

ANALYSE PRAXÉOLOGIQUE : 3^e et dernier weekend

4.6 MON ENFANT DE CINQ ANS SE PORTE BIEN

La situation insatisfaisante pour mon atelier de praxéologie s'était produite lors d'un suivi téléphonique avec une collègue de travail en lien avec un événement provincial. Dans ce court échange, j'avais eu l'impression d'être jugée pour un travail que j'avais fait auparavant et qui avait donné de bons résultats. En fait, j'avais eu le sentiment d'être jugée pour avoir bien travaillé.

Après avoir lu à haute voix le dialogue de ce moment insatisfaisant au groupe, celui-ci a livré ses résonances et posé des questions pour préciser certains points. Par la suite, nous avons cherché une manière de défaire certaines de mes croyances devenues désuètes (croyances galères) pour les remplacer par de nouvelles, plus satisfaisantes.

Des commentaires reçus par mes collègues, voici les quatre plus importants :

- Jugement envers moi-même. Je disais que *Je suis trop, je parle trop, prends trop de place* et ensuite, *je me sens mal et je voudrais m'en aller*. J'étais consciente de cette manière de faire mais ne savais comment faire autrement.
- J'étais à la défense de ceux qui sont oubliés mais je me suis oubliée : j'avais réellement développé un savoir-faire pour accompagner et percevoir l'autre, mais je ne savais pas me l'offrir.
- Je m'écrasais pour ne pas écraser les autres. Je n'en pouvais plus de me tasser ou de m'éteindre pour remonter les autres. J'avais peur d'être bonne, d'apparaître bonne et meilleure que les autres.

À ce moment-ci dans l'atelier, j'ai pris conscience que je m'écrasais ainsi depuis très longtemps. Le souvenir de ma quatrième secondaire où j'avais décidé d'échouer à mon

examen de mathématiques pour être comme les autres venait de me revenir. Je marchais sur mon potentiel et mes talents pour ne pas faire peur à l'autre.

La recherche de l'outil pour m'aider à transformer cette situation afin de la rendre satisfaisante a été longue et ponctuée de mes *Je ne sais pas* lorsqu'on me demandait ce que je voulais mettre en place. Je me sentais exactement comme durant ces années de recherche de ma vocation professionnelle : j'étouffais et je voulais disparaître.

Voici ce que Jean-Marc a alors dit (Enregistrement, 5 juin) :

Laissez-lui la chance. Vous dites à Jocelyne, tu devrais, tu devrais. Tout cela vient de l'extérieur. C'est à elle de se tenir debout, de se lever et de dire ce dont elle a besoin.

Il se trouvait résumée ici l'histoire de l'inconfort de toute ma vie. J'ai toujours trouvé excessivement difficile de dire et d'oser énoncer clairement ce que JE voulais. Que de moments de torture ai-je vécus et vivais encore.

Il se jouait alors dans l'atelier un isomorphisme : ce qui se passait au sein de ce groupe me reflétait exactement la dynamique de ma vie. Devant mon incapacité, encore une fois, à nommer ce dont j'avais besoin, je voulais disparaître afin que cesse ce sentiment d'impuissance, mais en même temps, j'attendais et espérais qu'on me dise ce dont j'avais besoin. Comme si le fait de nommer par moi-même mon besoin mettait ma vie en danger. La croyance que j'ai identifiée alors était : *je suis mieux d'attendre que l'autre me dise qui je suis ainsi je ne ferai peur à personne.*

À ce moment, je voulais me retirer afin de me retrouver seule avec moi-même pour ne plus voir ces regards posés sur moi et qui attendaient que je *nomme*. Je comprenais alors que j'avais le choix : reproduire ce fonctionnement que je connaissais trop bien ou oser faire confiance à ce groupe. Me réfugier dans la solitude – que j'avais tant ressentie au sein de ma famille et des groupes – ou m'ouvrir en montrant ce que j'ai de si sensible en moi. Cette part correspondait à ce que j'ai toujours cru devoir garder caché, comme si de la

dévoiler m'aurait fait perdre mon essence. Encore ici, j'étais habitée et poussée par mon leitmotiv : *Si je ne suis pas capable de le vivre ici, où donc le ferai-je ?*

Finalement, l'outil qui a été mis en place fut celui d'un dialogue entre l'enfant de cinq ans que je fus (âge que j'avais à la mort de mon père) et l'adulte que j'étais devenue. Dans cet échange en temps réel, par l'entremise de deux chaises mises côte à côte et en opposition l'une et l'autre et sur lesquelles je m'assoiais à tour de rôle afin de donner la parole à l'enfant et à l'adulte, j'ai pris conscience de plusieurs aspects en lien avec mon sujet de recherche.

Le premier aspect était que je portais une enfant guérie, c'est-à-dire qui se portait très bien. Elle était enjouée et heureuse de voir que l'adulte la voyait enfin. Elle savait et affirmait que les gens avaient besoin de son énergie. Le second aspect était que l'adulte que j'étais devenue était en mesure de se lever, car cette enfant lui rappelait que tout allait bien. J'avais exprimé à cette enfant que je l'avais oubliée. J'ai compris que c'est l'enfant qui aide l'adulte à se lever et non l'inverse, tel que j'ai toujours supposé. Cela allait à l'encontre de ma croyance que c'était toujours l'adulte qui aidait l'enfant. Ces prises de conscience mises côte à côte ont changé la vision de ma vie.

Jean-Marc a conclu ainsi :

J'ai l'impression que tu t'es tenue debout. Et tu l'as fait. C'est enregistré pour que tu puisses le voir encore. Tu as une alliée qui est la petite Jocelyne et les autres en ont besoin. (Enregistrement, 5 juin)

J'ai écrit dans mon travail final du 23 juin :

Ces mots, je ne les ai pas crus sur le moment. J'étais très gênée de m'être dévoilée, je ressentais la peur d'être jugée dans tout ce temps que j'avais pris (...) et en même temps j'éprouvais de la reconnaissance pour la qualité du soutien offert par le groupe.

Ce ne sera que deux semaines plus tard après le visionnement de mon atelier que je me suis permis d'accueillir qu'il s'était réellement produit quelque chose de signifiant dans cet exercice avec l'Enfant et l'Adulte. Depuis, il ne cessait de se produire des situations où

je constatais ne plus être à la même place et dans les mêmes dynamiques, car je posais un regard différent sur les situations.

L'analyse de ma pratique m'a permis de prendre conscience que mes difficultés relationnelles découlaient en premier lieu d'une dynamique à l'interne : de moi envers moi. Dans l'exemple analysé, j'ai pu mettre en lumière que j'avais accès à mon pouvoir intérieur ressenti mais qu'il n'était pas intégré dans la relation. En effet, ce lieu de pouvoir relevait davantage d'une lutte intérieure de moi à moi et à la critique que je m'en faisais. Ce fonctionnement ne me permettait pas d'être pleinement moi-même et intégrée dans la relation. Je pouvais voir clairement la portée de ce juge intérieur dans mes dynamiques relationnelles.

J'ai pu aussi conscientiser, sur le plan de mes croyances galères, que si l'autre percevait que j'étais bonne dans ce que je faisais, je devais m'en méfier. Je ne pouvais être bonne sans que cela ne fasse de vagues chez l'autre. Cette croyance me confirmait que j'avais eu raison de craindre de déployer mon potentiel.

Ici aussi, l'apport du groupe a été important. J'ai pu explorer de manière consciente une ouverture face à cette grande famille. Le groupe m'a vue, entendue et reconnue. Je me suis sentie accueillie inconditionnellement.

4.7 RAMENER MON PÈRE

Le 29 août, j'ai organisé un commémoratif pour le 45^e anniversaire de décès de mon père. C'était la première fois que l'on soulignait tous ensemble son décès depuis de nombreuses années.

Dans mon journal de chercheur du 29 août, j'ai écrit :

Parce que j'en ai besoin et que je veux le faire avec mes frères et sœurs. Mettre papa au centre de nos vies. Parler de lui, Le ramener. Et j'ai 50 ans, l'âge auquel il est mort. Je suis la plus jeune et encore celle qui a besoin de dire et de nommer.

4.8 RÉSUMÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE

Pour résumer cette première année, il est intéressant de voir que dès le début j'ai été interpellée par *ce qui poussait en dedans*. Cela parlait du potentiel en moi. Une autorisation d'aller en ce lieu m'a été donnée et je l'ai saisie.

Un enjeu de fond s'est joué avec le groupe tout au long de cette première année et plusieurs fois j'ai choisi de me déjouer en osant rester et en ouvrant au groupe. Ce pas m'a permis de réaliser, grâce à mes collègues et aux enseignants, que je possédais un savoir-faire que je ne savais pas voir. Cela a été suivi immédiatement par le désir de me dévoiler dans ce lien que je portais de longue date avec l'invisible. J'ai alors choisi de vivre en relation ce don et non pas de manière refermée sur moi-même.

En novembre, l'enfant de cinq ans était apparue dans un rêve où elle m'attendait pour me faire visiter notre nouvelle propriété. J'y avais vu cette part de moi qui sait et qui connaît bien ce qui me composait. En mai, elle est réapparue afin de me rappeler qu'elle allait très bien et que les gens avaient besoin de son énergie. Je l'avais oubliée. La mort de mon père continuait à émerger ainsi que l'enfant de cinq ans que j'avais été.

Dans ce même mouvement, j'ai réalisé que j'étais ma propre limitation et que la frustration que je pouvais vivre en lien avec l'extérieur était davantage liée à un enjeu de moi envers moi. Dans cet enjeu, le jugement interne était fort. J'ai réalisé que je marchais sur mon talent pour ne pas faire peur à l'autre et que je paralysais encore lorsqu'on me demandait ce que je voulais. Recontacter ce vieux comportement a été un moment important, car je croyais m'en être débarrassée pour toujours.

J'ai aussi choisi de réintégrer mon père dans ma vie au sein de ma famille pour le 45^e anniversaire de son décès. Tout au long de l'année, mon intérêt s'est précisé envers ce que l'humain porte en lui et qu'il ne sait pas qu'il porte.

Du jour un de la maîtrise, où je ne savais pas trop à quoi m'attendre de ce programme, et le dernier jour de cette première année, il s'est tissé une trame où des motifs enfouis voire ignorés se sont révélés.

CHAPITRE 5
MON CHEMIN MARCHÉ 2^E ANNÉE :
DEVENIR L'HÉROÏNE DE MA VIE, CHANGEMENT DE PARADIGME

Eurêka !
De ce moi, vu par moi
Surgit un monde
Permission offerte
Journal du chercheur, 24 octobre 2015

L'intelligence ce n'est pas ce que l'on sait
mais ce que l'on réussit à faire quand on ne sait pas.
Piaget

SEPTEMBRE À OCTOBRE

ENTRETIENS D'EXPLICITATION : Condensé des trois weekends

Ce cours optionnel était composé d'une bonne partie de ma cohorte et de quelques étudiants de l'année nous précédant. L'enseignant était Pascal Galvani.

Ce cours a été important, car on abordait le savoir-faire amené à la conscience. Je ne pouvais passer à côté d'une telle technique, car ce qui fut le plongeon initial dans mon sujet encore embryonnaire en décembre 2014 reposait sur cet instant où j'ai réalisé que je savais faire quelque chose dans la relation d'aide mais dont je n'avais aucune idée de ce qui se passait. Je devais comprendre et conscientiser ce que je faisais. Je suis entrée dans ce cours en espérant acquérir de nouvelles connaissances sur ma pratique.

5.1 TROIS ENTRETIENS ET LEURS DONNÉES

5.1.1 Quand je suis vue et reconnue

Dans ce premier entretien, j'explorais ce qui s'était passé lorsque ma collègue Sylvie m'avait exprimé voir un savoir-faire en relation d'aide chez moi. On se souvient que j'avais été légèrement interpellée par son commentaire. J'étais entrée dans le moment où je prenais conscience que Sylvie m'avait vue dans cette pratique professionnelle qui me tenait tant à cœur :

Une confiance envers l'autre peut s'installer. Pas de ma tête mais de mon cœur.

C'est vraiment une autre partie de moi ! Quand je suis touchée d'avoir été ainsi vue, je n'ai plus de mots et je tombe alors dans une sincérité où je n'ai plus rien à prouver. Et lorsque je n'ai plus rien à prouver face à l'autre, je jette toutes les armures. C'est juste ça que j'veux être.

Quand ces armes sont jetées, il y a de l'air, du soleil et l'impression d'être nue. Je peux enfin dévoiler ça. J'veux juste être ça et rien d'autre. (Enregistrement, 12 septembre)

Cette expérience m'avait donné le goût de pousser plus loin l'exploration.

5.1.2 La marche vers mon essence

Dans ce deuxième entretien, j'étais A, l'interviewée. Le moment choisi était une présentation que j'avais faite deux semaines auparavant dans le cadre de mon travail devant mes collègues réunis pour une journée de formation provinciale. J'étais intriguée par ce moment, car j'y avais vécu une réussite. De nombreux commentaires positifs m'avaient été adressés par la suite.

Pour cette présentation on m'avait demandé de parler des outils de travail développés dans notre région en lien avec le service Vie scolaire. Comme j'aimais rendre dynamiques mes animations, j'avais décidé spontanément de faire mon entrée sur la scène en m'imaginant que ces soixante-dix collègues réunis étaient une classe d'une vingtaine

d'enfants. Je m'étais adressée à eux comme si j'entrais dans une classe où un enfant était atteint d'un cancer. Une de mes collègues était déjà dans le coup. Elle devait répondre à ma question adressée au groupe au moment où je m'amenais avec mon matériel : « Savez-vous pourquoi je suis ici ? - Parce qu'Olivier est malade ! » Je souhaitais que mes collègues se sentent comme des enfants qui vivent une sensibilisation. Voilà pour la mise en contexte.

L'entretien qui en a découlé est venu déplier le moment où je prenais la mallette qui contenait tout le matériel que je m'apprêtais à présenter. Au fil de l'entretien¹⁸, ce fut envers ce moment que je suis devenue curieuse. En effet, j'ai pu conscientiser ce que le simple fait de prendre la poignée de la mallette signifiait et comportait intérieurement pour moi. J'ai pu ressentir et voir l'animatrice se lever en moi. J'étais celle-là à chaque fois que je m'adressais à des enfants en classe. Dans ce rôle, je n'avais pas de doute et je savais créer un espace pour que les choses puissent se dire.

Pour la première fois, j'étais en contact de manière consciente avec mon cœur par l'entremise d'une action. Et de surcroît, j'y découvrais que mon essence était aimante. Par la posture de témoin, l'entretien d'explicitation m'a permis de me voir dans cette part qui me constituait. Cette essence était chantante et légère, car un enfant s'y trouvait. Cet enfant avait besoin qu'on lui dise les choses de manière juste et qu'on lui fasse confiance. Il se trouvait là des thèmes clefs. En ce lieu, il n'y avait pas de doute.

La portée que cet entretien a eue sur moi fut importante¹⁹, car c'est à ce moment précis dans mon parcours de maîtrise que j'ai pu enfin mettre des mots sur une action qui à première vue semblait anodine. De ce que mon atelier de praxéologie avait commencé à dévoiler en lien avec l'enfant intérieur et l'adulte, ici, l'entretien d'explicitation a levé le voile en entier.

¹⁸ L'annexe 1 comporte les extraits clefs du verbatim de cet entretien d'explicitation.

¹⁹ Cette découverte en septembre 2015 n'a toutefois pas été conscientisée sur-le-champ. Je me souviens être bouleversée par la portée d'une telle approche mais je n'avais pas encore les mots et le recul nécessaire pour lui donner la juste place qu'elle représentait alors dans mon parcours de conscientisation.

Je suis donc ressortie de ce cours impressionnée, nourrie, stimulée et transformée. Après m'être ainsi vue dans un savoir conscientisé, je ne pouvais plus l'ignorer. Cette connaissance devenait disponible en tout temps, en tous lieux. J'avais en mains une méthode pour accéder à ce que je pressentais ou devinais porter intérieurement.

L'entretien d'explicitation venait aussi de me permettre d'approfondir la position de témoin. Cette position était essentielle et en lien avec le cœur de ma problématique qui commençait à se dessiner : ma capacité à me voir et à me reconnaître.

5.1.3 L'écoute du cœur

Le dernier moment reposait sur une exploration en auto-explicitation. Ici, j'étais à la fois A et B et c'est par écrit que cet échange s'est fait. J'ai déplié un entretien d'explicitation qui s'était déroulé un peu plus tôt avec une de mes collègues de classe. Voici mon auto-explicitation qui concerne l'écoute que j'avais offerte à ma collègue dans cet entretien :

B : À quoi reconnais-tu que tu écoutes avec attention ?

A : Je reconnais cette écoute attentive, car j'ai mis en suspens ma vie, mes préoccupations. Je suis présente à Yolande de telle manière que c'est comme si mon corps, l'espace de mon cœur devenait complètement disponible à ce que l'autre me raconte.

B : À quoi sais-tu que l'espace de ton cœur est devenu disponible à l'autre ?

A : Je le sais parce qu'il n'y a plus rien dans cet espace. J'y vois comme un réceptacle vide et disposé à accueillir les paroles de l'autre sans jugement. Tout est suspendu dans ma vie durant ce moment.

B : Et quand tu vois ce réceptacle vide, à quoi sais-tu que tu vois ?

A : Je le vois dans mon corps. Je visualise un espace à remplir, prêt à accueillir de la gorge, des épaules.

Une méthodologie de mon écoute se dessinait et faisait son chemin dans la conscientisation de mon savoir pratique.

Dans mes notes de cours à la fin des trois weekends :

Où j'en suis avec ma question de recherche ? : La dimension professionnelle doit possiblement être ajoutée, confirmation que je demeure intriguée et curieuse de ce que je fais en relation et que je ne sais pas que je fais.

NOVEMBRE

6 novembre : entretien avec Danielle

Elle m'a questionnée sur ce que je faisais pour ignorer ce pouvoir que je désirais tant voir et avoir. La tendance aurait été d'y répondre par l'approche psychologisante où je partirais à la recherche de la cause de ce malaise. Toutefois, c'est par la phénoménologie que je voulais explorer : *Qu'est-ce que je vis quand je n'écoute pas cette voix ?*

Aussi un mystère demeurait à ce stade-ci de ma recherche : *Qu'est-ce que je fais qui marche en relation ?* Il fallait que je l'identifie chez moi en premier lieu. De quoi était fait ce don-là ?

J'étais alors en mesure de voir que mon désir d'actualisation de soi était tellement fort depuis des années que le « Tout se dit » sortait sous pression et avec impatience. Depuis que j'explorais le phénomène conscient d'être entendue et reconnue, mon besoin de dire se faisait moins urgent. Je commençais à nuancer ce besoin en le morcelant : laisser la place à l'émotion, dire et émettre, je suis entendue, je n'ai pas peur, je ressens une profonde confiance en l'autre, je suis dans le non-jugement envers l'autre, j'identifie le pouvoir lié au moment présent. Le but dans le fait de dire n'était pas de blesser ou de brusquer l'autre.

BLOC RECHERCHE II, : 1^{er} weekend

5.2 SUBIR MA VIE OU EN DEVENIR L'HÉROÏNE

On nous avait demandé d'explorer l'écriture spontanée pour dresser notre avancée de recherche. J'avais fait des dessins enfantins - des bonhommes allumette - pour décrire les étapes clefs. Je me souviens avoir été surprise par cet élan, car je ne me trouvais pas sérieuse de faire de tels dessins à l'université. J'ai tout de même accepté de faire confiance

à cette impulsion. Mon enfance entrait officiellement dans mon parcours conscient. Pour la première fois dans cette démarche universitaire, j'abordais la mort de mon père et la portée de cet événement dans nos vies. Voici ce texte :

J'ai l'âge de la petite enfance.

Mon père est gravement malade, il sait qu'il va mourir (mais personne n'en parle ouvertement).

Je suis le bébé, la plus jeune de six enfants. J'ai cinq ans.

Arrive la mort de mon père. Et la perte d'un deuxième mari par le cancer pour ma mère.

Le silence est la voie choisie par ma mère afin de nous éviter une trop grande peine dans nos vies. Si on n'en parle pas, on ne pleurera plus.

Seulement, ce silence a, pour ma part et aussi de ce que j'observe, coupé le lien avec mes frères et sœurs. Voilà 45 ans que mon père est décédé et jamais nous ne l'avons évoqué ouvertement ensemble.

Dès lors, je porte à l'intérieur les mots et les questions. Je les ressens. Ils s'animent à l'intérieur de moi.

Mais mon corps et ma voix, après quelques expériences vaines, ne servent plus à exprimer ces choses-là. Je les oublie, et j'oublie aussi mon père.

Je grandis. S'ensuit une longue quête en solitaire : Qui suis-je ?

Dans ce chemin, je choisis professionnellement d'accompagner les gens dans l'actualisation de leur propre potentiel. (Cela m'anime encore et toujours).

Et au fil des expériences diverses, j'en arrive à réaliser que sans m'en rendre compte, je porte un flambeau à la main : celui qui rappelle que « Tout se dit ».

On se souvient qu'à l'automne 2014, j'avais pris conscience que je possédais un savoir-faire professionnel jusque-là non vu par moi-même. Une année plus tard, c'est cela qui commençait à se révéler : je savais accompagner les gens avec confiance dans ces lieux moins fréquentés porteurs de non-dits et de tabous. Cette prise de conscience était importante mais elle n'apparaissait pas seule. Je conscientisais aussi que, même si j'étais à l'aise et en possession de mes moyens pour entrer dans ces espaces de non-dits en relation d'aide, je ne l'étais toujours pas au sein de ma fratrie.

Est arrivé le moment où j'ai compris que j'avais le choix de mettre en place un espace intérieur et extérieur afin de créer le lien vers moi et vers l'autre, ou non. J'ai donc accepté de m'ouvrir avec confiance, car je souhaitais si fortement donner la Voie et la Voix à mon savoir pratique dans toute sa richesse et sa lumière. Voici comment les choses se sont déroulées :

Suite à ma présentation, Jeanne-Marie m'a ramenée au début de la première année où j'exprimais ma difficulté à ouvrir aux autres et mon hésitation à revenir au prochain cours. (Ça rigolait dans la classe). Elle s'était alors demandé de quelle famille je venais pour avoir une telle difficulté à faire confiance au groupe. Une collègue avait alors ajouté que j'étais devenue consciente de la peine de ma mère, et que j'avais compris que je devais la protéger. Une certaine maturité avait été acquise grâce à cet événement-là.

J'ai exprimé au groupe que j'en arrivais au point où je comprenais que le silence avait cristallisé quelque chose au sein de ma famille. L'idée proposée par un pair d'écrire à mon père a semé une certaine peur en moi. Voici des extraits tirés de l'enregistrement de ma présentation du 19 décembre :

Oh, mon Dieu, j'ai le droit ? Ça rejoint la légitimité de mon vécu. Ça ne fera pas mourir personne si je nomme des choses avec lesquelles ma fratrie ne sera peut-être pas d'accord ou simplement par le fait de prendre la parole. J'ai voulu pour tout le monde mais ça ne marche pas, Je vais le faire pour moi. Je me fous un peu des autres dans le sens de Réveillez-vous et en même temps, je comprends chacun de vos chemins.

Jeanne-Marie :

Il y a quelque chose qui est beau chez toi et c'est la compétence particulière que tu as développée. Elle relève de ce que tu as vécu comme étant un trauma dans ta famille. Et de ce trauma-là, tu as développé une compétence. Il y a comme une espèce de remerciement particulier que tu dois faire à ton trauma. Honorer ton chemin de vie qui t'a amenée à ce savoir pratique.

Tu accompagnes les familles dans l'apprivoisement de la mort, cette affaire-là que vous n'avez pas su apprivoiser.

Une collègue a ajouté :

Quelque chose dans le non-dit. Il y a quelque chose dans ton être, dans ta présence, dans ton pouvoir intérieur qui est agissant dans le lien et qui dépasse la parole et qui permet la parole de l'autre après.

Jeanne-Marie :

La mort de ton père et le silence de ta mère ont donné chez toi ce fruit juteux où tu mets tout en œuvre. Tu as développé des pratiques pour que l'on puisse dire et qu'on ne vive pas la même chose que ce que tu as vécu.

Elle a souligné que j'avais le choix de souffrir du taire de ma famille ou devenir l'héroïne de mon histoire. De ce second lieu, je pouvais voir ce que mon âme était venue faire ici. J'avais eu besoin de ce terreau du silence pour dire. Ça libérait et honorait ma famille et ne la condamnait pas. Ma génération, ma culture avait besoin de ce que j'avais à dire en lien avec la mort, le silence et les non-dits. Ça me permettait de mettre en mots ce que j'avais développé et appris. Jeanne a ajouté :

On n'accompagne pas la mort avec des mots.

Qu'est-ce qui a eu d'autres, en amont de ce pathos-là, qui fait que tu n'es pas brisée totalement ?

Moi :

Une mère résiliente.

Jeanne-Marie :

Elle a dû se taire pour se reconstruire et être là pour ses six enfants et cela ne nie en rien tout ce qui t'a manqué.

[...] Tu viens de quelque part, tu l'as transmuté dans ta vie professionnelle, mais tu n'as pas été capable, encore, de le transmuter dans ta vie intime.

Je dis :

Si je réussis ici dans le groupe, j'ai confiance que je peux réussir auprès de ma famille.

Suite à ma présentation, j'ai noté ces trois idées le 18 décembre :

Mon intuition est que je n'aurai d'autres choix que de parler du deuil.

Ce qui ne va pas est toujours ce qu'on ne dit pas. (Leloup)

La relation à soi, à l'autre, au monde est le but de la maîtrise.

À ce stade-ci, ma question de recherche devenait : *Comment le terrain des non-dits permet l'émergence d'une pratique juste et sensible face à la mort et la maladie grave ?* Je voulais savoir ce que je faisais et qui permettait la connexion avec l'autre dans ma pratique professionnelle.

Face au silence absolu depuis la mort de mon père, je m'étais finalement engagée à écrire à mon père afin de l'informer de ce qui s'était passé depuis son départ.

5.3 UNE PRÉSENCE RASSURANTE

Ce même jour, une de mes collègues présentait sa recherche à son tour. J'étais intervenue à la fin de sa présentation. Voici le récit phénoménologique en lien avec cet événement. Il permet de voir un peu plus clairement mes enjeux en lien avec cette compétence professionnelle qui émergeait :

Titre : Je suis vue dans ma compétence et ne me vois pas encore.

Nous sommes en décembre 2015. Les pupitres sont placés en rond, comme à l'habitude. Celle qui présente est assise derrière le pupitre rectangulaire du professeur. Je suis assise à l'opposé d'elle, derrière un pupitre. Je me souviens de la voir, de l'entendre parler de la mort de sa petite sœur, de la peine immense de sa mère et de son impuissance à elle, jeune enfant de cinq ans. Elle fait la présentation de son parcours à ce jour dans son mémoire, dans la recherche de son thème.

Je suis assise et je l'écoute, comme je fais pour toutes les présentations. Elle parle. Je perçois que son comportement change mais ne suis pas en mesure de l'identifier à ce moment. À un moment, je ressens intérieurement un énervement. Je crois que certains de mes collègues lui posent des questions, tentent de l'aider à préciser et à nommer des choses en lien avec ce qu'elle exprime. Cet énervement intérieur prend de plus en plus de place et devient un sentiment d'urgence. Ce que mes collègues disent passe à côté de son cœur. JE DOIS PARLER. Je lève la main

et attends mon tour. Je m'impatiente sur ma chaise. Je n'ai pas idée de ce que je vais dire mais je sais que je dois lui parler directement. Arrive mon tour de parole : « Je ne suis pas ta mère et je n'ai pas peur que tu meures. Je suis là, avec toi ».

Je me souviens de la solidité intérieure ressentie. Ma voix est ferme, sans équivoque. Il faut qu'elle entende ces mots et ressente cette posture solide que j'incarne. Je suis là en dedans de moi et en même temps, je me vois m'adresser à elle.

Elle me regarde d'un regard perdu mais ne me lâche pas des yeux. Ce moment dure quelques instants. Lorsqu'il se termine, je me recule sur ma chaise.

Voici ce que j'ai écrit dans mes notes de cours à la fin de cette journée :

Je partage au mot de la fin que je doute de la pertinence de mes relances. Tous se mettent à rire. Je ris avec eux, car je suis soulagée. Ce rire commun m'encourage à poursuivre, car je me dis qu'ils me comprennent. Jeanne-Marie parle alors de fausse perception et demande à Diane Léger, l'enseignante qui l'accompagne ce jour-là, de me donner son feedback sur mes interventions en classe : qualité d'écoute, doigté, solidité, présence sincère aux autres. Elle est très sérieuse.

À la suite de mon partage, ma collègue qui avait présenté exprime avoir été impressionnée d'être ramenée comme je l'avais fait, car elle se sait difficile à accompagner.

Ce soir-là, avant de me coucher, j'ai continué d'écrire, car je craignais d'oublier ce moment :

J'ai été très remuée et touchée d'avoir été vue et reconnue dans une compétence, particulièrement celle d'accompagner l'autre. Je ne sais quelle partie est touchée mais je crois que ça a un lien avec le sacré, le divin en moi. Aurélie voit une intervenante qu'elle sait qu'elle ne sera jamais et nomme aussi que ma présence est rassurante au sein du groupe. Olivier parle de justesse de l'intervention. Jeanne-Marie a ajouté que je venais d'expérimenter mon pouvoir intérieur ressenti en relation d'aide. Dans le groupe, j'ai pleuré des larmes profondes. J'étais heureuse de pouvoir vivre et exprimer ces larmes avec le groupe. J'ai le sentiment qu'Enfin est arrivé. Enfin. (Notes de cours)

Le lendemain matin, je suis revenue sur le moment de la veille lorsqu'on m'a dit que j'étais une présence rassurante. À ce moment, j'avais eu l'impression d'être chez moi à la maison et que ma fille me parlait. Cela touchait le même lieu en moi. Je leur ai partagé aussi que les commentaires d'hier n'étaient pas venus combler un vide en dedans qui,

normalement, l'aurait été en entendant que j'étais bonne. Je ne savais pas encore le nommer. Tout cela était nouveau.

C'était aussi à cette période que j'accompagnais professionnellement une famille dont l'enfant se dirigeait vers sa fin de vie et où la famille avait choisi de ne rien nommer de la maladie et de la mort à l'enfant. J'avais respecté ce choix de leur part et les accompagnais un pas à la fois. J'ai noté ceci dans mon journal du chercheur (non daté mais situé entre le 18 décembre et le 8 janvier) :

J'arrive au moment où je vois ma capacité à prendre soin de cette enfant qui était terrorisée de ne pas pouvoir nommer (moi). Il se produit ainsi la rencontre entre l'intervenante qui sait accueillir et prendre soin et cette enfant intérieure qui n'en peut plus de se taire.

Par un changement de paradigme, je revoyais ma vie comme une construction au lieu d'une destruction depuis la mort de mon père. Cela m'amenait à voir le lien entre deux parts en moi : l'intervenante et l'enfant que je fus. Je comprenais que j'étais maintenant en mesure de prendre soin de moi-même. Je me souviens aussi que l'accompagnement de cette famille, citée ci-haut, dans le respect de ce silence face à la mort à venir, mettait en lumière une capacité de me mettre de côté pour respecter le rythme de l'autre. Ma vérité n'était pas forcément celle de l'autre ; j'étais en mesure de moduler « Tout se dit » afin de respecter le rythme et la volonté de l'autre.

JANVIER

Voici un récit rédigé suite à une visite au salon funéraire de ma ville natale alors que la mère d'une amie d'enfance y était exposée.

Titre : Ma présence bienveillante vient du chemin de ma vie

Je me souviens, je marche d'un bon pas mais prudent. (...) j'arrive aux marches du salon funéraire. Et là, monte la pensée que j'apporte avec moi, avec ce que je suis, en cet instant précis, une qualité de présence aimante. Je franchis les marches et je me vois voir et reconnaître cette présence en moi. Je me dis que c'est la première fois que je suis en mesure de la Voir et de la Reconnaître. Et surtout que celle-ci est légitime. Elle fait partie de ce que je suis et je n'ai pas à en

avoir honte ou à en être gênée parce qu'elle transparaît trop. Je réalise en gravissant les marches que c'est la première fois que j'assume consciemment cette partie de moi. Je ne veux plus me cacher, la cacher.

Et contrairement à tant de fois dans ma vie où j'ai agi avec force pour m'afficher, cette fois-ci, c'est avec douceur que je suis arrivée en haut du balcon.

Je regarde à peine les gens par désir de rester dans cette énergie si bienveillante. Lorsque je mets la main sur la poignée pour l'ouvrir, je crois qu'à ce moment je réalise que cette présence bienveillante vient du chemin de ma vie.

Je comprends alors que les limitations de ma propre mère dans sa capacité à gérer les émotions m'ont amenée à développer des habiletés et une capacité à saisir, à deviner, à ressentir l'autre. Cette capacité à offrir un espace pour qu'il puisse s'ouvrir dans ses faiblesses, dans ce qu'il juge inadmissible, voire inacceptable, m'est importante. Je souhaite ainsi qu'il puisse faire un pas de plus avec tout ce qui le compose.

Lorsque j'entre au salon, le temps de quelques marches et d'un balcon, je vois que ce qui me constitue est tiré du travail fait pour m'adapter à une condition extérieure. Et que cette adaptation me permet maintenant, avec peu de mots, d'être apaisante et rassurante pour certaines personnes.

J'ai l'impression de m'être redressée, d'avoir récupéré mes armes et de me mettre à ma juste place. Ni plus ni moins. Et cela me procure un immense soulagement, une grande paix, une ouverture encore plus grande de mon cœur et une capacité à aimer décuplée.

Lorsque j'entre dans le salon, je vois Julie qui est debout près des fleurs. Je la vois me voir et vois ses lèvres dire Jocelyne. Arrivée à sa hauteur, je suis émue et la prends dans mes bras consciente que ma présence suffit à elle seule. (9 janvier, Journal du chercheur.)

BLOC RECHERCHE II : 4^e weekend

Et si ce lien à l'invisible désirait maintenant se mettre en lumière ? (Journal du chercheur, 22 janvier).

Alors que la journée du colloque annuel des pratiques psychosociales se terminait, j'ai noté dans mon journal du chercheur du 22 janvier, que le chemin se traçait en marchant, que je devais faire confiance au processus qui était habité d'une intelligence plus grande que la mienne.

23 janvier, journal du chercheur : j'ai écrit cette réflexion après mon partage au groupe en lien avec l'écriture journalière à mon père qui continuait de se faire :

La simplicité avec laquelle j'ai mis en place les rendez-vous d'écriture avec papa. C'est le feedback de mes collègues – Comment t'as fait ça ? – qui m'a fait réaliser que je savais faire quelque chose, encore une fois, sans savoir ce que je faisais.

Suis-je en mesure d'assumer mon propre chemin, mes propres questions et ne pas me niveler par le bas pour être OK aux yeux des autres (et aimée) ?

Le 25 janvier, j'ai écrit qu'en méditation ce matin-là, je me suis vue courir dans le passage alors que j'avais environ trois ans :

Il y avait tellement de bonheur et de joie. Sentiment très fort que la lettre à mon père était le filon à suivre et qu'il me mènerait je ne sais où, mais à bon port assurément.

Ce dernier weekend à la maîtrise m'amène encore un peu plus près de mon cœur, de la source. J'ai l'impression de percevoir un peu plus justement mes comportements, mes réflexes. En cela, je ne me reconnais pas. Durant le weekend, je n'ai pas agi parce qu'il fallait le faire. J'ai écouté le besoin du silence, du calme et du non-agir. En cela aussi je ne me reconnais pas. Lucidité est le mot que je choisirais pour décrire cet état.

Le 28 janvier, dans la méditation du matin j'ai posé cette question : « Qu'est-ce que je fais maintenant que j'ai assemblé des gros morceaux de ma vie ? » Cette voix intérieure, que je connais, m'a répondu : « Poursuis ton chemin. D'autres surprises t'attendent ».

J'ai relaté un moment lors d'une activité auprès des familles dans le cadre de mon travail. Il s'agissait d'une rare allusion à mon travail dans ce journal du chercheur :

Il me semble avoir reçu et perçu l'Amour des familles. Je crois avoir eu la disponibilité et l'ouverture pour recevoir et accueillir cet Amour. J'ai expérimenté et vu que je n'avais rien à faire. Seulement à être là. C'est quelque chose de totalement nouveau. [...] Je me sens nourrie alors que je n'attends rien. Cela, ces regards aimants, trouve résonance en moi. Non pas pour combler un vide mais pour résonner à quelque chose d'aussi aimant en moi. Cela est très touchant. Je me dis que je pourrais mourir en paix... Et je crois aussi que ce quelque chose d'aimant qui m'habite trouve aussi résonance chez l'autre et le touche aussi.

Seulement ce qui me touche est que j'ai eu l'ouverture [souligné dans mon texte] de recevoir avec simplicité.

Je me suis tellement activée et démenée pour ne pas me laisser toucher trop profondément par l'autre dans ma vie. J'ai tant fait pour m'assurer que l'autre me voie, me reconnaisse. Maintenant, c'est autre chose, je pense. Je permets à l'autre de me toucher dans mon cœur. Et j'ai bien vu hier cet amour que j'ai ouvert aux enfants. Je comprends que c'est la circulation, le mouvement qui est important. Pas ce que j'y gagne ou j'y perds. [...] De savoir cela et de le vivre ne sont pas pareils. (13 février.)

5.4 LETTRE À MON PAPA

Au début décembre 2015, mon groupe m'avait proposé d'écrire à mon père. Durant le temps des Fêtes et pour la première fois de ma vie, j'ai exprimé à mes frères et sœurs que je voulais rencontrer papa dans l'année à venir. Mon vœu a pris une forme que je n'aurais jamais imaginée.

La correspondance écrite avec mon père s'est déroulée du 4 janvier au 9 février. Je l'ai intitulée *Lettre à mon papa*. Elle se voulait quotidienne mais je me suis assise à vingt moments différents pour lui écrire. Je m'étais imposé de ne pas me relire durant la rédaction afin de ne pas teinter ma spontanéité et de pouvoir ressentir l'effet de la vue d'ensemble lorsque je me lirais.

Dans ces écrits, où le but premier était de lui relater tout ce qui s'était passé dans ma vie et celle de notre famille depuis son décès, un échange s'est installé au fil des jours. Pendant les huit premières journées, je lui parlais et parfois le questionnais mais sans réponse de sa part. Le 12 janvier, je lui ai demandé conseil et il m'a spontanément répondu. Six jours plus tard, j'ai eu le courage de lui dire que j'avais eu peur lorsqu'il avait répondu à ma question.

Le 18 janvier, à notre septième rendez-vous, je lui ai posé cette question : « Crois-tu que je puisse t'intégrer ainsi dans ma maîtrise ? » Il m'a répondu ceci :

Pourquoi pas ? Si tu as cette ouverture, ce don de communication avec l'invisible, pourquoi le cacherais-tu encore ? Je te regarde, tu sais. Je te vois. Je t'ai vue de tous âges. J'ai vu ta flamme intérieure s'éteindre, s'amenuiser. Je t'ai vue travailler très fort pour la retrouver, la reconquérir, l'animer. Souffler dessus.

Avoir tellement peur de te retrouver dans le néant, le noir, de n'être plus rien. Je t'ai trouvée courageuse, je t'ai soufflé de persévérer, de continuer. Tu n'étais pas seule, jamais. Et tu ne l'es toujours pas. Sache-le.

Je lui ai exprimé que j'avais souvent eu l'impression que mon passé était un gros morceau de ma vie, LE morceau. Je lui ai dit :

Peut-être y a-t-il une clef demandant à être trouvée ? Peut-être suis-je interpellée par cela ? Peut-être que les couches doivent se soulever délicatement les unes après les autres afin de ne rien brusquer, afin que je ne referme pas le tout à double tour encore une fois ? Saurai-je aller vers ce passé ? Je le souhaite papa, car tant de choses m'appellent dans la vie, dans ce présent. Mais je crois que le passé détient une voie vers mon futur. Et que je ne suis pas bien loin de la trouver cette voie...

Je lui ai écrit le 19 janvier, mais ne l'ai pas questionné. Le 20 janvier :

[...] ce qui est certain est que tu es mort alors que je n'avais que cinq ans et que le chemin a été long sans toi. Je dirais surtout celui de l'enfance. Tu peux me parler, tu sais ! Ça me fait un peu peur mais tu peux le faire.

Et lui de me dire :

D'accord. Une chose est certaine Jocelyne, l'Amour est. Il ne se laisse pas impressionner par la mort, par la vie. Il est. Présent dans un corps ou présent sans corps, l'Amour est au rendez-vous toujours.

À ce moment, je lui ai dit que les larmes que je pleurais étaient celles d'une très petite fille, celles qui n'ont pu être pleurées. Dans cet échange, j'ai pris conscience que ce n'était pas tant sa mort qui fut choquante mais le fait qu'il ait vécu les derniers mois de sa vie sans qu'on puisse vraiment le voir. Il était vivant mais inaccessible.

Le 27 janvier, j'étais en mesure de considérer que mon père n'était pas resté en arrière comme je l'avais longtemps cru : *je réalise en écrivant que cela repose sur une perception, sur une croyance. Et si tu avais toujours continué d'être là près de nous ?*

Le même jour un peu plus tard, je lui demande d'emblée :

Nous as-tu aimés ? – Plus que tu ne peux te l’imaginer. (Ça y est, je recommence à pleurer...)

Qu’as-tu aimé le plus dans ta vie papa ? – Vous avoir. J’ai aimé chacun d’entre vous. Pour moi vous relevez du miracle, car je n’espérais plus cela de la vie. (Il s’est marié avec ma mère à 36 ans).

[...]

J’ai un père ! Je me sens plus entière, c’est fou, non ? Tu es vraiment une partie de moi et tu ne l’étais pas avant que je commence à t’écrire. [...] Mon cœur est apaisé. Enfin ! As-tu quelque chose à me dire ?

- Crois en toi. Fais-toi confiance. Tu portes une lumière unique à ce que tu es. Ne la sous-estime pas. Elle éclaire ton chemin, tes pas, à chaque instant. Tu es ma fille. Je te re-connais. Je sais qui tu es. Ne l’oublie plus. J’ai quitté ce plan en sachant que j’avais aimé mes enfants. Et l’Amour ne meurt jamais. Il est.

Tu ne peux saisir qu’une parcelle de ce qui se passe entre nous deux. [...] Je peux saisir au-delà de ces mots qui se tracent, au-delà du fait que tu ne veuilles rien relire de ces écrits afin de pouvoir voir le Big picture quand tu le feras. Fais-moi confiance. Tu me permets de revenir dans ta vie. Comme je l’ai espéré cet instant. Je devine ta fermeture tout près et toute prête à te protéger à nouveau. Seulement, cette fois-ci, il y a conscience, désir et volonté. [...] Tu me permets de récupérer aussi des fragments de cette vie, de m’harmoniser même en étant sur un autre plan.

Comme à toutes les fois où des prises de conscience survenaient, je tardais à y revenir pour les relire et/ou j’oubliais qu’elles avaient réellement eu lieu. Lorsque j’ai lu ces écrits à la fin de la correspondance, j’ai été touchée mais je les ai tout de même mis de côté²⁰.

Me positionner, me permettre de me définir, de prendre ma place, d’assumer ma posture et de légitimer cet acte. (Journal du chercheur, 11 mars)

AVRIL

J’avais terminé cette deuxième année de cours depuis février. Mon thème jusqu’alors avait porté sur l’expérimentation d’un pouvoir intérieur ressenti en relation, dans la maladie grave. Il m’était apparu clairement durant cette dernière période de mon bloc recherche que

²⁰ Je suis retournée lire cette correspondance très tard dans mon processus, en novembre 2018, dans les derniers pas avant mon dépôt initial. Je ne pouvais omettre ces données.

même si plusieurs thèmes émergeaient et que je voyais se dessiner une problématique plus claire, je n'avais pas encore trouvé le fil rouge, plus fin encore que celui que j'avais alors entre les mains et que je croyais définitif. Je continuais à chercher ce qui bloquait : *me taire, taire ce canal, me tasser* (Notes de cours, 6 avril).

En ce début du mois, je me suis entretenue avec Danielle, ma directrice. Elle était d'accord elle aussi pour dire qu'il n'y avait pas encore de problème d'identifié. Elle m'a demandé ce qui m'achalait et ce qui m'avait fait m'inscrire au programme de maîtrise. Elle m'a demandé d'y réfléchir.

5.5 HILLMAN : INCLUSION DU GÉNIE QUE L'ON PORTE, CETTE PART QUI SAIT

La recherche de l'akène transforme le regard qu'on a de soi-même et des autres, permet de trouver une certaine beauté à ce que nous voyons et de l'aimer. (James Hillman, 1996, p. 51)

Durant cette période, j'ai fait la lecture de James Hillman²¹ et son ouvrage intitulé : « Le code caché de votre destin : un regard brillant et fécond sur votre histoire ». On se souvient que ce sujet en lien avec le génie que chacun porte en soi avait créé chez moi une forte impression lorsque Danielle Boutet l'avait effleuré en première année.

Après le choix de devenir l'héroïne de ma vie, cette lecture a continué d'approfondir la notion de Ce qui sait en soi.

Inclure la dimension de l'adolescence : cette période où l'on a des mots pour exprimer ce retour du génie en soi mais pas les mots justes. Inclure dans mon histoire de vie, celle de la famille en lien avec les non-dits, la perte, le deuil.

(Journal du chercheur, 22 avril)

Deux semaines après mon entretien avec Danielle, il m'était impossible de trouver un écart autre que celui-ci : *Quel est ce génie qui veut s'exprimer ?* Et dans le même souffle,

²¹ Voir au chapitre *Ces auteurs qui m'ont transformée* afin de mieux le situer dans mon cheminement.

quelle est la souffrance que je vis lorsqu'il ne s'exprime pas ? (Notes de cours, 26 avril). *Je soupçonne un lien avec ce que je sais faire dans mon travail* (et cette souffrance) (journal du chercheur 26 avril). Il y avait aussi quelque chose en lien avec cette souffrance et l'invalidation par l'autre quand je ne suis pas vue ou entendue dans mon pouvoir ressenti et exprimé.

À ce stade-ci, j'étais donc en mesure d'identifier que ce qui me bloquait était lié au fait de me taire, de taire ce canal que je suis, de me tasser et de ne pas être vue ni entendue. Au travail, je vivais une dichotomie : avec la clientèle, j'étais vue et entendue et quelque chose d'harmonieux coulait. Avec l'organisation, dans la hiérarchie et le pouvoir, je ne me sentais ni vue ni entendue et lorsque je parlais, je ne sentais pas que j'avais de portée. Cela était difficile. D'une part la praticienne qui était juste et de l'autre, la collègue qui boitait.

Voici le récit tiré d'un moment où je faisais alors le premier suivi auprès d'une famille suite à l'annonce du diagnostic du jeune. La prise de conscience qui avait suivie est venue dévoiler la fondation de ce qui m'anime en tant qu'intervenante. Un jeune adolescent avait reçu son diagnostic de cancer un mois auparavant. La mère et le fils étaient de retour à la maison depuis quelques jours après un mois d'hospitalisation :

Je suis assise à mon bureau au travail. Dos à la porte et face à la fenêtre. Je suis donc à l'écoute depuis quelques instants, les coudes sur mon bureau, casque d'écoute aux oreilles. J'ai le regard baissé, tourné vers l'intérieur. J'entends les mots de la mère, elle me parle de sa grande fille de seize ans, la sœur du jeune qui est malade. Elle est inquiète. J'entends au-delà des mots qu'elle me dit. Je perçois son déchirement intérieur de ne pas pouvoir être là autant qu'elle le voudrait pour sa fille. J'entends aussi sa culpabilité que sa fille soit confrontée à cela, son malaise, sa peine, son impuissance. J'entends et je sens mon cœur s'ouvrir et accueillir tout ce qui se dit et aussi ce qui ne se dit pas. Je prononce ces mots : « Faites confiance à votre fille ». J'entends et sens la mère dans son silence, dans le choc que ces mots ont sur elle. Je la sens déstabilisée, car elle n'a pas vu venir cet espace plein et porteur de potentiel alors que le monde s'effondre autour d'eux.

Quelques jours après avoir écrit ce récit alors que je l'informatiais, j'ai poursuivi sous forme de récit spontané :

J'ai les yeux pleins d'eau, car en réécrivant ce texte pour l'informatiser, je fais des liens et vois des similitudes avec les récits portant sur mon enfance et mon adolescence : j'entends au-delà des mots tout comme je l'ai tant désiré dans ma vie. Mon cœur s'ouvre et il accueille, comme je l'ai tant espéré de ma mère.

J'entends sa peine et son impuissance (de la mère) : c'est exactement ce que je voulais quand j'étais petite alors que je n'étais pas écoutée.

Et il y a cet espace porteur de potentiel sur lequel je mise dans mon accompagnement. Je le reconnais encore une fois. Il est mon leitmotiv depuis tant d'années.

Même si j'avais déjà pris conscience du lien entre ma vie professionnelle et celle intime, je voyais pour la première fois le lien entre les deux : je donnais ce que j'aurais tant voulu recevoir à cinq, dix, quinze ans. De plus, je voyais l'espace entre l'aidée et moi, un espace fait de confiance.

JUILLET

Suite à un autre échange avec Danielle, j'ai compris que je n'étais toujours pas habitée par une dualité qui permettrait de placer une problématique claire. Elle m'a alors invitée à changer ma manière de réfléchir afin de préciser cette trame : *Il faut chercher à apercevoir ce quelque chose que tu perçois à la limite de ton œil. Il y a un risque que cela soit très précis et très simple* (notes de cours, 26 juillet).

Mon défi consistait alors à demeurer curieuse de la situation par laquelle mon thème se manifesterait et où enfin, il y aurait rencontre avec mon thème ainsi qu'élucidation de ma problématique. Je sentais que je brûlais. Je me devais donc d'être patiente et éveillée. C'est dans cet esprit de confiance en mon processus que s'est déroulé l'été.

AOÛT

J'ai fait un stage d'une semaine avec Pierre Vermersch, en France, pour la formation de base en Entretiens d'explicitation. Cette rencontre avec Pierre est venue consolider ma passion pour ce champ de recherche et d'accompagnement. J'ai vu en quoi le savoir et le savoir-faire conscientisé font d'une personne expérimentée quelqu'un d'habile. J'étais en

mesure de saisir et d'être témoin du doigté avec lequel il accompagnait : le ton de la voix, le débit, le choix des mots, la portée de ces mots, la teneur du silence, la posture. Dans cette pratique en entretien d'explicitation, j'ai compris qu'il me fallait dix mots pour égaler un seul venant de lui tellement le sien était plein de toute son expérience.

5.6 RÉSUMÉ DE LA DEUXIÈME ANNÉE

Cette deuxième année m'a vue poursuivre ma quête de ce que je savais faire dans ma pratique jusqu'alors non-conscientisé. J'y ai découvert une essence aimante, un cœur qui chantait et qui s'ouvrait à l'autre dans l'écoute.

Les thèmes sensibles de ma vie liés à la mort de mon père, à l'enfant que j'étais, à ma fratrie, au silence dans le deuil et à mon adolescence ont émergé. J'ai même écrit à mon père. J'ai choisi de ne plus subir cette mort en jeune âge mais plutôt d'honorer ce que cette situation a permis de développer chez moi.

J'ai vu que je représentais pour le groupe une présence rassurante. J'ai expérimenté de manière volontaire et consciente la portée de ma présence sans rien forcer. J'ai vu qu'un mouvement s'installait entre l'autre et moi et que je me laissais davantage toucher par l'autre.

J'ai vu et compris que ce que je savais mettre en place dans ma pratique professionnelle reposait sur ce que j'aurais tant aimé recevoir comme accueil et écoute de tout temps.

CHAPITRE 6
MON CHEMIN MARCHÉ 3^E ANNÉE :
TRANSFERT CONSCIENT DE L'ATTENTE TOURNÉE VERS L'EXTÉRIEUR
VERS MON POTENTIEL INTÉRIEUR

Le bonheur, c'est l'indice de la réalisation de notre propre potentiel.
Jeanne-Marie Rugira

Le bonheur, quel qu'il soit, apporte air, lumière et liberté de mouvement.
Friedrich Nietzsche

Non datée mais écrite durant la dernière année de maîtrise, cette réflexion était sur un bout de papier, insérée dans les pages de mes notes de cours :

Après avoir passé ma vie à attendre le regard de l'autre pour me sentir reconnue, je découvre que de détourner ce regard vers moi semble être non seulement une voie pour me réapproprier mon histoire, mon potentiel et ce que je suis mais aussi pour transformer l'actualisation de mon propre potentiel. Le problème auquel je suis confrontée est que je souhaite utiliser un paradigme du plein pour permettre l'actualisation de mon potentiel au lieu de celui du manque. Et je veux pouvoir nommer cela. Je veux savoir ce qui porte ma grande foi dans le potentiel de l'autre (qui est ma plus grande motivation et ma détermination de fond au travail – sans elle, je ne pourrais accomplir un tel travail et durer) alors que j'ai tant de difficulté à reconnaître et actualiser le mien propre.

SEPTEMBRE

BLOC RECHERCHE III : 1^{er} weekend

L'enseignante était Danielle Boutet.

En ce début de dernière année, je commençais à saisir que je devais raconter et écrire ce qu'était mon problème avant d'arriver à la maîtrise. Ce serait en intégrant ce moment que je pourrais trouver un alignement de ma problématique.

J'ai noté, le 24 septembre dans mes notes de cours, cette phrase de ma collègue de classe, Véronique H : *Il faut trouver la paix pour permettre l'ouverture du cœur.*

Souffrant, souffrant. Tout ce temps et mon potentiel reste inexploré, n'est pas amené à la lumière... Et le plus étrange est que par cette manière de faire, j'ai l'impression et crois que ce sont les autres que je punis. S'ils me faisaient davantage confiance, je créerais plus... Alors que l'inverse s'adresse, sinon plus. Je crée et je me nourris. Et la confiance en mes propres moyens s'accroît. (Journal du chercheur, 28 septembre)

Je me réappropriais un certain pouvoir et une responsabilité face au sentiment toujours présent de ne pas avoir encore amené à la lumière mon potentiel. Je travaillais fort à renverser une posture passive en une nouvelle, basée sur l'action.

6.1 CELLE QUI SAIT EN MOI SE DÉPLOIE

Nous étions le weekend du 24 septembre et de retour en cours après un été sans avoir travaillé dans mon mémoire. À la fin du samedi, Danielle nous a demandé de revenir le lendemain avec une courte présentation de notre avancement. Voici le récit phénoménologique que j'ai écrit le 1^{er} octobre sur le processus que cette demande a eu sur moi et en moi les 24 et 25 septembre :

Lorsque Danielle a donné la consigne de faire une courte présentation de notre avancement, j'ai figé et paniqué. Je remettais en question le souper du soir prévu avec la gang, de boire de l'alcool : je devais travailler, car je n'avais rien ouvert de l'été.

Je suis allée à la soirée en refusant d'abord le mousseux (par acquit de conscience) pour finalement accepter. J'ai bu du vin blanc, deux coupes, mais suis partie la première. Peut-être travaillerai-je un peu avant de me coucher ?

Je me suis finalement couchée, inquiète. Réveils fréquents à me dire qu'il fallait que je me lève tôt, que je n'oublie pas.

À mon réveil, je choisis de méditer au lieu de me précipiter pour faire ce devoir. J'écoute cette voix intérieure. Je vis la lutte consciente entre la peur qui me fige et le désir d'ouvrir plus grand.

Après ce temps de recueillement, je m'installe sur le lit et les réponses aux questions posées depuis le printemps 2016 défilent. Quel est ton problème ? Pourquoi t'es-tu inscrite à la maîtrise ? J'écris, car des réponses défilent.

Ma problématique est que j'ai tu une partie de moi pendant longtemps : celle intuitive au profit de celle rationnelle. Beaucoup de conflits intérieurs et extérieurs de dualité. Je me suis beaucoup affirmée avec force, avec la tête, et je pouvais être très dure : celle qui écrase les autres pour se démarquer, avoir une place et je crois, pour avoir le sentiment d'exister.

Et maintenant, il y a cette partie qui me tire doucement par la main où tout se dit, où tout émerge avec bienveillance : celle qui sait et où l'autre, dans la relation, a sa place. Il y a reliance possible.

Quel est ce génie qui veut s'exprimer ? Qu'a-t-il à dire ? Je vois alors, intérieurement, une femme se lever de son siège. Elle se déploie, se déplie lentement et de manière totalement assumée et avec ce petit sourire aux lèvres. Zéro questionnement. Présence. Elle porte une robe du début du XX^e siècle : un col en dessous du menton, à petite frise, un corsage tout en petits plis aux seins, manches longues, jupe lourde et longue. Il s'agit d'une femme de savoir, de celle qui pouvait accéder à la connaissance à cette époque – et elles étaient rares. Elle est entièrement en beige pâle, visage inclus. Je comprends que c'est la femme mûre qui prendra la parole dans ma vie.

Ce qui m'a amenée à la maîtrise est exactement cela : choix entre la maîtrise en travail social, qui est plus rationnelle, et celle-ci où je fais appel à toutes mes dimensions. Un choix qui s'est fait sans trop réfléchir.

Il y a cinq étoiles dessinées à la main et apposées devant cette phrase-ci : me revient en cet instant le moment où cet été j'ai accepté consciemment d'intégrer les dimensions sensibles dans ma vie.

J'ai eu cette vision le matin tôt et je ne comprenais pas qui était cette femme. Je m'étais rendue à mon cours sans réponse.

Cette vision est apparue alors que j'étais en pleine dualité intérieure : j'avais peur de ne pas arriver à produire ma présentation – qui me paralysait – et je m'ouvrais à expérimenter une autre avenue que cette peur. Je voulais la dépasser afin de sortir de la paralysie que je connaissais si bien. Je savais que pour réussir cela, je devais entrer dans la peur. Il y a eu alors un espace de jeu qui s'est installé en moi. Même si j'avais peur, je ne me laissais pas impressionner, et j'osais ouvrir plus grand afin de dépasser des croyances et enfermements. Cela me demandait une grande force intérieure et je devais me dresser pour ce faire. Cela faisait appel à une part très solide et forte à l'intérieur. J'ai vécu ce moment avec conscience, les yeux ouverts. Cette posture n'enlevait pas l'inconfort de ne pas savoir ce qui en résulterait mais était plus forte que l'inertie. Je devenais très curieuse de ce qui se passait et de ce qui se jouait intérieurement. Encore une fois, c'était par la posture du témoin que je pouvais voir.

Lorsque j'ai fait la présentation de mon avancement au groupe ce matin-là, tel que demandé par Danielle la veille, je leur ai raconté la situation du matin et la vision de cette femme qui se déployait. Ce fut lors de cette narration que j'ai compris qu'il s'agissait d'une statue. J'ai alors saisi que Ce qui sait en moi relevait d'une force inébranlable.

OCTOBRE

6.2 LA DÉCOUVERTE DE MON JOURNAL PERSONNEL

En mars 2015, j'avais fait l'allusion que je devrais retourner dans mes écrits passés pour revoir ce qui se disait en lien avec *Celle qui sait* en moi. J'avais oublié par la suite que ce matériel pouvait me servir dans cette recherche. J'ai donc ressorti la pile de mes journaux personnels du placard. J'avais en mains des écrits datant de 2001 à 2012. Au fil de ces douze années, je n'avais pas relu ces écrits.

La première lecture que j'ai faite, précisément les cinq premières pages, m'a figée. J'ai abdiqué, car je trouvais cela trop difficile. J'y revoyais les années de questionnements en lien avec ma quête professionnelle. Après un bref entretien auprès de Danielle, celle-ci

m'a suggéré de les lire en les survolant dans un premier temps et de lui revenir. J'ai repris la lecture et j'ai noté dans mon journal du chercheur du 10 octobre :

Je suis impressionnée par la richesse des écrits, des réflexions, des rêves, des intuitions. [...] Changement de vision face à mon parcours de vie.

Plus loin, le 17 octobre :

Je prends conscience que je suis en train de réaliser que je peux, que j'ai le droit de me tenir debout dans mes différents projets : tant personnels que professionnels : maîtrise, entretiens d'explicitation, etc. Et que c'est légitime, que personne ne peut le faire pour moi et que personne n'a le pouvoir de m'en brimer.

Me sont revenus à la mémoire les moments, à l'adolescence, où je tentais de trouver ma voie mais où je ne recevais pas l'accueil dont j'avais besoin.

NOVEMBRE

La première lecture de mon journal était complétée et voici les points majeurs que j'ai soulevés :

- 1- Mes journaux comportent de multiples communications avec le Soi.
- 2- Je saisis plus profondément que ma dimension spirituelle a été de tout temps avec moi et est très présente.
- 3- J'en retiens une dualité entre cette intuition, qui repose sur une foi inébranlable que j'arriverai à déployer mon potentiel, et le rationnel qui a peur de ne pas y arriver.
- 4- L'attente ressort nettement. Je constate que c'est cette dimension qui m'a amenée à la maîtrise : je n'en peux plus d'attendre que l'autre me voit et me reconnaisse.

La lecture de mon journal me fait réaliser que j'ai toujours cette impression de vivre en attendant, et ce, depuis toujours et encore aujourd'hui. C'est fou, non ? (Journal du chercheur, 6 novembre)

Dans le journal personnel datant de 2001 à 2005, j'ai relevé plusieurs passages en lien avec la lourdeur versus la légèreté. Voici ce que cette part, très sage, en moi m'avait dit :

Tu crois que tes pas doivent être aussi intenses que ce que tu perçois de ton être : il s'agit d'un leurre. Cette dualité en dedans t'épuise et n'existe pas. [...] Allège-toi. Ta pleine réalisation passe par l'allègement.

Jean d'Ormesson a dit que la légèreté n'était pas le contraire de la profondeur mais de la lourdeur. Il m'est revenu cette phrase que ma mère m'a dite à un moment trouble de mon adolescence : « Jocelyne, tu es tellement profonde, tu vas te rendre malheureuse ». J'ai vécu beaucoup d'ambivalence face à la profondeur et la légèreté dans ma vie. Être légère voulait dire trahir ma profondeur. Et cette profondeur parlait de ma spiritualité et du besoin de comprendre plus largement le sens des choses et de la vie. Au final, j'étais devenue lourde, car j'avais confondu, par ignorance, lourdeur et profondeur.

La lecture de mon journal intime me laisse, depuis quelques semaines, sonnée, sans voix. J'y découvre cette quête, ces doutes, ce dévouement à la vie, ces prières pour me guider, ces tourments, toute cette joie et tout cet amour face à la vie. Aussi, le plus surprenant est que la moitié de ces écrits est faite de messages de l'invisible, tantôt un guide, tantôt un groupe d'âmes. Toujours je m'adresse à cette chère Âmie [...] Est-ce que ma maîtrise m'amènerait réellement à revoir ma vie sous cet angle mystique que je porte depuis toujours, il me semble ? Est-ce possible ? Comment je m'y prends ? (Journal du chercheur, 7 novembre)

9 novembre - Entretien avec Danielle

Dans cet entretien, le fil rouge de ma recherche est apparu clairement. Effectivement, j'ai relaté à Danielle qu'en début de la maîtrise, j'ai été mise en contact avec mon intelligence pratique. Celle-ci touchait l'intuition et concernait ma manière de travailler avec les gens. Il y avait quelque chose qui savait en moi et je réalisais que c'était à *cela* que l'on s'était adressé en début de maîtrise et qui m'avait tant touchée.

Alors que pratiquement toute ma vie durant, j'attendais de rencontrer mon potentiel, dans les années 2000 et par la tenue de mon journal, je dialoguais avec et ne le savais ni ne le voyais. C'était déjà là, mais ce n'était pas unifié ni intégré et pas encore amené à la conscience. En résumé, ça me disait *Ne te décourage pas !* Et c'est là que reposait ma foi : *Comment puis-je m'inquiéter ? J'ai une âme qui travaille pour moi.* Je me suis tellement répété cette phrase. Encore aujourd'hui.

Je lui ai aussi parlé de la portée de ce Soi envers moi et du lien que j'établissais avec Hillman et mon potentiel. Le thème se précisait davantage. J'étais en mesure de dire que je m'étais inscrite à la maîtrise avec un ras-le-bol d'attendre que l'autre réponde à mes besoins. Il y avait comme une reprise de pouvoir là-dedans. En 2014 avant de m'inscrire à la maîtrise, j'ai eu à dire *C'est assez !* Et peu de temps après, j'ai rencontré un savoir-faire.

J'étais en mesure de voir que j'étais dans un processus de me re-connaître depuis quelque temps. Il y avait une paix qui s'installait doucement ainsi qu'une confiance en moi. Et, curieusement, de nouveaux projets apparaissaient. J'étais en train de faire la rencontre avec mon potentiel. Celle qui sait avait toujours été là.

BLOC RECHERCHE III : 2^e weekend

J'affirme et je sais ce que je veux : *Je veux devenir une personne-ressource en Entretiens d'explicitation au Québec.* (Notes de cours, 18 novembre)

DÉCEMBRE

Entretien avec Danielle. Réflexion autour de la reconnaissance : l'enjeu que je touchais alors reposait sur la valeur de soi dans l'altérité. Elle m'a invitée à écrire sur la reconnaissance. Les sentiments d'impuissance et de non-existence arrivaient quand dans ma vie ? Le vécu de conscience apporté par la phénoménologie devenait le seul accès que j'avais pour aller creuser en ce sens. J'avais la méthodologie pour déplier ce ressenti de non-existence quand je n'étais pas vue. Le terrain était cerné : mon pouvoir intérieur était ressenti mais pas reconnu de moi-même. Ne manquaient que mon angle et ma question.

JANVIER

J'en étais arrivée à pouvoir nommer une dualité intérieure : celle qui sait versus celle qui a peur de n'être rien si l'autre ne la voit pas, si elle ne nourrit pas l'autre ni ne l'aide.

J'ai alors dressé la chronologie détaillée de ma vie, car je comprenais que c'était de ma vie entière qu'il était question dans cette recherche. Ce plan m'a suivie tout au long de la rédaction de la problématique.

J'ai posé la question suivante par écrit dans mon journal du chercheur du 4 janvier : *Par quel moyen Celle qui sait en moi veut-elle s'exprimer?* Et ça a répondu intérieurement : *Par le jeu. Amuse-toi. Allège-toi !*

J'ai alors fait une recension de tout ce qui concernait le thème de l'enfant depuis mon entrée en maîtrise : la correspondance avec mon père, mes entretiens d'explicitation, mon atelier de praxéologie, Hillman. Je trouvais que ce thème était très présent. Il y avait peut-être quelque chose à explorer plus à fond en ce sens.

Voici un récit phénoménologique écrit dans ce mouvement de laisser émerger l'enfant.

Titre : Je tape du pied, car je ne peux pas parler

J'ai quatre, cinq, six ans... ma mère me chicane pour je ne sais quelle situation. Et ça m'insulte, je ne peux pas m'exprimer, je ne peux pas dire pourquoi j'ai dit ou posé tel ou tel geste. Je parle mais ne suis pas entendue. C'est comme si mes paroles rebondissaient sur maman. Elle ne comprend pas. Elle ne me comprend pas et ça hurle en dedans. En plus, elle me donne une tape sur les fesses et m'oblige à aller réfléchir dans ma chambre. Je suis hors de moi. Je claque la porte et m'installe entre les deux lits, aux pieds de ceux-ci. Je tiens les 2 têtes en bois dans chacune de mes mains et je tape du pied. Je tape du pied. Je ne crie pas – ou peut-être que si – je tape, je tape ce sentiment d'injustice de ne pas pouvoir m'exprimer et surtout celui de ne pas être reçue.

J'avais ainsi déduit que si je parlais ou m'opposais, on ne voulait pas de cette Jocelyne-là. Elle était répréhensible, pas correcte, pas belle, ni désirée, ni aimée. Ça m'éloignait de fois en fois de ma puissance intérieure. C'est aussi en janvier 2017 que j'ai écrit le récit phénoménologique que l'on a retrouvé dans ma problématique : *Je nage et veux être vue*²².

²² Voir page 19.

Récit phénoménologique daté du 6 janvier (Notes de cours) :

Je me souviens... je demeure à Montréal, Laval, Blainville et j'attends. Je bouge et je fais des choses mais dans ma tête, mon corps, j'ai toujours ce sentiment d'attendre. Que ce n'est pas le temps. Pas encore.

Et cela me fait peur en même temps que je profite de l'instant. Que j'essaie à tout le moins. Ce sentiment de ne pas pouvoir bouger est paralysant. Me ramène à moi, en mon cœur et là surgit la même et ineffable question : Qu'est-ce que je veux ? – Je ne sais pas.

Et cela me dépossède totalement de toute impulsion ou mouvement vers l'avant, l'arrière, en haut ou en bas. Je suis figée. Fatiguée. Inquiète. « Y arriverai-je un jour ? »

Y arriverai-je où ? À quoi ?

À aller vers l'avant, à sortir de l'inertie. À marcher et à avancer avec tout ce que je suis.

Afin d'approfondir ce récit, j'ai alors poursuivi l'analyse avec l'auto-explicitation.

B : Et quel est, de quoi est fait ce « Ce que je suis ? ».

A : de mon corps, de mes connaissances, des visions qui m'habitent et me traversent. Des mots pour dire avec force et justesse, avec douceur et fermeté. C'est fait aussi de l'énergie qui me caractérise et me traverse. De ce regard clair et clairvoyant de Celle qui sait, de cet enfant intérieur, de la Mère. De tout, tout cela.

B : Et qui est celle qui sait ?

A : C'est celle qui sait qu'elle ne sait pas.

B : Comment, à quoi reconnaît-elle qu'elle ne sait pas ?

A : Par son ouverture à voir autrement, à penser autrement.

B : Comment sait-elle qu'elle voit autrement ?

A : Quand elle affiche réellement l'ouverture à entendre au-delà des mots, des gestes, quand elle voit son cœur ouvrir à ce qu'elle ne voyait pas l'instant d'avant. Et à y entrer avec sincérité, vaillance et amour.

B : À quoi reconnais-tu que le cœur ouvre ?

A : Je le sens et le vois. Je me concentre précisément avec un regard intérieur, en ce lieu, et je suis le mouvement qui s'installe. Le temps s'arrête. Je n'ai plus d'attente, je ne peux plus en avoir, car ce serait comme si les dés étaient pipés d'avance. Je sais que je dois demeurer ouverte à l'autre avec confiance et foi au potentiel de l'autre. Je deviens alors très curieuse de la danse entre les deux (moi

et l'autre, moi et moi, etc.) J'observe et en même temps suis totalement présente en l'instant.

B : Et quand tu vois, qu'est-ce que tu vois ?

A : Je vois le Plein. La vie. Le lieu de toutes les réponses. De tous les possibles. Je vois la densité, c'est bleu, c'est vert. Au niveau du cœur. Et c'est vivant.

6.3 LA DEUXIÈME LECTURE DU JOURNAL PERSONNEL : JE ME VOIS

J'avais eu jusqu'à maintenant de nombreuses prises de conscience depuis mon entrée à la maîtrise. J'allais de l'une à l'autre, tantôt touchée, tantôt surprise. Toutefois, celles en lien avec la redécouverte de mon journal personnel ont apporté une autre profondeur à cette conscientisation : le temps passé reflétait une réalité actuelle. Un fil continu avait parcouru ma vie toutes ces années et encore en ce jour. Et je ne l'avais jamais vu.

J'ai compris dans cette deuxième lecture du journal que j'avais oublié à quel point l'attente avait occupé une place majeure dans ma vie. Voici un extrait daté du 8 février 2007 et qui va totalement en ce sens :

C'est long quand même tout ce temps de ma vie, passé à attendre. Car j'ai ce sentiment. J'attends depuis longtemps. Combien de minutes, d'heures passées à me questionner, à douter, m'inquiéter et toujours ce sentiment de ne pas être efficace. C'est lourd quand même.

Dans cette relecture, j'ai pu aussi saisir plus entièrement que je portais de tout temps ce potentiel que je pressentais et avec lequel je communiquais sans toutefois l'identifier ainsi. Cette communication était si proche et si facile, que je ne la reconnaissais pas comme mon propre potentiel.

Voici un extrait daté de février 2008. J'étais à produire mon travail de méthodologie dans le cadre du baccalauréat en psychologie et je paniquais. Voici que ce le Soi m'a dit :

Et pour ce travail de méthodologie, ne te décourage pas. Il y a dans cette recherche une clef importante pour toi. Redouble d'énergie, car tu en sortiras

grandie et plus déterminée aussi dans ton objectif de vie professionnelle. Fonce, va plus loin que ce que tu connais. Dresse les étapes, cela te rassurera.

On se souvient que le thème de recherche que j'avais choisi pour cette exploration était *La portée du cancer pédiatrique chez la fratrie...*

11 janvier, journal du chercheur. Je venais de terminer la deuxième lecture de mon journal, qui s'était faite plus calmement que la première fois :

Je lis avec intérêt et plus de détachement. Les passages que je retiens sont variés : moi, le Soi, communication entre l'enfant et moi (l'adulte) et la Tempête. Je suis profondément touchée de ce que je lis sur et entre les lignes. [...] Mon cœur s'ouvre à l'enfant, à ce langage intérieur, à cet Amour que je porte. Les voiles tombent, je vois.

Voici 15 extraits de mon journal qui ont contribué à me voir et me reconnaître dans différentes sphères et qui recoupaient des thèmes abordés jusqu'alors dans le processus de recherche. On trouvera les dates, le contexte vécu, la source de l'extrait (qui parle en moi) le ou les thèmes clefs et l'extrait. Une résonance, écrite au fur et à mesure en 2017, suivra chacun des extraits.

19 avril 2001

Contexte : En questionnement sur ce que j'aimais faire alors que je m'apprêtais à quitter le centre des femmes où je travaillais depuis 3 ans.

Thème : Jouer avec la vie

Source : Moi

J'aime créer, l'intuition, l'organisation, animer les gens, jouer, contribuer à l'évolution des choses, des gens, à la mienne aussi. J'ai besoin de structures, de savoir où je m'en vais et aussi de jouer avec la vie et ses rendez-vous.

Résonance : C'est tellement moi. Encore aujourd'hui. Quand je lis cet extrait, je lis Jocelyne entre les lignes. Tout y est.

6 mai 2001

Contexte : En questionnement sur ce que j'aimais faire alors que je m'apprêtais à quitter le centre des femmes où je travaillais depuis 3 ans.

Thème : Grand ménage

Source : Rêve (où on me dit)

Le ménage est commencé de A à I, de I à Z. Signé Caelia. On me remet en cadeau un album de photos couvert de fleurs bleues rempli de découpures d'images de saints et de saintes et leur nom.

Résonance : Je me souviens de ce rêve. Il était d'une grande clarté. Quand je vis de telles choses, je me dis toujours que je ne peux pas inventer toute cette vision intérieure et ce sentiment de force que je porte. La vie est tellement intelligente. Il y a aussi ce sentiment d'être profondément aimée, toujours.

21 juin 2001

Contexte : Dernière journée de travail au centre des femmes

Thème : Doute de ne pas trouver un emploi

Source : Moi

[...] J'ai peur [...] de me retrouver dans une recherche d'emploi laborieuse certes mais surtout stérile : qu'aucun milieu ne m'attire. J'ai peur de mon doute peut-être.

Résonance : Encore une fois, tellement juste. Je me souviens de cette crainte de ne jamais trouver un milieu qui m'intéresse et de ce doute envers moi, si présent.

3 septembre 2001

Contexte : Je travaille comme directrice adjointe dans un centre de santé alternatif. Ma rémunération se fait au prorata des inscriptions. Je cherche ma place professionnelle.

Thème : Foi au processus, peur et prière

Source : Moi

Une voyageuse qui ne sait plus où elle se trouve mais qui sait être dans le bon wagon. Ça m'énerve de me sentir comme ça. Je demande à tous ceux qui m'aiment et qui m'accompagnent de me soutenir, de m'accompagner dans cette démarche

de dépasser, de transformer ma peur d'agir, de passer à l'action. Que cette peur, si bien connue, se transforme en audace. Une audace qui m'amène à agir même si je ne sais pas.

Résonance : Encore une fois, je me lis et j'y vois de la beauté. J'aime l'honnêteté qui s'en dégage. Je vois celle qui sait et celle qui a peur de se tromper. Celle qui veut, fonce et qui a une foi profonde en la vie.

23 septembre 2001

Contexte : Je travaille comme directrice adjointe dans un centre de santé alternatif. Ma rémunération se fait au prorata des inscriptions. Je cherche ma place professionnelle.

Thème : Intuition

Source : Moi

Je demande aujourd'hui à mes guides (dans quel domaine de travail je dois me diriger) et j'entends que c'est quelque chose de très près de moi : mère-enfant, que j'aime beaucoup. Qu'est-ce que je mettrai sur pied ?

Résonance : Mère-enfant. Alors que je travaille principalement avec des mères dans la relation à leur enfant malade et à la fratrie. Je peux faire confiance à mon intuition. J'entends, vois, reçois.

8 mai 2002

Contexte : Je travaille comme directrice adjointe dans un centre de santé alternatif. Je suis alors une formation donnée par le fondateur du centre.

Thème : Clef pour ouvrir le cœur des gens

Source : Vision éveillée

Je relaxais dans mon bain après une journée au centre lorsque j'ai senti un vide dans ma tête, une énergie que je n'ai jamais sentie auparavant. Ça n'avait rien à voir avec les poussées d'énergie qui viennent suite à une subite inspiration. J'ai plutôt senti un espace se faire en dedans pour laisser place à autre chose. Cet autre chose s'est mis à parler et j'ai senti le chakra du troisième œil s'ouvrir et j'ai vu. On me disait que dès maintenant j'étais guidée dans l'enseignement, que je le recevrais et que je ne serais jamais seule. Il ne suffisait que de tendre la main. On m'a fait cadeau d'une clef, celle qui permettra d'ouvrir le cœur des gens. Je suis honorée. J'embrasse ces êtres.

Résonance : Je me souviens de ce moment. Il revêt le même « tête vide de pensées » que lorsque ma fille m'était apparue pour me demander d'être sa mère²³. Je vois, je ressens, j'entends et reçois. Cette clef pour travailler avec le cœur des gens est aussi tellement juste. On était alors en 2002, et je ne travaillais pas consciemment avec le cœur des gens, chose que je fais maintenant. Encore une fois la justesse de cette prédiction et la contre-vérification dans ma vie propre d'aujourd'hui me surprennent. Comment puis-je être passée à côté de ce regard sur ce Moi ?

7 janvier 2003

Contexte : Insatisfaction de ne pas être rémunérée de manière juste au centre de santé alternatif. Conscientisation que je ne me réalise pas pleinement, une fois de plus.

Thème : Oser dépasser la peur

Source : Moi

Agir, poser les gestes, faire le travail avec joie même si ça me fait peur, que ça me déchire en dedans, etc. Oser regarder ma peur, oser la vivre, rentrer dedans afin d'émerger de cette immobilité, de cet état stagnant. Oser me permettre la jouissance de la création et de tout son processus.

Résonance : Tout ce courage que je portais. Tout ce désir d'émerger de l'immobilisme. Savoir que c'est par le geste, le faire, l'agir que ça doit passer et cela me paralysait alors tellement. J'ai l'impression que j'y arrive enfin en ces jours.

15 juillet 2003

Contexte : Insatisfactions récurrentes au travail

Thème : Déception et colère

Source : Moi

[...] C'est quoi ma job ? Pourquoi c'est si compliqué ? C'est quoi mon problème ? À quand la détermination qui me fera aller de l'avant ? Aller de l'avant sans douter et questionner sur tout. [...] Une fois de plus, je ne suis pas à la hauteur. Je

²³ Voir page 79.

suis bourrée de talents et de dons et je m'empêtré à douter. Comme je déçois. Comme je me déçois.

Résonance : Ouf ! Ça me fait encore mal en dedans. Pourquoi, mais pourquoi donc je n'y arrive pas ? Comme je me suis répété cette phrase. Quand je lis cet extrait, je vois la lutte entre ce que l'on a dit de moi (tout ce talent) et le pas pour me dévoiler réellement : je vois deux mondes si différents. Il y a de quoi être paralysée.

30 juillet 2003

Contexte : Insatisfactions récurrentes au travail

Thème : Me souvenir

Source : Moi

[...] Et si moi, dans mon travail jusqu'à maintenant, j'avais eu pour objectif de me souvenir ? Des expériences pour me souvenir qui je suis, ce que je sais, que je sais...

Résonance : Flash. Je change de regard sur moi. Au lieu d'être atterrée, car je n'arrive pas à trouver ma voie, j'ai le flash d'un autre point de vue. Et je crois que cette intuition était d'une grande justesse. Des expériences pour me souvenir de qui je suis, de ce que je sais. On voit Celle qui sait commencer à prendre place. C'est comme si je pouvais saisir momentanément et consciemment que j'amassais de l'expérience pour un but tourné vers une dimension plus profonde.

6 novembre 2003

Contexte : Sans emploi

Thème : Enfant, cadeau qu'elle porte

Source : Écriture spontanée avec l'enfant intérieure qui s'apparente au Soi. L'enfant écrit par ma main gauche et l'adulte, la droite.

Moi : Y'a une petite fille à l'intérieur de moi. Ça fait longtemps qu'elle est cachée. Je ne l'ai jamais vue mais j'ai toujours senti son émotion mais sans identifier la source. Aujourd'hui, je me suis rendue à cette source et je vois. [...] Qu'a-t-elle à me livrer, qu'a-t-elle à enfin laisser sortir ? Quelle partie de moi es-tu ? Qui es-tu ?

Enfant intérieure : *Je suis moi [...] Une image de terreur t'a aveuglée toute ta vie. Celle de ne pas répondre aux attentes des gens autour de toi. J'ai personnifié cette terreur.*

Moi : *Suis-je dégagée maintenant ? En ai-je fini avec ? Serai-je encore paralysée ? Le suis-je encore ?*

Enfant intérieure : *Je devine une libération et je possède une force incroyable d'action. Je suis un cadeau bien important dans cette vie. Seulement, tu ne le vois pas encore et surtout tu ne l'as pas encore déballé.*

Moi : *J'ai tant de fois voulu croire que j'arrivais enfin à la réalisation de ce que je porte et j'ai été souvent déçue, car toujours cette terreur est revenue.*

Enfant intérieure : *Crois en ce que tu vois et sens intérieurement.*

Résonance : Je reconnais cette aisance à passer de ce monde matériel à celui invisible. Il suffit que je m'asseye avec l'intention de recevoir, de me connecter et je reçois. Et ce qui s'y dit résonne parfaitement avec mon parcours à la maîtrise. Terreur de ne pas répondre aux attentes des gens... j'avais complètement oublié que j'avais pu écrire cela. Et venant de l'enfant en plus. Il y a tant de recouplements avec différentes étapes de la maîtrise et de mes données : l'enfant qui a besoin de l'adulte, l'enfant qui aide l'adulte, elle dit qu'elle devine la libération et qu'elle a la force d'action. C'est par l'enfant que cela passe : exactement comme ce qui s'est passé entre cet enfant intérieur et l'adulte dans l'atelier de praxéologie. Et en plus, elle dit à cette époque que je ne suis pas encore en mesure de voir le cadeau qu'elle porte et que je ne l'ai pas encore déballé. C'est maintenant que je le déballe ce cadeau venant de l'enfant. Quatorze ans plus tard.

10 juin 2004

Contexte : Sans emploi

Thème : Est-il trop tard à 40 ans ?

Source : Moi

[...] Est-il trop tard à 40 ans pour créer ? Une partie de moi trépigne d'impatience et de doute. L'autre sait. J'ai besoin d'encore changer ou d'entrer un peu plus à fond dans la perception de ma vie, de cette vie. On dirait qu'écrire me permet de croire ou de tisser ce lien avec l'invisible. Écrire me permet de garder le lien et c'est toujours avec une pointe d'excitation intérieure que j'écris. Je me dis que peut-être il y aura, comme si souvent, des mots, des phrases

échappées qui me bouleverseront et qui traduiront tellement justement ma pensée, ce que je ressens. Et qu'en plus, lorsque je relirai plus tard, c'est un enseignement profond que j'y lirai. C'est un tour de magie pas mal troublant et beau.

Résonance : C'est à 40 ans, donc dans l'année suivant cet écrit, que j'aurai une vision éveillée.²⁴ Là, je suis réellement bouche bée, car de me lire me fait exactement l'effet que je mentionnais à ce moment-là. Je sais alors que je suis dans un chevauchement de paradigmes. Aujourd'hui encore, je suis toujours excitée de prendre le crayon pour écrire avec l'invisible. Je m'y sens tellement bien. Je réalise que cet aspect fait partie de moi, cela me constitue, me compose. J'en suis profondément touchée. Je me vois sous un autre jour.

9 août 2004

Contexte : Sans emploi

Thème : Travail avec le cœur des gens

Source : Moi

Un jour, j'avais, je portais un rêve : celui de devenir médecin. J'avais environ 12 ans lorsque j'ai dessiné le chemin pour m'y rendre. J'ai fait mon chemin, mes choix, et finalement, le chemin parcouru n'est en rien semblable à celui projeté à la fin du primaire. J'ai parcouru un chemin tortueux, fait d'hésitation et de quête de ce que je suis. J'arrive à 40 ans et je me demande ce que j'ai fait de ce rêve. Je ne serai pas médecin comme je l'imaginai alors je ne soigne pas des corps. Mais j'ai en mains des outils pour accompagner les gens au cœur d'eux-mêmes. Jusqu'à ce jour, je n'ai jamais cru que j'avais ce qu'il fallait. Aujourd'hui, en ce neuf août, je réalise que j'ai tout et que moi seule peux choisir et avancer. Personne ne me sauvera. Personne ne m'a jamais sauvée même si j'ai voulu si fort le croire. À chacune de ces expériences, j'en suis ressortie déçue et amère. [...] Je choisis le chemin qui part de ce que je suis. Ça me demande du courage, de la vision, de l'audace, de la discipline, de la détermination, beaucoup d'amour pour moi et par le fait même du respect. Alors, j'ai à m'organiser. Maintenant. J'ai besoin d'aide, de cette aide toujours présente pour réaliser cette vision. Pour emprunter ce nouveau chemin dans ma vie. C'est excitant et je sais que je peux choisir de fuir ou de continuer, même si j'ai peur. Merci à tout ce qui est !

Résonance : La puissance de l'image et des mots est saisissante et si juste. Cette démarche de la maîtrise me démontre que j'accompagne réellement les gens au cœur de ce qu'ils

²⁴ Voir p. 28 pour le récit.

sont. Partout, toujours. Dans cet écrit, je vois la tâche à accomplir, l'organisation à mettre en place et la demande d'aide de cet invisible. C'était en 2004. Une année plus tard, je faisais mon retour à l'université.

11 janvier 2005

Contexte : démarches pour retourner à l'université sont sur le point de se faire

Source : Le Soi me parle

Que ta conscience le veuille ou non, cette gloire rejoint d'autres mondes. Elle est, sans plus. Elle est le fruit des actions posées. Quelles qu'elles soient. Laisse circuler ce qui n'est pas en ton contrôle. Tu sers déjà et depuis toujours la Vie. Ne l'oublie pas. Chaque inspiration, chaque expiration te relie à la vie. Et tu en fais partie. Ne limite pas, ne juge pas ta présence sur terre en ce moment. Ne la diminue pas. Cela heurte le processus de la Vie. Vois la Vie sous un nouveau jour plutôt. Lève les yeux, redresse ton dos et Vois. Sens. Entends. Elle vibre si fort. Écris encore, les mots circulent vers toi, en toi. Tu reçois les formes pensées, tu les entends et tu peux les voir. Ne t'inquiète pas, ne t'inquiète donc pas. Tu es divinement aimée, entourée, protégée. Tu es précieuse sur cette Terre. Ta présence procure un baume réel pour la planète. La libération que tu provoques et crées en toi, la Terre aussi la vit par toi, en toi. Elle reçoit la pureté de ton cœur, cette énergie cristalline. Profite de ces moments calmes et fais confiance que tu sauras clairement le moment de bouger physiquement. Tous, n'avez pas à bouger en même temps. Cette maîtrise du cœur, de l'être, de l'énergie par laquelle tu es initiée crée un balancier pour l'humanité. L'agitation est grande en ces temps, que le calme en ton cœur soit aussi grand. Car tu sais, tu as cette capacité de vivre avec légèreté, car tu sais que tout ceci est un jeu, une illusion. Ce savoir te permet de choisir ta Voie et nous savons que tu as choisi celle de ton cœur. Paniques, il y aura, encore. En ces temps, que ces turbulences soient proches ou non de toi, connecte ton cœur à celui de la Terre, relie-toi à l'immensité du Cosmos. Et vis. Aide ton frère, ta sœur. Accompagne-les afin qu'ils se souviennent des outils qu'ils ont en eux pour être heureux. Aie le cœur léger, sois légère. Laisse ton âme danser dans toute son évanescence. Ris, amuse-toi. Et va vers les gens. Les gens en ont besoin. Ils ont soif de ce que tu possèdes et ils croient qu'ils sont en manque. Rappelle-leur le trésor qu'ils portent. Depuis toujours. Il est l'heure d'ouvrir les bras.

Résonance : Comme on est porté et aimé, toujours. Même quand il fait noir. Et je porte cet amour en dedans. On dirait que j'ai peur de m'effondrer si je laisse émerger cet amour. Et pourtant... je crois l'appriivoiser chaque jour, un peu plus. J'écris ceci et j'ai l'impression d'être la même Jocelyne qu'à cette époque. Je ne sais comment l'expliquer... comme si

c'était mon Cœur qui s'exprimait dans ce journal et que c'est mon Cœur qui est touché en cet instant-ci. Et le cœur est. Les gens en ont besoin. C'est exactement ce que la petite fille, la petite Jocelyne, a dit lors de l'atelier de praxéologie, au printemps 2015 : les gens en ont besoin. Je ne suis pas folle... Ce qui m'habite est constant depuis longtemps : rappeler aux gens ce qui les habite, ce qu'ils sont.

12 janvier 2005

Contexte : Cet écrit est le dernier du journal daté de mars 2001 à janvier 2005. Ce journal contient mes années les plus difficiles en lien avec ma quête de Qui je suis et de ce que je veux.

Source : Le Soi s'adresse à moi

Certes. Un honneur et un plaisir de t'accompagner dans la fin d'un périple où tu as su mettre ta vie en danger. Où tu as osé miser le tout pour le tout. Car vivre comporte des risques. On y gagne et on peut y perdre aussi. Tes doutes, tes hésitations te font perdre. Ta confiance et ta foi en la Vie te font gagner. Gagner du temps, de l'Énergie, de l'Harmonie, etc. Écoute bien et écris ceci : Tu ne peux entrevoir, ne serait-ce qu'un filet ce que tu deviendras. Et il en est bien ainsi. Tu as encore à manœuvrer avec l'impatience, la patience, le doute et la confiance. Tu peaufines le maniement de ces outils. Et tout est dans l'ordre. Tu sais te ramener dans ton cœur et tu le fais de mieux en mieux. Tu commences à saisir et à percevoir la portée de toutes ces transformations que tu as accepté de vivre en cette vie. Sache que l'on ne ressort jamais de tout cela sans en être transformée... Va ton chemin, sens chacun de tes pas, aimes-en chacun d'eux, bénis-les, ils t'amènent dans un lieu merveilleux, celui de ton âme. Remercie encore et toujours la Vie, ris, chante, amuse-toi. Car tu sais être tout cela. Accueille la sage-femme qui tranquillement prend place en ton royaume. Elle sait. Elle sait ce qu'on attend d'elle. Et elle le fera. Sans l'ombre d'un doute. Avec lumière et confiance. Et tu n'auras pas soixante ans, loin de là. Beaucoup plus proche que tu ne l'imagines. Accueille cette dimension de sagesse, prépare cet espace. Travaille main dans la main avec elle. Elle saura te guider et t'enseigner de précieux enseignements et secrets de la Terre. Puise en elle, elle ne t'abandonnera jamais. Namasté !

Résonance : Ce qui me touche dans cet écrit venant du Soi est qu'il n'est pas que dans le Merveilleux. Il parle de peaufiner des outils pour arriver à maîtriser. Comment puis-je douter de ce que je suis après avoir lu tout cela ? Comment peut-on croire que l'on est seul,

laid et mauvais ? Et celle qui sait est manifestement présente, et s'est manifestée de tellement de manières. Je me sens tellement aimée

Septembre 2005

Contexte : mon retour à l'université est fait

Thèmes : paix avec ma dimension intellectuelle

Source : Moi et le Soi

Ça y est, j'ai commencé l'université et je suis tellement heureuse. Les cours sont intéressants et surtout, je suis là, entièrement là. Il y avait ce côté de moi qui se souvenait du cégep, années difficiles dans mes apprentissages intellectuels. Alors que là, je me retrouve éveillée, attentive. Je me retrouve. Quel soulagement ! J'en suis très touchée. J'ai le sentiment de faire la paix avec moi, avec une partie tellement importante de ce que je suis. Ce soulagement met en lumière à quel point j'ai souffert durant tellement d'années. Et j'ai le droit de le dire, encore ! Quelle paix que d'étudier quand on est dans son cœur, dans son corps, dans son âme. Quelle réussite je vis... Enfin, j'ai émergé. Enfin, mes ailes se déploient. Enfin ! C'est grâce à cette vision que je suis où je suis maintenant. Certes, j'ai 40 ans maintenant. Comme j'ai désiré vivre cet état à 20 ans. Mais je n'y arrivais pas. Que cette jeune femme de 20 ans sache maintenant la réussite qu'elle a semée. Je tiens vraiment à ce que toutes les parties de ce que j'ai été sachent, reçoivent et célèbrent la fête que je vis maintenant. Je leur en suis immensément reconnaissante. (...) Vais-je m'éloigner de cette communication intérieure en étudiant ? Je le crains. Je me sens préoccupée présentement. Comme si je n'avais plus le droit de garder ce lien avec l'invisible. (...)

Le Soi dit : Ce lien avec l'innommable est important si tu le désires. Il fait de ta recette une recette unique à toi. Tu es libre de créer une autre recette aussi, et ce, en n'importe quel temps. C'est toi qui choisis.

- Je sais ce que je choisis. Je choisis de garder cette communication intérieure et d'étudier à l'université. C'est celle-là ma recette. Et surtout, j'en suis très fière. Je ne veux plus me cacher. Je suis bien ce que je suis. (...)

- Certes il y aura d'autres combats (...) Tu découvriras la guerrière en toi, tu découvriras aussi l'intelligence que tu portes, la finesse de celle-ci, à quel point elle est nuancée. Reste centrée sur la tâche et tu verras les chemins s'ouvrir sans même que tu n'y penses. (...) Cette fierté et cette estime de soi sont les moteurs de ton futur présent. Sois-en consciente. Ce nouveau degré de conscience fait de toi un élément important. Les gens ont oublié cette fierté. Il est urgent qu'ils s'en souviennent. Tu es une clef en ce sens. Point besoin de parler. Sois.

Résonances : Plusieurs choses me frappent. La première concerne ce côté intellectuel. Mon besoin d'apprendre était immense et il l'est encore aujourd'hui. Ce remerciement et cette paix que je fais avec toutes les parts de moi, particulièrement celle de 20 ans, me touchent. Et si j'avais su alors écouter et passer à l'action ?... Ici aussi je retourne à celle de 20 ans pour la remercier, car grâce à elle, je suis là toujours et mieux que jamais. Je suis touchée de lire mon choix de poursuivre mon chemin universitaire en intégrant les deux parts de moi : rationnelle et intuitive. Dix ans plus tard, à la maîtrise, je revivrai la même crainte de perdre ce lien à l'invisible et rechoisirai, encore une fois, de l'intégrer consciemment. Toutefois, cette fois-ci, je l'ai fait en relation avec mes collègues.

J'étais remuée par ces écrits et la conscientisation qu'ils amenaient chez moi. Cette redécouverte représentait la mise en lumière de ma problématique, c'est-à-dire le moment où mon chemin s'est enfin éclairé. Je savais maintenant d'où je venais, où j'en étais et avais un aperçu de la direction vers laquelle je me rendais.

Tous les thèmes de ces extraits étaient les mêmes que ceux de mon mémoire. Alors que je ne travaillais pas avec mon cœur durant les écrits du journal, je réalisais, en 2017, que c'était chose intégrée dans mon quotidien. J'ouvrais mon cœur et le cœur des gens ouvrait. Il n'y avait pas de résistances. C'était cet accompagnement que je savais si bien faire et qui me caractérisait.

J'ai alors compris que le travail de cette maîtrise était une enquête pour raconter ces prises de conscience. Est montée l'image de moi adolescente, en pleine période de boulimie. Cette présence bienveillante en moi, le Soi, était là. J'en devenais intimement convaincue. Je savais de quoi était faite cette présence, car je m'en souvenais nettement. C'était grâce à ce Soi que j'étais encore ici. Si je n'avais pas eu ces échanges, et ils sont écrits dans le temps, je n'aurais pas su à quoi me raccrocher.

6.4 LE DÉPLACEMENT DU POUVOIR DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR

12 janvier : entretien avec Danielle

J'ai appelé Danielle, car j'étais dans un moment de panique. Je m'éparpillais au lieu d'écrire pour une présentation : elle m'a invitée à partir de ma vulnérabilité et d'écrire. Elle m'a rappelé que ma maîtrise était un processus de crise que je vivais consciemment et que tout cela était très heuristique : je ne savais pas où s'en allait tout ça. Dans ma grandeur, il y avait aussi cette faille où se trouvait cette vulnérabilité et il était important de la nommer et de l'inclure dans ce qui me constituait. J'ai décidé d'écrire sur ma souffrance liée au doute, cette peur de ne pas me lever, de ne pas me dire.

13 janvier : J'ai écrit afin d'aller à la rencontre de cette part vulnérable en moi qui avait, elle aussi, tant à me dire.

Titre : La vulnérabilité en moi

[...] Hier, je souffrais. Prise au piège comme un animal traqué. Figée. Paralysée. Vulnérable. Entièrement ouverte à cette fragilité. Rien de grandiose, rien de magique. Cette souffrance, toujours la même : celle d'être cernée. Mais en même temps, cette fois-ci, à la différence de tant d'autres moments, il y a ce témoin qui observe calmement. Je me vois et je me suis vue reprendre le même chemin où je panique, en pleurs, là où le souffle coupe : je n'y arriverai pas. Les pensées qui se mêlent, se bousculent, se marchent les unes sur les autres. Et ce, malgré mes respirations et ce calme que je tente de conserver.

Je regarde mon plan de maîtrise, lis les critères. Une partie en dedans sait très bien comment s'y prendre. Tout est simple et clair et je sens que ça part du cœur.

Et il y a l'autre. Énergie dispersée, mille idées. Mille explorations. Je ne serai jamais capable que je me dis tel un mantra. Mais encore cette fois-ci, je sais que j'y arriverai, car par expérience, j'y arrive toujours. Je deviens alors curieuse du chemin que j'emprunterai. Je deviens curieuse de moi-même.

Je me vois avoir si peur. Je me mets tant de pression à produire, à me voir exposer devant le groupe, devant Danielle. J'ai 6, 11, 17, 40 ans.

Dans cette sourde et immense peur, je n'y vois pas la fin. J'ai toujours ce sentiment que je n'arriverai jamais à dire ce que j'ai à dire. Tout ce que j'ai à dire. Ça se passe en 2003, 2012, maintenant et surtout au travail.

Je vois ma présentation à faire comme un dragon à combattre, à dompter. Je dois déployer tellement d'énergie pour y arriver. C'est comme si ma vie en dépendait, toujours, à chaque fois. Tellement d'énergie déployée...

Le ventre est noué, l'esprit dans le brouillard et je suis hypnotisée : je ne cesse de ressasser que je n'y arriverai pas, que je décevrai, que je ne livrerai pas ce qui est si élevé en moi.

On dirait que je ne sais pas inclure ce qui est vulnérable, ce qui est « humain » en moi. Je ne veux dévoiler que ce qui est magnifique, grand, époustouflant. Je me demande tellement le grandiose. Toujours. Je veux tellement me souvenir de Qui je suis en tout.

Et lorsque me rattrape cette faille, cette grande vulnérabilité, j'en perds mes moyens. L'enfant qui veut tant être vue et reconnue est comme une plaie béante. Encore. Encore en ce jour.

Comment je fais pour la prendre avec moi et l'inclure sur mon chemin ? Car c'est épuisant cette manière de faire.

Et ça se passe comme ceci :

J'ai un projet stimulant, je le désire. Je ne m'y mets pas directement. Je le porte, y pense mais de loin. Je me dis que j'ai le temps.

Lorsque je m'y mets, un peu ou pour de « vrai », je panique, car je vois l'ampleur de ce qu'il y a à parcourir, à intégrer, à lire, etc.

Je me confirme que c'est beaucoup et que je n'y arriverai pas.

J'hyperventile, je panique et le projet devient un monstre à abattre. Je dois aller puiser dans la rage pour y arriver, car sinon, il aura ma peau.

À chaque fois que je m'assois pour y travailler, je suis saisie par le fait que je n'y comprends pas, plus. Je ne comprends rien aux consignes. La panique augmente. Je crie et pleure sur place. Je suis seule, seule, seule.

Après avoir perdu et dispersé toute cette énergie qui ne fait qu'empirer ma panique, car le temps continue de s'écouler, je réussis toujours à me ressaisir.

Et là, en écrivant « ressaisir », j'éprouve un serrement au cœur : « Et si cette fois-ci je n'y arrivais pas ? ».

Mais avant de me ressaisir, je suis passée par toute une gamme d'émotions dont celle-ci importante : je me sens toujours redevenir une enfant vulnérable qui n'a aucun pouvoir. Elle est tournée totalement vers l'autre, les autres, car elle ne sait pas et n'a jamais su comment gérer cette attente qu'elle sait venir de – ou bien qu'elle a mise à – l'extérieur.

Cette attente des adultes envers elle, qu'elle soit resplendissante, toujours.

Et si tous ces gens voyaient la panique qui m'habite et cette immense peur – et en même temps cette immense foi que j'y arriverai – comment réagiraient-ils ?

Ils seraient déçus assurément. Alors, je la mets où, cette vulnérabilité ? J'en fais quoi ?

Et si je la traitais avec bienveillance moi-même ? Si l'adulte en moi voyait cette fragilité et l'accueillait avec respect et amour ?

Tel l'enfant est respecté et aimé dans ses apprentissages.

Mon cœur s'apaise. L'air est plus facile à inspirer.

Mais de quoi est donc faite cette fragilité alors que je ressens simultanément une si grande force puisée à même Ce qui est ?

Que dit-elle ? Elle dit qu'elle est comme la plus fragile des fleurs. La plus délicate. Que ce n'est pas en lui faisant violence qu'elle peut livrer son essence la plus pure. Elle est de cette famille de fleurs qui est de la dimension sacrée pour l'âme, pour l'humain, pour l'humanité.

Que oui, il est important de se nourrir de la force de vie qui nous habite et en même temps, la maîtrise ne relève pas seulement de cette capacité. La maîtrise est de voir, de reconnaître et de respecter la présence de cette fleur aussi.

Elle inspire, m'inspire la crainte, car de la prendre en compte, c'est comme si j'affirmais que je n'étais que dédiée à ce qu'il y a de plus fragile en moi et que je n'arriverai jamais à m'enraciner dans ce monde.

Et pourtant...

Cette fleur est située au cœur de mon être.

Elle exige d'en prendre soin, de la prendre en compte. De cela, de cette manière d'agir, découle toute la puissance qu'elle porte.

Elle est le sensible, elle porte en elle la beauté, la compassion et la compréhension de toutes choses. Toutefois, pour celui/celle qui a peur, elle représente les plus grandes peurs imaginables.

Tant que tu vivras tu auras à prendre soin et à reconnaître la présence de cette fleur en toi. Et ce n'est pas en criant ni en ruant dans les brancards que tu y parviendras. Sur ton chemin, il t'est demandé de te pencher vers celle-ci. Elle est délicate mais porte en elle un feu éternel.

Je comprends que ce n'est pas parce qu'elle est délicate et fragile qu'elle ne porte pas une immense force. Comme j'ai eu peur de cette vulnérabilité. Peur d'être détruite, anéantie.

J'arrive tout de même à l'étape où je dois m'y mettre et faire ma présentation. Le cœur accélère, j'hyperventile. Je respire. Et si je le faisais pour moi en premier lieu ? Et si je le faisais comme moi j'aimerais le recevoir comme lecteur, auditeur ?

Changement de posture : j'ai choisi de le faire pour moi et non pour l'autre. Le pouvoir qui avait été remis si souvent à l'extérieur était récupéré consciemment.

14 janvier, journal du chercheur :

De mon amie Céline, alors que je lui racontais qu'à la fête de Noël pour les familles touchées par le cancer de leur enfant, les parents attendaient en ligne pour me parler, elle me dit spontanément : « Enfin, tu reçois ».

- J'ai parlé de cette vulnérabilité en art-thérapie et j'exprimais que je comprenais que je devais en prendre soin tel un parent avec son bébé qui commence à marcher. L'art-thérapeute m'a alors dit : « Il y a en toi un parent aimant, qui prend soin. ». J'ai écrit dans mon journal du chercheur :

Je sors de cette rencontre avec une certitude toute jeune : il y a en moi cette fleur vulnérable et elle y est simplement. La peur, les cris, les pleurs, rien n'en est venu à bout. À moi de vivre avec, de l'accepter et surtout de marcher en la portant consciemment. Elle n'est pas que souffrance ou limitation. Elle me rapproche de mon cœur aussi.

BLOC RECHERCHE III : 2^e weekend

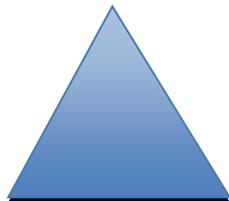
C'est de mon regard dont je suis curieuse. Mes actions et mes comportements sont les déclencheurs pour observer ce que je vois de moi. Que s'est-il passé, que se passe-t-il dans ce regard quand j'ai réalisé que je suis un canal ? Ce que je réussis dans la vie ? Comment ai-je pu ne pas voir ni reconnaître tout cela avant aujourd'hui ? Qu'est-ce qui déformait ? Qu'est-ce qui influençait ? (Notes de cours, 23 janvier)

Le 23 janvier, je parlais de la beauté alors que j'étais à écrire mes premières impressions après l'extraction des passages signifiants de mon journal personnel :

C'est tellement beau. Comment ai-je fait pour ne pas voir cela avant ? Comment ai-je fait pour ne pas le reconnaître avant aujourd'hui ? Cette « récupération de ce que je suis » me va droit au cœur. Je sais qu'un changement profond s'opère présentement en moi dans ce processus. Je ne me regarderai plus jamais en me dévalorisant ou en croyant que je ne vauds pas la peine. (Notes de cours)

Durant cet hiver 2017, j'ai rêvé d'un triangle. En chacun de ses sommets se trouvait un mot :

Celle qui sait



Les entretiens
d'explicitation de Vermersch²⁵

Le daïmôn de
James Hillman²⁶

Le fait que ce rêve n'ait pas été précisément daté signifie pour moi que je n'avais pas accordé d'importance outre mesure à ce rêve. Je me souviens pourtant bien du moment de mon réveil au matin. L'image du triangle était très claire et les mots *Celle qui sait* ainsi que les *Entretiens d'explicitation* aussi. Toutefois, celui de Hillman m'était revenu plus tard dans la journée. J'étais intriguée et j'avais même demandé à Danielle si cela signifiait quelque chose pour elle (non). Je l'avais dessiné sur un bout de papier et glissé dans mon journal. J'avais été surprise que ces trois pôles, chacun cher à mon cœur, puissent se retrouver dans la même phrase. Encore fallait-il que cette phrase s'écrive.

²⁵ Voir pour la théorie de l'entretien d'explicitation, p. 58.

²⁶ Voir au chapitre 7, *Ces auteurs qui m'ont transformée*, p. 159.

FÉVRIER

Noté dans mon journal du chercheur du 8 février :

Lorsque je vois et regarde le talent des gens (tous horizons), quelque chose vibre en moi. Cette chose semble enfin faire son chemin dans cette partie qui se rapproche de la lumière, de ce qui est vu. Je me surprends à oser penser, choisir et croire que je peux encore marcher mon chemin vers ce qui me fait vibrer et auquel je crois, et ce, même si je ne sais pas ce que cela va créer ni où cela m'amènera. Ce sentiment surgit un peu n'importe quand maintenant et beaucoup au contact de l'essence du génie, de l'unicité de l'autre exprimé.

Rêve du 9 février. Ici, je vois la beauté de mon œuvre.

On ressort les œuvres que j'ai faites en art-thérapie et dont je ne me souviens pas du tout. On déroule une grande toile rectangulaire et je m'exclame : « C'est moi qui ai fait ça ? Je ne m'en souviens plus ! » Et je pleure à chaudes larmes, car c'est tellement beau ! Le rêve se termine sur le visage d'une fillette blonde qui tient des ballons un peu dégonflés : des yeux bleus immenses.

J'écris alors dans mon journal du chercheur :

Ça me dit encore une fois, comme dans la première interprétation de mon journal personnel, que ce que je porte et ce que je suis est beau, riche de talents. Et je l'oublie. Comment puis-je avoir peur de n'être rien ?

6.4.1 Pas seule et entourée d'amour

Récit phénoménologique de l'atelier en art-thérapie du 25 février

Titre : Pas seule et entourée d'amour

Je me demande si je crains la laideur dans ma vie, car il m'est difficile de produire en art-thérapie une œuvre laide.

Je choisis de peindre et me dirige vers les couleurs que je « juge » laides : brun, couleur peau, bronze, noir. J'ajoute un beau bleu.

Je dessine un bonhomme allumette brun. Je me dis que ça ne peut être que laid si je dessine un corps, des bras ouverts et des jambes ouvertes. Et j'ajoute à la feuille, huit bonhommes allumettes un peu plus petits et répartis partout sur la feuille et qui entourent mon premier bonhomme que je sais être moi. Ils sont tous

de couleurs variées et mixtes et en mouvements. Dès le premier bonhomme, j'ai voulu y dessiner un cœur rouge à l'endroit du cœur. Je ne l'ai pas fait, car j'ai jugé cela 'beau' et cliché.

J'ai terminé tous les bonhommes. Je prends le temps de regarder le tout. Et je dessine des vêtements, des robes à certains d'entre eux : un mélange de couleurs et je me dis intérieurement que c'est très beau les couleurs ainsi distribuées à chaque coup de pinceau. Je peins avec assurance, assez lentement. Je ne m'attarde pas aux détails.

Je me dessine alors une robe. Dorure avec du bleu. Je prends un autre pinceau plus fin et fais deux yeux fermés et une petite bouche. Je me dis que je suis très surprise du résultat, car ce visage transpire la sérénité. Je fais des cheveux en pigeant dans quelques couleurs, sans penser, et les cheveux sortent gris... comme les miens ! Je me suis dessinée plus que réelle...

Je suis touchée alors de voir la justesse et l'intelligence de ce que l'on porte. On ne peut se mentir à soi-même !

Je dessine un cœur à chaque bonhomme incluant le mien. Un beau rouge pur. C'est exactement ce que je voulais dès le départ.

Je dépose mon pinceau. Tout y est. Je pleure. Je suis touchée de voir cet amour qui m'habite, ce visage serein, cet amour qui m'entoure. Je crois souvent être seule et en manque mais ce que j'ai créé ne dit pas cela ! L'Amour est là, toujours en moi et autour.

Je réalise que je n'ai rien à faire pour nourrir les gens autour de moi. Chacun est responsable de lui-même. Toujours.

Aussi, je ne suis jamais seule – alors que j'ai souvent cru être seule et en manque. L'Amour est là, toujours en moi et autour. Je ressens un grand calme se faire. Apaisée de ce souci de ne pas assez faire pour les gens autour, de ne jamais assez prendre soin. (...) J'ai voulu exprimer la laideur et au final, je vois cet Amour autour. Toujours présent. À quoi bon m'énerver ? Jamais seule dans cet amour.

MARS

6.4.2 Ma libération passe par mon deuil

Voici le récit phénoménologique d'un autre processus de création qui s'est déroulé lors d'une rencontre en art-thérapie durant le mois de mars 2017. Le thème que j'y avais abordé portait sur la dualité intérieure. Il s'est passé ici un point tournant en lien avec ce que je vois et reconnais de moi. Le regard que j'ai posé sur ce que je faisais et sur ce qui se

passait intérieurement révélait une fois de plus cette écoute du cœur que j'avais beaucoup de difficulté à reconnaître, car j'oubliais l'expérience d'une fois à l'autre. Il m'a fallu bien des répétitions pour arriver à intégrer les prises de conscience multiples.

Titre : Ma libération passe par mon deuil (Notes de cours, 11 mars)

Je me souviens...

Je parle du dessin de la séance précédente mais pas de la paix et sérénité ressenties alors. Je parle plutôt du vide entre chaque personne. Du blanc immaculé comme toile de fond.

Ça me questionne cette absence de liens entre nous (les membres de ma fratrie). En fait, je ne sais pas trop. Je sais que lorsque je pense à la famille, je ressens toujours de l'incompréhension, de la peine, de la colère et de l'impuissance. Est-ce ma définition de la famille qui me pose tant de problèmes ? Est-ce que c'est parce que je porte encore ce rôle de celle qui lie et relie ?

Je choisis de peindre à nouveau. Je vois le pinceau large et plat. Je le saisis et prends la couleur jaune Ikea. Je trace une ligne bien nette et de la largeur du pinceau (deux cm) en plein centre de la feuille, verticalement. Bien droite, en deux coups. Jaune saturé.

Et les deux parties blanches de part et d'autre.

Je dépose mon pinceau sans le rincer. Que dois-je faire maintenant ? C'est le vide. À ce stade-ci, comme à chaque fois, je me dis que je ne gagerais pas sur ce qui va émerger. Je doute mais laisse passer cet inconfort.

Je reste alignée sur mon cœur.

Je prends le violet et un autre pinceau.

À chaque manipulation des pots et pinceaux, je ressens toujours la même pression de bien faire, d'être une bonne fille, comme si Marie-Claude jugeait et m'évaluait à chaque instant.

Je dessine des xxx du côté droit et l'idée est d'imager une clôture Frost.

Ils ne sont pas alignés mais disposés un peu partout. Ils ne sont pas reliés entre eux. Ensuite, je dessine des brins d'herbe, des touffes un peu partout entre les x à la demie inférieure de cette section. Une fleur chevauche la ligne jaune.

Je dessine dans la partie supérieure le ciel. Je réalise que je suis de ce côté de la clôture et vois au travers. C'est lumineux et vivant.

Je dépose le tout. Il reste la gauche. J'hésite, doute, me recentre et j'ose. Je tends ma main et va chercher le noir au fond. Cette couleur 'laide' pour moi, je crois.

Je reprends mon 1^{er} pinceau large et couvre presque entièrement cette section. J'arrête, regarde : non, tout doit être noir, opaque. La feuille frise sous le liquide. Je prends un bouchon et le place sur ce coin qui retrousse.

Je dépose le tout. C'est complet.

Et je regarde. Je laisse cette création me parler, me révéler ce que je porte.

Et ça résonne.

Cela parle de ce que j'ai ressenti toute mon enfance.

D'un côté, c'est le noir où je ne peux me projeter et voir. C'est le cul de sac, la peur qui noue le ventre, le désir que cette enfance finisse. Il fait noir. Je me sens très seule. C'est la mort de papa. Quelque chose s'est éteint avec lui.

De l'autre côté, je vois la vie au travers une clôture très aérée, voire jolie, et comme Marie-Claude dit : cela ressemble et pourrait être des oiseaux. Je ressens aussi mon enfance là-dedans. J'observe, regarde, suis heureuse mais ne sais pas que je suis du côté extérieur à la vie qui se déroule.

Je verbalise que j'ai toujours ressenti des contraintes ou des règles internes et externes. Je ne crois pas m'être beaucoup permis de « tripper » ma vie. Je l'observe plutôt. Il y a cette distance et surtout un juge intérieur.

Et pourtant, ce côté droit est tout de même lumineux et les x peuvent aisément se transformer en oiseaux.

J'exprime que c'est la première fois que j'ose montrer ce noir opaque et important que je porte. Il fait la moitié du tout.

Et si je m'occupais de ce noir si plein au lieu de m'occuper de celui des autres ? Et si ma libération passait par là ?

Marie-Claude demande de donner un titre et je dis à la blague « joie de vivre ».

J'y écris, en bas, sur le noir : Silence (tout en blanc).

Elle dit que c'est comme une dualité que je porte.

Cela résonne fortement en moi.

Comme si la joie de vivre à laquelle je m'identifie généralement était confrontée à cette forme noire, lourde et étouffante. Comment entrer dans ce noir que j'ai fui toute ma vie : ce noir de mon enfance ?

J'ai fait un rêve, noté dans mon journal du chercheur :

Je parle debout devant des penseurs et psychologues. Je leur parle de la théorie du plein. Que l'on choisit ses parents et que l'on naît dans un environnement choisi et avec un bagage déjà en soi. (12 mars)

Dans mon rêve, j'étais debout, assumée et j'exprimais. Je parlais de ce qui m'habitait profondément et qui détonnait du paradigme psychologisant. Suite à ce rêve, j'étais en mesure de dire clairement que c'est à cela que j'aspirais dans ma vie. Tout simplement. Ce rêve était semblable à celui fait en tout début de parcours de la maîtrise alors que je me tenais calme devant un groupe, en attente que l'information passe au travers moi. C'est comme si un arc, tirant sa source dans le premier rêve, se déposait alors que le second me révélait le contenu de mon message, non dévoilé dans le premier.

6.5 JUNG : LÉGITIMITÉ DONNÉE POUR ME RACONTER

C'est en mars 2017, que j'ai lu l'autobiographie de Carl Jung²⁷ dont ma directrice m'avait parlé quelque temps avant. Je ne savais pas à quoi m'attendre de cette lecture et j'ai été interpellée dès les premiers mots du prologue : « Ma vie est l'histoire d'un inconscient qui a accompli sa réalisation » (1961, p. 27). J'ai noté dans mon journal du chercheur le 25 mars :

Je lis Jung et tellement ses propos résonnent justement en moi, j'ai l'impression de me liquéfier.

À la lecture de ce livre où Jung parle du Soi, j'ai reconnu des thèmes similaires entre ceux de ma vie courante, de mon journal personnel des années 2000 et ceux de Jung.

15 mars, journal du chercheur

Alors que je fais une fiche de lecture pour Hillman, je pressens que je suis totalement au service de ce génie qui m'habite. Je ressens vivement ce feu, cette passion vivre en moi comme lorsque j'ai fait ma recherche sur les volcans en première secondaire. Je reconnais les mêmes sensations. Je sens que je touche un point, le sujet de toute ma vie.

18 mars. Dernier cours de la maîtrise de notre cohorte. Je leur ai écrit un mot de reconnaissance dans mes notes de cours :

²⁷ Voir au chapitre 7, *Ces auteurs qui m'ont transformée*, en page 165.

Cette maîtrise fut une invitation comme venue de l'invisible où la messagère n'est plus réapparue dans ma vie depuis. Un chemin où mon cœur a été happé, saisi, vu, reconnu. Un chemin où j'ai aimé marcher aux côtés de chacun d'entre vous, où je vous ai aimés, chacun, chacune. Je poursuis cette marche avec un cœur apaisé et où semble être revenu au bercaïl un pouvoir au cœur de mon être : ma valeur et ma propre reconnaissance. J'ai été honorée de faire ce trajet avec vous. La grandeur et la beauté du chemin de chacune et chacun me ramènent à une humilité certaine. Ma quête rejoint la vôtre. La résonance de vos mots, de vos êtres me le rappelle...

On voit bien la place importante que ce processus de coformation a pris dans mon parcours et aussi les résultats conscientisés et nommés de ma démarche : la paix, mon pouvoir qui se situe en ce cœur qui sait et enfin, ma valeur et reconnaissance retrouvées à mon regard.

AVRIL

RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE : résumé des deux weekends de cours

L'OREILLE TENDUE
J'appelle féminin l'oreille tendue vers au-delà des mots, l'attention
qui flotte à la rencontre du sens, le palpe et l'enrobe.
 Christiane Singer

Il s'agissait d'un cours optionnel et avec lui se terminait le parcours académique de ma maîtrise. Jeanne-Marie Rugira et Jean-Philippe Gauthier en étaient les enseignants. Les étudiants étaient pratiquement tous de la cohorte de 2015. Nous n'étions que quelques-unes provenant de celle de 2014. Mon processus de coformation a pris une autre teneur et a révélé une nouvelle dynamique. Je me suis vue entrer dans cette cellule, opérant différemment de la mienne, et m'adapter. Cela me confirmait encore une fois que l'altérité rimait beaucoup moins avec aspérité.

6.6 LA MÉTHODOLOGIE DE CETTE ÉCOUTE DU CŒUR

De ce cours, je serai brève, car j'ai retenu deux éléments principaux qui sont venus clore ce chemin heuristique. Alors que nous devions laisser venir à nous, par le biais de divers exercices, des moments de notre histoire en lien avec notre sujet de recherche, j'ai réalisé plusieurs récits phénoménologiques. Deux dimensions en ont émergé. La première était que pour la première fois, j'ai été en mesure de me voir dans différents moments d'écoute non pas dans ma vie professionnelle mais personnelle. Je n'avais pas encore compris que cette qualité d'écoute dans mon travail était transférable dans ma vie intime. Voici un récit écrit suite à un moment vécu avec ma fille dans un premier temps, et avec mon mari par la suite.

Titre : Le pas

Mars 2017 - Je suis debout près de la table de la cuisine. Je fais face à la porte patio. C'est le matin vers la fin de l'avant-midi. Véro, ma fille de 22 ans, est assise à la table. L'ordinateur est ouvert devant elle. Elle me parle d'une situation qui a lieu avec ses deux coéquipières où elle n'est pas contente de la dynamique. J'entends ses peurs et ses inquiétudes. Je suis debout et je l'écoute. Elle est frustrée et ce sentiment résonne en moi. Je me vois en elle. Pour un moment, je ressens que je peux me laisser aller dans cette sympathie et devenir totalement sympathique à tout ce qu'elle me dit, sans regard détaché sur ce qu'elle vit. Je me tais. Je ramène mon attention dans mon cœur. Je désire l'aider à faire le prochain pas, celui qui lui permettra d'avoir et d'éprouver le sentiment de pouvoir agir, de sortir de l'impuissance.

Je reporte mon attention aux mots qu'elle me dit. Je vois le rouge à ses joues, ses yeux qui cherchent, cet éclat de colère. Je vois, j'entends ce qui se dit et aussi ce qui ne se dit pas. Je me détache de mon enfant. Je la regarde et vois en elle cette jeune femme qui doit marcher d'elle-même ce pas. Je lui fais confiance. Je sais qu'elle a déjà en elle les ressources pour faire ce pas qui lui fait tant peur.

L'écoute du cœur était possible quand je me taisais à tous les niveaux. La colère de ma fille venait remuer la mienne mais dans cela, je l'écouterai, je l'accueillerai. C'était comme un mantra. Je voyais l'espace que je devais mettre en moi, et entre moi et elle, pour pouvoir lui remettre son plein pouvoir. Je reconnaissais aussi ce regard confiant envers ma fille même si ce qu'elle vivait était si difficile pour elle. Résonnait ici ma foi de longue date

en lien avec l'actualisation du potentiel de la personne que j'accompagne. Dans ce cas-ci, il s'agissait de mon enfant.

Voici le second récit :

Titre : Pour désamorcer la tension

Hiver 2017 - Je suis en discussion avec Alain, mon mari. Il s'agit d'une de ces fois où nous ne nous entendons pas. Je reconnais rapidement la dynamique de notre couple et je ne veux pas aller en ce sens. Je ne veux pas le voir se braquer, m'expliquer, raisonner, se fermer à mes propos. Cela me blesse toujours et surtout rend stérile le dénouement. Ni l'un ni l'autre n'en ressortons apaisés et satisfaits.

À un moment, je choisis de cesser de me défendre. Je lâche. Je laisse la tête, ma tête, se taire et j'observe en me reculant intérieurement : « Et si j'essayais un peu d'entendre au-delà des mots ? Et si je lui offrais ce que je souhaite tant qu'il m'offre depuis tant d'années ? »

Je suis debout près du comptoir du côté de la salle à manger. Il se tient de biais avec moi mais du côté de la cuisine. Il est debout et je me tais. Je me calme. Je porte mon attention à mon cœur. J'entends et vois les mots passer. Je reste calme. J'explore un tout nouvel espace et j'ai l'impression de découvrir une planète, un nouveau monde. Wow ! Mon regard est tourné vers l'intérieur alors qu'il me parle. Je laisse mon cœur filtrer. Je sais que je me suis mise de côté. Le ton change, la tension tombe.

La deuxième dimension s'est révélée durant le second weekend alors que j'étais en classe et que je venais de lire au groupe les deux récits précédents. Ce fut Jean-Philippe qui est venu sonner la cloche, celle que j'ai finalement entendue. Il m'avait alors reflété que mon écoute reposait sur une méthodologie. Tout y était. Je me souviens être restée bouche bée, car je n'avais pas encore vu cela. Je prenais conscience et voyais que ce que je faisais de si bien en relation d'aide reposait sur une écoute faite d'accueil de l'autre et autres étapes constantes.

Pour terminer, voici ce que j'ai retrouvé dans mon journal personnel daté de janvier 2007 et qui parlait déjà, à ce moment, de cette écoute du cœur relevant d'une méthodologie. Je questionnais cet invisible en lien avec l'accompagnement mère-fils, celui de moi envers Samuel qui avait 15 ans à ce moment. C'était le Soi qui parlait :

Il a besoin de se sentir libre et l'environnement familial lui permet cela. Ta sensibilité et ton doigté font des miracles, crois-nous ! Il ne s'agit pas de mollesse que d'être à l'écoute de son enfant. Être à l'écoute signifie beaucoup plus qu'entendre. Cela signifie aussi recevoir l'information, l'analyser et sentir ce qu'elle résonne en son cœur. Ensuite, il y a retour d'informations envers l'autre. Cela n'est pas de la mollesse. Ce qui est fascinant chez toi est ton désir de percevoir l'essence de Samuel, de lui offrir des outils et des balises qui le propulseront dans sa quête d'identité.

Une fois de plus, cet écrit antérieur à toute ma démarche de maîtrise me permettait de voir plus clairement ce qui me constituait de longue date mais que je n'avais pas su voir.

6.7 JE ME VOIS DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Peu de temps avant que ma question de recherche soit clairement formulée en avril 2017, j'ai eu à préparer une présentation pour un atelier à un congrès provincial. Le sujet de l'atelier portait sur la présence des enfants en soins palliatifs en milieu scolaire. Ma collègue et moi avons décidé de présenter cinq accompagnements faits auprès des équipes-écoles. Un tel type d'accompagnement est fait de multiples étapes qui passent de la demande de soutien par la famille ou l'école, aux suivis auprès des multiples personnes jusqu'à la rencontre en milieu scolaire. Je me suis donc retrouvée avec des données tirées de nos suivis téléphoniques auprès des familles, des différents intervenants de l'école et, à l'occasion avec les commissions scolaires. Ces suivis correspondent à des semaines voire à des mois de travail.

J'ai utilisé la même méthodologie que pour mon journal intime. Le tableau Excel contenait tous les suivis avec les dates, les personnes concernées, le contenu de chaque appel, le vécu clef du jeune atteint, les faits saillants, etc.

L'effet produit par la vision de l'ensemble de ces parcours a été le même que lorsque j'ai vu le contenu de mon journal personnel ainsi disposé. J'ai réalisé que je possédais un solide savoir-faire et, immédiatement dans ce cas-ci, j'ai été en mesure de le reconnaître et de me reconnaître.

À ce moment-là, j'ai compris que je venais d'actualiser mon potentiel sur le plan professionnel. Tant que toutes ces informations demeuraient internes, donc non conscientisées ni conceptualisées, je n'étais pas en mesure de voir. C'est sur cette mise à distance de moi envers moi que s'est jouée mon rapport à ce que je savais faire, et ce, sur tous les plans.

De plus, je venais de comprendre que le processus de se voir et de se reconnaître n'était pas lié à une dimension seule en soi. C'est comme si tout en soi pouvait ou avait besoin d'être vu et reconnu.

6.8 MA QUESTION DE RECHERCHE SE DÉVOILE

Fin avril, c'est à ce moment-ci, alors qu'avait émergée toute cette conscientisation en lien avec le fait de me voir et par la suite de me reconnaître, que la question de ma recherche a pu être formulée. Elle reposait sur une posture témoin en cohérence avec les données que la phénoménologie avait permis de produire. Elle reflétait aussi la démarche heuristique et herméneutique dans laquelle je m'étais plongée et avais émergé, parcourant différentes couches de vécu pour revenir à des notions et des concepts et pour ensuite replonger, etc.

Qu'est-ce que je vois lorsque je me reconnais et comment le fait de me reconnaître permet-il une meilleure actualisation de mon propre potentiel ?

6.9 CE POTENTIEL QUI M'A TANT EFFRAYÉE

MAI

Voici un rêve fait le 17 mai 2017 alors que j'étais dans les dernières foulées des cours de la maîtrise. Ce soir-là, je m'étais couchée troublée, choquée et découragée, car encore je me sentais en attente d'être reconnue dans mon milieu de travail. En voici l'écrit :

Nuages très noirs, gris très foncé dans un vaste ciel dégagé. Ces nuages sont nettement circonscrits. Il y a de l'électricité en eux, une énergie très, très puissante s'y joue.

Nous sommes plusieurs à le voir. Les nuages ne forment qu'un seul nuage.

J'ai très peur et crie à tout le monde, en pointant le ciel : « Il faut se sauver et se cacher de cette énergie, car ça, c'est dangereux ! »

Je me sauve très rapidement sans regarder derrière, seule de mon côté et me réfugie dans un ascenseur dont les portes sont grandes ouvertes, comme s'il attendait quelqu'un.

Je m'y engouffre en étant surprise d'être seule et que personne n'ait couru aussi vite que moi. Je me dis que j'ai vraiment très peur pour avoir couru aussi vite.

Je me crois sauve, lorsque la « personnification » de cette énergie dont j'ai tant peur empêche les portes de se refermer. C'est un homme vêtu d'un jaune doré électrique. Il me regarde dans les yeux mais ce n'est pas de la méchanceté qu'il y a dans son regard. C'est plutôt quelque chose qui me connaît très bien et m'interpelle. Il retient la porte et fait entrer deux gros tigres rugissants. Il laisse les portes se refermer en me disant quelque chose du genre : « Te voilà confrontée à ta plus grande peur ».

En un instant, je me hisse du sol et prends appui avec mes pieds sur les mains courantes qui font le tour de l'ascenseur. Je suis dans un coin.

Les deux tigres me font face debout sur leurs quatre pattes. Rapidement, je comprends que je n'ai aucune issue possible, je ne peux me sauver, ni me hisser plus haut. Je me rabats sur l'idée d'aller vers eux et d'en caresser un dans le cou, comme je le ferais pour un chat.

En un clin d'œil, les deux tigres se transforment en deux petits enfants de cinq-six ans, un garçon et une fille.

Et l'instant d'après, l'ascenseur est rempli d'enfants de cet âge.

Je me suis alors réveillée. J'avais réellement eu peur au début du rêve. Le personnage doré de l'énergie du feu, qui me rappelle le daïmôn ou le génie en soi, me connaissait. Il y avait là de la bienveillance malgré le sentiment d'être atterrée qui me traversait. J'avais pris le temps d'en faire une brève analyse et voici les thèmes clefs qui en étaient ressortis :

Intégrer le vivant de l'enfant dans ma vie, cet enfant qui est mort à un moment dans cette vie. Les éclairs, dans la vie, viennent nourrir la semence et la stimuler. Ma plus grande peur ? Être et assumer cette énergie électrique, car oui, porter cette charge dérange. Non pas que moi je dérange mais elle ne laisse personne

indifférent. Je comprends que lorsque j'entre dans cette peur, elle ne tient à rien et au contraire, il se trouve là la vitalité de l'enfance, celle tapie dans ma propre vie.

6.10 LA MORT DE MON PÈRE ET LE CŒUR DE MA PRATIQUE

JUIN-JUILLET

Cahier du chercheur, 14 juin, 2 h 27. Cette nuit-là, je me suis réveillée brusquement, car je voyais une section du chapitre de mes données s'écrire dans mon rêve. Je me suis attablée pour écrire rapidement ce qui se livrait intérieurement. C'est cette écriture qui suit et elle porte sur un souvenir en lien avec l'annonce de la mort de mon père. Sans réfléchir, j'avais enchaîné spontanément cette écriture avec un moment vécu la veille au travail. Comme si un fil herméneutique liait les deux moments.

J'entends du bruit et ensuite des voix. Je les reconnais, elles sont rassurantes, car ce sont celles de ma mère et de ma tante Germaine, la sœur de mon père. Elles sont enfin revenues. Je les attendais.

Il fait encore noir ce matin du 29 août 1970. La maison est très calme. Mes trois frères et mes deux sœurs dorment, j'imagine. Mais pas moi. Plus moi, car enfin sont revenues de l'hôpital ces deux femmes qui portent peut-être la nouvelle que l'on attend depuis quelque temps déjà. Cette attente de cette nouvelle fatale avec laquelle on mange, on court, on joue, on écoute les adultes parler entre eux pour essayer de comprendre, d'en savoir un peu plus. Cette attente qui prend toute la place. En tout cas, moi, c'est ce que je fais depuis des mois déjà. Aussi bien dire une vie, car à cinq ans, des mois, ça représente une vie.

Je guette donc les bruits familiers avec une grande attention ce petit matin-là. Les voix sont graves, les silences lourds. Ça y est je crois. Enfin.

Je me lève et me dirige vers la cuisine. Ma tante est à ma gauche, assise je crois, et ma mère debout devant moi mais un peu plus loin au fond derrière la table.

Elles me voient et me regardent. Est-ce que je dis alors : « Et puis ? ». Je ne sais plus mais tante Germaine prend la parole la première pour me dire : « Ton père est mort. »

Je suis debout, au bout du passage long comme ma vie. Je ne dis rien. Je retourne à ma chambre, car il faut que j'aie le dire à ma sœur. Je porte une importante nouvelle. Je referme la porte de notre chambre et m'assois sur mon lit : « Monique réveille-toi ! ». Elle se tourne vers moi et s'assoit elle aussi. « Papa est mort ».

Je ressens, je me souviens, un mélange de fierté, de peine, de « désespoir » et d'inertie.

On se regarde. On ne parle pas.

Et je me dis intérieurement : Bon, on fait quoi maintenant ?

Cette question, je la porterai pendant plus de 45 ans avant de trouver une réponse qui fait sens pour ce petit cœur de cinq ans.

J'ai maintenant 52 ans. Je suis au téléphone avec un parent que j'accompagne dans le cadre de mon travail. Son fils de 18 ans, en soins palliatifs à la maison, attend sa mort depuis plus de deux ans.

À ce moment, je lui explique que son fils a la chance, s'il le désire, de pouvoir nommer et être entendu dans tout ce qu'il vit en lien avec cette phase du cancer. En effet, une journaliste souhaite le rencontrer afin d'écrire sur ce que vivent les enfants en soins palliatifs. Je suis remuée profondément intérieurement. Je sais que je marche à ce moment des pas dont j'ai rêvé toute ma vie : que les enfants aient l'espace pour parler et être entendu par les adultes. Ce qu'ils ont à dire est sérieux et méritent toute l'attention du monde.

Je comprends alors que j'y suis vraiment. Ma quête de sens et de carrière professionnelle se trouve là dans cet échange avec cette mère.

Je venais de comprendre que j'étais devenue la protectrice des enfants et que cela était tout en lien avec le décès de mon père.

6.11 MON PÈRE : À UNE PENSÉE DE MOI

Le retour de mon père dans ma vie au travers ce parcours de maîtrise ne s'est pas fait au grand jour. Il s'est fait graduellement, un peu dans la voie d'à côté. Il apparaissait et il disparaissait à ma conscience. Il a fallu qu'il se pointe de différentes manières, à différents moments pour que je comprenne que j'avais le choix de voir son absence comme un vide ou bien comme une présence réelle. Il suffisait que j'accepte de voir autrement. Le moment que je décris ici a été le point définitif et de non-retour possible dans mon ancienne posture où j'avais réussi à le mettre de côté et à croire en son absence. Ce qui suit renferme trop d'éléments rassemblés et trop de personnes que j'aime pour que je ferme à nouveau les yeux.

Durant l'été 2017, j'avais la possibilité de retourner faire un stage en France avec Pierre Vermersch. Étant plutôt fatiguée et ayant le goût de prendre de vraies vacances, j'étais arrivée au travail un matin de mai en exprimant que je louerais bien un chalet au bord de la mer durant l'été – ce que je n'ai jamais fait de ma vie. Ma collègue m'a donné les coordonnées d'une connaissance qui avait un chalet en Gaspésie. *Gaspésie ? C'est là que mon père est né !* Il ne restait que dix journées disponibles pour la location et les dates étaient les mêmes que celles du stage. Je ne pouvais faire les deux. Après deux semaines de tergiversation, le chalet était toujours libre.

Escuminac, lieu où se trouvait le chalet, est un petit village placé au centre de la distance qui sépare le village natal de ma mère au Nouveau-Brunswick et celui de mon père en Gaspésie, à 12 km près. Alors que je terminais un chemin où j'avais retrouvé mon père, je me retrouvais sans préméditation en plein centre des racines de ma mère et de celles de mon père dans sa Gaspésie tant aimée. Je n'étais plus seulement la fille de Jeannette mais bien la fille de mon père Daniel et de ma mère. La vie venait de me le redire.

Une semaine après que j'eus réservé le chalet, on a offert un emploi à ma fille à Carleton. Ce fut une vision éveillée, alors qu'elle hésitait à accepter l'emploi, qui l'a convaincue de dire oui. Elle s'est vue assise au bord d'une falaise au bord de la mer et un homme était assis à ses côtés, l'enlaçant. Il lui a dit : « Si tu viens, je vais être avec toi ». Cet homme était le grand-père de ma fille, mon père... Elle a accepté le poste.

La dernière fois que j'étais allée au village de mon père, à Saint-Jules de Cascapédia, je devais avoir une douzaine d'années. Lors de nos voyages au Nouveau-Brunswick, il arrivait que l'on traverse en Gaspésie pour aller voir la maison de notre père ainsi que la famille éloignée. La maison avait été vendue par la famille à un étranger quelques années après le décès de mon père en 1975. En juillet 2017, plus que jamais, je souhaitais aller la voir. Nous étions donc partis à vélo de Carleton pour aller la visiter.

Je ne savais pas où elle se trouvait exactement. Alors que nous avons trouvé le bon rang mais que les kilomètres défilaient, j'ai voulu rebrousser chemin. À ce moment, une

courbe se profilait devant nous et je me suis dit que je pouvais bien faire cette dernière courbe. En recommençant à pédaler, une voix est montée de l'intérieur : *Une guérison a lieu*. Malgré tout mon vécu avec l'invisible, je me suis dit que j'inventais et dramatisais un peu la chose. N'empêche que nous avons trouvé la maison, fière demeure sur la gauche du chemin. Je l'ai reconnue et Alain ne comprenait pas ma certitude que c'était bien elle.

Après que le propriétaire eu confirmé qu'il s'agissait bien de la maison de mon arrière-grand-père, il a ajouté que mon père s'appelait *Dan le fermier*. Moment d'émotion, car mon père a effectivement tenu la terre à lui seul avec sa mère jusqu'à ses 36 ans alors que ses cinq frères et sœurs avaient tous quitté pour Montréal. Après quelques échanges, j'ai tendu la main au propriétaire après avoir donné mon prénom et en lui demandant le sien. Le temps s'est arrêté et je ne pouvais croire que la synchronicité allait jusque dans ce petit détail : cet homme était le beau-père de la supérieure de ma fille à Carleton. Le mari de la collègue de ma fille avait grandi dans cette maison. Il s'agissait bien de la famille qui avait acheté la maison de la famille LeBlanc en 1975.

Ce fut au pied du ruisseau qui serpentait l'arrière de la maison que les larmes ont jailli. À n'en plus finir. Je regardais l'arrière de la maison et je voyais ce que mon père avait vu pratiquement toute sa vie. Il était en moi et j'étais en lui. Après un bon moment, j'ai été en mesure d'exprimer à mon mari que j'avais l'impression de pleurer de vieilles larmes. Oui, je crois qu'une guérison a réellement eu lieu.

Au dernier soir de ce séjour mémorable alors qu'un souper plein de rire et de joie avait eu lieu au chalet avec mon cousin et sa femme, ma fille, ma mère et mon mari, je me suis retrouvée seule assise au bord de la mer. Je ne pensais à rien, j'étais présente à tout, au tout. J'ai alors senti une présence à mes côtés et cet homme, mon père, m'a dit :

Tu as réussi.

Moi : Ah oui ? Tu trouves ?

Oui, partout il y a de l'amour.

6.12 L'ARC DE MA RECHERCHE SE DÉPOSE

Vision éveillée de papa à mes côtés. La boucle était bouclée : il était maintenant à l'intérieur de moi et toujours à « Une pensée de moi » (Fauré, 2012). Mon parcours de la maîtrise a permis de boucler ce deuil qui avait duré pratiquement cinquante ans. Ce fut donc au bord de la Baie-des-Chaleurs, terre natale de mon père et de ma mère, avec la conscience d'avoir maintenant mon père en moi et que l'amour était partout, que l'arc de ma recherche a terminé sa lancée.

CHAPITRE 7

CES AUTEURS QUI M'ONT TRANSFORMÉE

Tout au long de mon processus de recherche et d'écriture, parler de ce mémoire et l'expliquer a créé chez moi un mélange de gêne, de malaise et de fébrilité. À l'intérieur de la bulle de la maîtrise, dans ce langage partagé et compris, ou à tout le moins dans un processus de compréhension, il était relativement simple de parler de ce lieu qui parle de se voir et se reconnaître. Généralement, on identifie une recherche à une science tournée vers un objet où justement, l'objectivité prime. En 2018, les références en lien avec la recherche en première personne sont encore rares et le chemin n'est pas encore tracé.

J'ai été en proie à cette confrontation, à la fois interne et externe, entre le paradigme de la recherche scientifique fondée sur un détachement total envers le sujet d'intérêt, et mon esprit curieux et avide de *voir plus large encore* en me faisant moi-même sujet de ma recherche. Les rencontres avec différents auteurs m'ont permis d'évoluer, de démêler, d'identifier, de placer et finalement d'émerger dans un espace satisfaisant. Je vous en présente quatre. Par eux, je suis en mesure de voir un fil conducteur qui m'a donné une *légitimation* à poursuivre ma recherche m'impliquant par mon récit de vie. Je nomme légitimation dans le sens d'une autorisation à livrer quelque chose de légitime. C'est ainsi que Christiane Singer, James Hillman, Carl G. Jung et Edgar Morin m'ont tenu la main l'un après l'autre et l'un avec l'autre. Je les présente dans l'ordre où je les ai rencontrés.

Autant j'aime avoir des références de livres venant de personnes inspirantes et stimulantes, autant j'aime les laisser venir à moi. Lorsque j'entre dans une bibliothèque, j'aime circuler dans les allées sans idées préconçues sur ce que je cherche. Je me laisse interpeler par un titre, une jaquette de livre, un format, etc. Je reconnais en moi l'amour de ce jeu avec l'invisible. Je fais un certain parallèle avec Morin lorsqu'il parle des vérités

qu'il a écrites et dont les gens attendaient ces écrits de manière inconsciente : « Je crois que j'ai formulé les vérités encore subconscientes qui dormaient chez ceux qui m'attendaient sans le savoir. En me trouvant, ils se sont trouvés eux-mêmes. Et c'est là ma plus grande joie » (Morin, 2008, p. 225). Je crois que c'est cet inconscient qui appelle à lui, ou à moi, les connaissances auxquelles j'aspire sans toujours savoir lesquelles précisément. J'ai ainsi souvent fait des découvertes marquantes, justement la biographie d'Edgar Morin en fait partie. Hillman et Jung sont des références de ma directrice de maîtrise. Singer avait été citée à quelques reprises dès le début de la maîtrise, et m'avait été personnellement recommandée par Jeanne-Marie Rugira.

7.1 CHRISTIANE SINGER : LA BEAUTÉ ET LA POÉSIE DE L'HUMAIN

L'écriture et l'élaboration de la pensée de Singer relèvent pour moi de la musicalité et de la beauté. Romancière et essayiste, née à Marseille en 1943 et décédée en 2007, elle a aussi suivi les enseignements d'un des disciples de Carl Jung, Dürckheim. Son écriture résonne assurément avec *ce qui chante en moi*. Elle parle de l'humain et de toute sa complexité en faisant émerger la beauté, et ce, même dans ses côtés obscurs.

Dans « Derniers fragments de vie », le livre rédigé aux derniers souffles de sa vie, elle démontre avec force sa vision de la vie. Alors qu'une amie lui demande de lui apprendre encore une fois à vivre de manière plus profonde, Singer lui répond ceci :

Marie, quand je regarde ta vie, la tienne, elle est si courageuse, si belle, si limpide.
Que pourrais-tu extorquer de toi qui soit mieux encore ? Quelle inutile violence.
Émerveille-toi de ton courage quotidien qui est si constant. (2007, p. 95)

Sa poésie me touche. Il en ressort une délicatesse et un accueil immenses pour tout ce qui nous constitue. Cet amour trouve écho en moi et représente le fondement de ce que je souhaite livrer. C'est dans ce souci d'amour, d'accueil et d'ouverture inconditionnels que je tends dans ma relation à moi-même et à l'autre dans ma pratique quelle qu'elle soit.

Voici l'ultime de son écriture, les derniers mots qu'elle livre avec une générosité sans frontière :

Il n'y a que perdre sa vie qui ait toujours le même visage : ne pas oser parier sur « l'homme intérieur », sur l'immensité qui nous habite. Ne pas oser l'Élan fou, l'Éros fondateur, ne pas plonger vers l'intérieur de soi comme du haut d'une falaise. J'ai plongé. J'ose le dire, oui, cul par-dessus tête, j'ai plongé ! (2007, p. 135)

Plonger en soi comme j'ai osé le faire une fois de plus dans ce mémoire. Oser tendre la main et donner parole à cet univers intérieur. C'est bien à cela que j'ai consenti et consens encore au moment d'écrire ces lignes. Afin que l'autre que je côtoie ose à son tour aller y faire un tour, avec bienveillance et courage.

7.2 JAMES HILLMAN : LE GÉNIE EN SOI

Hillman est né en 1926 aux États-Unis et est décédé en 2011. Il était un psychologue analyste jungien et père de la psychologie archétypale. Critique à l'égard de la psychologie moderne et scientifique, toute son œuvre a puisé son inspiration dans les mythes, l'imagination, l'art et l'esthétique. L'ouvrage de 1996 dont je tire mes réflexions est celui intitulé : « Le code caché de votre destin : Un regard brillant et fécond sur votre histoire ».

7.2.1 L'akène ou le daïmôn

D'entrée de jeu, il n'est pas facile de synthétiser la théorie qu'Hillman propose, car elle s'appuie sur un paradigme à l'opposé de celui de l'approche psychologisante. Il mentionne *que son livre explore une nouvelle voie qui s'inspire d'une vieille idée* (p. 18). En effet, les Romains l'appelaient le *genius*, les Grecs, le *daïmôn*, les chrétiens, l'ange gardien. Hillman dénomme ce génie l'*Akène*²⁸. Il fonde sa théorie sur le fait que l'on porte chacun en soi cette graine, cette semence dès la naissance, et qu'elle est l'âme-image propre à chacun. Celle-ci aspire à se réaliser dans notre vie. Il est intéressant d'y lire que ce concept a traversé les époques, les cultures mais que la psychologie et la psychiatrie contemporaine n'en parlent pas.

7.2.2 L'appel du destin et non subir sa vie

Dès le départ, sa posture critique à l'égard de la psychologie moderne m'interpelait sans trop comprendre pourquoi. Toutefois, comme j'ai de tout temps cherché à comprendre ma vie, le sens de celle-ci et des événements qui la tissent, la possibilité de voir autrement les choses m'intéressait. Mes formations en relation d'aide et en psychologie, quoique j'ai aimé chacun de ces parcours, me laissaient avec l'impression que plus je creusais dans mon histoire de vie, plus je m'y engouffrais. Alors que je voulais libérer quelque chose. De plus, l'idée lancée par Jeanne-Marie que j'avais le choix entre deux postures – celle de continuer à subir ma vie ou celle d'en devenir l'héroïne – comme orientation de ma recherche, continuait de faire son chemin. Cette lecture de Hillman allait en tous sens dans cette seconde optique.

Nous souffrons moins des traumatismes de l'enfance que de la façon traumatisante dont la mémoire refaçonne l'enfance en une suite de catastrophes contingentes auxquelles nous faisons porter la responsabilité de nos travers et de nos carences.
(p. 14)

J'entrais ici dans un paradigme à l'opposé de celui de notre époque où il est souvent énoncé que nos parents et l'environnement sont les éléments à blâmer en lien avec nos problèmes. L'akène choisit son environnement afin de pouvoir arriver à exprimer ce qu'il est. Hillman part de la prémisse que l'on choisit avant de naître nos parents, le lieu, l'époque et les enjeux liés à tous ces thèmes. Il se sépare radicalement de l'approche psychanalytique qui voit en l'environnement le facteur principal qui nous façonne et que l'on subit. Hillman avance plutôt que ce sont notre milieu et les conditions de vie qui favoriseront l'éclosion du travail qui se doit d'être fait dans cette vie. Le sens qu'il donne au destin n'est pas celui d'une destinée où tout est déjà écrit. Ce n'est pas l'akène ou le daïmôn qui décide des parcours de vie spécifique. Hillman parle des éléments marquants de

²⁸ Hillman utilise le terme anglais de l'acorn qui signifie « le gland ». En français, on le traduit par l'*akène* qui désigne un fruit sec ne contenant qu'une graine.

nos vies comme des moments pour apporter une réflexion sur notre existence et qui peuvent permettre à l'akène de s'épanouir.

Il avance que notre daïmôn met tout en œuvre pour se réaliser et qu'il s'assure de nous protéger pour que l'on y arrive. Il met l'emphasis sur les révélations intuitives qui traversent nos vies. Pour lui elles relèvent de ce génie en soi. Dans l'extrait qui suit, on comprend pourquoi cet auteur m'a tant touchée. Le contenu de ma quête s'y trouve synthétisé :

Il arrive que la mémoire garde la trace de ce « quelque chose » : un signe à un moment précis de l'enfance, un appel pressant venu de nulle part, une fascination, un événement étrange et inopiné : voilà ce que je dois faire, voilà ce qui m'attend. Voilà ce que je suis. (p. 13)

Selon lui, ce n'est pas la causalité qui dessine notre vie mais plutôt la vocation. Et selon sa théorie, il est erroné d'associer vocation à une carrière professionnelle particulière. C'est le talent qui est déployé, la manière de faire qui compte dans la définition de la vocation. Le daïmôn vise à révéler notre personnalité. Il s'intéresse non pas à ce que nous faisons mais à la manière dont nous le faisons.

Il avance que :

Sur le fond, nous sommes en fait victime d'une psychologie universitaire et scientifique comme de la pratique thérapeutique, dont les paradigmes théoriques ne tiennent pas suffisamment compte, donc ignorent, le sens de la vocation, ce mystère essentiel au cœur de la vie de chacun. (p. 17)

Pour lui cette mentalité empêche l'individu de guérir, car il reste empêtré dans une sorte de fatalité : l'environnement et la génétique seuls forment l'humain. Le cœur de ce que Hillman avance est que notre propre malheur ou notre errance est liée au refoulement de notre essence et à cette non-écoute de ce qui nous anime chacun individuellement. Cela trouve tout son sens dans ma démarche propre. À ce jour, l'ignorance de ce que je suis a été le lieu de la plus grande souffrance de mon parcours de vie.

7.2.3 L'enfance et le daïmôn

Les mots clefs qui traversent cette théorie sont : enfance, génie, vocation, destin, personnalité, image innée, pouvoir. En chacun d'eux je m'y reconnais. J'aime le regard qu'il pose sur l'enfance à plusieurs égards. Il dit que l'enfance est l'expression du daïmôn.

L'auteur parle aussi de l'importance de respecter le daïmôn et que l'enfant y veille de près. Il aborde le monde de la petite enfance où l'enfant se *rebelle contre tout ce qu'il ressent comme un mensonge ou une injustice et réagit si sauvagement aux abus de pouvoir de l'adulte* (p. 39). La manière d'être de l'enfant, même en bas âge, et où on peut percevoir que l'enfant s'oppose au reste du monde, serait peut-être selon lui mise en place pour protéger *le monde intérieur qu'il apporte avec lui* (p. 25). Ici aussi, je ne peux que me reconnaître et y voir mon daïmôn à l'œuvre. C'est donc cela qui se dressait si fortement en moi lorsque mon père était mourant, à son décès et par la suite à de si nombreuses reprises. Cette part de moi qui ne tolérait aucune incohérence et exigeait la vérité. Comme je me souviens du sentiment de colère lorsqu'on ne me disait pas les vraies choses et que j'allais taper du pied, seule dans ma chambre...

Hillman incite à voir l'enfant comme doté d'une destinée et d'une personnalité particulière nécessaire à la réalisation de cette destinée. Il ajoute que le daïmôn n'a rien d'un enfant intériorisé et qu'au contraire la vision achevée qu'il porte cohabite difficilement avec l'enfant qui lui, est inachevé.

L'auteur ajoute un peu plus loin :

Je vise dans ce livre, une restructuration de la perception. [...] Je voudrais que nous voyions l'enfant que nous avons été, l'adulte que nous sommes ainsi que l'enfant qui a besoin de nous, sous un éclairage qui inverse les valeurs et transforme la malédiction sinon en bénédiction, du moins en un symptôme de vocation. (p. 49)

7.2.4 Le daïmôn n'abandonne pas

Il avance aussi l'idée que le daïmôn n'abandonne jamais. Et cela m'apaise alors que je suis habitée par la crainte de ne pas y arriver (à exprimer ce génie) avant de mourir. Je ressens fortement le temps en moi. Je peux donc m'appuyer sur cette part en moi qui jamais ne laissera tomber.

7.3 CARL JUNG : AU SERVICE DE SON ÂME

Le livre *Ma vie : souvenirs, rêves et pensées* est une autobiographie réalisée avec sa collaboratrice Aniéla Jaffé. Carl Gustav Jung est né en Suisse en 1875 et y est décédé en 1961. Il a été psychiatre de la première heure et disciple de Freud. Il s'est dissocié de celui-ci afin d'approfondir sa propre vision de l'inconscient où s'intégraient le mythe et le symbole. Ce livre intègre de multiples facettes de sa vie et Jung tisse les liens entre celles-ci. Quelques années avant de mourir, il a été en mesure de saisir l'œuvre de sa vie et de voir comment tout ce qui l'a façonné a œuvré pour permettre la réalisation d'une préoccupation de tous moments : pénétrer le secret de la personnalité chez l'humain. Par l'écriture autobiographique, il a pu voir sa vie et au-delà de celle-ci afin d'accéder à une compréhension holistique.

J'y ai reconnu Hillman et sa théorie de l'akène. Hillman était venu appuyer et mettre en lumière que je portais de tout temps un appel intérieur et que jusqu'à ce moment, cet appel référait davantage à un combat intérieur qu'à un chemin dégagé et ouvert sur le monde. Cette lecture de Jung a approfondi ma réflexion en ce sens et élargi ma vision de ma propre vie. Il m'a permis d'ajouter la légitimité de livrer des pans intimes relevant de l'intuition dans ce mémoire. L'audace que Jung démontre, alors qu'il est médecin, en osant parler de la religion, de son monde intérieur et de son lien avec l'invisible m'a fait réaliser que je pouvais à mon tour me donner ce droit de le faire dans un environnement universitaire.

Cet ouvrage m'est important, car, parmi les thèmes qui ont parcouru sa vie, plusieurs correspondent aux miens. À cela s'ajoute la profondeur de ses réflexions et la portée que les événements ont eue sur lui. Voici les thèmes les plus importants que j'ai retenus en lien avec ma recherche. J'ai ajouté à la pertinence de ses extraits mes propres réflexions ou prises de conscience qui m'ont parcourue tout au long de la lecture de cet ouvrage.

7.3.1 Ce lien avec le divin : sécurité intérieure

En lien avec le sentiment de ne jamais se sentir seul lorsqu'il était en contact avec Dieu, en page 90, Jung exprime qu'il y avait en lui un sentiment d'une sécurité intérieure qu'il n'a jamais été en mesure de prouver extérieurement mais qu'il ressentait fortement intérieurement. Comme je m'y reconnais. Il ajoute que les conversations avec cet *autre* étaient : « ... ce que je vivais de plus profond, d'une part lutte sanglante et, d'autre part ravissement suprême ».

L'auteur ajoute qu'après avoir partagé ce vécu avec sa mère, il a compris que la compréhension de celle-ci, quoiqu'admirative, était limitée. Il a dès lors gardé ce monde mystérieux en lui. Évidemment, cela résonne chez moi et se reflète dans ce sentiment de solitude découlant du fait de ne pas m'être sentie comprise dans ce que je portais intérieurement. Ce passage exprime aussi parfaitement ce que je ressens lorsque cesse toute agitation et que j'ouvre à ce qui est. Ce sentiment de sécurité intérieure s'y trouve à chaque fois.

7.3.2 La sensibilité des enfants et la cohérence de l'adulte

Les enfants réagissent beaucoup moins à ce que disent les adultes qu'à l'atmosphère qui les entoure (p. 153). Cet extrait vient appuyer ce malaise que je ressentais lors des funérailles de mon père et de tout ce silence qui a teinté la suite. Ce passage parle de l'importance de la cohérence de l'adulte entre ses dires et ses agirs. Mon accompagnement professionnel auprès des parents va en ce sens.

7.3.3 Au service de l'âme

Alors que je suis portée depuis plusieurs années par « Comment puis-je m'inquiéter alors que j'ai une âme qui travaille pour moi ? » et que je tends à écouter cette voix intérieure, Jung parle de sa posture au service de son âme :

Les connaissances qui m'importaient, ou que je recherchais, ne faisaient pas encore partie du patrimoine de la science d'alors. Je devais moi-même en subir l'expérience première, et je devais, en outre, essayer de placer ce que je découvrais sur le terrain de la réalité [...] Dès lors, je me mis au service de l'âme. (p. 308)

7.3.4 La rigueur scientifique et l'intuition

Jung était soucieux d'inscrire son vécu relevant des rêves, des images spontanées, des conversations avec le Soi, dans une démarche scientifique rigoureuse. C'est dans cet axe que je souhaite inscrire ce mémoire. Comme il dit (p. 309) :

Mes recherches scientifiques furent le moyen et la seule possibilité de m'arracher à ce chaos d'images. [...] Car c'est cela que l'on néglige le plus souvent. On laisse à la rigueur monter et émerger les images, on s'extasie peut-être à leur propos, mais, le plus souvent, on en reste là. On ne se donne pas la peine de les comprendre.

Je sais ce chemin rarement exploré dans le milieu de la science. Je souhaite que par la rigueur de ma méthodologie je puisse inspirer d'autres à revoir leur vie sous un autre œil et libérer ainsi un potentiel latent.

C'est un rêve qui lui a permis de comprendre que le Soi était un principe, un archétype de l'orientation et du sens. Je revois ce triangle qui m'est apparu en rêve où se trouvent l'Entretien d'explicitation, Celle qui sait et le génie de Hillman. Je peux saisir ce qu'il a ressenti suite à ce rêve lorsqu'il dit : *Cette connaissance me fit entrevoir pour la première fois ce que devait être mon mythe* (p. 318).

Jung (p. 274) parle d'un entretien avec lui-même :

Il m'arriva alors de vivre un instant d'inhabituelle clarté au cours duquel se déroula devant mes yeux le chemin que j'avais jusqu'alors parcouru. Je pensai :

« Tu possèdes maintenant une clef qui te permet de pénétrer dans la mythologie, et tu as la possibilité d'ouvrir toutes les portes de la psyché humaine inconsciente. »

Je m'y suis reconnue dans ce moment où, en 2003, on m'a remis une clef en me disant qu'elle me permettra d'ouvrir le cœur des gens²⁹.

7.3.5 Le temps parfois nécessaire à la réalisation

Alors que je tarde de tout temps, il me semble, à me réaliser pleinement et que l'attente fut si imposante et souffrante dans ma vie, il a fallu pratiquement un demi-siècle à Jung pour arriver à assembler les données recueillies toute sa vie durant. Cela me donne le courage de ne pas désespérer et me procure un certain apaisement. En page 319, il parle des années qui ont été nécessaires à l'écoute des images intérieures qu'il conscientisait mais qui ne s'inscrivaient dans aucun champ scientifique alors qu'il souhaitait apporter une contribution valable dans ce domaine : « Il m'a fallu 45 ans afin d'élaborer et d'inscrire dans le cadre de mon œuvre scientifique les éléments que j'ai vécus et notés à cette époque de ma vie. »

7.3.6 La vie : une œuvre qui se tisse

Ma vie est imprégnée, tissée, unifiée par une œuvre, et axée sur un but, celui de pénétrer le secret de la personnalité. (p. 330)

À plusieurs reprises, j'ai repris l'analogie que ma vie est un tissage complexe. Je ne peux affirmer ce que sera le bilan final de ma vie, mais je peux avancer que je porte un tissu qui me permet de comprendre l'importance de faire confiance à ce que l'on ressent intérieurement comme pulsion créatrice de son potentiel propre.

²⁹ Cette « clef pour ouvrir le cœur des gens » est tirée d'un extrait de mon journal personnel. Voir p. 127.

7.3.7 Dire avant de mourir

Tous mes écrits sont pour ainsi dire des tâches qui me furent imposées de l'intérieur. Ils naquirent sous la pression du destin. Ce que j'ai écrit m'a fondu dessus, du dedans de moi-même. J'ai prêté parole à l'esprit qui m'agitait. (p. 335)

Malgré le succès, plus important qu'il n'avait jamais espéré, la chose essentielle pour lui est qu'il a pu dire ce qu'il avait à dire. Il ajoute que cela aurait pu être mieux fait mais que ce qu'il a fait était en fonction de ses propres capacités.

Je n'ai aucunement la prétention de porter une tâche magistrale telle celle que Jung a portée, mais ce passage résonne en moi. J'ai exprimé, à quelques reprises dans ma vie et je l'ai ressenti pratiquement toujours, qu'il serait dommage que je ne puisse dire ce que j'avais à dire avant de mourir. Je me surprends maintenant à me dire que je peux mourir en paix quand je vis, par exemple, un moment qui entre en totale cohérence avec la protectrice des enfants que je me reconnais être.

J'aime lorsqu'il dit *J'ai prêté parole à l'esprit qui m'agitait*. C'est au service de cela que je me sens bien souvent.

7.4 EDGAR MORIN : LA CONNAISSANCE MULTIDIMENSIONNELLE

*L'unité est le trésor de la diversité humaine,
et la diversité humaine est le trésor de l'unité humaine.*
(Morin, 2008, p. 260)

Découvert tard dans la rédaction de mon mémoire, Edgar Morin est venu m'aider à assembler les morceaux de ma vie et à situer ce regard curieux de tout en une forme cohérente. L'inclusion qu'il fait de toutes les dimensions de l'humain et de tous les domaines en une pensée complexe m'a rejointe à plusieurs niveaux.

Comme vous le savez maintenant, j'ai toujours aimé voir plus loin et plus large que ce que l'on me présentait. Cette manière de faire et d'être est souvent difficile à intégrer

dans le mouvement rapide de nos vies. Morin est venu me dire que je ne suis pas seule et que je ne suis pas insensée de réfléchir la vie.

Le livre *Mon chemin* a été rédigé à partir d'entretiens tenus par la journaliste Djénane Karez Tager. Publié en 2008, ce livre parcourt la vie de Morin alors que celui-ci aborde son enfance jusqu'à l'écriture de ce livre. Edgar Morin est aujourd'hui âgé de plus de 90 ans et poursuit sa réflexion et ses prises de paroles. Tous les propos de Morin et les extraits qui suivent sont tirés de cet ouvrage de 2008.

Il affirme à plusieurs reprises qu'il a toujours fait attention de ne jamais se tenir en une seule faction, en une seule définition. J'aime et j'ai besoin de prendre en compte différentes postures face à une situation, et ce, même si cela me dérange et me sort d'une zone de confort. Cela rejoint ce que j'appelle : me déjouer.

Alors que je cherchais Morin pour sa réflexion sur la « connaissance » pour mon chapitre de l'épistémologie, la lecture de cette autobiographie n'était pas prévue dans mon échéancier. Pourtant, je me suis nourrie de son histoire. Encore une fois, j'ai été interpellée par la construction de l'enfance de l'humain et la mission de vie qui en a découlé. Cette manière de lire une vie s'inscrit en tous points dans le sens qu'Hillman avance lorsqu'il dit que l'on choisit notre vie en fonction de ce que l'on doit activer en soi.

La mort subite de sa mère alors qu'il avait 10 ans, et le fait qu'on ne lui ait rien dit à ce sujet a capté mon intérêt. Il dit en réponse à la question « Que serait-il devenu si sa mère n'était pas morte ? » :

Qu'aurais-je été ? Avais-je déjà en moi tout ce qui m'anime aujourd'hui et que j'ai appelé mes « démons » ? La recherche de mes vérités a-t-elle été réveillée, stimulée par le fait que mon père, qui m'a élevé, ne m'a pas apporté de culture ? Aurais-je développé, ne fût-ce que partiellement, ce qui est devenu moi ? Je ne sais pas. Mon destin s'est cristallisé avec cette mort. Je ne peux pas l'imaginer autrement. (p. 20)

On reconnaît la pensée que Hillman et Jung portaient. Je m'inscris dans le sillage de ce regard sensible et honnête.

7.4.1 La prise de parole

Alors qu'il parle d'un film qu'il a un jour réalisé et dont le résultat ne fut pas probant, il dit que cette production avait toutefois confirmé une conviction qu'il portait déjà :

[...] que chaque fois que l'on peut interroger quelqu'un sur l'essentiel, la conscience s'éveille. Chacun, l'homme de la rue, l'inconnu, cache en lui un poète, un philosophe, un enfant. Je crois plus que jamais qu'il faut sans relâche essayer de donner la parole à tout être humain. (p. 156)

C'est exactement ce que ce processus de mon mémoire m'a permis de faire. J'ai donné parole à cet essentiel en moi et, je le confirme, une conscience s'est éveillée.

7.4.2 La pensée complexe

J'abonde quand Morin dit :

La science, coupée de la philosophie, a été privée de la possibilité de se connaître, de se réfléchir, de penser son devenir. Et la philosophie a perdu, en se coupant de la science, la source de connaissances qui incite et alimente la réflexion. (p.232)

Il précise que la pensée complexe – qui unit tous les champs de toutes les sciences – s'adresse à chaque personne et concerne notre vie quotidienne et nos relations avec autrui. Cela rejoint encore mon souci de voir de manière plus large, plus inclusive et de sortir des enfermements en lien avec nos croyances, manières de voir et d'aborder la vie :

Chacun porte en soi sa propre complexité, qu'il pourrait reconnaître, et chacun rencontre à tout moment important de sa vie des défis de complexité. La pensée complexe peut aider chacun à surmonter la barbarie de la connaissance qui est non seulement illusion ou erreur, mais morcellement et cloisonnement. (p. 234)

7.4.3 Ce Je dans le Nous

Morin parle de quatre apports de sa réflexion qu'il a détaillés dans le volume « L'humanité de l'humanité ». C'est le troisième qui m'interpelle, car il expose bien la dynamique que la maîtrise instaure par le groupe qui s'auto-accompagne pendant trois ans.

Il dit qu'« Être sujet comporte un égocentrisme essentiel qui fait un « moi je » au centre de son monde », tel un soleil, je dirais. À l'excès, il peut se décliner en égoïsme mais inclut toujours la possibilité de *s'intégrer dans un nous*. De ce nous, est rendu possible le bien commun. Il ajoute que : « Tout se passe comme s'il y avait en chaque individu-sujet deux logiciens à la fois complémentaires et antagonistes. » (p. 196)

Cela reflète bien le conflit interne que j'ai vécu à de multiples reprises, particulièrement en début de maîtrise, où j'étais partagée entre rester et fuir. Faire ensemble ou faire seule. Je vois dans la coopérative de savoirs de la maîtrise l'inclusion de ce moi-je et de ce je-nous.

Morin aborde l'importance de connaître le tout pour connaître les parties et celle de connaître les parties pour connaître le tout. Il cite ainsi le problème que constitue la complexité. Cela peut paraître simpliste mais ces propos me rejoignent dans ce souci de voir large, de ne pas se limiter à un chemin de pensée.

7.4.4 La connexion entre le cœur et le rationnel

Mon parcours m'a aussi amenée à lier ce qui était disjoint. J'ai réussi à réunifier un peu plus mon cœur, ce qui relève de l'intuition et de la foi en cet invisible, avec mon rationnel. Il a fallu que je rapatrie mon cœur, que j'avais mis dans une voie à part, pour accéder à une paix intérieure.

J'aime ce qu'en dit Morin alors qu'il avance que *c'est un devoir éthique que de sauvegarder la rationalité au cœur de l'amour* (p. 228). Il souligne que l'un contient l'autre tel le yin et le yang. Mon accompagnement auprès des gens, alors que c'est en mon cœur qu'il prend sa source, me confirme ce que l'auteur avance :

Aimez le fragile et le périssable, car le plus précieux, le meilleur, y compris la conscience, y compris la beauté, y compris l'âme, sont fragiles et périssables.

Aimez pour vivre, vivez pour aimer. (p. 229)

C'est vers cela que je tends, entièrement et humainement.

7.4.5 Le chemin qui doit se marcher

Alors que j'ai utilisé la métaphore du chemin pour parler de mon parcours de vie, Morin cite Machado à quelques reprises : « Cheminant, il n'y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant... » (p. 267). Il parle de ce chemin qui est à poursuivre, toujours et ajoute que *l'humanité doit redevenir une espèce marcheuse*. Cela me rejoint dans un sens existentiel, c'est-à-dire que je continuerai mon chemin en me mettant au défi de voir autrement et plus largement afin de dépasser des enfermements jamais bien loin. Ses propos trouvent résonance dans cette profondeur que je porte.

Pour conclure, Edgar Morin a légitimé la sensation de faim que je porte depuis toujours à l'égard de la vie et de la complexité qui la sous-tend. Il sert un plateau de nourriture qu'il partage généreusement et cette nourriture me comble.

CHAPITRE 8

AUJOURD'HUI

Notre devoir est de comprendre que notre mission de vie innée sera toujours fort différente de ce que nous avons imaginé. Notre mission se cache derrière nos points faibles, notre confusion et nos pathologies. Elle est la force qui meut nos passions. Notre mission possède un champ d'attraction qui organise les données de notre réalité et nous permet de choisir ce que nous sommes.

Carol Adrienne (Votre mission de vie, 2013)

Me voici rendue au fil d'arrivée de ce travail. Durant trois ans, j'ai eu le privilège de pouvoir mettre une loupe sur ma vie et de pouvoir révéler une partie d'un système complexe. Je suis allée de découverte en découverte jusqu'à ce que se mette en lumière une blessure sacrée que je n'avais jamais considérée comme telle, celle du décès de mon père.

On se souvient que ma question de recherche était *Qu'est-ce que je vois lorsque je me reconnais et comment le fait de me reconnaître peut-il permettre une meilleure actualisation de mon propre potentiel ?*

J'ai pu saisir, par un changement de paradigme, la possibilité de voir ma vie comme une construction au lieu d'une destruction. Ce parcours m'a donc révélée à moi-même sous un autre angle. J'ai ainsi pu reprendre en mains mes savoir-faire tissés au fil des expériences et de la compréhension des événements de ma vie. Cette écoute consciente de mon vécu a exigé une présence attentive envers différentes parts qui me constituaient. Puisant sa légitimité non pas dans une quête de vérité mais dans une d'authenticité, la narration de mon expérience est venue mettre en lumière et en lien de multiples facettes de ma vie.

J'ai eu à entendre ce qu'elles avaient à me dire et à les croire. J'ai pu aussi comprendre comment certains savoir-faire fonctionnaient et ainsi les transférer et les transmettre consciemment. L'écoute du cœur en est un exemple. L'écriture à mon père, par la prise de conscience de la facilité avec laquelle j'entrais en relation avec l'invisible, en est une autre.

Dans cette écoute du cœur, je trouve la paix, le calme, la confiance et la foi au potentiel humain, *tant du mien* que celui d'autrui. De cette posture, je ne cherche plus à être le centre et être vue à tout prix. Je réalise aussi que lorsque j'entre dans cet espace intérieur, le combat cesse. Il y a un mouvement fluide qui circule et je comprends alors que j'y suis vraiment. Ma quête de sens en lien avec ma vie se trouve résumée là, dans ces quelques mots. Cette écoute est un exercice de conscientisation à faire et refaire. J'en deviens alors sujet et témoin, car je sais maintenant voir et reconnaître cette écoute.

Ce don a émergé du terreau de ma vie entière. Voir et me reconnaître s'est dévoilé parce que j'ai accepté de me déjouer à chaque occasion qui se présentait. J'ai choisi ainsi de faire confiance au groupe alors qu'il m'était si difficile de le faire dans ma vie. Par la suite, des morceaux épars de ma vie sont apparus à ma conscience pour ensuite s'assembler et finalement devenir un tout cohérent qui me réfléchissait un sens totalement nouveau et inespéré. L'émergence à ma conscience de la portée du silence entourant la mort de mon père, entrelacée avec le processus de conscientisation qui se jouait simultanément sur d'autres plans, a permis de voir et de reconnaître la spiritualité qui m'habite et de l'inclure autrement dans ma vie. C'est ainsi que mon père a pu revenir à ma conscience. Je me suis rapaillée et en suis ressortie transformée. Ces cadeaux, je les espérais dans ma vie. Cependant, jamais je n'aurais pu imaginer y accéder dans le cadre d'une maîtrise universitaire.

Sans savoir que j'arriverais à ce résultat, on a pu voir une théorie de l'individuation se dégager de mon parcours de vie en lien avec la manière dont les choses arrivent à la conscience. En effet, de reprendre mes écrits de tous ordres, de les mettre en communication et de voir le tissage de mes expériences et prises de conscience se dévoiler

m'ont permis de voir mon processus de conscientisation et de transformation en temps réel. C'est pourquoi je peux dire que je me reconnais comme une phénoménologue. Ce travail vient démontrer le sens, l'essence et la pertinence de l'étude des pratiques.

Sur le plan des connaissances, je livre par cette maîtrise non seulement une méthodologie en lien avec l'écoute du cœur, mais aussi en lien avec la manière dont les choses arrivent à la conscience. Cette conscientisation rend possibles la communication et le transfert de ces expertises.

8.1 MON CHEMINEMENT EN LIEN AVEC L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION

Tel que je l'avais déclaré au groupe de la maîtrise à l'automne 2016, où je disais vouloir devenir une personne-ressource en entretien d'explicitation au Québec, j'ai entamé les démarches pour mettre sur pied un groupe de pratique en entretiens d'explicitation à Montréal. En mai 2017, je suis entrée en contact avec Yves De Champlain, professeur à l'UQAM et docteur en psychopédagogie. Yves est aussi un gradué de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR et formateur reconnu en Entretien d'explicitation de Pierre Vermersch. Il tenait pour la première fois un cours portant sur l'entretien d'explicitation au sein de la maîtrise en éducation de l'UQAM en septembre 2017. Il m'a offert d'être son assistante et d'ainsi enrichir mes connaissances. J'ai d'emblée accepté. Ce fut le début d'une nouvelle collaboration en territoire montréalais.

8.1.1 La communauté de pratique en Ede à Montréal

Dès le début des cours, j'avais mentionné à Yves mon projet de démarrer un espace de rencontre et de pratique entre les personnes ayant suivi leur formation de base en entretien. Intéressé depuis longtemps par un tel projet, il a saisi le flambeau. Dès mars 2018, la communauté montréalaise en entretien d'explicitation tenait sa première journée de pratique dans les locaux de l'UQAM. Depuis, ce regroupement de personnes issues de divers milieux et lieux se rencontre aux trois mois. Au fil de ces journées, je suis en mesure

de voir la cohérence que cette pratique me permet de tenir alors que je continue d'être interpellée par nos savoir-faire tacites.

8.2 LES PETITS PAPIERS DE NADINE FAINGOLD

En décembre 2017, je me suis retrouvée à Paris et j'ai eu le privilège de faire deux formations de deux jours avec Nadine Faingold. À partir de l'entretien d'explicitation de Pierre Vermersch, elle a développé de nombreuses pistes méthodologiques dont celles de l'accompagnement de l'émotion et du décryptage de sens.

L'entretien de décryptage du sens s'enracine donc dans l'approche de l'explicitation en ce qu'il reprend un accompagnement qui permet de redérouler un moment de vécu comme un film au ralenti, mais sa spécificité est de mettre en place des « arrêts sur image » et un travail introspectif permettant la prise de conscience par le sujet lui-même de ce qui se joue au plan identitaire (Faingold, 2013).

Je désirais rencontrer cette femme pour son intégration de l'émotion dans les entretiens d'explicitation. Travaillant auprès d'une clientèle vivant de multiples enjeux d'ordre émotionnel, je trouvais pertinent d'ajouter une nouvelle méthode à mes connaissances.

L'une des formations s'intitulait *Enjeux identitaires en analyse de pratiques*³⁰. Dans ce cours, elle y enseignait un dispositif appelé *Les petits papiers*. Cette méthode vise l'accompagnement des professionnels dans le dénouement ou la mise en lumière d'une situation problématique. L'objectif de cette pratique est de débroussailler une situation pour arriver à dresser une cartographie émotionnelle des enjeux qui s'y trouvent. Par la prise de conscience des différentes parties de soi impliquées dans la situation, on vise à faire émerger les fragilités et les ressources en soi.

C'est un dispositif qui comporte des étapes similaires à l'entretien d'explicitation tels le contrat de communication, l'évocation, le récit. Là où cela diffère est que l'on utilise des

³⁰ Notes de la formation donnée à Paris les 7 et 8 décembre 2017 : *Enjeux identitaires en analyse de pratiques*.

papiers de 10 cm par 7 cm pour écrire les émotions ou les mots clefs au fur et à mesure que le récit se fait ou à la toute fin de celui-ci. C'est la personne qui vit la situation qui écrit. Ici aussi c'est A qui sait et B est au service de A³¹. B est aussi dans une posture non interprétative. Exactement comme pour les entretiens.

Par la suite, on prend le temps de regarder l'organisation de ces papiers sur la table. Par des questions similaires aux entretiens d'explicitation, on aide à ce que A complète cette cartographie. Par des moments de pause et de changement de position (se lever, fermer les yeux, etc.), la personne est invitée à les réorganiser et à compléter.

C'est à ce moment que l'on est en mesure d'identifier les parts de soi qui sont plus vulnérables, et qui font que la situation coince généralement, et les parts de soi qui sont les ressources. On peut aussi distinguer ce qui relève du professionnel et du personnel. Le résultat final peut prendre bien des formes et comme je le disais, le grand but des *Petits papiers* est de permettre le débroussaillage d'une situation pour avoir en mains une ou des ressources pour faire autrement une prochaine fois.

J'ai aimé cette manière de faire, car elle regroupait plusieurs éléments déjà explorés dans mon parcours de maîtrise et au travers lesquelles je me reconnaissais. À la fin des quatre jours, Nadine m'a offert le matériel de cette formation afin que je puisse l'enseigner au Québec. Je suis restée bouche bée. Est-ce possible que ce parcours de maîtrise m'ait amenée jusque-là ?

Depuis, j'ai commencé doucement la pratique de ce dispositif tout en menant la rédaction de mon mémoire de front. Au sein de la communauté de pratique en entretien d'explicitation, je suis à l'étape de débiter des collaborations avec des collègues afin d'approfondir mon exploration. Je vise à bâtir une équipe autour de moi afin de rendre accessible cette méthode dynamique aux professionnels de différents milieux. Nadine me supervise malgré la distance.

³¹ A étant la personne vivant la difficulté et B, celle qui accompagne.

8.3 LA CONCLUSION

J'ai apprécié chaque parcelle de ce chemin que je continue à marcher. Je comprends aussi que la vie n'est pas nécessairement un objectif à atteindre mais plutôt un état d'être à vivre. Comme Morin (1980) le dit bien : « Il nous faut acquérir une seule certitude : il n'y a pas un état idéal à atteindre puis à conserver. Cette certitude simple est pourtant complexe, car elle brise toutes les certitudes simples » (p. 451). Hillman (1996) dit autrement :

[...] l'essence de la destinée tient entièrement dans la présence instantanée d'aujourd'hui, d'hier et de demain. La personne n'est ni un processus ni un développement. Vous *êtes* cette image innée en épanouissement, si elle s'épanouit. (p. 19)

L'*entretien d'explicitation*, *Ce qui sait en soi* et le *daïmôn* de James Hillman sont encore intimement liés pour moi. Le triangle³², rêvé en 2017, demeure très actuel et je ne le saisis pas encore totalement. Il tient place sur mon mur exactement où ma carte sémantique était tout au long de la rédaction de mon mémoire. J'ai l'impression, lorsque je le regarde, que tout à la fois je vois mon parcours de maîtrise passé et le chemin à venir. Le temps le dira.

Je sais que des actions concrètes se poursuivront dont je ne connais pas encore clairement le sens ni l'essence mais, il me semble que cet ancrage en mon cœur me rappelle encore une fois que tout se déroule comme il se doit. Je me sens partie prenante de la vie et en la vie, et non observatrice comme je me suis si longtemps sentie. Autant j'ai eu peur de ne jamais y arriver, autant je ressens maintenant que la vie se déroule sans que je n'aie à la forcer. Je me sens plus que jamais inscrite dans un mouvement plus grand que moi. Et j'y reconnais l'essence de mon daïmôn ou de *Ce qui sait* en moi. Cela se déploie sans aucun doute, car le daïmôn n'abandonne pas...

³² Voir en page 142 pour le détail du rêve.

Ce travail n'est certes pas l'«œuvre de ma vie³³». Il en est toutefois une pierre angulaire dont je ne pourrai jamais oublier son emplacement dans ce chemin.

Pour terminer, j'espère que cette recherche autobiographique pourra éclairer et inspirer d'autres personnes curieuses, elles aussi, de découvrir et de dévoiler ce qui les anime intérieurement. Ce n'est pas tant ce que j'ai trouvé sur mon chemin qui est porteur pour quiconque cherche, mais bien le chemin que j'ai fait pour arriver à mieux déployer mon propre potentiel.

Je laisse la fin à Christiane Singer qui le dit mille fois mieux que moi :

Ce n'est pas un contenu que j'ai à transmettre, je m'en garderais, chaque âme est dans une telle richesse. Mais il faut que cette richesse soit réveillée. La transmission, c'est cette attention portée à un autre qui fait qu'en lui surgit le meilleur de lui-même³⁴...

³³ Cette expression fait référence à la phrase que j'avais annotée dans mon atelier de travail afin de m'aider dans la réalisation de ce mémoire. Voir p. 54.

³⁴ Extrait de l'émission française « Racines ». Il a été tiré de YouTube le 15 novembre 2018. Cette citation est à 3 min 53 s. <https://www.youtube.com/watch?v=uIcdriD5WxA>



ANNEXE

ENTRETIEN D'EXPLICITATION

Cet entretien s'est déroulé en septembre 2015 dans le cadre de mon cours en Entretien d'explicitation. Il s'agit de l'entretien auquel je réfère en page 123. J'explicitais le moment où j'avais présenté le matériel scolaire développé dans notre région devant tous mes collègues provinciaux. J'étais arrivée devant le groupe en me mettant dans la peau de celle qui s'en vient sensibiliser une classe lorsqu'un ami est malade.

Je suis A (l'interviewée) et une de mes collègues est B (l'intervieweuse).

En voici un extrait :

A : J'avais l'intérêt de tout le monde et même si je ne l'avais pas, ça ne me dérangeait pas vraiment j'avais quelque chose à dire, j'avais quelque chose à faire et j'étais totalement présente à ce que je faisais.

A : Mon intention c'était de faire connaître ce qu'on avait fait dans notre région aux autres régions.

A : Je suis très présente à mon corps. J'suis toute là. J'le sens parce que j'ai la mallette en mains. J'ai de l'énergie qui circule et quand j'marche, j'avance avec assurance. Et puis je sais que ma voix va devoir porter comme quand on fait un spectacle. Faut qu'tout l'monde m'entende et j'veux dès le départ capter l'attention.

B : D'accord. Donc, ton intention c'est de prendre la place

B : Oui, exactement.

(...)

B : Comment tu sais que tu t'adresses à des enfants ?

A : Parce que c'est le ton de voix que j'ai. C'est la voix que j'utilise. Je n'ai pas une voix grave comme présentement quand j' parle. J'ai une voix : Bonjour, tout l'monde vous allez bien ? Vraiment une voix animée, plus légère, plus chantante !

(...)

A : Je suis dans cette force-là d'être une présentatrice qui s'en vient faire une présentation. Je n'avais pas de doute.

B : Tu n'avais pas de doute.

A : Non. Je n'avais pas de doute. J'm'avançais et je me foutais de ce que les autres pouvaient penser.

(...)

A : Moi là, j'avais du fun. Je m'amusais et c'est ça que je trouve trippant. J'avais cet espace-là pour m'amuser.

A : Comment j' fais ça pour m'amuser ? C'est dans mon cœur. Je ne suis pas dans la tête. J'ai toute mon information dans la tête mais c'est vraiment dans mon cœur.

B : Qu'est-ce qui s' passe dans ton cœur à ce moment-là ?

A : J' dirais que ça chante.

B : Ça chante. Qu'est-ce qui chante ?

A : Y'a vraiment quelque chose qui tinte, un ton clair, là.

B : Un ton clair.

A : Oui, quelque chose de léger, dans les tonalités musicales légères, lumineuses. Y'a quelque chose de cet ordre-là dans mon cœur quand j' sais que j'm'amuse. Y'a un enfant qui s'anime.

B : Y'a un enfant qui s'anime.

A : oui, exactement (sourire dans la voix). Y'a un enfant qui est présent.

(...)

A : Comment j' fais ça pour donner cet espace-là dans mon cœur ? C't'une décision que j'ai prise bien avant d'me lever, j' pense.

(...)

B : Quand c'est léger, c'est comment ?

A : Ça coule. Ça coule tout seul. J'peux faire confiance.

B : À quoi tu sais que tu peux faire confiance ?

A : Parce que j'entends ma voix qui est bien posée. Ma voix fait ce qu'elle a à faire. Elle est affirmative. Je suis dans mon corps physique. Je sais que je peux faire confiance, je suis en maîtrise de mes moyens. De tous mes moyens.

B : Quand tu es en maîtrise tu fais quoi ?

A : Quand j'suis en maîtrise, qu'est-ce que j'fais ? J'avance. Pas juste physiquement mais j'avance. Je fais ce que j'ai à faire, je dis ce que j'ai à dire.

B : Comment tu avances, justement ?

A : J'avance en sachant que ce qui va suivre va être parfait. Et que même si j'me trompais, ce ne serait pas grave. J'ai confiance. Je dirais même que je sens cette confiance-là parce que ce n'est que c'est pas ma vie qui est en jeu. Je m'amuse. J'ai confiance dans c'te mouvement-là. Je suis dans une présentation où j'ai choisi d'amener ça dans le ludique. Ma vie ne dépend pas de ça pour être aimée ou pas aimée. J'suis détachée de ça.

B : Comment sais-tu que tu es détachée ?

A : Parce que j'm'amuse.

(...)

B : Quand tu t'amuses tu fais quoi ?

A : (pause)... Quand j'm'amuse j'aime provoquer le rire pis j'aime rire.

B : Et qu'est-ce que tu fais pour provoquer le rire ?

A : J'suis à l'écoute. J'm'amuse avec les mots, le ton de voix, les silences. J'aime la réaction de l'autre qui me nourrit aussi et qui fait que je suis capable d'avoir la répartie pour la suite. J'aime m'amuser dans ce que j'fais. Surtout dans le travail qui est si exigeant, qui peut être si lourd, là.

B : Donc, tu aimes avoir la réaction de l'autre.

A : Oui

B : Qui te nourrit, c'est ça

B : Comment tu savais que tu savais que tu avais du fun ?

A : En m'avançant je pense que j'étais dans l'amour. Il y avait une dimension de l'amour. Il y avait une dimension généreuse, de jeu.

B : Comment tu vois ça que, qu'il y avait une dimension d'amour ?

A : Parce que quand je présente dans les classes là, je les aime les enfants, tout l'temps. J'arrive toujours dans cette attitude-là. C'est donc dans cette attitude d'amour que j'arrivais, avec mes collègues.

(Pascal Galvani intervient pour aider B à entrer dans le moment du moment où on explore la manière dont la posture d'animatrice est apparue.)

P : Tu fais les pas. Comment vient l'idée là ? Comment ça surgit cette posture ? Tu le laisses simplement remonter.

A : Ça vient vraiment de mon ventre

P : Comment te vient cette intuition ?

A : C'est d'avoir la mallette en main, de savoir ce que j'm'en vais dire... et je sais que le meilleur médium c'est de passer par cette présentatrice-là.

P : Comment elle sait ça ?

A : C'est celle qui porte dans son cœur, dans son être, sur ses épaules, je ne sais pas comment dire ça. Celle qui sait que tout se dit. Qui s'en va parler à des enfants et qui a de l'amour.

P : OK

A : Tout se dit, tout peut se dire et tout va se dire peut-être. Les enfants doivent être pris au sérieux dans ce qu'ils ont à dire. Dans tout le respect, dans tout l'amour.

P : Cette identité-là, celle qui parle devant une classe, tu l'as attrapé le moment où ça apparaît dans ta conscience ?

A : C'est beaucoup d'bonheur. C'est vraiment un moment de bonheur. Je prends la mallette, je m'avance et je sens qu'il y a une transformation qui se fait à l'intérieur.

P : Force pas,

P : En marchant t'as senti cette transformation et puis tu dis : Bonjour tout l'monde. Là, dans c'moment-là. Tu sais. C'est joyeux.

A : C'est aimant.

P : Reste avec ça

A : (long silence)

P : Qu'est-ce qui monte ?

A : C'est comme si ça touchait mon essence. Aimante. De prendre soin. C'est vraiment comme si je me connectais à mon essence.

(Pascal quitte et laisse B boucler.)

B : C'est grand cet espace-là !

A : C'est vraiment là où ça se passe. Y'a vraiment une transformation que je n'avais pas vue.

(Fin de l'entretien)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ADRIENNE, Carol, 2013, *Votre mission de vie*, Octave.
- BARBIER, René, 1996, *La recherche action*, Paris : Anthropos, 112 p.
- BOUTET, D., 2016, « Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne », Galvani P. (coord.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie. p. 83-102.
- CRAIG, P.E., 1978, *La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en science humaine*, Thèse de doctorat, Université de Boston.
- DESLAURIERS, J-P. et Kérisit, M. 1992, « La question de recherche en recherche qualitative », dans *La construction de l'objet de recherche et la recherche qualitative en sciences sociales*. Université du Québec à Hull, p. 89-99.
- FAINGOLD, N., 1999. « Chercher dans son expérience comment comprendre le vécu subjectif de l'autre », *Recherches en Éducation*, vol. 24 : p. 129-145.
- FAINGOLD, N., 2013. « Accompagner l'émotion : explicitation, décryptage du sens et parties de soi, *Expliciter n° 100*, p. 29-38.
- FAURÉ, Christophe, 2012, *Vivre le deuil au jour le jour*, France : Albin Michel.
- GALVANI, P., 2006, « Étudier sa pratique : une autoformation existentielle », *Revue Présences*, vol. 1.
- GALVANI, P., 2010, « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle », dans Carré, Moisan et Poisson *L'autoformation : perspectives de recherche*, Paris : PUF, p. 269-313.
- GALVANI, P., 2014, « L'accompagnement maïeutique de la recherche-formation en première personne », dans *Éducation permanente et Utopie éducative*, n°201, 2014-4.

- GALVANI, P., 2016, « Recherche réflexive et production de savoirs : la maïeutique de l'auteur », Galvani P. (coord.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie, p. 193-207.
- GALVANI, P., 2016, « Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kaïros de l'autoformation pratique », Galvani P. (coord.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie, p. 147-188.
- GAUTHIER, J.-P., 2016, « La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales », Galvani P. (coord.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie, p. 147-188.
- HILLMAN, James., 1996, *Le code caché de votre destin : Un regard brillant et fécond sur votre histoire* (traduit par B. Arman). Paris : Robert-Laffont.
- JUNG, Carl., 1961, *Ma vie : Souvenirs, rêves et pensées* (traduit par : Roland Cahen et Yves Le Lay). France : Gallimard.
- LE DOZE, F. et KRUMB, C., 2015, *La force de la confiance : une thérapie pour s'unifier*. Paris : Odile Jacob.
- LEGAULT, M. et PARÉ, P., 1995, « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles ». *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, n° 1, p. 123-164.
- LÉGER, D., 2016, « L'assise et la démarche : postures philosophiques, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales : La deuxième année », Galvani P. (coord.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- LHOTELLIER, A. et St-Arnaud, A., 1994, « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 7, n° 2, p. 93-109.
- LHOTELLIER, A., « Action, praxéologie et autoformation », *Éducation permanente*, n° 122, 1995, p. 233-242.
- MC HUGH, J., 2012, *L'influence d'un deuil pendant l'enfance sur les choix de vie des adultes qui l'ont vécu*, Mémoire de maîtrise, Université Laval.

- MORIN, Edgar, 1977, *La méthode : 1. La nature de la nature*, Paris : Éditions du Seuil.
- MORIN, Edgar, 1980, *La méthode : 2. La vie de la vie*, Paris : Éditions du Seuil.
- MORIN, Edgar, 1986, *La méthode : 3. La connaissance de la connaissance*, Paris : Éditions du Seuil.
- MORIN, Edgar, 1991, *La méthode : 4. Les idées, Leur habitat, leur vie, leurs mœurs, leur organisation*, Paris : Éditions du Seuil.
- MORIN, Edgar, 2008, *Mon chemin*, Paris : Fayard.
- MOUSTAKAS, C., 1973, « La recherche heuristique », dans *Psychologie et libération de l'homme*, Verviers : Gérard, p. 131-141.
- PAILLÉ, P., et Berger E., 2011, « Les défis de l'écriture en recherche qualitative », *Recherches qualitatives*. Hors série, n° 11, p. 68-90.
- PILON, J.-M., 2002, « Le traitement des résistances : un chemin à la rencontre de l'autre et de soi », *Interactions*, vol. 6, n° 1, 2002, p. 139-166.
- PILON, J.-M., « Principes et méthodes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales », Galvani P. (coord.), 2016. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie, p. 7-30.
- SHÖN, D., 1996, « À la recherche d'une nouvelle épistémologie de la pratique et de ce qu'elle implique pour l'éducation des adultes », dans *Savoirs théoriques et savoirs d'action*. Paris : PUF, p. 201-222.
- SINGER, Christiane, 2001, *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Le livre de poche.
- SINGER, Christiane, 2007, *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Albin Michel.
- ST-ARNAUD, Y. Mandeville, L., Bellemare, C., 2002, La praxéologie, *Interactions*, Vol. 6, n° 1, p. 27-48.
- VERMERSCH, Pierre, 1994, *L'entretien d'explicitation*, 9^e édition, Paris : ESF.
- VERMERSCH, P., 2011, Expliciter l'expérience/Au-delà des limites de l'introspection descriptive/Description et vécu.