

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

**DE LA FRAGMENTATION À L'UNIFICATION : UNE  
QUÊTE DE RELIANCE UNE RECHERCHE HEURISTIQUE  
D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGICO-  
HERMÉNEUTIQUE**

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

© **CLAUDE V. LACASSE**

**Février 2012**

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.



**Composition du jury :**

**Luis Gomez, président du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Arouna Lipschitz, codirectrice de recherche, Institut de formation en éthique et art de la relation, Paris**

Dépôt initial le 17 janvier 2011

Dépôt final le 12 février 2012



À tous les chercheurs de sens pour qui la vie et son évolutivité sont gage de présence à soi et au projet d'humanité.

À tous les nostalgiques de l'Ailleurs qui apprennent à plonger dans leurs sens par un consentement vivant à leur présence-au-monde.

*Je dois me mettre en marche, sachant que comme tous ceux qui m'ont précédée, je n'arriverai nulle part. L'important n'est pas que je porte le flambeau jusqu'au bout, mais que je ne le laisse pas s'éteindre.*

Christiane Singer,

*Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*

*Le but de chaque recherche c'est le recherché lui-même.*

Durkheim



## REMERCIEMENTS

Cette période intense de recherche n'aurait été possible sans la présence et le support de toutes ces personnes qui participent à ma vie. En tout premier lieu, j'aimerais exprimer ma gratitude à celle qui a initié l'invitation pour cette grande aventure de transformation et qui est devenue par la suite ma directrice de mémoire, madame Jeanne-Marie Rugira. Jeanne-Marie a su extirper mon âme de la noyade transcendante et a su m'aider à mettre les pieds dans ma vie. Son amour pour la Vie m'a gagnée et sa qualité de présence-au-monde est une constante inspiration à devenir la créatrice de ma vie. Elle m'a enseigné à rêver ma vie. Je lui serai toujours reconnaissante pour avoir entendu mon cri intérieur, pour sa compréhension empathique, ses rires qui dédramatisent et sa confiance en mon projet de transformation. Je salue notre rencontre qui a été un réel rendez-vous de l'intelligence de la vie.

J'aimerais également remercier mes fidèles alliés qui tout au long de ce processus de recherche ont été présents tels des complices de vie! Ils m'ont guidée vers l'importance de la relation authentique et la force de l'alliance! Merci à vous deux, Suzanne Bolduc et Marc-Antoine Dion, pour avoir empli mon cœur d'une chaleur complice. Je n'avais jamais eu avant ce jour de véritables compagnons du Chemin comme vous l'avez été. Votre présence engagée, surtout lors de mes pas hésitants et de mes « rechutes vers le haut », m'a appris à revenir à l'essentiel, soit aux partages de cœur et à la reliance. Vous m'avez aidée à garder le phare lors de mes tourmentes ombragées. Vous étiez là pour alimenter et soutenir

mes recherches et m'aider à me guérir de ma *nostalgie de l'Ailleurs*<sup>1</sup>. Notre triade est un hommage à la vie. Je vous aime infiniment.

Je remercie mes amis rimouskois avec qui j'ai partagé tant d'interrogations, de doutes et de discussions fascinantes. Je vous remercie pour vos rires et votre présence si chaude à mon cœur. Merci à vous, Diane Léger, Martine Menu, Luis Gomez, Danielle Boutet et à toute la communauté apprenante de Rimouski. L'amitié est un lien sacré et je vous serai toujours reconnaissante. Je remercie aussi ma mère, mon amie, Gisèle Marchand, qui a souvent été la première lectrice et critique de mes écrits incertains.

J'aimerais également remercier mes deux groupes d'études qui m'ont initiée à la sagesse de « l'arbre à palabre » où la résonance des partages de l'autre m'ont fait découvrir des lieux nouveaux en moi. Je remercie mon groupe d'études du programme court *Sens et projet de vie* et ma cohorte d'études à la maîtrise à Rimouski. Grâce à ces deux groupes de recherche, j'ai enfin le sentiment nouveau d'avoir terminé mon « odyssée solo » et intégré les paroles sages de Jeanne-Marie citant Gordon Willard Allport : « *Seul on va beaucoup plus vite mais ensemble on va beaucoup plus loin* ».

Enfin, j'aimerais tout spécialement remercier ma compagne de vie qui m'a épaulée, encouragée et écoutée durant tout ce processus de recherche et même bien avant et encore aujourd'hui. Merci à toi, Isabelle Labrie, pour ta présence, pour ton amour, pour ta tendresse aimante et surtout pour ta grande générosité de patience.

---

<sup>1</sup> Référence pour ce concept de la *Nostalgie de l'Ailleurs* : Arouna Lipschitz, *La voie de l'amoureux*, Robert Laffont, 2006.

## RÉSUMÉ

Cette démarche de recherche pose la question du sens de la vie et a comme objectif général une exploration particulière et singulière de la posture d'être-au-monde comme *épistémè* et mode de connaissance. À partir de la conscientisation de fragmentations multiples et du désir d'unification, cette recherche illustre le renouvellement de la quête de sens en quête de reliance pour devenir une quête d'existence.

Ce mémoire vise le renouvellement des pratiques psychosociales singulières par une approche de type qualitative et à la première personne. C'est une démarche de recherche autobiographique qui pose un regard réflexif sur le monde subjectif du praticien-chercheur qui implique directement le vécu, l'expérience et la pratique de ce dernier en vue d'en dégager des savoirs. Il s'agit d'une recherche impliquée qui analyse la présence à soi, à l'autre et au monde et où le problème de recherche est directement issu de la vie du praticien-chercheur. Il s'agit donc d'une approche existentielle humaniste de recherche selon le paradigme heuristique d'inspiration phénoménologico-herméneutique. C'est une démarche de recherche qui veut saisir le sens de l'expérience particulière dans la réalité relationnelle globale par une démarche inductive exploratoire.

Cette recherche a permis d'explorer les référents théoriques de la *quête de sens* selon le sens d'un *télos* ontologique puis selon le sens de l'immanence; *l'herméneutique* comme une posture d'être-au-monde vivante et engagée pour sa vie; la *pensée complexe* comme un nouveau paradigme épistémologique identitaire et relationnel cautionné par le mode d'être en reliance et en cocréation existentielle au projet d'humanité.

**Mots clés :** Quête de sens, Fragmentations, Nostalgie de l'Ailleurs, Herméneutique, Heuristique, Alliances, Reliance, Présence-au-monde, Transformation, Projet d'humanité, Complexité, Somato-psychopédagogie.



## ABSTRACT

This research project raises the issue of "meaning of life". It has as general objective to conduct a specific and singular exploration of the "being-of-the-world posture" as an episteme and mode of knowledge. With "awareness of multiple fragmentation and unification desire" as the key-underpinning concept, this research illustrates the "quest of meaning" being renewed into a "quest of reliance" and into a "quest for existence".

This thesis aims to renew singular psychosocial practices using a qualitative first-person approach. It consists in an autobiographical effort taking a reflexive look at the subjective world of practitioner researchers and factoring in life and professional experience to acquire new knowledge. It is a "participative" research effort that examines the notions of "self-presence", "presence with other" and "presence in the world" where the research problem ensues directly from the life of the practitioner researcher. It is a humanist existential approach based on a heuristic paradigm inspired by phenomenology and hermeneutics. This research effort aims to understand the meaning of particular experience in a global relational reality through an exploratory inductive approach.

This research effort has allowed to explore the theoretical referents of "quest of meaning" within the meaning of an ontological "telos" and according to the principle of immanence; "hermeneutics" as a "being-of-the-world posture" that is active and life-committed; "complex thought" as a new identity-related, relational epistemological paradigm that is supported by an approach of reliance and existential co-creation to the Humanity Project.

**Key words:** Quest of meaning, Fragmentation, Longing for elsewhere, Hermeneutic, Heuristic, Alliances, Reliance, Self-presence, Transformation, Humanity Project, Complexity, Somato-psychopedagogy.



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	IX
RÉSUMÉ .....	XI
ABSTRACT.....	XIII
TABLE DES MATIÈRES.....	XV
CHAPITRE 1 INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 2 LA PROBLÉMATIQUE : LA QUETE DE SENS, UNE QUETE D'EXISTENCE .....	5
2.1    PERTINENCE PERSONNELLE : ÉPILOGUE DE MON ODYSSEE SOLO.....	5
2.2    PERTINENCE PROFESSIONNELLE : RELIANCE DE MA VIE PERSONNELLE ET MA VIE PROFESSIONNELLE .....	11
2.3    PERTINENCE SOCIALE : LA QUETE DE SENS COMME PROJET D'HUMANISATION.....	12
2.4    PERTINENCE SCIENTIFIQUE : LA QUETE DE SENS DANS UNE PERSPECTIVE PSYCHOSOCIOLOGIQUE .....	15
2.5    LE PROBLEME DE RECHERCHE.....	16
2.6    QUESTION DE RECHERCHE .....	18
2.7    LES OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	19
CHAPITRE 3 CADRE DE RÉFÉRENCES ET POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE	21
3.1    LE DIALOGUE INTERIEUR OU LA QUETE DE SENS .....	22
3.2    ÉPISTEME : L'HERMENEUTIQUE COMME POSTURE EPISTEMOLOGIQUE.....	30
3.2.1    INSCRIPTION HISTORIQUE DU DEVELOPPEMENT DE L'HERMENEUTIQUE COMME POSTURE EPISTEMOLOGIQUE DE RECHERCHE : NAISSANCE DU PARADIGME INTERPRETATIF ET COMPREHENSIF .....	31
3.2.2    COMPRENDRE ET INTERPRETER MON EXPERIENCE .....	40
3.3    PROJET EXISTENTIEL OU QUETE DE RELIANCE.....	42
3.3.1    NOUVEAU PARADIGME EPISTEMOLOGIQUE : LA COMPLEXITE .....	44

3.3.2	LE CONSTRUCTIVISME : PHENOMENOLOGIE, HERMENEUTIQUE ET PENSEE COMPLEXE .....	48
3.3.3	LA PENSEE COMPLEXE COMME PARADIGME EPISTEMOLOGIQUE DE MA QUETE DE RELIANCE.....	50
<b>CHAPITRE 4 MÉTHODOLOGIE.....</b>		<b>53</b>
4.1	ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES : UNE RECHERCHE « IMPLIQUEE ». 54	
4.2	UNE APPROCHE EXISTENTIELLE HUMANISTE QUI ARTICULE LA RECHERCHE ET L'INTERVENTION .....	56
4.3	UNE DEMARCHE QUALITATIVE .....	57
4.4	LA PHENOMENOLOGIE : UNE EPISTEME DU SUJET-EN-RELATION .....	59
4.5	L'HEURISTIQUE UNE METHODE DE RECHERCHE D'INSPIRATION PHENOMENOLOGICO-HERMENEUTIQUE .....	60
4.6	L'ECRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE COMME OUTIL DE RECHERCHE HEURISTIQUE .....	65
4.7	TERRAINS DE RECHERCHE ET OUTILS DE CUEILLETTE DE DONNEES.....	66
4.8	LES ETAPES DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE .....	68
4.8.1	LA PREMIERE ETAPE DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE : LA QUESTION.....	68
4.8.2	LA DEUXIEME ETAPE DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE : L'EXPLORATION .....	69
4.8.3	LA TROISIEME ETAPE DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE : LA COMPREHENSION .....	70
4.8.4	LA QUATRIEME ETAPE DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE : LA COMMUNICATION .....	71
4.9	METHODE QUALITATIVE D'ANALYSE DE DONNEES QUALITATIVES.....	71
4.10	L'ANALYSE EN MODE ECRITURE .....	73
4.11	MA VIE, MON EXPERIENCE, MA RECHERCHE.....	75
<b>CHAPITRE 5 RÉCIT DE VIE MES FRAGMENTATIONS VISITÉES PAR MON PROJET D'ALLIANCE .....</b>		<b>77</b>
5.1	L'HISTOIRE DE MA FRAGMENTATION : DESCRIPTION DU CHEMIN QUI M'AMENE A LA FRAGMENTATION .....	79
5.1.1	ÊTRE FRAGMENTEE, BLESSURE ONTOLOGIQUE .....	79
5.1.2	ÊTRE FRAGMENTEE, QUETE DE TRANSCENDANCE .....	85

5.1.3	ÊTRE FRAGMENTEE INTERIEUREMENT, CŒUR/TETE : IDENTIFICATION A MA TETE COMME REPRESENTATION DE CELLE QUE JE SUIS .....	87
5.1.4	ÊTRE FRAGMENTEE DANS MA RELATION AU MONDE, A L'AUTRE .....	91
5.1.5	FRAGMENTATIONS OU APPROCHE DUALISTE DE MES RAPPORTS RELATIONNELS?.....	94
5.2	L'HISTOIRE DE MON ALLIANCE RELATIONNELLE : DESCRIPTION DU CHEMIN QUI ME PERMET D'ETRE EN ALLIANCE.....	95
5.2.1	ALLIANCE A MON CORPS, CHEMIN DE L'IMMANENCE .....	97
5.2.2	ALLIANCE CŒUR/TETE, DIALOGUE D'AMITIE INTERIEUR ET DESIDENTIFICATION A MA TETE .....	102
5.2.3	ALLIANCE AU PROJET D'HUMANITE, A L'AUTRE : ETRE-DANS-LE-MONDE.....	108
5.2.4	ALLIANCE OU POSTURE HEURISTIQUE COMME PRESENCE A SOI? .....	110
5.3	COMPETENCES NOUVELLES : ETRE RELIEE, EN ALLIANCE, INFRAGMENTABLE .....	111
5.3.1	DESCRIPTION DE CELLE QUI EST INFRAGMENTABLE EN MOI.....	112
5.3.2	COMMENT JE FAIS POUR NE PAS ME FRAGMENTER (CORPS-CŒUR-TETE-ALLIANCE-TRANSFORMATION).....	113
<b>CHAPITRE 6 RÉCIT DE TRANSFORMATION LE CHEMIN D'APPRENTISSAGE POUR SORTIR DE LA FRAGMENTATION .....</b>		<b>123</b>
6.1	LE RECIT DU CHEMIN D'APPRENTISSAGE DE L'ALLIANCE COMME QUETE DE RELIANCE .....	125
6.2	RESONANCES DE L'INTEGRATION DE MES COMPETENCES NOUVELLES D'ETRE EN RELIANCE, D'ETRE EN ALLIANCE : EVOLUTIVITE ET TRANSFORMATION DE MA QUETE DE SENS .....	132
6.3	CONSEQUENCES DANS MES ETATS INTERIEURS : ETAT D'AME, ETAT DE CORPS, ETAT DE CŒUR.....	137
6.4	CONSEQUENCES ET IMPACT DANS MES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MON CHAMP RELATIONNEL .....	140
6.5	CONSEQUENCES ET IMPACTS SUR MA VIE PROFESSIONNELLE .....	142
6.6	CONSEQUENCES ET IMPACTS DANS MA RELATION A LA VIE, AU VIVANT, AU SACRE.....	145
6.6.1	JOIE DE VIVRE (ONTOLOGIQUE) : RELATION A L'IMMANENCE (LIBERTE, CROISSANCE).....	147

6.6.2	PROJET D'HUMANITE : PARTAGER PARCE QUE JE FAIS PARTIE DE L'HUMANITE .....	149
6.7	QUESTIONS EMERGEANTES DE MA PRATIQUE A PARTIR DE MA TRANSFORMATION RELATIONNELLE .....	152
	CHAPITRE 7 CONCLUSION GÉNÉRALE .....	155
	ANNEXE 1 AGENDA DE MÈRE .....	161
	ANNEXE 2 PHOTOS DE SCULPTURE.....	167
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	171

## **CHAPITRE 1**

### **INTRODUCTION GÉNÉRALE**

#### **Le sujet de cette recherche**

Cette démarche de recherche a été, dès ses débuts, un lieu de rencontre avec ma vie. J'étais errante et fragmentée intérieurement et ma quête de sens était contaminée par un état de manque, de nostalgie de l'Ailleurs. J'étais épuisée d'être en quête et je cherchais à réinvestir ma présence-au-monde. J'étais en crise existentielle et j'avais besoin d'un lieu pour questionner mon rapport au sens et à la vie. Malgré mon mal-être, j'étais pourtant consciente de mon besoin de renouveler l'orientation épistémologique de ma quête de sens, mais je n'avais aucun moyen connu pour le faire ni repères théoriques pour m'appuyer. C'est dans cet état d'être que j'ai rencontré ce programme d'études des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Ce programme d'études me permettait de mettre au cœur d'une démarche de recherche la problématique de la question du sens pour ma vie. Le fait également que l'approche de cette maîtrise favorise une recherche à la première personne selon une approche phénoménologique me permettait de vraiment questionner et transformer ma quête de l'Ailleurs en une quête de sens plus engagée dans ma présence-au-monde. J'avais besoin de cesser d'être en quête et d'apprendre à accueillir le sens dans et pour ma vie.

Les premières avancées de ma démarche de recherche me révélaient à quel point ma quête de sens m'avait fragmentée et isolée non seulement de mon engagement pour ma vie mais également de mon rapport au monde et à l'autre. Je constatais que mon odyssee solo était terminée et un nouveau sentiment de reliance prenait forme en moi. C'est ainsi que s'est précisée ma question de recherche pour transformer ma quête de sens en une quête

d'existence et mon odyssée solo en reliance au monde et à l'autre : « En quoi et comment le renouvellement de mon rapport au sens peut me permettre de passer de la fragmentation à la reliance? ».

Cette question fondamentale pour ma vie s'est problématisée en trois temps qui se sont souvent chevauchés tout au long de mon processus de recherche et qui structurent ce mémoire en trois étapes précises.

La première étape de ce mémoire représente mon premier objectif, soit celui de décrire mon rapport au sens. J'avais ici besoin de questionner ma quête de sens, de nommer ses impasses et d'identifier les multiples fragmentations intérieures et extérieures qu'elle a générées dans ma vie. La deuxième étape de ce mémoire correspond à mon deuxième objectif qui est de décrire mon rapport à l'existence. Cette deuxième problématique débute avec l'héritage de ma quête de sens et le constat de mes états d'être fragmentée, isolée et désinvestie pour ma vie. Je questionne ici l'herméneutique comme une posture épistémologique naturelle chez moi qui me permet de renouveler mon rapport à l'existence et mon engagement dans ma présence à ma vie. Enfin, la troisième étape est directement reliée à mon troisième objectif de recherche, soit de décrire mon rapport à la reliance : à moi, aux autres et au monde. C'est à cette dernière étape que je découvre un nouveau paradigme épistémologique de la reliance qui met à jour des alliances nouvelles intérieures (cœur-tête-corps) et mon alliance au projet d'humanité, à l'autre, soit le sentiment nouveau d'être engagée pour ma vie dans ma présence-au-monde.

### **La structure de ce mémoire**

Ce mémoire présente sept chapitres qui questionnent, parfois exclusivement mais la plupart du temps en chevauchée, mes trois objectifs de recherche. Les premier et deuxième chapitres exposent ma problématique de recherche et les pertinences d'interroger ma quête de sens.

Le troisième chapitre présente le cadre référentiel théorique et épistémologique de mes trois étapes de recherche, à savoir la quête de sens, l'herméneutique et la Complexité.

Le chapitre quatre est celui de la présentation de mon cadre épistémologique et méthodologique de recherche, soit la phénoménologie comme paradigme interprétatif et compréhensif, l'heuristique comme méthode de recherche et l'approche autobiographique comme analyse en mode écriture et comme outil de cueillette de données.

Le chapitre cinq est mon récit de vie qui visite mes fragmentations, mon projet de reliance et mon chemin d'alliance.

Enfin, les derniers chapitres six et sept illustrent mon récit de transformation de mes pratiques relationnelles et les conséquences de ma quête de sens devenue une quête d'existence et de reliance.

Ce mémoire représente un moment important de ma vie, une interrogation essentielle de ma posture d'être-au-monde. Il n'est pas l'œuvre de ma vie mais une propédeutique à œuvrer pour ma vie. Il représente ainsi une naissance originelle et consensuelle à mon engagement vivant d'être-là. Un espoir nouveau et si vaste de déploiement de mes nouvelles compétences existentielles et relationnelles et une conscientisation d'être en reliance au projet d'humanité.



## CHAPITRE 2

### LA PROBLÉMATIQUE : LA QUÊTE DE SENS, UNE QUÊTE D'EXISTENCE

#### 2.1 PERTINENCE PERSONNELLE : ÉPILOGUE DE MON ODYSSEE SOLO

*Le travail du projet est une occasion, pour chaque personne, d'atteindre un plus grand développement émotionnel, une maturité affective, un épanouissement personnel. Tout projet définit la position que l'individu prend en face de sa propre existence. Créer, se créer. Faire un projet, c'est se donner le pouvoir d'imaginer, d'inventer sa vie.*

A. Lhotellier

Quel a été l'événement ou la raison première à l'origine de cette démarche de recherche? Ma vie a généralement été jusqu'ici séquentielle où chaque épisode avait souvent un début, un apprentissage et une fin. Une succession de périodes sans vraiment de prédispositions relationnelles entre elles. Jusqu'à très récemment. Jusqu'à ma décision d'explorer ma vie plus directement, plus profondément, et de mettre au cœur de mon questionnement le présent de mon existence et surtout de mettre à jour la problématique fondamentale que je porte et qui m'habite depuis toujours : la question du sens de la vie.

J'étais à ce moment de ma vie, à l'orée d'un nouvel épisode qui sonnerait le glas de cette danse sans rythme que représentaient les séquences sans lien de ma vie. J'étais en perte de sens et un mal-être indescriptible m'habitait de plus en plus, s'intensifiant à chaque jour jusqu'à envahir tout mon espace intérieur. Je me sentais étouffée par ma vie, par la vie, sans réellement comprendre cette perte de repères existentiels. Ma quête de sens n'avait plus de sens et mon sentiment d'impuissance face à ma vie et face à la vie a graduellement enveloppé d'ombres ma relation à la vie, créant une division intérieure et surtout un

détachement de mon intérêt et engagement pour ma présence-au-monde. Je vivais ma vie en retrait de ma vie.

J'ai l'impression d'avoir toujours été en quête d'Absolu, d'universel, en quête de compréhension face à la complexité de la vie. Comme si en moi j'avais une impression d'appartenir à une réalité plus grande que celle de mon existence sensible. Un vague souvenir d'une origine plus fondatrice et universelle. Une mémoire de l'union ontologique. J'ai toujours eu cette nostalgie « de la maison », du lieu de mon appartenance. Et vivre dans le monde me donnait la sensation de vivre l'expérience de la déchirure, l'impression d'expérimenter la séparation avec mes origines, la séparation du Sens, de l'essentiel. Puis, de cette première séparation ontologique, j'avais aussi l'impression de vivre une séparation d'avec ce monde souvent absurde, une séparation avec les autres et même intérieurement, je me sentais souvent séparée de moi-même. J'étais fragmentée sans m'en rendre compte. Et toutes ces divisions se sont installées en moi dès ma construction identitaire. Je me suis construite « fragmentée », vivant constamment en bataille pour retrouver l'unification au tout de moi que je pensais être *Ailleurs*. Et pourtant, cette quête de verticalité avait perdu tout son sens.

Je me retrouvais alors sans repères de sens ou d'engagements vivants à mon existence. Je n'avais plus de plaisir ou de joie profonde à apprendre, à connaître et à expérimenter ma vie. Cette perte de passion pour la connaissance n'était pas moi. J'avais un sentiment amer de goûter le vide, *d'être devenue vide*. Je me sentais blessée et vaincue par le non-sens de la vie. Je me sentais désertée par le feu de l'apprentissage et de la connaissance pour lesquels j'ai toujours été attirée. En fait, j'ai toujours eu une curiosité qui me pousse à désirer apprendre, connaître et comprendre. C'est ainsi que j'accumulais les études dans différents champs de connaissances des sciences humaines qui alimentaient et stimulaient ma quête de sens. Jusqu'au jour où le sens de cette quête m'a abandonnée, me laissant un vide intérieur et une désorientation existentielle profonde. J'étais dans le « plat » et complètement vidée de toute passion profonde de vie. J'étais en crise existentielle.

C'est précisément durant cette période de perte de sens que la *fortune*, au bonheur de mes recherches sur *la quête de sens* dans *Internet*, m'a fait découvrir tout à fait par hasard un programme d'études offert par l'Université du Québec à Montréal (UQAM) : *Programme court Sens et projet de vie*. J'étais étonnée qu'il existe un tel programme qui questionne le sens de la vie et qui plus est, est relié à une institution universitaire. C'est exactement ce dont j'avais besoin. Questionner directement mon rapport au sens et mon rapport à ma vie. Et malgré la distance qui me sépare de Montréal (j'habite à 650 kilomètres de là), je me suis inscrite sans aucune hésitation, dans un élan vital de ma guerrière intérieure qui bataille cette fois-ci pour ma vie!

C'est dans un tel contexte qui questionne mon projet de vie que j'ai rencontré d'autres personnes toutes aussi passionnées pour cette question du sens. J'ai réalisé alors pour la première fois, à quel point j'avais été seule. Je n'avais jamais observé l'importance du gouffre autour de moi ni même imaginé que cette question du sens de la vie pouvait être universelle et partageable! Tout le poids de ma solitude de chercheuse s'est dévoilé lors de la rencontre de ces autres personnes inscrites à ce cours. Ce fut un choc considérable et quelque part heureux. *Je ne suis pas seule à me poser cette question*, j'étais dans un lieu où l'on était rassemblé pour interroger ensemble la question du sens. Une nouveauté sans précédent dans mon expérience de vie.

Ce sentiment d'impuissance face à ma vie, ma solitude de chercheuse et mon mal-être existentiel ont été des états d'être résultant de ma quête de sens. J'avais toujours cherché le sens de la vie dans un ailleurs à comprendre, à découvrir, à conquérir. Cet ailleurs gardait inéluctablement ses distances peu importe mes efforts et tentatives de compréhension. J'avais fait la déduction que la compréhension m'acheminerait aux portes des réponses. Que cette question du sens, qui prenait des goûts de nostalgie de l'Ailleurs, serait nourrie par la connaissance. J'avais besoin d'une explication satisfaisante et rationnelle qui donnerait sens à ma présence-au-monde et m'emplirait de ce sentiment heureux et paisible « d'exister ». Mais au contraire, plus j'investiguais le sens de la vie et plus je me frappais à la distance de cet Ailleurs convoité. Je me sentais ridicule et me voyais telle une enfant

quémander la lune. J'avais pourtant quarante-deux ans! Et je me définissais en général comme une personne heureuse et comblée par mes expériences de vie. Je suis amoureuse et j'aime mon travail d'enseignante. Mais je ne pouvais concevoir que l'existence, la vie, ne pouvait être *que cela!* Le petit confort du métro-boulot-dodo... Quel est le sens de tout ce cirque souvent absurde et vide de vivant?!

Avec la rencontre de toutes ces personnes inscrites à ce cours qui questionnent le sens de la vie, j'ai réalisé à quel point j'étais fatiguée de chercher, à quel point j'étais épuisée d'être constamment en quête de réponses qui se trouvent toujours de l'autre côté de l'espace qui me sépare de l'Ailleurs. J'étais épuisée et m'avouais vaincue. Le sens de la vie n'est peut-être en fait que le déroulement régulier de la quotidienneté. J'étais sur le point de capituler, avant d'oser cette dernière tentative pleine d'espoirs secrets de m'inscrire à ce cours qui n'avait d'autres buts que la question du sens et du projet de vie. C'est une formation de deux ans et demi, soit cinq sessions qui débouchent sur la présentation d'un projet de Vie.

Les premières rencontres ont été un choc relationnel. Je rencontrais des passionnés de la question du sens. Mais ce qui m'a le plus impressionnée était leur compétence à en parler et à écouter l'expérience de l'autre qui se livre sur ce qu'il a de plus intime et personnel. Et pourtant, étrangement, leurs partages aussi intimes soient-ils, me touchaient. La résonance de leurs histoires rencontrait des zones inexplorées en moi. J'ai appris à m'ouvrir et à discuter, à partager mon questionnement et mon mal-être. J'étais étonnée de ces partages intimes aux résonances universelles. J'apprenais autrement. J'apprenais de l'autre, de la relation à l'autre. Et quelque part, l'étincelle rabougrie de ma joie intérieure s'est réchauffée, m'invitant à voir autrement, à être autrement. Je prenais plaisir à ces nouveaux apprentissages sans pourtant savoir quoi ou comment changer ma quête de sens pour retrouver une nouvelle orientation plus significative et surtout plus ressentie de ma démarche. Jusqu'au jour où j'ai rencontré, dans le cadre du troisième cours de cette formation *Sens et Projet de vie*, les deux nouveaux professeurs responsables pour ce cours. Tout dans leur approche me déstabilisait. Leur attitude, leur présence, leur enseignement,

tout était nouveau. Ça m'a pris un certain temps à comprendre ce qui était nouveau pour moi, ou plutôt ce qui me déstabilisait tant. Je rencontrais des chercheurs passionnés pour la question du sens mais sans qu'ils soient en *quête* de sens! Dissocier « quête » et « sens de la vie » avait été inimaginable pour moi! Et aucun de ces deux professeurs, Jeanne-Marie Rugira et Diane Léger, provenant toutes deux de l'Université du Québec à Rimouski, ne me semblaient être en *quête* de sens. Comme si le sens était là, se donnant sans la distance de l'Ailleurs. J'étais fascinée et complètement déstabilisée! Comment était-ce possible?! Comme si le sens se donne par l'existence et qu'il ne suffit que d'apprendre les dispositions « naturelles » pour le cueillir, l'accueillir *dans sa vie*. C'est l'essentiel de leur enseignement dont je me souviens. Aussi simple que cette révélation puisse m'apparaître, je n'avais aucune idée du « comment faire » pour ne plus être en quête et surtout pour « accueillir » le sens. En fait, je doutais toujours de cette proposition, attachée que j'étais à ma quête nostalgique de l'Ailleurs. Mais la graine avait été semée et je sentais déjà ses racines prendre vie en moi. J'étais fascinée et curieuse. La passion de connaître et d'apprendre s'est enfin réveillée, je me sentais vivante à nouveau. Comment apprendre à « cesser d'être en quête » et surtout, comment apprendre à « accueillir » le sens *dans ma vie*... J'avais enfin un défi devant moi et toutes mes fibres vitales reprenaient vie. J'avais besoin d'apprendre à renouveler mon questionnement et à réorienter mon regard, ma recherche et tout mon être vers cette façon totalement nouvelle de questionner le sens.

Jusqu'ici, j'avais toujours imaginé ma démarche de recherche de la quête de sens comme une expédition existentielle solo, une quête de transcendance, des Idées, une quête de l'Ailleurs. J'avançais dans ma démarche comme l'alpiniste fait l'ascension de sa montagne. Et plus j'avançais, plus s'accroissait ma solitude de chercheuse et surtout, sans que je m'en rende compte au début, plus je m'éloignais de ma présence-au-monde. Jusqu'au jour où ma « petite voix intérieure » s'est faite silencieuse. Je m'éloignais de moi-même et toute cette ascension n'avait plus de sens ressenti et le doute de mon espoir d'ascension devenait plus évident à chaque pas de mes errances. J'ai compris alors qu'en haut de ma montagne, je ne trouverais qu'une cime. Je devais maintenant redescendre ma

montagne et apprendre à réinvestir ma vie, mon corps, ma présence-au-monde. Je devais apprendre à « *plonger dans mes sens* » et réorienter mes pas de chercheuse.

Je me sentais perdue dans mon aventure et c'est en ces termes que j'ai partagé mon mal-être et ma perte de sens à Jeanne-Marie. On était à Montréal, lors d'une pause-dîner de notre cours, au mois de mars 2008. Elle m'a simplement répondu avec une étincelle de défi dans le regard : « *Viens faire une maîtrise à Rimouski et questionne directement ces enjeux pour ta vie* ». Mon cœur a fait un bond! Quelque part en moi, j'ai *entendu* l'invitation de Jeanne-Marie comme le secours d'une main tendue qui rassure et extirpe l'âme de la noyade. Un horizon complètement nouveau m'était proposé. Poursuivre mes études non plus en périphérie de ma recherche existentielle de la quête de sens mais d'oser mettre mon questionnement du sens au cœur d'une recherche. Interroger directement mon mal-être, le questionner et apprendre de là à transformer ma quête de transcendance solitaire en une plongée sensible dans mon existence, en reliance aux autres et au monde.

Je suis revenue chez moi complètement désorientée par cette proposition. Dans les jours qui ont suivi, je ne pouvais plus taire cet appel qui résonnait en moi. Tout de moi était attiré par cette invitation comme si ma vie m'avait donné rendez-vous à Rimouski. Apprendre de ces gens à ne plus être en quête, apprendre à plonger dans mes sens et à transformer l'orientation de ma recherche existentielle. Mettre au cœur de ma recherche mon rapport à ma présence-au-monde. Cette invitation m'attirait et vibrait en moi comme *le salut de la dernière chance*. Je n'ai pas hésité longtemps. Je me suis inscrite à la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales*. Rimouski c'est très loin de chez-moi (1200 km). Mais ma décision était prise. Et dès cet engagement à ma vie, les événements se sont rapidement bousculés, tous les morceaux du casse-tête se sont placés d'eux-mêmes. Ma conjointe s'est également inscrite à une formation d'un an à Rimouski, j'ai quitté mon emploi pour un an, loué ma maison et trouvé un appartement à Rimouski. Au début juillet 2008 nous étions à Rimouski pour un an. C'était la première fois que je mettais les pieds dans cette ville portuaire. J'avais exactement la même impression de mettre les pieds dans

ma vie pour la première fois. J'avais le vague sentiment que mon odyssee solo était terminée et qu'une aventure incroyable s'ouvrait devant moi.

Je me suis engagée dans cette démarche de recherche parce que je me découvre fragmentée et que j'ai à apprendre la reliance à ma vie, à mon corps, à mon cœur, aux autres et au monde. Je me suis inscrite à cette maîtrise parce que je suis fatiguée d'être fragmentée. Je suis fatiguée d'être en quête d'une verticalité toujours ailleurs alors que ma vie se joue dans le présent de ma présence-au-monde. J'ai à apprendre de tous ces gens qui ne cherchent plus mais qui apprennent, ensemble, à accueillir le sens qui se donne dans et par leur vie.

## **2.2 PERTINENCE PROFESSIONNELLE : RELIANCE DE MA VIE PERSONNELLE ET MA VIE PROFESSIONNELLE**

Le fait de quitter mon emploi pour un an n'a pas été très difficile. J'enseigne la philosophie au Cégep depuis plusieurs années. Je rencontre des jeunes entre dix-sept et vingt-deux ans. Des jeunes adultes enthousiastes face à la vie devant eux mais angoissés devant leur vie à construire. La philosophie représente pour moi un espace de réflexion existentielle privilégié et au lieu de cela, les orientations éducatives ministérielles serrées de nos cours nous obligent à emprunter le chemin de la logique du raisonnement. *Façonner les étudiants à faire un bon usage de leur raison.* C'est effectivement la tâche première de l'enseignement de la philosophie au niveau collégial, mais pas exclusivement! Je m'intéresse davantage à leurs préoccupations de jeunes adultes se retrouvant face à une multitude de choix pour leur vie. Je m'intéresse à la réflexion, à l'appropriation de leurs valeurs, au développement de leur regard critique face aux enjeux sociaux contemporains. Leurs questionnements et leurs angoisses existentielles me touchent et il me semble que le cours de philosophie au collège, leur premier cours de réflexion philosophique en réalité, devrait également avoir un espace pour interroger cette question existentielle.

J'étais dans ma vie personnelle habitée par la question du sens ou de la perte de sens... C'est peut-être, sûrement, pourquoi je me sentais si peu d'intérêt à enseigner la rigueur du raisonnement logique sans référence directe aux questions existentielles particulières qui vibrent pourtant chez mes jeunes étudiants. J'avais besoin d'une pause de l'enseignement pour retrouver une orientation pédagogique plus près de la réalité personnelle et philosophique de mes étudiants. Comment, tout en restant fidèle aux devis ministériels, explorer des intérêts philosophiques plus près de ce qui me semblait être la réalité vécue de mes étudiants, jeunes adultes devant la vastitude de leur vie à créer? J'avais besoin d'un renouveau de mes stratégies pédagogiques. J'avais surtout besoin de faire des liens de cohérence entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle pour ne plus me sentir, ici aussi, fragmentée entre ces deux dimensions de ma vie pratique.

Je n'avais pas de visée professionnelle particulière au début de ma démarche de recherche, sinon celle de poursuivre mes intérêts de recherche en lien avec mon enseignement et de relier celle que je suis au travail à celle que je suis dans ma vie personnelle. De donner un sens à ma vie personnelle, et à ma vie professionnelle qui se dégradait par manque réel d'engagement de ma part. Je cherchais, je crois, un « complément » relationnel à mon enseignement, une pédagogie plus centrée sur l'être humain, ici, mes étudiants et leurs préoccupations existentielles.

### **2.3 PERTINENCE SOCIALE : LA QUETE DE SENS COMME PROJET D'HUMANISATION**

La question du sens de la vie est, il me semble, une question essentielle au fondement de la vie personnelle et de la vie sociale et pourtant, je ne rencontre que peu d'écho social de son intérêt. Je pensais à tort qu'il s'agissait d'une question strictement personnelle et que l'effort d'en parler relevait d'une tension presque surhumaine devenue intolérable. C'est d'ailleurs ce qui m'a grandement étonné lors de mes premières rencontres dans les cours *Sens et Projet de vie*. Une hésitation légitime à soulever le voile du « tabou social implicite » de se poser la question du sens ouvertement. Nous avons tous l'impression de

livrer à l'autre un secret lourd à porter et même pour certains, il s'agissait d'une première fois d'oser exposer à autrui ses réflexions intimes et personnelles sur le sens de la vie! Comment est-ce possible? Il s'agit pourtant de la plus vieille question du monde! Pourquoi garder privé ce questionnement qui nous touche tous un jour ou l'autre?! Quand j'ai informé mes amis et ma famille de mon intérêt de m'engager dans une démarche de recherche à la maîtrise où j'avais l'intention d'interroger la question du sens de la vie pour ma vie, j'ai été surprise de leur réaction... comme s'il s'agissait d'une audacieuse entreprise, alors que je la percevais davantage comme une évidence presque banale. Pourquoi notre société dans son univers public évacue toute interrogation sur le sens que peut avoir notre engagement existentiel autant personnel que social, alors que nous témoignons tous et de plus en plus des conséquences de la détresse de la perte de sens?

Je suis touchée par le taux croissant de dépressions, de « burn out », de suicides, de mal-être personnel et professionnel, du stress croissant que le manque de sens peut avoir dans notre vie en général. Je constate chez mes étudiants que plusieurs décrochent de leur formation académique parce qu'ils ne trouvent pas de sens, de liens ou modèles sociaux avec leurs attentes de vie. On peut également observer les ravages de l'alcool, des drogues, de l'obsession du travail, toutes sortes de fuites pour engourdir et oublier sa présence-au-monde. Comment se fait-il que le sens de la vie ne se définit qu'en termes de réussite matérielle, de paraître et de performance sociale? Je constate trop souvent un conformisme aux valeurs matérielles vides du consumérisme, un individualisme qui prône un relativisme qui nous sépare les uns des autres au lieu de nous rassembler. Il me semble que notre société de loisir et de recherche du confort et de la facilité ne propose que très peu de lieux publics pour apprendre à vivre, apprendre à se rencontrer soi-même et prendre le temps de discuter ensemble. Je n'ai rencontré de tels lieux que tard dans ma vie avec le programme *Sens et projet de vie* et la maîtrise en *Études des pratiques psychosociales* à Rimouski. Je constate trop souvent l'obligation que nous avons de s'adapter à un rôle social qui nous ressemble peu, exigeant performance et rentabilité sans égard pour la personne. « *L'oubli de l'être* »... Où sont nos lieux sociaux formateurs de l'apprentissage de l'esprit critique, de la rencontre authentique avec autrui, de la discussion rassembleuse, de l'interrogation saine

et de l'apprentissage à l'ouverture à soi, à l'autre, à la vie et à son sens? Où peut-on apprendre à se rêver et « accueillir » sa vie, à découvrir et reconnaître celui ou celle que nous sommes vraiment? Quels oasis avons-nous pour apprendre à vivre et grandir en reliance avec ce que nous sommes et notre vie dans-le-monde? Pourquoi favoriser la division de soi alors que la vie saine se retrouve dans le sentiment d'être en reliance à soi et à son environnement?

Toutes ces questions me touchent beaucoup alors que je viens de prendre conscience que j'avais vécu ma quête de sens de façon totalement isolée, sans repère, modèles sociaux ou lieux de discussion. Je sais maintenant qu'il existe beaucoup d'autres personnes qui portent la même interrogation et je suis convaincue que la question du sens de la vie est une question pertinente et préoccupante dans notre société actuelle. En effet, il est plus qu'inquiétant de voir le nombre de personnes aux prises avec un mal-être et un mal de vivre. Tous les « burn out », les dépressions et les suicides sont des indicateurs alarmants de la perte de sens de nos sociétés ou du moins du manque d'espace social pour questionner le sens. Pire encore, il est terrible de voir la banalisation avec laquelle on discute de « notre dépression » ou encore la prise incroyable de médicaments pour nous « remettre sur pieds » et poursuivre notre vie là où on l'avait laissée, au lieu de nous proposer un accompagnement plus approprié au mal de vivre... C'est la philosophie du pressoir à citron. Comment tolérer que notre seule réponse sociale face au mal-être soit le silence? Combien triste de s'apercevoir que la quête de sens nous invite à l'isolement, au désespoir, à l'abandon de soi. Il me semble que la vie est quelque part un projet d'humanisation, un projet de reliance! La rencontre d'autres chercheurs de la question du sens de la vie m'a fait réaliser à quel point nous sommes isolés et à quel point cette question devrait avoir un espace social plus grand pour peut-être dé-stigmatiser le mal-être de vivre et interroger ensemble ce qui me semble être une question universelle et fondamentale.

## 2.4 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : LA QUÊTE DE SENS DANS UNE PERSPECTIVE PSYCHOSOCIOLOGIQUE

J'ai rencontré la même absence de repères théoriques et conceptuels à la question du sens de la vie. La très grande majorité des écrits disponibles et accessibles pour le grand public sur le sujet de la quête de sens proposent une orientation définitivement transcendantale. La plupart de mes lectures sur ce sujet ont une approche spirituelle, voire religieuse, où le sens de la vie se retrouve dans un ailleurs qui se définit selon les croyances. Une approche plus eschatologique de la question qui ne faisait qu'augmenter ma fragmentation entre mon questionnement intérieur et mon existence dans-le-monde.

Même dans une approche plus théorique, la plupart des philosophes qui traitent de la question du sens de la vie s'inspirent du dualisme platonicien et abordent les thématiques de la « séparation ontologique » (Platon, Ferdinand Alquié, Jean Brun, Solen Kierkegaard, etc.) ou de « conflit cosmique » (Eugène Minkowski), en dévalorisant l'existence sensible au profit d'un monde originel des Idées. Je ne rencontrais aucune lecture qui puisse m'aider à réorienter ma démarche et m'apprendre à me relier à ma vie-dans-le-monde, m'apprendre à « *plonger dans mes sens* ». Ce n'est qu'au contact de Jeanne-Marie, de Diane et de mes amis chercheurs rimouskois que j'ai rencontré une autre littérature qui propose une approche surprenante de la question du sens. Le premier livre que j'ai lu de cette nouvelle approche a été celui de Christiane Singer (2001) au titre évocateur : *Où cours-tu, ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Puis j'ai rencontré des approches plus théoriques de la phénoménologie herméneutique avec Jean Grondin, Yvan Amar, Heidegger, l'heuristique, Edgar Morin et la pensée complexe et la psychosociologie telle qu'enseignée à l'UQAR. J'ai également fait la rencontre étonnante des enseignements de Danis Bois, soit la somatopsyo-pédagogie qui m'apprend à me relier à mon intelligence corporelle et à m'inscrire dans ma vie sensible de façon plus engagée et vivante.

La phénoménologie nous autorise une réhabilitation de la « corporéité » comme fondement du rapport à soi, aux autres et au monde. L'approche phénoménologique, en manifestant le primat de la perception comme source de significations, nous met sur la piste d'une production de connaissances à partir d'une expérience corporéisée.

Ainsi Dauliach en faisant référence aux travaux de M. Merleau-Ponty, rapporte que : « *Le corps n'exerce pas une fonction de connaissance dirigée uniquement vers l'extérieur, mais est capable de se retourner sur lui-même, de devenir à la fois source et finalité de son exploration, de ses démarches gnosiques* » (Dauliach, 1998, p. 311). (Bois et Rugira, 2006, p.2)

C'est dans une telle optique que je me propose de questionner le sens de la vie avec une approche qui se relie davantage à l'immanence et à l'expérience de mon existence vécue. Je crois que la question du sens de la vie pris dans ce sens nouveau pour moi a également une pertinence dans le domaine scientifique, soit celle de contribuer à la poursuite de la réflexion dans un contexte plus phénoménologique et psychosociologique de transformation personnelle et de renouvellement des pratiques.

## 2.5 LE PROBLEME DE RECHERCHE

*J'entretenais une vision de la spiritualité où il fallait absolument transcender le monde, atteindre cet immuable où tout est silence, paix absolue, repos éternel, où tout ce qui était mouvements, sensations, pensées, émotions devait être banni ou à dépasser. La grande surprise a été que la réalité se trouvait là où je la fuyais.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.54

Au début de mon processus de recherche, je me retrouvais face à une problématique existentielle qui m'habitait et me préoccupait grandement et le désir profond de transformer mon regard de chercheure en vue de pouvoir faire des apprentissages plus ressentis, plus vécus et plus près de ma réalité expérientielle.

Si je remonte le temps et me revois au tout début de cette démarche de recherche, mon objet de recherche avait une double intention. Ma quête de sens aux allures de transcendance et de nostalgie de l'Ailleurs n'avait plus de sens. J'étais épuisée d'être

constamment en *quête* de sens. La rencontre de Jeanne-Marie et de Diane me laissait entrevoir qu'on pouvait questionner le sens sans pour autant être en « quête ». Je voulais donc apprendre à accueillir le sens dans ma vie et je désirais transformer ma quête de sens en quête d'existence, c'est-à-dire à apprendre à « plonger dans mes sens » et à me relier à mon existence-dans-le-monde. Je me souviens que la phrase qui m'obsédait au début de ma démarche de recherche était celle « *d'assumer ma transcendance dans l'immanence* ». Je voyais là l'importance d'apprendre à vivre dans mon corps et d'accueillir l'expérience sensorielle. L'enseignement de Danis Bois et de sa technique de la somato-psycho-pédagogie a été un premier regard dans mon espoir de pouvoir transformer ma quête de sens.

Ce que j'ai retrouvé dans cette technique de l'approche sensible de Danis Bois, c'est une façon très simple et à la fois très directe d'entrer en relation avec une forme d'intelligence sensible. C'est surtout par la gymnastique sensorielle et la méditation que j'arrivais à reprendre contact à mon corps et à expérimenter ma perception sensible. Je découvrais là un vaste monde nouveau doté d'une intelligence autre que rationnelle pour ressentir ma vie-dans-le-monde. Il faut dire aussi que la rencontre des enseignements de Danis Bois m'a fait découvrir une communauté riche de chercheurs passionnés qui à quelque part n'étaient pas à la « conquête » du sens mais apprenaient à l'accueillir par une attitude d'ouverture et un apprentissage perceptif. C'est une façon d'apprendre autrement et c'est exactement ce dont j'avais besoin. Ne plus faire cavalier seul, rediriger ma quête de sens dans un ancrage sensitif et apprendre à accueillir ma vie.

Le choix d'éduquer revendiqué ici, consiste à ne pas perdre de vue la pertinence et la nécessité d'une interrogation permanente et solidaire sur le sens de « ce qui est » et de « ce qui veut advenir » et non sur « ce qui devrait être ». C'est une orientation philosophique, éthique et ontologique qui vise principalement à créer des conditions pour favoriser le déploiement de la vie en nous, autour de nous et entre-nous. (Léger et Rugira, 2010, p.11)

Ma deuxième intention ou problème de recherche s'est précisée lorsque je me suis rendu compte de mes multiples fragmentations. Ma quête de transcendance m'avait amené

des fragmentations intérieures au niveau identitaire et extérieures au niveau relationnel. Je me retrouvais fragmentée entre ma tête et mon cœur et entre mon esprit (recherche rationnelle, raison) et mon corps. Et extérieurement, je me retrouvais fragmentée dans mon rapport aux autres et au monde. Mon mode de connaissance était celui de la rationalité, c'est-à-dire l'opération mentale d'analyse qui sépare pour mieux saisir et comprendre. C'est par l'application de ce mode de connaître que je me suis construite et ai établi des séparations dans toutes mes relations. Mon intention ici est d'apprendre la reliance. J'avais besoin d'apprendre à me relier à moi, aux autres et au monde. Je voulais apprendre à voir l'interdépendance et la co-création plutôt que la division. Apprendre à ne plus être fragmentée. Et ce que je rencontrais dans la formation en psychosociologie à l'UQAR était l'apprentissage de la relation à l'autre et au monde. C'est précisément dans ce contexte d'apprentissage relationnel que j'avais espoir de transformer mes fragmentations par un rapport au monde et à l'autre plus ressenti et surtout plus investi. M'engager dans ma vie et dans le monde en général me demande de changer mes rapports relationnels et d'entrer davantage en interrelation avec mon environnement. J'étais ainsi au bon endroit pour apprendre la reliance.

Ce double volet de mon problème de recherche a le défi premier d'apprendre à devenir *sujet de ma vie*. Et c'est par l'apprentissage phénoménologico-herméneutique de mon expérience vécue, tel qu'enseigné à la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* à l'UQAR, que j'entrevois la possibilité de répondre à mes objectifs de recherche.

## 2.6 QUESTION DE RECHERCHE

*En quoi et comment le renouvellement de mon rapport au sens peut me permettre de passer de la fragmentation à la reliance?*

## 2.7 LES OBJECTIFS DE RECHERCHE

- Explorer et décrire le processus de mutation de mon rapport à la question du sens.
- Expliciter et comprendre le chemin par lequel a passé mon processus de transformation pour advenir au sentiment d'être reliée à soi, aux autres et au monde à partir de mon état de fragmentation.
- Explorer et décrire mon processus de renouvellement relationnel dans le champ aussi bien personnel que professionnel.



### CHAPITRE 3

## CADRE DE RÉFÉRENCES ET POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

*Nous pouvons dire qu'un chercheur travaille toujours, quelles que soient les situations, avec des théories de références. (...) En effet, l'homme ne naît pas seul et ne connaît pas seul, il lui est impossible de faire l'expérience de quoi que ce soit en l'absence d'un univers de référence, lequel forme le creuset de son expérience.*

Pierre Paillé, Alex Mucchielli, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, p.69-70-71

Les repères théoriques et épistémologiques comme cadre de référence de mon parcours de recherche ont pris sens seulement vers la fin de mon processus ou, si on veut, lors de l'une des dernières « boucles » des cercles herméneutiques qui caractérisent cette méthodologie de recherche : les incessants va-et-vient entre les moments de compréhension de mon objet de recherche et d'interprétation progressive de celui-ci (voir chapitre 4). Je n'ai été en mesure d'inscrire l'influence théorique et épistémologique de ma recherche qu'une fois celle-ci bien entamée. Ce qui émerge de ma compréhension plus théorisée de mon parcours de recherche est que celui-ci a d'abord été initié par une interrogation existentielle, soit un dialogue intérieur ou, plus précisément, une quête de sens. Ce premier élément théorique et référentiel de ma recherche s'inscrit dans une démarche plus philosophique du courant existentiel. Je présente ici mes influences théoriques de cette approche philosophique qui traite de la quête de sens par une précision conceptuelle des différents sens du sens et des parallèles avec la genèse de ma démarche de recherche qui portait d'abord un intérêt existentiel de la quête du sens de la vie.

Dans un deuxième temps, et toujours selon une compréhension progressive de mon parcours de recherche entièrement rythmé par la dialectique compréhension-interprétation, je présente ici l'*épistémè* propre à ma démarche de recherche et à mon attitude de chercheure, soit l'herméneutique comme posture épistémologique. L'herméneutique est habituellement présentée comme une méthodologie de recherche en sciences humaines. Mon intention ici n'est pas d'aborder l'herméneutique dans son sens méthodologique (ce que je ferai au chapitre 4) mais plutôt de présenter l'herméneutique dans un sens plus existentiel d'une « posture interprétative » de recherche, soit une attitude du sujet chercheur devant son objet de recherche. C'est dans ce deuxième sens que j'ai d'abord rencontré l'herméneutique et mon intention est de présenter ce référentiel épistémologique qui a été pour moi une découverte importante en termes de « posture » ou d'attitude générale d'être-au-monde. Ainsi, je présenterai ici l'herméneutique dans son contexte d'émergence historique comme posture épistémologique de recherche.

Enfin, mon projet de recherche, initié par une quête de sens et selon une posture herméneutique, se précise tout au long de mon processus de recherche par une transformation de ma quête de sens en quête de reliance. Cette visée de la reliance comme projet existentiel s'insère dans le référentiel théorique de la *Complexité*. Par conséquent, je présente ici la *Complexité* comme un « nouveau » paradigme épistémologique et comme référence théorique directe à ma démarche de recherche.

### 3.1 LE DIALOGUE INTERIEUR OU LA QUETE DE SENS

*La vie n'a de sens que pour un être qui prend sa propre vie en main, qui en fait en quelque sorte une œuvre d'art.*

Nietzsche

J'ai débuté cette recherche parce que j'étais d'abord en quête de sens. Je me suis inscrite à cette maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* à l'UQAR en continuité avec

le programme *Sens et projet de vie* offert par l'UQAM auquel j'étais aussi inscrite. J'étais en perte de sens dans ma vie et je ne pouvais contourner ce questionnement existentiel sans me mentir ou anesthésier mon état de crise intérieure. La question du sens a donc été ma porte d'entrée pour cette recherche et mon premier référentiel théorique.

La question du sens de la vie est une question philosophique fondamentale toujours actuelle pour chacun de nous. Dans ce sens, c'est un engagement de soi-même à sa vie parce que je suis un « Je » conscient d'être *jeté* dans une existence. C'est une question qui relève d'une recherche de compréhension de l'existence et de mon rapport conscient à cette existence : « J'existe ».

C'est parce que nous sommes projetés dans cette existence et que nous avons conscience de cet être-projeté, dans ce qu'il a d'irréversible et de tragique, que la pensée s'éveille en nous. La pensée essentielle porte sur le sens de cette existence : que faisons-nous ici? Pourquoi et pour qui sommes-nous là? Que devons-nous, que pouvons-nous y faire? Que nous est-il permis d'espérer? (Grondin, 2003, p. 5-6)

La question du sens prend origine dans notre tradition occidentale avec Socrate qui a mis au cœur de sa quête philosophique une maxime inscrite sur le fronton du temple de Delphes : « Connais-toi toi-même ». Pour Socrate,

L'être humain a besoin de mettre de l'ordre dans sa vie, d'orienter sa vie vers quelque chose qui en vaille la peine. Pour cela, il doit s'examiner lui-même, moins dans le sens d'une connaissance psychologique de sa personnalité individuelle, que dans celui d'une réflexion sur ce qui fait qu'une vie vaut la peine d'être vécue. (Métayer, 2007, p.111)

Ainsi, se poser la question du sens, c'est aussi se poser la question de *sa* place dans *son* existence. La question de la quête de sens est d'abord un travail d'intériorisation, de dialogue intérieur, dans notre lieu intérieur de rencontre de ces pensées qui s'agitent en nous soit une interrogation sur le sens de notre existence et de ce qui rend la vie digne d'être traversée.

Dès les premiers penseurs grecs, la question du sens de la vie se posait surtout comme une question de la « valeur de la vie » et toujours en termes de *telos*, c'est-à-dire la « fin »

ultime vers laquelle tendent tous les biens. C'est cette notion de « fin » qui gouvernerait toutes les choses et qui donnent un sens à la vie. Et c'est dans ce sens également que l'on retrouve chez les Grecs anciens différentes versions d'un « art de vivre » ou si l'on veut de ce qu'est « la vie bonne »<sup>2</sup>. C'est cette notion de « fin » (*telos*) qu'a remplacée la question du « sens de la vie » à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Je me rends compte que ma quête de sens était très teintée par cette façon de penser la vie.

Plus près de nous, certains penseurs existentialistes ont répondu à la question du sens de la vie par l'absurde (Camus, Sartre, De Beauvoir, etc.). Mais comme le souligne Jean Grondin (2003), la vie ne peut être ressentie comme « insensée » qu'à l'aune d'une attente de sens. « *C'est parce que la vie devrait en avoir un que l'on peut parler d'une vie qui n'a pas de sens.* » (Grondin, 2003, p. 17). En ce sens, la question du sens repose elle-même sur une attente de sens.

Dans son livre *Du sens de la vie*, Jean Grondin (2003), professeur et philosophe québécois, présente un essai sur les différentes significations du concept de sens en les rattachant toutes à la question du sens de la vie. Il précise les quatre sens du sens : Quel est le sens de la vie sous le regard de la *direction*? Sous le regard de la *signification*? De la *sensation*? Ou encore sous le regard de notre *capacité de jugement*? J'aimerais ici prendre

---

<sup>2</sup> À l'origine chez les Grecs, la philosophie était une activité intellectuelle inséparable d'une attitude de vie. Sa question essentielle était celle de la « vie bonne » : Comment vivre? Qu'est-ce qui *vaut* vraiment la peine de vivre en cette existence-ci? Chez les Grecs anciens, la question de la « vie bonne » supposait une attitude qui reconnaissait notre appartenance à un ordre de réalité *extérieur* et *supérieur* à chacun d'entre nous. Non seulement les êtres humains n'étaient pas considérés comme les auteurs et créateurs de ce *cosmos*, mais ils partageaient le sentiment de n'en être qu'une infime partie, d'appartenir à une totalité dont ils n'étaient en rien « maître et possesseurs » mais qui, tout au contraire, les englobait et les dépassait de toute part. Ils n'étaient donc pas appelés à *inventer* le sens de leur vie au sein de l'univers, mais, plus modestement, à le *découvrir*. La philosophie était ainsi la condition indispensable à une existence réussie et les différentes réponses à la question de la « vie bonne » ont donné lieu à différents « arts de vivre » que l'on peut considérer aujourd'hui comme des postures éthiques différentes (épicurisme, stoïcisme, cynisme, etc.). Voir à ce sujet : Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie?*, Grasset & Fasquelle, 2002.

le temps de présenter ces quatre sens du sens en établissant des parallèles avec mes intérêts et préoccupations de recherche.

1) La question du sens de la vie possède d'abord un sens « directionnel ». Le sens de la vie est d'abord celui d'une extension, la direction d'un mouvement qui s'étend de la naissance à la mort. « *La vie n'a de sens que parce que je suis né, donc parce que ma naissance est derrière moi et que ma vie va ou s'en va quelque part.* » (Grondin, 2003, p. 29). Le sens « directionnel » signifie l'orientation et la direction *dans* laquelle je me dirige et dans laquelle je suis déjà engagé (ma vie). « *Le sens est ce dans quoi je me tiens* » (Heidegger, 1986, p. 32). C'est le sens d'une orientation lorsque j'avance dans ma vie, c'est le sens qui nous entraîne et qui nous conduit quelque part. Ainsi, au sens directionnel du terme, le sens de la vie est celui d'une course vers la mort. Or, comme le souligne Grondin, le grand paradoxe de la mort, son caractère littéralement insoutenable, est qu'elle signifie la fin de mon existence. Que faire? C'est tout le tragique de l'histoire, on ne peut rien faire car, quoi que l'on fasse, la mort nous fauchera. Mais il est indiscutable, si l'on veut s'interroger sur le sens de la vie, de partir de son sens directionnel dont le terme est la mort, notre mort. La question du sens de la vie se pose d'abord parce que je suis consciente du mouvement de vie qui me dirige inexorablement vers ma mort. C'est parce que je tends vers la mort et que j'en suis consciente que la question du sens de la vie peut d'abord se poser. Le sens directionnel demeure, au dire de l'auteur, le plus élémentaire : on ne peut parler de sens que parce qu'il y a extension dans le temps. Dans ce sens, une philosophie du sens de la vie ne cherche pas à imposer un sens, mais à le soutirer à la vie elle-même. Grondin reprend ici le concept de « mouvement cosmique » chez les Grecs pour qui le mouvement de vie désigne tout aussi bien la lente croissance des organismes, la transformation des êtres et de leurs qualités, bref, l'aspect directionnel de tout ce qui vit. *Ne nous interrogeons-nous pas sur le sens parce que nous sentons que nous allons quelque part? Dans quel sens allons-nous donc?*

2) Le sens de la vie possède aussi un sens de « signification ». Tout comme on cherche dans le dictionnaire une signification à un mot étranger, l'interrogation sur le sens

de la vie présuppose un sentiment d'étrangeté. « *Cette vie que je suis et qui ne cessera qu'avec ma mort a pour moi, malgré sa constante intimité, quelque chose d'étrange, de mystérieux, de déroutant* » (Grondin, 2003, p. 30). Grondin affirme que ce défi que nous sommes est celui du sens que nous pouvons *reconnaître* ou *donner* à notre modeste extension dans le temps. Autrement dit, le sens de la vie est celui d'une existence qui est dotée d'une « signification ». Ce sens est celui du dialogue intérieur. C'est ici l'art de comprendre, soit une herméneutique prise dans un sens phénoménologique : « *Plutôt que de lui surimposer un cadre, ou une grille, qui ne peut être qu'une fabrication de l'esprit, la phénoménologie laisse apparaître un ordre qui transcende celui des constructions et les humilie sans cesse, celui des choses elles-mêmes et de ce qu'elles ont à nous dire* » (Grondin, 2003, p. 52). L'herméneutique du sens se caractérise ici par notre capacité d'écoute du sens qui tente de se dire, qui donne une signification. Considéré de l'extérieur, le sens de la vie n'est jamais que l'adhésion à un code ou à un discours réducteur. Pour Grondin, « *La philosophie du sens de la vie, ou l'herméneutique, aborde plutôt la question du sens à partir de l'intérieur, à partir du sens qui nous fait vivre, mais en prêtant l'oreille à ce qui n'est pas dit, à ce qui n'arrive pas à se dire, au langage qui se cherche et qu'il serait fatal de réduire à des codes* » (Grondin, 2003, p. 56). Et pour cause, la vie n'est jamais vécue de l'extérieur! La signification de la vie s'exprime ainsi par le dialogue intérieur qui cherche à comprendre le sens de la vie.

3) Le sens de la vie c'est aussi un certain sens « sensitif ». Nous parlons ici des cinq sens qui nous ouvrent à autrui comme au monde. Le sens désigne ici une faculté de sentir, de jouir de la vie, de savoir reconnaître une certaine « saveur » à la vie, un savoir qui est moins une « connaissance » qu'une capacité de ressentir. Grondin va même associer le sens « sensitif » du sens de la vie à la notion de bonheur. Il s'inspire de l'idée d'Augustin (354-430) qui dit que l'âme vit manifestement « plus » si elle a de la saveur : « *Je sais quelque chose quand je la sens et que j'y trouve quelque saveur* » (Augustin, 1955, p. 432). Il s'agit donc ici du sens comme un art de vivre : savoir prendre le temps de vivre et de ressentir la vie. Et la « mise en sens » de la vie n'est pas une opération extérieure à la vie (à ma vie) : « *on ne se retrouve jamais face à sa propre vie tel un boulanger devant sa pâte* » (Grondin,

2003, p. 67). Au contraire, nous y sommes, non pas comme de simples spectateurs mais comme des êtres entièrement engagés, faisant totalement partie de la vie, de sa propre vie. Ainsi, la direction et la signification du sens de la vie ne peuvent m'être données qu'en termes de « goût » ou de « saveur ». Et c'est parce que j'aspire à « mieux », à un « meilleur » que je prends cet engagement dans ma vie. Grondin apporte ici le concept de l'espoir : l'espoir est immanent à la vie. C'est parce que j'ai *espoir* d'un meilleur que je ne me contente pas de « survivre » dans un sens purement darwinien de conservation de soi. Au contraire, j'aspire à un mieux-être, à un « être-plus », où la vie a « plus » de sens ou comme le disait Augustin, où la vie a plus de « saveur ». C'est dans ce sens que l'espoir est immanent à la vie, j'aspire à ce qu'il y a de meilleur non pas à l'extérieur de ma vie mais bien *dans* ma vie. Et c'est pourquoi, précise Grondin, l'espérance repose sur une attente : « *C'est que l'espoir de sens est d'abord une attente, une « expectative », un a priori qui me permet de vivre, de vivre avec autrui et d'agir* » (Grondin, 2003, p. 72). Enfin, c'est dans ce sens également que Grondin introduit notre rapport à autrui : « *C'est cet espoir qui fonde notre humanité, notre civilité, notre être-en-commun dans un espoir partagé* » (Grondin, 2003, p. 76). Ainsi, le sens « sensitif » nous ouvre à autrui et au monde par notre capacité à ressentir, à goûter la vie et à espérer un mieux-être. C'est, au final, cet espoir qui nous porte à agir et à interagir avec l'autre.

4) Enfin, le sens a également une signification plus réflexive, soit la « capacité de juger », d'apprécier la vie. Pour exprimer une appréciation réfléchie des choses, on dit souvent : « à mon sens... ». On parle alors d'un jugement sensé et même d'un homme de « bon sens ». Le sens se trouve ici associé à une certaine sagesse où se réunissent l'expérience, la raison et même une certaine simplicité de vivre. C'est cette question du sens qui représente l'espoir de toute philosophie, la philosophie étant dès son origine l'amour de la sagesse. Grondin précise que le sens que prend notre « capacité de jugement », d'appréciation de la vie, est porté par l'espoir d'un meilleur qui suppose en soi un « Bien ». Ce qui nous permet ainsi de prendre conscience du sens selon notre capacité de jugement, c'est l'espoir d'un Bien : « *ce n'est pas la conscience qui fonde le Bien, mais bien plutôt le Bien qui fonde et appelle la conscience* » (Grondin, 2003, p. 93). C'est parce

que nous avons espoir d'un mieux-être que nous aspirons à agir en relation avec un Bien, qui est quelque part supérieur et vertical et qui par le fait même nous appelle au dépassement de soi : « *On pourrait parler d'un « arrière-fond », au sens fort du terme, c'est-à-dire d'un fond ou un fondement si fondamental qu'il échappe lui-même à toute entreprise de fondation. [...] C'est ce type de fondement qui nous oriente dans le sens du bien et du dépassement de soi* » (Grondin, 2003, p.105). C'est ici qu'apparaît l'éthique comme étant « *une affaire presque surhumaine, mais à chaque fois comme la plus haute possibilité de l'homme* » (Grondin, 2003, p. 106). Cette aspiration à un meilleur, à un Bien est ce qui me relie également à l'autre. Ce travail de « jugement » ou de réflexion propose une philosophie du sens de la vie qui nous amène « *à prendre conscience des espoirs qui nous font vivre et qui concernent d'abord et surtout autrui* » (Grondin, 2003, p. 87). Cet « arrière-fond » qui repose sur un sens du Bien, donc du juste, fonde nos consciences et les « relie » entre elles. Par conséquent, il s'agit du « lien commun » ou point de départ de toute humanité. C'est ce qui nous relie ensemble et l'éthique est toujours orientée vers autrui. « *La vie humaine doit s'accommoder d'un sens qui ne sera jamais une assurance [démonstrable scientifiquement], mais qui peut contribuer à faire de nous des êtres meilleurs, voués au Bien, en commençant par celui d'autrui* » (Grondin, 2003, p. 134). Jean Grondin termine son essai *Du sens de la vie* par cette remarquable réflexion :

Reconnaître un sens à sa vie, c'est se reconnaître dans les espoirs qui nous font vivre, et qui sont peut-être plus universels qu'on ne le fait croire, tout en sachant qu'il s'agit toujours d'un sens espéré, celui d'une vie sensée ou « jugée ». (Grondin, 2003, p. 135)

J'ai beaucoup apprécié la lecture du livre de Jean Grondin. Il y précise les quatre sens du sens : directionnel, significatif, sensitif et notre capacité de jugement (sagesse ou éthique). Cette lecture m'a aidée à recadrer mon questionnement du sens et à m'apercevoir que ma quête de sens ne reposait en fait que sur deux dimensions du sens. Je n'accordais d'importance premièrement qu'au sens « directionnel » auquel j'attribuais des intentions plus psychologiques, à savoir l'adaptation de notre comportement suite à notre compréhension de l'existence. Je comprends désormais que le sens directionnel est

également et surtout relié au mouvement fondamental de la vie qui nous appelle à la transformation et à la croissance et qu'il prend un sens nouveau dans mon processus réflexif de recherche, soit ma *qualité* de présence au monde, ce que Heidegger nomme être-là-dans-le-monde (Dasein). Le sens directionnel m'interpelle en tant que ma qualité de présence à ma vie : être là dans ma vie.

L'autre sens que je favorisais dans ma réflexion sur le sens de la vie était celui de notre « capacité de jugement ». En fait, toute ma quête de sens était orientée vers cette recherche de connaissance, de sagesse et de compréhension de l'existence et d'appréciation de la vie. Je cherchais ce que je pouvais apprécier, ce qui est appréciable dans le fait d'exister... Aujourd'hui et suite à mon processus de recherche, je comprends que l'appréciation de l'existence ne repose pas sur une qualité rationnelle du jugement de l'existence, mais plutôt d'un engagement *dans* ma vie et *dans* ma relation à l'autre. J'ai beaucoup apprécié la compréhension que précise Jean Grondin lorsqu'il introduit le concept *d'espoir* et de *Bien* pour démontrer que c'est cet appel au dépassement de soi qui, en quelque sorte, me permet de réunir l'expérience, la raison et ma vie dans-le-monde parce que je suis engagée vers un espoir de mieux-être et reliée à l'autre par la notion de Bien (lien commun d'humanisation ou projet d'humanité).

La lecture *Du sens de la vie* m'a fait découvrir deux autres sens du sens. Le premier est celui de « signification ». Je n'avais jamais pris le temps avant cette lecture de m'arrêter à la signification du sens de la vie dans un sens herméneutique et de m'interroger à savoir si le sens se donne de l'extérieur à ma vie et à mon dialogue intérieur ou si le sens se donne *dans* et *par* mon dialogue intérieur... Je ne pouvais être touchée par cette dimension du sens puisque j'étais dans une quête de l'Ailleurs, où je « quêtai » le sens et où j'attendais le sens de l'extérieur, en quête d'Absolus. Ma relation au sens de « signification » était surtout une relation d'étrangeté, j'étais étrangère à ma vie et me méfiais de ce sentiment d'existence.

La deuxième signification du sens que m'a fait découvrir la lecture du livre de Jean Grondin et qui était totalement absente de ma quête de sens est le sens « sensitif ». Selon Grondin, le sens « sensitif » est cet appétit de vivre et de goûter la saveur de l'existence. Au tout début de mon processus de recherche, j'étais loin d'avoir la sensibilité et l'attention nécessaire pour « goûter » la vie. Ma quête de sens était dirigée vers l'Ailleurs et non vers l'existence qui avait une « saveur » plutôt amère. De ce fait, le « Bien » ou « l'être-plus », associé à cette dimension du sens selon Grondin, était pour moi transcendant et non immanent à ma vie. Je retrouve ici peut-être l'origine de mes fragmentations relationnelles dans mon rapport au monde et à l'autre. Incapable d'associer le Bien et ma recherche d'être-plus à l'immanence, j'étais parallèlement incapable de voir cette aspiration (espoir) dans un rapport d'interaction à l'autre et encore moins comme le lien avec ce que j'ai appelé le projet d'humanité. C'est ici que je retrouve une de mes plus grandes découvertes et transformations relationnelles de mon processus de recherche. Ma quête de reliance est directement dépendante de ma capacité d'acquérir la « compétence » du sens « sensitif ».

Ainsi, le premier référentiel théorique de ma démarche de recherche est la précision de ce qu'est pour moi la quête de sens, la recherche de sens. Et au fur et à mesure de la progression de mon processus de recherche, cette quête de sens s'est graduellement transformée en quête de reliance, soit en projet existentiel d'être engagée *dans* ma vie et *dans* le projet d'humanité.

### 3.2 ÉPISTEME : L'HERMENEUTIQUE COMME POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

*La phénoménologie herméneutique amène à concevoir la compréhension comme un événement dont nous faisons partie tout comme un existentiel qui nous détermine en tant qu'êtres humains. Le projet de comprendre est alors entendu comme un mode d'être qui à la fois nous imprègne et nous permet de voir.*

Anne Marie Lamarre, *Le projet de comprendre dans une approche phénoménologique*

Mon deuxième référentiel théorique est l'herméneutique comme posture épistémologique. L'herméneutique, selon l'approche phénoménologique, présente une posture ou attitude générale qui met l'accent sur la dimension interprétative et compréhensive de notre expérience du monde et, dans ce sens, elle est une philosophie de l'existence.

### **3.2.1 Inscription historique du développement de l'herméneutique comme posture épistémologique de recherche : naissance du paradigme interprétatif et compréhensif**

*La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde.*

Jean Grondin, *L'herméneutique*, p.7

J'aimerais ici prendre le temps de décrire l'émergence de l'herméneutique dans l'histoire comme méthode d'interprétation et son affiliation à la phénoménologie pour devenir une approche interprétative et compréhensive de recherche.

L'herméneutique est une science de l'interprétation qui existe depuis fort longtemps. Elle a d'abord été une approche interprétative qui évacuait complètement le sujet qui interprète. L'interprète cherchait à dire de façon la plus objective possible les intentions et enseignements de l'auteur à interpréter. Puis, l'herméneutique s'est transformée en incluant l'apport incontournable du sujet qui interprète par les nuances qu'il donnait de sa compréhension personnelle du texte à interpréter. Enfin, l'herméneutique est devenue une méthode de compréhension et d'interprétation du sujet-interprète lui-même. C'est donc dire que l'herméneutique est passée du regard objectif au regard subjectif.

C'est précisément cette transformation de regard que j'aimerais expliciter ici pour mieux présenter ma posture de recherche, mais surtout pour exposer le parallèle fascinant de ma propre expérience de vie. En effet, l'histoire de la transformation de l'herméneutique est l'illustration théorique de ma propre histoire. Ma quête de sens était une quête de transcendance, une quête des Idées, de recherche d'Absolus et donc de principes « objectifs » d'existence. Elle était une recherche de sens qui évacuait toute interprétation subjective de ma part. Je recherchais l'*apriori*. Ce n'est que lorsque ma quête de sens s'est *transformée* en quête de reliance qu'une dimension toute personnelle et subjective m'est apparue : ma compréhension de ma relation au monde devenait tout aussi importante et imprégnée de sens que l'interprétation que je pouvais en faire. Autrement dit, je ne pouvais interpréter que ce que je comprenais *de mon expérience vécue*. Ma démarche de recherche est alors devenue une interprétation subjective (la seule possible d'ailleurs) de mon expérience intérieure et de mon expérience *d'être-au-monde*. C'est la raison pour laquelle je présente ici l'histoire de l'approche herméneutique comme un élément important du renouvellement de mon regard sur ma propre recherche de sens.

Dans son livre fascinant *L'herméneutique*, Jean Grondin (2006) nous offre une présentation synthétique du grand courant de l'herméneutique, de ses transformations de sens et de ses multiples interprétations dans l'Histoire. De l'art de l'interprétation des textes, l'herméneutique est aujourd'hui une philosophie universelle de l'interprétation.

Grondin (2006) dégage trois moments importants du courant de l'herméneutique : l'herméneutique classique, l'herméneutique méthodologique et l'herméneutique comme philosophie universelle de l'interprétation.

### Herméneutique classique

Chez les Grecs et jusqu'à la Renaissance et début de la Modernité (17<sup>e</sup>-18<sup>e</sup> siècles), l'herméneutique signifiait exclusivement l'art d'interpréter les textes. On utilisait l'herméneutique comme une pratique de l'interprétation lors de passages ambigus. « *On cherche en pensée la même chose que l'auteur a voulu exprimer* » (Grondin, 2006, p.6).

L'herméneutique classique s'intéresse principalement aux livres saints et les herméneutes classiques sont tous des théologiens ou théoriciens qui appliquent la rhétorique. C'est une herméneutique que Grondin qualifie d'historicisme car, selon cette vision, l'interprétation d'un texte ou d'un phénomène n'est possible que si on le comprend à partir de son contexte historique.

### Herméneutique méthodologique

À la Renaissance, l'herméneutique a une portée un peu plus universelle avec Friedrich Schleiermacher (1768-1834), mais surtout avec Wilhelm Dilthey (1833-1911).

Schleiermacher (1987) reste fidèle à l'herméneutique classique, c'est-à-dire à une interprétation de ce qui est à la base du discours ou du texte à interpréter. Mais il ajoute un nouveau sens à l'herméneutique, celui d'être également une interprétation psychologique qui voit dans le discours l'expression d'une âme individuelle. Cet aspect original d'une interprétation psychologique amène à l'herméneutique la dimension du « comprendre ». L'espoir de Schleiermacher est de développer une « herméneutique universelle ». Il développe l'idée selon laquelle *« l'herméneutique ne doit pas se borner aux seuls textes écrits, mais doit aussi pouvoir s'appliquer à tous les phénomènes de compréhension »* (Grondin, 2006, p.20). Tout peut dorénavant devenir objet d'herméneutique.

Wilhelm Dilthey (1995) poursuit cette idée en donnant un sens plus méthodologique à l'herméneutique. Dans la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle et en réponse à l'essor extraordinaire des sciences exactes et du positivisme, Dilthey cherche une fondation logique, épistémologique et méthodologique aux sciences humaines. *« Afin de fonder la spécificité méthodologique des sciences humaines, Dilthey s'inspire de la distinction [...] entre l'expliquer et le comprendre. Alors que les sciences pures cherchent à expliquer les phénomènes à partir d'hypothèses et de lois générales, les sciences humaines veulent comprendre une individualité historique à partir de ses manifestations extérieures. La méthodologie des sciences humaines sera ainsi une méthodologie de la compréhension »* (Grondin, 2006, p.23). Ainsi, le but de l'interprétation est maintenant celui de comprendre

en soi le sentiment vécu de l'auteur en partant de ses expressions. « *La triade du vécu, de l'expression et de la compréhension apparaît dès lors constitutive de l'herméneutique des sciences humaines* » (Grondin, 2006, p.25).

L'idée maîtresse qui se dégage chez Dilthey c'est que la *compréhension* et l'*interprétation* ne sont pas uniquement des « méthodes » propres aux sciences humaines, mais expriment fondamentalement une recherche de sens de la vie elle-même. Il s'agit donc d'une quête de compréhension du sens de la vie.

### L'herméneutique comme philosophie universelle de l'interprétation

Ce tournant existential sera approfondi par Martin Heidegger (1889-1976) qui fera de cette transformation philosophique de l'herméneutique une forme de philosophie à part entière. Avec Heidegger, l'herméneutique change d'objet, elle ne porte plus uniquement sur les textes ou les sciences interprétatives mais sur l'existence elle-même. L'herméneutique a ici une fonction phénoménologique. Heidegger nomme cette nouvelle forme de philosophie « l'herméneutique de la *facticité* »<sup>3</sup>. La facticité désigne ici l'existence concrète et individuelle qui n'est pas d'abord pour nous un objet, mais une aventure dans laquelle nous sommes projetés et à laquelle nous pouvons nous éveiller.

L'herméneutique de la facticité est une philosophie qui a pour objet l'existence humaine et que cette interprétation se fait par l'existence elle-même. C'est ce que Heidegger nomme *le caractère d'être* fondamental de l'existence et ce qu'il appellera aussi le Dasein, l'être-qui-est-jeté-là. Ainsi, avec Heidegger, l'herméneutique a pour tâche de rendre chaque Dasein attentif à son être, à le « secouer » afin de contribuer à l'éveiller à son existence. Pour ce faire, Heidegger propose de suivre la méthode phénoménologique pour avoir accès à l'être compris comme le phénomène fondamental, mais qui ne se montre pas en raison de l'oubli de l'être. Il s'agit ici de s'attaquer à un double oubli : l'oubli de l'existence elle-même (l'oubli de soi-même comme tâche et comme projet) et l'oubli de

---

<sup>3</sup> Voir à ce sujet : Courtine, Jean-François. 1996. *Heidegger 1919-1929; De L'herméneutique de la facticité à la métaphysique du Dasein*, p. 234.

l'être comme thème fondamental de la philosophie. Cette herméneutique applique le « comprendre » comme une possibilité de *soi-même*, un « se-comprendre ». L'interprétation n'est rien d'autre, dira Heidegger, que l'explicitation de la compréhension. Avec Heidegger, il n'y a plus d'interprétation objective, neutre, et où le sujet est complètement évacué. Ainsi, pour Heidegger, comprendre c'est un « s'y comprendre soi-même ».

Hans-Georg Gadamer (1900-2002) ne reprend pas « l'herméneutique de l'existence » de son maître Heidegger, il a plutôt le projet de renouer avec le travail de Dilthey d'une herméneutique des sciences humaines.

Le propos initial de Gadamer est de justifier l'expérience de vérité des sciences humaines (et de la compréhension en général) en partant de cette conception « participative » de la compréhension. [...] Le trait distinctif de l'humanisme est qu'il ne vise pas d'abord à produire des résultats objectivables et mesurables, comme dans les sciences méthodiques de la nature; il espère plutôt contribuer à la formation et à l'éducation des individus en développant leur capacité de juger. (Grondin, 2006, p. 50-51)

À la recherche d'une autre méthode que celle des sciences de la nature, Gadamer s'inspirera de l'expérience de l'art. Pour Gadamer, comprendre une œuvre d'art, c'est se laisser entraîner dans son jeu, de se laisser emporter dans une réalité *qui nous dépasse*. Selon Gadamer, la vérité des sciences humaines relève davantage de l'événement (qui nous saisit et nous fait découvrir la réalité) que de la méthode comme c'est le cas avec les sciences de la nature. Pour Gadamer (1996), avec l'expérience de l'art, la compréhension devient une expérience si fusionnelle que l'on ne peut plus guère distinguer ce qui relève de l'objet et ce qui relève du sujet qui comprend. Et cette expérience fusionnelle se fait toujours au présent : « *On interprète toujours une œuvre à partir des questions de notre temps. Comprendre, c'est donc appliquer un sens au présent* » (Grondin, 2006, p.60). Ainsi, la compréhension n'est rien d'autre que l'application d'un sens au présent. Gadamer poursuit en disant que cette compréhension est le fait de traduire un sens grâce à une *mise en langage* du sens : « *comprendre, c'est être interpellé par un sens, pouvoir le traduire dans un langage qui est toujours nécessairement le nôtre. [...] Il n'est pas de pensée sans*

*langage.* » (Grondin, 2006, p.61-62). Pour Gadamer, c'est donc le langage qui fait sortir l'être du monde, c'est le langage qui nous fait connaître l'être des choses.

Paul Ricœur (1913-2005) participe au courant herméneutique par la tradition française de la philosophie réflexive : « *La philosophie réflexive part de l'autoréflexion de l'ego, dans la tradition du connais toi-même de Socrate et des méditations de Descartes, c'est un ego transcendantal qui cherche à rendre raison de son expérience* » (Grondin, 2006, p.77). Selon Ricœur (1990), l'ego ne peut pas se connaître directement par introspection, il ne peut se comprendre que par la voie indirecte de l'*interprétation*. Pour Ricœur, expliquer plus, c'est comprendre mieux. Il parle d'une dialectique de l'*expliquer* et du *comprendre* : l'explication est désormais le chemin obligé de la compréhension. Ricœur adopte dès lors la définition suivante de l'herméneutique : « *elle est la théorie des opérations de la compréhension dans leur rapport avec l'interprétation des textes* » (Grondin, 2006, p. 86). Pour Ricœur, tout ce qui est susceptible d'être compris peut être considéré comme un texte, les écrits mais aussi l'action humaine et l'histoire, tant individuelle que collective, qui ne sont intelligibles que dans la mesure où elles peuvent être lues comme des textes. L'identité humaine doit ainsi être comprise comme une identité essentiellement narrative (d'où la pratique du récit historique ou récit de vie développée dans les années 1980). « *Le monde tel que nous l'éprouvons est donc un monde qui s'exprime en un langage et à travers une identité historique qui sont d'abord reçus. [...] Si nous sommes les héritiers de la tradition, l'identité narrative que nous héritons de l'histoire n'est jamais stable ni fermée, elle dépend aussi de la réponse que nous pouvons y apporter* » (Grondin, 2006, p. 88-89). Ricoeur apporte l'idée novatrice que nous ne sommes pas seulement les héritiers passifs de l'histoire mais que l'on a également un pouvoir d'initiative ou de « reconstruction ». Pour Ricoeur, le soi de la connaissance de soi est le fruit d'une vie examinée. Cette herméneutique du soi insiste sur le fait que l'être-affecté-par-le-passé (Gadamer) n'est pas la seule détermination de la conscience. « *L'homme, être de possibilités, peut reconfigurer son monde (mais aussi son passé, par la mémoire, le pardon, la reconnaissance)* » (Grondin, 2006, p.91).

### L'herméneutique postmoderne ou relativiste

L'herméneutique n'échappe pas à la pensée postmoderne et relativiste qui désigne un espace intellectuel et culturel où il n'y a pas de vérité parce que tout est affaire d'interprétation. « *Cette universalité du règne interprétatif a trouvé sa première expression dans le mot foudroyant de Nietzsche : Il n'y a pas de faits, mais seulement des interprétations* » (Grondin, 2006, p.4). Cette conception est aux antipodes de l'herméneutique classique qui a voulu proposer des règles afin de combattre l'arbitraire et le subjectivisme dans des disciplines qui ont affaire à l'interprétation. Pour Grondin, cette herméneutique vouée à l'arbitraire et au subjectivisme incarne le plus entier des contresens. Selon lui, cette herméneutique est née en réaction à « l'intelligence méthodique » de l'herméneutique (Dilthey) pour accentuer le fait que « *la compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît ici comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde* » (Grondin, 2006, p.7).

C'est à la suite des philosophes tels que Nietzsche dans sa philosophie universelle de l'interprétation et Heidegger dans son herméneutique comme philosophie de l'existence, qu'une herméneutique relativiste voit le jour. L'herméneutique postmoderne, qui est peut-être la plus répandue aujourd'hui précise Grondin, « *voit dans le langage une mise en forme du réel, schématisation qui rendrait caduque l'idée même d'une réalité à laquelle nos interprétations pourraient être dites conformes (la réalité étant elle-même constituée par nos interprétations)* » (Grondin, 2006, p.123). On parle donc ici d'une pluralité des interprétations. C'est, selon Grondin, la dissolution de la notion de vérité ou encore de la réalité.

Les deux plus grands représentants de cette herméneutique postmoderne ou relativiste sont Richard Rorty (1931-2007) et Gianni Vattimo (1931-2007). Ces deux penseurs s'inspirent de la formule de Gadamer qui affirme que l'être qui peut être compris est d'abord *langage*.

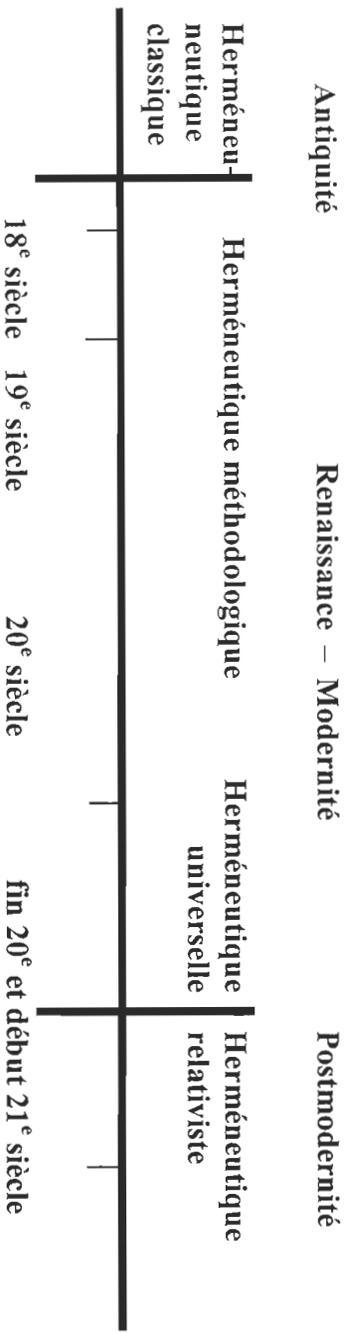
L'intention première de Rorty est « de montrer pourquoi la philosophie doit faire son deuil d'une connaissance qui se voudrait un simple « miroir du réel » alors qu'il ne voit qu'une simple métaphore et un reflet du langage. Pour Rorty, l'herméneutique n'offre pas de méthode pour atteindre la vérité, elle nous apprend tout au plus à vivre sans l'idée de vérité pour ne pas dire du réel. C'est ainsi que Rorty oriente l'herméneutique dans un sens relativiste. Pour Grondin, cette conception de l'herméneutique annonce l'apogée du constructivisme moderne pour lequel le monde se réduit à la conception que nous nous en faisons.

De son côté, Vattimo parle de la « vocation nihiliste » de l'herméneutique. « *Le nihilisme veut dire ici que l'on ne peut rien dire de l'être, toute vérité relevant de l'interprétation, de la tradition et du langage* » (Grondin, 2006, p.115). Pour Vattimo, l'herméneutique débouche sur une ontologie nihiliste : l'être n'est rien en lui-même, se réduisant à notre langage et nos interprétations.

Vattimo propose ainsi la thèse de l'identification de l'être et du langage. Pour Grondin, cette thèse signifie que l'être se trouve happé par le langage et la perspective qui l'enserme. Il rappelle que l'herméneutique et l'ontologie de Gadamer exprimaient exactement un sens opposé : pour Gadamer, « *ce n'est pas l'être qui est happé par le langage, mais notre langage qui est saisi par l'être, le langage étant d'abord la lumière de l'être lui-même* » (Grondin, 2006, p.116). Dans un tel contexte où tout dépend du sujet, il est clair qu'il n'y a pas de vérité objective ou de « vérité » autre que subjective.

En conclusion, pour Jean Grondin, l'objet de l'herméneutique comme philosophie universelle de l'interprétation est compris à partir de l'idée d'un sens intérieur, inépuisable, que nous cherchons à interpréter à travers ses expressions extérieures et que le sens que nous tentons de comprendre est d'abord celui de la vie elle-même.

## Schéma synthétique du courant de l'herméneutique dans l'Histoire<sup>4</sup>



L'art d'interpréter les textes saints. C'est une herméneutique que l'on qualifie « d'historicisme » où l'interprétation n'est possible qu'à partir de son contexte

**Schleiermacher** (1768-1834) : l'herméneutique devient une interprétation psychologique qui amène la dimension de la « compréhension ».

**Dilthey** (1833 – 1911) : fondement logique, épistémologique et méthodologique des sciences humaines. L'herméneutique (expliquer et comprendre) devient une quête de compréhension du sens de la vie.

**Heidegger** (1889-1976) : l'herméneutique comme philosophie de l'existence. Cette herméneutique a pour tâche de rendre chaque Dasein attentif à son être (sortir de l'oubli de soi). « Comprendre » devient un « se-comprendre ».

**Gadamer** (1900-2002) : l'herméneutique doit être entendue en un sens langagier : toute interprétation, tout rapport au monde, présuppose l'élément du langage. Entre l'événement (l'objet) et le comprendre (le sujet), il y a une rencontre qui ne peut être interprétée que par le langage. Cette expérience « fusionnelle » invite à la transformation (le sujet se trouve alors engagé dans une rencontre qui le transforme).

**Ricoeur** (1913-2005) : l'herméneutique du soi historique. L'on ne peut pas se connaître directement par introspection, on a besoin de l'interprétation : le langage (identité narrative). Nous ne sommes pas les héritiers passifs de notre histoire, nous avons le pouvoir de « reconstruction », de « reconfiguration » de notre vie.

L'herméneutique postmoderne : « *Il n'y a pas de faits mais seulement des interprétations* ». La réalité est constituée par nos interprétations, c'est le langage qui donne forme au réel.

**Rorty** (1931-2007) : L'herméneutique nous apprend à vivre sans l'idée de vérité (réel). Le monde se réduit à la conception que nous nous en faisons.

**Vattimo** (1931-2007) : l'herméneutique nihiliste où toute vérité relève de l'interprétation, du langage : c'est la subjectivité donatrice de sens.

### Conception de la vérité (réalité) dans l'Histoire<sup>5</sup>

Dualisme : Sujet /Objet → Sujet et Objet → Sujet = Objet → Sujet souverain

**Antiquité** : La vérité se donne à partir du contexte de l'objet à interpréter. Le sujet s'efface devant l'objet (opposé au subjectivisme et au relativisme).

**Renaissance** : Le sujet fait parti de l'interprétation de l'objet : pour expliquer on doit comprendre (expérience intérieure du sens donné par l'objet).

**Modernité** : Le sujet est ce qui permet de donner un sens : la vérité ne se dévoile qu'à partir du sujet qui comprend et interprète le sens qui se donne par ce que dit le réel lui-même que l'on vit comme expérience (Dasein, existence, langage, histoire...).

**Postmodernité** : Il n'y a pas de vérité, elle n'est qu'une perspective (interprétation) qui s'impose et dépend d'un paradigme épistémologique (sciences, marxisme, psychanalyse, etc.).

<sup>4</sup> Réf. : Grondin, Jean, *L'herméneutique*, 2006, p. 127.

<sup>5</sup> Vérité comprise comme possibilité de connaître le réel de l'objet à interpréter, avoir une connaissance de celui-ci.

### 3.2.2 Comprendre et interpréter mon expérience

*La philosophie réflexive part de l'autoréflexion de l'ego, dans la tradition du « connais toi-même » de Socrate et des méditations de Descartes. (...) un « ego transcendantal » qui cherche à rendre raison de son expérience.*

Jean-Grondin, *L'herméneutique*, p.77

La synthèse historique que nous offre Grondin (2006) du courant herméneutique est remarquable et saisissante par sa clarté.

L'herméneutique comme philosophie existentielle chez Heidegger fait écho en moi. Il parle de *l'herméneutique de la facticité* où l'existence concrète est une aventure dans laquelle nous sommes projetés. Le projet de Heidegger est de « secouer » ou « éveiller » chaque *Dasein* (être-là-jeté-dans-le-monde) à son être. Il parle de l'oubli de l'être. C'est exactement en réaction à cet « oubli de l'être » que j'ai fait une quête de transcendance, pour réaliser plus tard que cette quête était également un oubli de l'être, de l'existence-dans-le-monde (une de mes fragmentations). Pour Heidegger, cet oubli de l'être est dû à l'existence inauthentique qui oublie sa question essentielle à cause des présupposés métaphysiques. Je m'y retrouve pleinement! Ma quête de transcendance est devenue depuis peu une quête de reliance, soit une quête de l'existence pour mieux comprendre mon être-dans-le-monde. Heidegger voit la compréhension comme une habileté, un « pouvoir d'être » que nous possédons déjà, c'est un pouvoir de « se-comprendre » qui est mis à jour par l'interprétation. Je revois ici tous mes efforts pour mieux comprendre ma présence-dans-le-monde et je me retrouve pleinement dans cette herméneutique de la facticité.

J'ai été également touchée par la « compréhension participative » où ce que je comprends est toujours à partir de mon existence-expérience. La compréhension est possible par l'intérêt que l'on porte pour la vie. Je me retrouve ici dans ma quête

d'existence où chaque relation au monde, aux autres, à moi, me révèle quelque chose de moi, m'aide à mieux dévoiler mon « pouvoir d'être » dont parle Heidegger.

Je me retrouve également chez Gadamer, où son approche de l'éveil de conscience se traduit par le langage (effort d'explicitation). Effectivement, cette « rencontre » avec un événement de mon existence me permet de mieux « me-comprendre » et de me transformer, par mes tentatives soutenues d'explicitier ma pratique relationnelle.

Enfin, ce qui fait écho en moi chez Ricœur, c'est l'importance qu'il attribue à l'explicitation : « expliquer plus, c'est comprendre mieux ». Je vois ici aussi mes efforts pour mettre à jour mes états d'être et mes rapports au monde, à l'autre et à moi, dans le but de comprendre mieux celle que je suis. Chez Ricœur, nous ne sommes pas les héritiers passifs de notre histoire, nous avons également le pouvoir de « reconstruction », de « reconfiguration » de notre être, de notre monde. C'est exactement par cet effort de transformation que ma démarche de recherche ou quête d'existence prend tout son sens. Faire le ménage de mes « conditionnements » pour laisser émerger « l'inconditionné » dans ma vie, et ainsi déployer mon pouvoir de transformation et de reconfiguration de mes différents rapports (à moi, l'autre, le monde).

Par contre, je n'adhère pas du tout au relativisme radical de l'herméneutique postmoderne où il n'y a rien d'autres que des interprétations (pas de vérité, pas de réalité autre que celle de notre regard). Pour moi, la vie a une intelligence qui se donne et à laquelle je participe. Ma quête de sens est une quête d'existence parce que je suis « dans-le-monde » et que le sens se donne par mon expérience dans le monde. Je crois que le travail que j'ai à faire pour mieux me comprendre est de « lever le voile » de l'oubli de l'être, de laisser émerger le sens au niveau conscient grâce à l'interprétation qui se fait dans un effort narratif d'explicitation. C'est tout mon projet de recherche qui se retrouve ici.

J'ai présenté ici la transformation historique de l'herméneutique qui introduit progressivement la subjectivité et l'importance de la compréhension pour l'interprétation (« se-comprendre »), dans le but d'illustrer le parallèle étonnant avec ma propre démarche

de recherche qui s'est également transformée d'une quête des Idées (recherche de compréhension objective) à une quête de compréhension de ma présence-au-monde (recherche de compréhension subjective), par un effort d'interprétation de mon existence et de ma pratique relationnelle. Ma posture de recherche est ainsi inscrite dans le paradigme de compréhension et d'interprétation, soit une attitude issue de l'approche de la phénoménologie-herméneutique.

### 3.3 PROJET EXISTENTIEL OU QUETE DE RELIANCE.

*Les structures de la présence sont des structures de l'être-au-monde, dont le style commande à chaque fois la forme et le sens de toutes les rencontres de l'homme dans le monde avec les autres, les choses et lui-même. Elles articulent l'existence réelle depuis le sentir le plus élémentaire jusqu'à la pensée la plus élaborée. Dans tous ses rapports concrets, l'homme habite le monde en existant son corps et existe son corps en habitant le monde.*

Ludwig Binswanger (1971 ; p.16)

J'ai été dans la fragmentation toute ma vie! Mon mode de connaissance est évidemment celui qui m'a été enseigné, à savoir, « diviser » pour mieux comprendre, isoler les événements ou objets d'étude pour mieux les interpréter et les intégrer à une idée, à une compréhension. Parallèlement, mon mode d'être ou ma présence à soi était également fragmentée. J'étais, et suis encore, quoique bien moins souvent et surtout bien moins longtemps, dans un rapport à mon corps, à mon cœur et à ma tête, cloisonnée et fragmentée. En fait, je ne m'identifiais qu'à ma tête, pour ne pas dire à ma pensée, au détriment des autres composantes de ma personne.

Ma recherche a comme défi de me faire découvrir un nouveau mode de connaissance et d'être ou encore de présence à soi. Ma recherche est une quête de voies de reliance. En

fait, tout mon processus de recherche s'ouvre sur la reconnaissance de mes reliances et alliances intérieures et mes reliances et alliances à mon environnement, à l'autre et au monde. C'est en ce sens que ma quête de sens s'est transformée en quête de reliance et d'alliance qui devient pour moi synonyme d'une qualité de présence à ma vie, soit un *projet existentiel, un choix de vivre reliée*. La prise de conscience de mes différentes fragmentations m'amène à voir autrement et à considérer l'alliance et la reliance comme des états d'être-au-monde fondamentaux. Je m'aperçois en fait que je suis reliée à l'autre et au monde et que c'est à partir de ces reliances complexes que je peux prendre conscience de mon être-au-monde et effectuer des transformations relationnelles significatives, adaptées à mon environnement et donc à ma vie.

C'est ainsi que je découvre l'influence de mon troisième référentiel théorique : la *Complexité* comme une épistémologie de la reliance. Je n'avais encore jamais entendu parler de la « pensée complexe ». Ce manque ou absence théorique ne me surprend pas, j'étais dans la fragmentation et mon rapport au monde glorifiait la séparation. Il m'était ainsi presque impossible d'avoir à ce moment un espace intérieur pour accueillir cette théorie de la reliance. Il était même inimaginable d'être entièrement reliée à l'autre, au monde ou même d'être reliée intérieurement comme schème identitaire. Ce n'est ainsi qu'aujourd'hui que je rencontre la théorie d'Edgar Morin à propos de la « pensée complexe ». J'aimerais ici illustrer ce paradigme épistémologique nouveau pour moi. En tant que néophyte, je ne prétends pas être en mesure d'explorer le paradigme de la complexité dans toute sa signification et ses implications théorique et pratique. J'aimerais par contre présenter le paradigme de la pensée complexe selon l'apport théorique directement relié à ma démarche de recherche. Je découvre tout un travail de reconfiguration de mon mode de connaissance qui m'attend suite à cette nouvelle façon de voir ma reliance au monde. C'est une exploration passionnante et un défi conceptuel fascinant!

### 3.3.1 Nouveau paradigme épistémologique : la Complexité

*Toute chose étant aidée et aidante, causée et causante, je tiens pour impossible de connaître le tout sans connaître les parties et de connaître les parties sans connaître le tout.*

Pascal, *Pensée*

*L'idée de la pensée complexe est que l'on travaille sur un système ouvert en relation avec son environnement. Un système vivant est toujours connecté à un environnement.*

Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*

Le terme latin « *complexus* » signifie « tissé ensemble ». La complexité renvoie ainsi à un entrelacement de constituants différents qui forme un phénomène. La pensée complexe se base sur l'interaction des événements liés les uns aux autres. Edgar Morin (1921- ), sociologue et philosophe français, auteur de la pensée complexe, illustre la complexité par l'analogie à la tapisserie : le tapis présente sur sa texture visible une image colorée identifiable, mais qui est pourtant le résultat de l'entrelacement d'un grand nombre de fibres et d'un tissage subtil qui, lui, n'est pas évident au simple regard. L'image du tapis est simple, l'entrelacement lui est complexe. Le paradigme de la complexité est le défi de penser des phénomènes où interagissent une multitude de facteurs. La pensée de la complexité vise à construire des concepts et modes de raisonnements aptes à appréhender de tels phénomènes. « *La pensée complexe est la pensée capable de relier (complexus : ce qui est tissé ensemble), de contextualiser, de globaliser, mais en même temps capable de reconnaître le singulier, l'individuel, le concret* » (Morin, 1995, p. 23).

L'apparition du paradigme de la complexité est née en réaction au paradigme de la science classique. Le paradigme de la science classique a le modèle de l'approche analytique qui se base sur la démarche naturelle de l'intellect. En effet, le succès du savoir en Occident, soit l'approche objective de la connaissance, se base sur la structure du mental qui utilise l'intellect pour analyser. L'intellect est un outil d'analyse, il rationalise dans la

dualité, sépare ce qui est mélangé et tend à opposer le sujet et l'objet (approche objective). La démarche analytique est ainsi extrêmement efficace. Elle coupe, sépare et décompose ce qui pourtant dans le réel est étroitement uni et jamais séparé.

Nous rencontrons le modèle de l'approche analytique dans le *Discours de la Méthode* de Descartes (1596-1650) où il démontre que la pensée rigoureuse doit décomposer son objet en autant de partie qu'il faudra pour le résoudre<sup>6</sup>. La pensée rigoureuse ne doit se fier qu'aux idées claires et distinctes qui ont été posées par l'analyse. C'est *l'esprit cartésien*. C'est ce qui a donné l'essor incroyables du paradigme mécaniste de la science qui recherchait des certitudes fondamentales, indubitables et définitives.

L'état de notre savoir moderne repose sur cette représentation « simplifiante » issue de la science moderne. C'est ce point de vue qui gouverne notre façon de penser et l'état de notre monde actuel. Cette pensée fragmentaire, qui divise pour mieux comprendre, a cloisonné le savoir en différentes disciplines scientifiques qui ont amené la spécialisation du savoir, la segmentation de nos disciplines en sous-disciplines et l'état actuel de non-communication des sciences entre elles : l'hyperspécialisation.

Le concept moderne du savoir scientifique a une visée universaliste<sup>7</sup> et produit un ordre de généralité en lois positives et théories abstraites qui dissout la singularité. Mais cette pensée qui analyse, sépare et distingue ne parle pas de l'organisation complexe du réel, de la dynamique vivante d'auto-organisation, elle ne raisonne jamais en termes d'unité ou d'interactions, et ne peut analyser ce qui est relié, vaste et global. Elle explore en

---

<sup>6</sup> Dans le *Discours de la Méthode* (1637), la deuxième règle de la méthode de Descartes : « de diviser chacune des difficultés que j'examinerais en autant de parcelles qu'il se pourrait et qu'il serait requis pour les mieux résoudre ». Descartes, *Discours de la Méthode*, paragraphe 23.

<sup>7</sup> Cette visée universaliste remonte à nos racines occidentales avec Socrate et Platon qui s'opposaient au relativisme radical des sophistes (« *L'homme est la mesure de toute chose* » Protagoras). Le terme *universalisme* désigne une doctrine philosophique affirmant l'existence de vérités ou principes universels, absolus.

laboratoire les éléments simples du réel hors de leur milieu naturel. Selon les penseurs de la complexité, si on décompose le tout, on peut effectivement y trouver bien des éléments simples, mais immédiatement on perd le sens de la totalité et de l'organisation. Or la totalité et l'organisation échappent à l'analyse. Selon les penseurs de la complexité, pour avoir un regard plus enveloppant, il faut affronter la complexité du réel et admettre qu'il est impossible de saisir une partie sans embrasser le Tout. Il semble que la science moderne ait pris le parti de la décomposition. Or il n'existe pas dans la réalité d'entité séparée. *La séparation est illusion*. Toute existence prend place dans un système et le tout n'existe que par rapport à des parties et les parties n'existent que par rapport à un tout et cela à tous les niveaux d'existence. Cette posture épistémologique s'inspire de Pascal (1623-1662) pour qui la partie ne saurait se comprendre sans le tout et le tout sans la partie.

C'est ici que se retrouve le défi de la pensée complexe comme un nouveau paradigme épistémologique. La pensée complexe invite à la globalité du regard : on peut dire que la partie est non seulement dans le tout, mais que le tout est aussi dans la partie. C'est le principe hologrammatique dont parle Edgar Morin. Il fait une analogie à l'hologramme où l'image de chacun de ses points contient presque toute l'information de l'ensemble qu'il représente. Par exemple, on retrouve ce type d'organisation dans nos organismes biologiques où chacune de nos cellules contient l'information génétique de notre être global. On peut également raisonner de la même manière pour ce qui est du statut de l'individu en société. Chaque individu a été construit par le tout, formé par ses mythes culturels, son langage, ses traditions, son savoir, et pourtant on parle *d'un* individu qui lui aussi représente un acteur interagissant et influençant à son tour sa provenance sociale.

Cette façon nouvelle d'appréhender la vie et le monde nous fait voir le caractère admirable de la puissance d'organisation du vivant. Morin parle de l'auto-développement du vivant et de l'auto-organisation du vivant. C'est un retournement complet d'avec la science classique qui ne reconnaissait qu'une causalité linéaire. La pensée complexe introduit le principe nouveau de la « causalité circulaire ». Ce type de causalité reconnaît que l'effet revient vers la cause et la modifie. C'est le principe de la rétroaction (feedback)

de l'approche systémique dont s'inspire Morin pour expliquer l'effet en boucle de l'auto-organisation. Selon Morin, c'est le mérite de la cybernétique d'avoir rendu complexe la relation « cause-effet » et qui nous fait comprendre que la causalité n'est jamais purement mécanique (pensée classique), mais qu'elle est aussi informationnelle. Ainsi pour Morin, toute organisation est essentiellement *auto-organisation*.

Ainsi, une société est produite par les interactions entre les individus, mais ces interactions produisent un tout organisateur, lequel rétroagit sur les individus pour les coproduire en tant qu'individus humains, ce qu'ils ne seraient pas s'ils ne disposaient pas de l'éducation, du langage et de la culture. [...] La pensée systémique est une véritable révolution intellectuelle. Le principe de l'auto-organisation rend obsolète tout mode de pensée fragmentaire qui met avant tout l'accent sur la séparation et l'isolement et il fait exposer les explications fondées sur la seule abstraction universaliste. (Carfantan, 2004, p. 6)

Ainsi, le paradigme de la science classique était analytique, il poussait vers la décomposition de son objet sans établir de relations. Il en résulte une vision de l'humain très fragmentaire et un savoir scientifique très compartimenté. De son côté, la science complexe invite à la transdisciplinarité. Elle nous apprend à penser de manière plus globale. Selon les penseurs de la complexité, ouvrir l'anthropo-sociologie sur la vie, c'est reconnaître la pleine réalité de l'homme, c'est briser avec la vision idéaliste d'un homme sur-naturel.

Contrairement à la science classique qui recherchait d'abord à objectiver le réel, la pensée complexe introduit l'observateur dans son étude du réel. « *Le paradigme de la complexité demande que l'observateur soit pris en compte dans l'observation. [...] La réintégration de l'observateur dans l'observation est un pas décisif vers la complexité* » (Carfantan, 2004, p. 8).

Pour Morin, il faut apprendre à reconnaître la complexité jusque dans la vie quotidienne. La pensée complexe n'est pas selon lui purement épistémologique, elle représente une réforme véritable de notre manière de penser, une restructuration complète de la pensée. Et c'est en cela que Morin nous la présente comme un nouveau paradigme de

la pensée qui englobe toutes nos formes de relations au monde. Le sujet n'est plus séparé de l'objet d'étude, il est inter-relié, co-créateur et participant à l'auto-développement du vivant en lui et en son environnement social.

Toute connaissance (et conscience) qui ne peut concevoir l'individualité, la subjectivité, qui ne peut inclure l'observateur dans son observation, est infirme pour penser tous problèmes, surtout les problèmes éthiques. Elle peut être efficace pour la domination des objets matériels, le contrôle des énergies et les manipulations sur le vivant. Mais elle est devenue myope pour appréhender les réalités humaines et elle devient une menace pour l'avenir humain. (Morin, 2004, p. 65)

### **3.3.2 Le constructivisme : phénoménologie, herméneutique et pensée complexe**

*Le constructivisme présente les connaissances humaines comme des constructions, et non le reflet fidèle de la réalité.*

Ce nouveau paradigme de la pensée complexe s'inscrit dans le courant de pensée du constructivisme. Certains qualifient la philosophie d'Edgar Morin de constructivisme radical. Pourtant, Morin se dit lui-même « co-constructiviste ».

Le constructivisme épistémologique repose sur l'idée que nos connaissances et nos représentations du réel ne sont qu'une construction de notre entendement et non le reflet fidèle de la réalité. Cette façon de voir est directement issue de Kant (1724-1804) pour qui la connaissance des phénomènes résulte d'une construction effectuée par le sujet. C'est une rupture avec la notion traditionnelle dite « réaliste » de la science positiviste pour qui toute connaissance humaine devrait ou pourrait s'approcher d'une représentation « vraie » d'une réalité indépendante du sujet qui observe.

Avec le constructivisme, au contraire, nous ne pouvons percevoir que des phénomènes à partir desquels nous construisons des modèles auxquels nous accordons une valeur de réalité. En fait, l'ensemble du monde qui nous entoure ne constitue rien d'autre que la totalité des expériences que nous en avons. Le philosophe français Paul Valéry

(1871-1945) résume assez bien cette approche constructiviste du réel lorsqu'il dit : « *ma main se sent touchée aussi bien qu'elle touche, réel veut dire cela, et rien de plus. [...] Les vérités sont choses à faire et non à découvrir, ce sont des constructions et non des trésors* » (Valéry, Cahier VIII, p. 139). On retrouve la même position chez Piaget (1896-1980) lorsqu'il dit : « *On ne connaît un objet qu'en agissant sur lui et en le transformant* » (Piaget, 1970, p. 85). Ou encore pour Arthur Schopenhauer (1844-1859) : « *Tout ce qui existe, existe seulement pour le sujet* » (Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, Livre 1 § 2).

Ainsi le constructivisme propose de dépasser la séparation classique de l'idéalisme/empirisme, du sujet/objet. C'est l'intention de ne jamais séparer la connaissance ou notre compréhension du réel du sujet qui interprète le monde. C'est également en ce sens qu'Edgar Morin (1921- ) définit sa façon de penser comme « co-constructiviste », en précisant : « *c'est-à-dire que je parle de collaboration du monde extérieur et de notre esprit pour construire la réalité* » (Entretien avec Edgar Morin, 10 avril 2008).

Le constructivisme nous dit ainsi qu'il n'y a pas d'objet d'étude sans sujet étudiant. « *La connaissance implique un sujet connaissant et n'a pas de sens ou de valeur en dehors de lui* » (LeMoigne, 1995, p. 66-67). C'est « l'hypothèse phénoménologique », la phénoménologie étant une position épistémologique qui affirme que l'objet ou le phénomène à connaître est inséparable du sujet connaissant.

Enfin, et pour faire un lien direct avec la pensée complexe d'Edgar Morin, la méthode de la pensée complexe qu'il emploie est celle de l'herméneutique :

Cette pensée de la complexité n'est nullement une pensée qui chasse la certitude pour mettre l'incertitude, ou qui chasse la séparation pour mettre à la place l'inséparabilité, ou encore qui chasse la logique pour s'autoriser toutes les transgressions. La démarche consiste au contraire à faire un aller et retour incessant entre certitudes et incertitudes, entre l'élémentaire et le global, entre le séparable et l'inséparable. [...] Le paradigme de la complexité enjoint de relier tout en distinguant. (Morin, 1995, p. 23)

En résumé, on voit bien que le constructivisme épistémologique est une approche en rupture avec la pensée classique du positivisme. Le constructivisme nous invite à voir la réalité autrement en y introduisant le sujet comme créateur et co-créateur de la réalité, seule façon réelle de connaître. C'est en insistant sur l'interaction du sujet dans son environnement que sont nées les philosophies telles que la phénoménologie, l'herméneutique et celle de la pensée complexe d'Edgar Morin. C'est une invitation à la co-création et co-construction de notre vie. Une invitation pour le sujet chercheur à s'engager dans son objet de recherche comme dans une danse herméneutique où tout est à créer, à découvrir et à construire. C'est une porte ouverte vers un avenir ouvert : le changement, l'advenir et l'adaptation constante à notre environnement.

### **3.3.3 La pensée complexe comme paradigme épistémologique de ma quête de reliance**

*C'est quand on entre dans un grandir constant qu'on ne cherche plus à atteindre une destination finale, un but, que le grandir devient lui-même la conscience vivante dans laquelle tout est inclus.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.39

La pensée complexe « *enjoint de relier tout en distinguant* ». La pensée complexe nous apprend à relier. « *Relier, c'est-à-dire pas seulement établir bout à bout une connexion, mais établir une connexion qui se fasse en boucle. Du reste, dans le mot relier, il y a le « re », c'est le retour de la boucle sur elle-même* » (Morin, 1995).

Apprendre à relier, c'est apprendre à vivre dans/avec mon environnement et c'est exactement le constat de ma démarche de recherche! Cette position surprenante de la reliance m'est apparue dans la compréhension de l'expérience de ma présence-au-monde. C'est effectivement au terme de ma recherche, lorsque j'ai cessé de chercher le sens uniquement en termes d'absolu et d'Ailleurs, que j'ai pris conscience de ma présence-au-

monde. Cette qualité d'être présente à soi et à mon environnement n'est possible que si premièrement je me relie à mon cœur et à mon corps et deuxièmement que si je me perçois comme partie du monde et de l'autre et que le monde et l'autre fassent également partie de moi. C'est ce que j'ai appelé ma « participation au projet d'humanité » ou encore ma quête de reliance. Le paradigme de la complexité, que j'ignorais totalement alors, prend tout son sens et exprime parfaitement mon sentiment d'être reliée et pourtant d'être aussi singulière. C'est un sentiment d'émergence de ma présence-au-monde et à l'autre, ouverte vers mon advenir à créer. Le paradigme épistémologique de la pensée complexe est l'intuition expérimentée de toute ma démarche de recherche. Mon *Eurêka* heuristique!



## CHAPITRE 4

### MÉTHODOLOGIE

*La vie humaine est une aventure, une constante interrogation sur elle-même et dont la solution ne se trouve pas quelque part « dans le cahier du maître ».*

Jean Grondin, *Du sens de la vie*, p.131

Je suis entrée à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales à Rimouski comme on rentre à la maison. La particularité originale de ce programme de maîtrise est de faire « une maîtrise au Je » avec ses pertinences personnelles et la place prépondérante qu'occupe le chercheur dans sa recherche. Cette maîtrise me propose une plongée dans ma vie intérieure et c'est probablement l'unique raison pour laquelle je me suis inscrite à ce programme : poursuivre mes recherches et mes réflexions dans un cadre méthodologique structuré. J'aurais certainement continué mes questionnements, mes lectures et écritures, mes quêtes de compréhension et d'interrogations. Mais le fait d'avoir trouvé un endroit qui encadre ma démarche de sens a contribué à limiter mes errances en plus de rendre mes réflexions plus élaborées et expérimentées et de trouver une façon de renouveler ma pratique, tout cela grâce à la présence de professeurs qualifiés, de mes compagnons de cours et par la rédaction de ce mémoire. Je n'ai pas cherché à inscrire mon processus de recherche dans une perspective épistémologique particulière, j'étais déjà, et à mon insu, engagée dans une perspective épistémologique qui me restait à découvrir et à nommer. Cette découverte a été un des moments importants dans ma démarche de recherche puisque le fait de découvrir ce cadre méthodologique me permet de mieux voir que mes tâtonnements de chercheuse font partie de la méthode recherche. J'ai appris ainsi à mieux vivre avec mes incertitudes et mes doutes et à les baliser. La découverte de ce cadre

méthodologique a été tout aussi étonnante et révélatrice que le processus de recherche lui-même. J'aimerais présenter ici le support théorique, épistémologique et méthodologique qui a rendu possible ma réflexion et a été un support de croissance tout au long de mes pas souvent incertains de chercheur. Chaque étape méthodologique s'est vécue comme un point d'appui encadrant et rassurant de cette route irrégulière de recherche. C'est la première fois qu'une aide méthodologique m'était donnée dans ma quête de sens. Dire que je tenais pour impensable qu'une réflexion intime et personnelle puisse grandir et prendre forme grâce à un cadre méthodologique!

#### 4.1 ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES : UNE RECHERCHE « IMPLIQUÉE »

Dès les premières heures contacts de cours, j'apprends que cette maîtrise vise principalement le renouvellement des pratiques psychosociales, professionnelles ou même privées, par une approche de recherche de type qualitative et à la première personne. Ce processus de recherche nous invite ainsi à réfléchir sur nos pratiques relationnelles et professionnelles pour en dégager des savoirs. Il s'agit de partir de son parcours de vie et de se mettre en projet. C'est la prise en compte des savoirs d'expérience, par le récit de formation et la démarche de pratique, que le renouvellement des pratiques peut devenir possible. La posture de recherche à la première personne exige ainsi l'implication du chercheur lui-même. Cette maîtrise propose donc d'investir le monde subjectif du praticien-chercheur. Par opposition à la recherche « appliquée » qui porte un regard extérieur sur ses objets de recherche, cette maîtrise propose une recherche « impliquée » où le chercheur *se compromet* à partir de sa pensée propre, à partir de son expérience vécue. Dans sa recherche, comme dans sa façon de vivre, il deviendra un témoin observateur de sa façon de voir et de penser sa vie et le monde, dans le but de pouvoir éventuellement transformer et renouveler sa pratique et d'en dégager des savoirs. Enfin, pour éviter le danger du narcissisme, cette démarche de recherche à la première personne implique

également la présence de l'autre dans les ateliers de travail et les partages de compréhension.

J'ai été immédiatement séduite par les possibilités de recherche offertes par cette maîtrise. Investir le monde intérieur, m'engager dans une recherche *impliquée*, une recherche à la première personne, représentait pour moi une quête d'authenticité à la découverte de mon existence et de ma présence à moi dans ma pratique comme dans ma vie par ailleurs. Et l'aspect très nouveau de faire cette démarche avec la présence des autres comme témoins vigilants, et quelque part participants à ma démarche, devenait pour moi un gage d'application concrète de chacune des étapes de ma « plongée intérieure ».

La recherche « impliquée » insiste sur l'importance de la présence du sujet-chercheur à son expérience de vie et de connaissance. Ainsi, la formation à la maîtrise en études des pratiques psychosociales met l'accent sur le développement de la présence à soi, par le biais d'un entraînement perceptif, attentionnel, réflexif et dialogique. Cette formation privilégie une pédagogie andragogique qui conjugue les dimensions existentielles, pratiques et théoriques des processus de connaissance et elle a principalement trois objectifs : la transformation du sujet-chercheur; le renouvellement de ses pratiques; et la construction de connaissances. Dès le début de mon processus de recherche, l'enjeu était d'identifier une question de recherche qui soit pertinente pour ma vie personnelle et socioprofessionnelle. Il me fallait donc trouver le « fil rouge » qui devait guider ma démarche de recherche. Les formateurs nous invitaient pour cela d'entrer d'emblée dans la proposition de Carl Gustave Jung (1961) : « *Quelle est la question pour laquelle ta vie est la réponse?* ».

J'étais conquise! Je venais de trouver un lieu qui puisse me permettre d'établir un équilibre entre ma quête de chercheuse existentielle et ma pratique relationnelle et de formatrice. C'est une façon originale de prendre contact avec ce qui m'habite et de l'investir dans ma pratique.

C'est avec ces informations que j'ai traversé ma première année de maîtrise avec l'impatience d'avoir des cours de méthodologie pour comprendre la folie de l'éparpillement

que je vivais dans mes recherches et pour avoir l'espoir d'un objectif, d'une cible, d'un cadre rassurant qui puisse m'indiquer l'orientation méthodologique à prendre. Je cherchais la méthodologie de mon travail comme le poisson cherche la mer! J'étais dedans mais sans aucun recul pour voir que tous mes éparpillements étaient l'expression d'une méthode particulière de recherche... Ce n'est qu'en cherchant que l'on trouve, semble-t-il... et j'ajoute que l'on ne peut trouver que lorsqu'on a de l'espace intérieur pour comprendre et accueillir ce que souvent l'on côtoie depuis longtemps! Je ne sais pas si le poisson a eu la même chance que moi lorsque j'ai enfin compris mon cadre méthodologique de recherche! Après plusieurs mois de questionnement, de « débroussaillage » et de précision de ma recherche, je peux maintenant dire que ma démarche de recherche s'inscrit dans une pratique de la recherche en psychosociologie, qui s'ancre dans une approche heuristique d'inspiration phénoménologique et herméneutique.

#### **4.2 UNE APPROCHE EXISTENTIELLE HUMANISTE QUI ARTICULE LA RECHERCHE ET L'INTERVENTION**

La psychosociologie est une discipline relativement nouvelle dans les sciences humaines et sociales qui étudie les interactions humaines et l'accompagnement des processus de changement. Elle s'intéresse particulièrement à l'expérience vécue de la personne en situation telle qu'elle s'inscrit dans son contexte (groupe, communauté, organisation). Cette discipline vise d'abord le développement de la conscience des individus, des groupes et de leurs communautés, leur autonomisation et leur responsabilisation en s'appuyant sur la potentialité et l'émergence d'une intelligence collective. En recherche, la psychosociologie priorise une vision de la recherche qui consiste à articuler de façon complémentaire les défis existentiels du sujet chercheur, la théorie et la pratique. La mise en dialogue du travail intellectuel et méthodique du chercheur, avec l'expérience vécue et pratique de ses co-chercheurs. Comme l'énonce le texte de présentation de ce programme : *Tout en développant des habiletés professionnelles capables d'apprendre à partir de sa pratique, le praticien-chercheur est amené à construire un nouveau savoir pratique centré sur l'action*

*et sa réussite.* Nous sommes ici au carrefour de la vie quotidienne, de la recherche et de l'intervention.

La recherche-intervention « met plus en évidence le champ d'études de cette maîtrise axée sur la pratique d'intervention de l'étudiant. Cette appellation rejoint la conception de la recherche-action selon Carr et Kemmis (1983) qui définissent la recherche-action comme une forme de recherche effectuée par des praticiens à partir de leur propre pratique. Ce qui la distingue d'une recherche-action qui pourrait porter sur une pratique ou une problématique externe à la pratique de l'étudiant. Cette option [la recherche-intervention] permet aux étudiants de développer, d'expérimenter et d'évaluer des nouvelles stratégies d'intervention dans le cadre de leur pratique tout en les initiant au processus continu et alternatif de recherche et d'intervention.» (Maîtrise en étude des pratiques psychosociales, 2001, p. 23)

Faire de la recherche en études des pratiques psychosociales revient ainsi à s'inscrire dans l'héritage du courant existentiel-humaniste qui place le sujet au cœur de sa pensée et qui devient le lieu même d'une quête de soi dans ses événements biographiques et relationnels.

### 4.3 UNE DEMARCHE QUALITATIVE

La recherche qualitative est une démarche relativement récente en sciences humaines. La recherche qualitative vise d'abord « *la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l'aide de procédés mathématiques* » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.9). Ma recherche s'inscrit dans le paradigme interprétatif et compréhensif parce que je ne cherche pas à mesurer, quantifier ou généraliser les données recueillies de ma « plongée intérieure », mais plutôt à mieux comprendre ce que je rencontre, de le décrire et de l'interpréter le plus rigoureusement possible. C'est en fait une démarche de recherche qui veut saisir le sens de mon expérience dans ma réalité relationnelle globale, dans une démarche *inductive exploratoire*. Je ne cherche pas à *vérifier* ou *prouver* quoi que ce soit, mais à explorer et décrire les découvertes de mes faits intérieurs contextualisés par mon sujet de recherche :

Van der Maren caractérise les méthodologies qualitatives par la démarche inductive exploratoire (contexte de la découverte) et la production de théories interprétatives et prescriptives. En outre, il situe la démarche hypothético-déductive et expérimentale dans un contexte de vérification (contexte de la preuve), et associe à ce type de démarche les approches quantitatives. Il y a une relation directe entre, d'une part, qualitatif et contexte de la découverte et, d'autre part entre quantitatif et contexte de la preuve. (Lessard-Hébert, Goyette et Boutin, 1996, p.62)

Ma démarche de recherche est de type qualitatif, descriptif et interprétatif. Elle se fait à la première personne. Pierre Vermersch qualifie ce type de recherche à la première personne de phénoménologique puisque « *c'est la prise en compte de ce qui apparaît au sujet lui-même [...] pour manifester le fait que c'est le point de vue du sujet relativement à sa propre expérience.* » (Vermersch, 2009, p.3) Pour Vermersch, cette approche à la première personne ou phénoménologique « *donne une place au point de vue du sujet sur la subjectivité, une approche de la conscience par ce que le sujet peut conscientiser. [...] Elle porte sur ce qui peut apparaître au sujet, sur ce qui fait sens pour lui dans son rapport au monde et à lui-même* » (Vermersch, 2009, p.2).

La recherche qualitative se précise au fur et à mesure de l'avancée du processus de recherche, tant par ses méthodologies, ses outils de cueillettes de données que par son analyse. Ce qui fait que les étapes d'une telle recherche ne sont pas nécessairement déterminées à l'avance, linéaires ou séparées; au contraire, elles se chevauchent souvent et se précisent tout au long du processus de recherche. Il s'agit donc davantage d'une spirale significative que d'un parcours linéaire où les étapes seraient respectées dans un ordre plus protocolaire. C'est pour moi une méthode qui me permet de rechercher le sens de mon expérience dans ma pratique relationnelle.

#### 4.4 LA PHENOMENOLOGIE : UNE EPISTEME DU SUJET-EN-RELATION

Dans le contexte de cette recherche, la *phénoménologie* s'inscrit comme une épistémè (savoir, connaissance, expérience) du sujet-en-relation. Dans la pratique phénoménologique, le chercheur est inclus dans la méthode, c'est-à-dire qu'il est « *saisi dans les mécanismes et les méandres de sa vie personnelle qui prend toute la scène, c'est un sujet-chercheur qui se débat pour mieux se connaître et mieux vivre* » (Meyor, 2007, p.109). Le fait d'expérimenter dans ma pratique de recherche ma compréhension bien limitée et théorisée de la phénoménologie me laisse découvrir à quel point l'investissement de mon regard sur ma vie intérieure et ma pratique relationnelle donne le sens de ma relation au monde. La phénoménologie comme méthode de recherche est exigence de présence à soi dans tous mes actes vécus au quotidien.

La méthode phénoménologique a effectivement une intention de rendre manifeste ce que la quotidienneté fait oublier, c'est-à-dire qu'elle met au cœur de la recherche le sujet lui-même qui *vit* le monde, qui en fait l'expérience dans son quotidien en relation avec ce qui compose son vécu (expériences) et tend de mettre à jour (conscientisation) ce vécu. « *La phénoménologie sous sa qualité de méthode appelle une véritable conversion du regard du chercheur et suppose un véritable investissement du chercheur moyennant sa propre subjectivité. Le phénoménologue n'est plus cet observateur neutre du phénomène, mais le pôle subjectif lui-même à partir de qui et de quoi tout prend sens* » (Meyor, 2007, p.113). Et ce qui permet de « prendre sens » ou de saisir le sens qui se donne, le sens qui émerge de ce regard phénoménologique sur mon existence-vécue, c'est la capacité d'interprétation du phénomène vécu conscientisé.

Toujours selon Catherine Meyor, la valeur de l'approche phénoménologique en recherche est extrêmement riche :

Je ne connais pour l'instant aucune autre méthode qui approche la subjectivité d'aussi près, qui accepte de s'ouvrir d'emblée à la complexité d'un phénomène, qui rend compte de la subjectivité de façon aussi creusée – lorsque c'est le cas – et qui consent à relever le défi d'entreprendre, sur une base de mise entre parenthèses des

préconceptions et des préjugés, la description de notre expérience humaine. (Meyor, 2007, p.116)

L'approche phénoménologique est une manière de faire de la recherche qui oblige le sujet-chercheur à s'immerger totalement dans son expérience vécue au quotidien et dans sa relation au monde en vue d'en saisir le sens.

#### **4.5 L'HEURISTIQUE UNE METHODE DE RECHERCHE D'INSPIRATION PHENOMENO-LOGICO-HERMENEUTIQUE**

Au fur et à mesure de mon avancée dans mon processus de recherche, mon souci permanent consistait à trouver un outillage méthodologique qui soit en cohérence avec l'ensemble de ma démarche. En effet, même si j'étais complètement emballée par mon sujet de recherche et par la démarche qui nous était proposée, je ne parvenais toujours pas à savoir comment je vais pouvoir m'y prendre concrètement pour mener à bien mon processus de recherche. J'étais en quête d'une manière de faire qui soit à la fois cohérente avec mon objet de recherche, avec l'esprit de ma démarche de recherche et surtout avec la posture de recherche qui est la mienne, à savoir la posture herméneutique telle qu'elle a été présentée au chapitre précédent. Malgré cette inquiétude, j'observais que ma méthode se précisait petit à petit, s'éclaircissait et prenait sens, par le simple fait de suivre les étapes du processus qui nous était proposé dans la formation. Je voyais ainsi, grâce à une compréhension plus « éprouvée » de ma démarche, que ma posture de chercheuse est une véritable mise en scène de la méthode heuristique tel que le décrivent les chercheurs de ce courant dont Moustakas, Polanyi et Craig sont de nobles représentants. Cette découverte a été vécue comme un baume rassurant dans mon errance de recherche. L'approche heuristique m'a encouragée à poursuivre mes tâtonnements souvent malhabiles : je découvrais que mes pas hésitants faisaient partie d'une méthode rigoureuse de recherche. Ce que je croyais être errance et tâtonnement était en fait une caractéristique typique de l'approche heuristique comme méthode de recherche. L'heuristique est une découverte

majeure dans ma vie, elle est la méthode qui *nomme* ma manière d'être-au-monde! J'aimerais présenter ici la méthode heuristique comme une manière de chercher qui incarne une façon toute singulière *d'être-au-monde*.

L'étymologie du mot *heuristique* vient du grec *Heuriskein* qui signifie « trouver » et du mot *Euréka* qui évoque l'enthousiasme provoqué par le sentiment de la découverte. On se souvient de la légendaire anecdote du philosophe-mathématicien grec Archimède qui exprime la joie profonde de sa découverte en criant complètement nu dans les rues de Syracuse : « Euréka! » qui signifie : « J'ai trouvé! ». L'heuristique contemporaine a gardé cet enthousiasme provoqué par le sentiment permanent pour le chercheur de marcher un chemin de découvertes. Un chemin qui se fait au fur et à mesure qu'il est marché et qui, se faisant, participe à faire advenir le sujet chercheur. C'est dans ce sens que l'on parle de la méthode heuristique comme d'un processus de connaissance et de création.

La méthode heuristique, comme nous l'avons déjà mentionné, est une méthode de recherche qui a été initiée par les chercheurs Polanyi (1959), Moustakas (1990) et Craig (1978). Elle autorise l'engagement de la dimension subjective du sujet praticien-chercheur qui interroge sa vie ou son action dans une expérience vivante de recherche significative. C'est une recherche qui interroge l'expérience que le sujet chercheur fait, lorsqu'il s'autorise sa plongée intérieure, où les données ne sont révélées que par intuition et l'expérience intime du rapport à soi et au monde. Le premier outil de la recherche heuristique est le chercheur lui-même. « La recherche devient alors le compte rendu de l'expérience telle qu'elle est faite par le chercheur constamment ou ouvertement présent et impliqué dans sa recherche » (Condamine, 2000, p.9). Le chercheur est ici la « pierre de touche » sur laquelle la recherche peut s'édifier. « En aucun moment le chercheur ne se retire pour tenter de comprendre l'expérience en dehors de lui-même » (Condamine, 2000, p.10). « Ce qu'il décrit, c'est la façon qui est sienne de comprendre, de ressentir, d'exprimer cette expérience et cela du début à la fin du processus » (Condamine, 2000, p.10). « La recherche heuristique met l'accent sur l'implication et la relation » (Douglas et Moustakas, 1985, p. 42). Dans ce type de recherche, le chercheur est constamment au

cœur du processus, totalement impliqué voire immergé dans l'expérience qu'il fait de son existence.

La recherche heuristique est par ailleurs entièrement orientée dans une intention de trouver le sens à un questionnement inhérent à l'existence du sujet chercheur, dans une visée de transformation personnelle, de renouvellement de pratique et de production de connaissance.

C'est ce type de recherche qui encourage un individu à découvrir pour lui-même, à travers les étapes qui se présentent au plan du processus et du sens et à travers les méthodes susceptibles de l'aider, à trouver une solution et qui lui permettent d'approfondir la compréhension qu'il a de lui-même. (Craig, 1978, p. 32)

Andrée Condamin poursuit : « *La recherche heuristique vise, non seulement à mettre en lumière la nature et le sens de l'expérience, mais aussi à devenir pour le chercheur un instrument de transformation* » (Condamin, 2000, p. 9).

Comme le précise Craig, le processus de la recherche heuristique commence toujours par un *questionnement* :

À cette étape, le chercheur prend conscience d'une question qui se pose à lui, d'un problème qui le préoccupe, d'un intérêt qui retient son attention. Il s'agit au début de vagues sensations qui commencent à émerger, qui suscitent son intérêt et qui le préoccupent, qui le dérangent. Puis cela se précise; des sensations, des pensées prennent forme, des questions plus nettes se dégagent. Ces questions se précisent encore jusqu'à devenir l'objet de son étude. (Craig, 1978, dans Condamin, 2000, p.12)

Ainsi, je n'ai pas eu à chercher ma question de recherche, car *elle m'habitait* déjà, au début de mon processus de recherche-formation. J'avais un questionnement qui s'imposait à moi et qui pesait sur ma vie. Ignorer cet « état d'être » aurait été synonyme de l'oubli de l'être dont parle Heidegger. Je savais que je ne faisais pas une démarche de recherche pour un diplôme ou la reconnaissance de mes pairs, mais bien parce qu'il devenait vital et essentiel pour moi de prendre le temps d'investiguer ce qui se jouait pour moi. Le rapport de plus en plus pesant que j'entretenais avec mon sentiment de fragmentation faisait que je

me sentais face à une impasse, ce qui m'appelait à m'engager dans un processus de connaissance, de transformation et renouvellement de mes manières de me relier à moi et au monde.

Mon processus de recherche a été mené dans une cohérence épistémologique de type herméneutique et a été conduit méthodologiquement suivant les étapes de la méthode heuristique. Dans un tel processus, la cueillette de données comme le processus de transformation du chercheur se fait en boucle à la manière des cercles herméneutiques. Et c'est dans ce sens que le processus de recherche de la méthode heuristique se fait par des fréquents allers-retours entre les différentes étapes de cette méthode qui accompagnent au fur et à mesure l'avancée de la recherche.

Dans une recherche heuristique, le défi pour le chercheur consiste à réussir à exprimer la compréhension d'un phénomène à partir de son existence vécue. C'est en cours de route que je me suis aperçue que ma manière d'être *présente-dans-le-monde* était tout à fait cohérente avec la posture heuristique. Ce fut pour moi une révélation surprenante et très rassurante. Je devenais ainsi progressivement capable d'identifier et de nommer ma façon d'entrer en relation avec mon environnement. C'est ainsi que j'ai pu réaliser que cheminer méthodiquement dans la compréhension de mes pratiques relationnelles me permettait de mieux me connaître et de mieux m'observer dans mon expérience vécue. Ultimement, cela m'aide aussi à mieux me voir en action et à réaliser ma transformation.

Enfin, si je parle souvent de mes errances et tâtonnements comme faisant partie du processus heuristique de recherche, c'est parce que ce type de recherche n'est pas linéaire, elle est spiralée et se fait dans une logique de cercles herméneutiques successifs et, comme le souligne Andrée Condamin (2000) :

Craig (1978) voit l'expérience de recherche heuristique comme une expérience rythmique où se retrouvent alternativement des temps réceptifs et des temps actifs. Tantôt le chercheur observe minutieusement tous les détails du phénomène qu'il étudie, tantôt il se retire, tantôt il dialogue avec d'autres, tantôt les choses lui apparaissent clairement, tantôt il doit supporter l'ambiguïté, tantôt il avance précautionneusement, pas à pas, tantôt il prend des risques. Tout en reconnaissant

l'aspect rythmique dans la recherche heuristique, Moustakas précise la place qu'y tiennent la connaissance tacite et l'intuition. Pour lui, *le pouvoir de révélation de la connaissance tacite est à la base de toute découverte heuristique* (1990). (Condamine, 2000, p.11)

Ainsi, pour débusquer ma « connaissance tacite », c'est-à-dire une connaissance plus implicite qui est difficilement communicable parce qu'intériorisée et souvent relative à des situations d'action, j'ai dû faire des allers-retours constants et rectifier régulièrement ma démarche de recherche selon les découvertes que je réalisais. J'ai expérimenté l'émergence de ce type de connaissance plus intuitive et sensitive dans des situations parfois très surprenantes. C'est ainsi que l'approche heuristique témoigne tout au long de mon processus de production de sens, un apprentissage et un investissement personnel : j'ai appris à écouter mon intuition et à accueillir ma sensibilité comme étant des ressources potentielles de cueillette de données. Ce n'est qu'à ce prix et au risque de l'errance et de mes tâtonnements qu'il m'a été possible de donner du sens à ma « plongée intérieure » et de pouvoir ainsi partager ma recherche. La recherche heuristique 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 une meilleure compréhension. (Craig, 1978, p. 63)

Peter Erik Craig dégage, dans sa thèse de doctorat, un processus cohérent et évolutif de recherche qui s'articule en quatre étapes, soit *la question, l'exploration, la compréhension et la communication*. Et comme le souligne Claire Maillé dans son mémoire :

Il est important de souligner ici que ce type de recherche ne peut se faire de manière linéaire; elle constitue pour le chercheur une démarche en boucle ou encore en spirale, qui évolue en interaction continue entre le chercheur, sa conscience, ses notes, son environnement. Durant tout ce processus, le chercheur navigue entre ces différentes étapes. Il avance, découvre des nouvelles choses, qu'il met en dialogue dans son environnement, et qu'il compare avec les étapes précédentes qui sont ainsi revisités et reformulés autrement et ainsi de suite jusqu'à la fin d'un processus qui ne se terminera certainement pas avec son rapport de recherche. (Maillé, 2008, p.60)

#### 4.6 L'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE COMME OUTIL DE RECHERCHE HEURISTIQUE

Dans mon processus de recherche et tout au long de chacune des étapes de la méthode heuristique, le travail autobiographique m'a été d'un grand secours dans mon processus de cueillette de données. Le regard intérieur qu'oblige la méthode heuristique fait apparaître une multitude de souvenirs, sentiments et émotions issues du vécu du sujet-chercheur. En fait, la méthode heuristique se prête naturellement à l'écriture à la première personne du singulier, ce qui l'inscrit dans la même filiation que le récit autobiographique. Dans un processus de recherche-formation, le récit de vie constitue une forme d'aventure qui est vécue, réfléchie et racontée par le chercheur lui-même. Le praticien-chercheur devient ici un sujet-narrateur qui définit les enjeux de son engagement dans le récit de sa vie. Il est responsable de son projet de formation et de recherche qui met en œuvre son projet de compréhension de soi et du monde par soi-même.

Guy de Villiers (2006) avance que :

En cherchant à restituer des événements vécus sous forme de récit, le sujet va puiser dans les matériaux factuels et imaginaires de la mémoire, ceux qui lui permettront de retracer son histoire, tout en s'efforçant de donner une certaine présentation de soi. Si le récit de vie est bien un support d'élaboration de l'expérience, il est aussi un support de construction d'identités. (de Villiers, 2006)

Dans l'écriture de mon récit de vie, j'ai effectivement eu l'impression de reprendre le pouvoir de ma vie, celui de me reconfigurer et de ne plus être simplement un témoin silencieux de mon histoire et de mes conditionnements. C'est en ce sens que Jeanne-Marie Rugira (1995) précise l'enjeu premier du récit de vie comme étant d'abord celui d'une transformation personnelle, professionnelle ou même sociale :

L'exercice autobiographique exige [dans ce cas], de faire des allers-retours dans le temps, entre un futur incertain et un passé perdu. Il implique surtout la capacité d'habiter son présent, d'aller à la rencontre de soi, de celui que l'on fut, de celui que l'on s'imaginait être, mais surtout de cet autre qui advient. [...] L'histoire de vie est

effectivement un outil efficace de transformation, ou pour mieux l'exprimer, d'autoformation. (Rugira, 1995, pp.35-36)

L'utilisation de l'approche autobiographique comme outil de cueillette de données m'a fait énormément cheminer. Outre les données recueillies grâce à l'écriture de mon récit de vie et de mon récit de transformation, cette approche m'a d'abord appris à écrire au « Je »! Cet apprentissage n'a pas été facile et j'ai intégré cette forme d'écriture narrative au même rythme que je me réappropriais ma vie et apprenais à être présente à ma vie *dans-le-monde*. Le deuxième apprentissage que l'écriture narrative m'a permis de faire a été d'apprendre à *décrire* plutôt qu'*expliquer* avant de pouvoir interpréter et comprendre. Là aussi l'apprentissage a été grand et progressif à l'image de mon consentement à ma vie. C'est d'ailleurs grâce à l'apprentissage de cette forme d'écriture phénoménologique inscrite dans la démarche heuristique que j'ai réussi à pénétrer au cœur de mon expérience subjective sans m'y noyer. Apprendre à parler et à écrire au « Je » fut pour moi une voie royale pour apprendre à m'engager dans ma vie et à me créer au présent.

#### 4.7 TERRAINS DE RECHERCHE ET OUTILS DE CUEILLETTE DE DONNEES

Dans chacune des quatre étapes de la recherche heuristique, mon terrain de recherche a d'abord été celui de ma vie, soit l'exploration de mon expérience vécue et agie dans mes différents rapports à moi, à l'autre et au monde.

Ce « laboratoire » de recherche a permis de faire émerger ma question de recherche. Il m'a permis également d'explorer dans ma vie l'expression de mes multiples fragmentations qui rendaient si difficiles mes manières d'être en relation avec moi, les autres et le monde. Ce défi de reliance constituait ainsi un horizon de transformation personnelle, de renouvellement de ma pratique relationnelle, et de construction de connaissances partageables et transférables dans ma vie avec mes frères humains.

Mes outils de cueillette de données, tout au long des quatre étapes de la recherche heuristique, ont principalement été mon *Journal de sens*<sup>8</sup>, les récits phénoménologiques tels que les « *Je me souviens* » et les « *Je m'observe* », mes rencontres d'alliés, la lecture et la création artistique.

- Mon *Journal de sens* a été l'ami précieux tout au long de cette aventure de recherche, il représentait le support nécessaire pour consigner tous mes états d'âmes et états de cœur, mes réflexions et questionnements. Le Journal de sens a été l'outil qui m'a aidée à recueillir et analyser mes données en vue de faire des liens de cohérence entre mes différentes expériences inscrites depuis le début de mon processus de recherche.

- Les récits phénoménologiques ont également tenu une place importante pour recueillir des données précieuses de mon expérience. Ils m'ont notamment aidée à décrire les premiers moments souvent oubliés de mes fragmentations, à explorer mes tentatives de reliance et à m'observer sous un mode descriptif et sensitif propre à l'écriture phénoménologique de l'approche autobiographique.

- Les rencontres avec mes alliés ont été un espace riche de cueillette de données. La pratique dialogique déployée dans ce lieu me permettait de mieux me voir en relation, de mieux m'observer et d'inscrire dans mon *Journal de sens* mes découvertes.

- La lecture m'a permis de recueillir beaucoup d'informations sur mes états intérieurs. Tout au long de cette exploration, je rencontrais des états intérieurs nouveaux que j'avais de la difficulté à nommer. La lecture a été ici une grande aide au niveau de la résonance intérieure que m'apportaient différents auteurs. Je lisais pour mieux me réfléchir. Paradoxalement, cet outil de cueillette de données extérieur me permettait une plus grande

---

<sup>8</sup> Ce que je nomme « *Journal de sens* » est habituellement appelé dans le courant des Histoires de vie en Formation : « *Journal d'itinérance* ». Je n'aimais pas cette appellation qui résonnait en moi « itinérance » et « errance », deux états qui me renvoyaient à un sentiment intérieur que je cherchais à m'extraire. J'ai donc modifié cette appellation pour adopter celle du « *Journal de sens* » beaucoup plus juste et cohérente avec mes intentions et objectifs de recherche. (Voir Barbier, 1977, p. 227).

implication dans mon expérience et une exploration plus vaste de mes états d'être. Cet outil de cueillette de données a été consigné sous forme de fiches de lecture et commentaires de lecture accompagnés de mes résonances.

- Enfin, la création artistique a été un outil de cueillette de données surprenant lors de la deuxième étape de la recherche heuristique qu'est *l'exploration*. Dès le début de ma démarche de recherche, j'ai été confrontée à des états intérieurs que je ne pouvais nommer ou écrire parce qu'il ne s'agissait pas de rencontres cognitives mais de « rencontres sensibles ». Pour exprimer et mettre au dehors toutes ces nouveautés que je vivais dans mon corps, j'ai dessiné des croquis spontanés de corps en mouvement dans mon *Journal de sens* que j'ai repris par la suite sous une forme plus matérielle en sculptures. La création artistique m'a permis de recueillir des données directement reliées à ma relation au corps sensible comme expression physique de ma présence-au-monde.

## 4.8 LES ETAPES DE LA RECHERCHE HEURISTIQUE

### 4.8.1 La première étape de la recherche heuristique : la question

La première étape de la recherche heuristique décrite par Craig est *la question*. C'est la prise de conscience par le sujet-chercheur d'une question importante pour sa vie. Elle commence à partir du moment où « *une personne se sent déroutée ou inquiète... et l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur* » (Craig, 1978, p. 23). Dans mon cas, c'est le moment de ma vie où ma quête de sens, qui était une quête de transcendance, a perdu tout son sens. Je me suis alors retrouvée complètement fragmentée, en pleine crise existentielle, en difficulté de me sentir reliée aux autres et de palper mon appartenance au monde. Je me sentais déroutée et incapable de fuir cette situation. Je vivais de plus en plus dans un tel mal-être que je ne pouvais plus l'ignorer. C'est ce qui m'a mise en chemin et m'a engagée dans ce processus de recherche et de formation à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales à l'UQAR.

En effet, j'avais besoin d'être orientée, j'avais besoin d'un cadre souple et rigoureux afin de pouvoir rester fidèle à mon questionnement, tout en avançant de façon éclairée sur mon chemin de transformation et de connaissance. Je me sentais à ce moment complètement travaillée par ma question, obnubilée par ce que je vivais comme une perte de sens dans ma vie.

#### 4.8.2 La deuxième étape de la recherche heuristique : l'exploration

La deuxième étape est *l'exploration de la question*. C'est le cœur de ce processus, qui demande une implication totale et un engagement constant à marcher malgré le sentiment persistant d'incertitude. Cette étape exige de consentir à une immersion complète dans l'expérience du sujet-chercheur. Il s'agit « *de cerner le problème d'aussi près que possible et d'en saisir toute la complexité* » (Rogers, 1976, p.16, dans Craig, 1978, p.24). Dans cette étape intense, j'ai observé avec attention mon expérience du monde, je me sentais souvent déroutée par la complexité de ce que je voyais. Je m'apercevais avec clarté au cœur de mes différents rapports au monde dans mon expérience d'être fragmentée et déliée. À cette époque de ma démarche, je tenais mon *Journal de sens* comme on tient une bouée de sauvetage! J'y consignais tout sans censure : souvenirs, dessins, émotions, crises existentielles, observations intérieures, etc. J'ai également eu besoin du support de ma communauté apprenante, de mes alliés, comme de mes formateurs sur ce chemin solitaire et d'apprentissage de la solidarité. Je me vois au cœur de nos discussions, de nos multiples soupers animés, de nos partages et de nos silences complices. J'ai eu recours également à l'expression artistique pour tenter de mettre au dehors, plus d'une fois, mon trop plein intérieur et symboliser ce que je vivais comme des expériences encore à l'orée du nommable. Cette période d'exploration est extrêmement riche en informations, j'avais l'impression d'être une éponge qui absorbait toutes les informations qui émergeaient dans l'immédiat à la fois de ma vie et de mes interactions. Je vivais ces émergences sans aucune structure ou logique apparente, j'apprenais à me laisser faire par ma vie... Mon consentement était ma forme nouvelle de participation.

### 4.8.3 La troisième étape de la recherche heuristique : la compréhension

La troisième étape est la phase de *compréhension*. « *Lors de cette étape, l'individu rassemble toutes ses ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et il les examine en profondeur* » (Craig, 1978, p.27). C'est l'étape la plus difficile puisqu'il s'agit ici pour le chercheur de trouver son propre modèle de compréhension et d'expression, il s'agit de faire apparaître « *le pattern jusque-là caché* » (Polanyi, cité par Craig, 1978, p.49). C'est le moment de l'analyse des données recueillies de façon désordonnée dans les deux premières étapes. C'est également l'étape où le chercheur tente de mettre ses propres expériences en relation avec des écrits se rapportant à son domaine de recherche. C'est donc l'étape de l'intégration des données expérimentelles et théoriques dans un effort d'interprétation et de compréhension que le chercheur a de son objet de recherche. « *Il s'agit du temps de la découverte, de l'Euréka. Et rien ne garantit que cela aura lieu!* » (Condamine, 2000, p.13).

C'est à cette étape que j'ai cherché à capturer le sens de l'expérience de tout ce processus de découverte, de transformation et de connaissance. J'ai lu, dévoré littéralement tous les bouquins qui traitaient de ce que j'avais rencontré en moi à la deuxième étape. Ces parallèles littéraires m'ont fait un grand bien, ils m'ont aidé à mieux interpréter et comprendre mes données. J'ai également fait des liens de cohérence et des relations conceptuelles entre tous mes souvenirs, créations artistiques et sentiments émergents. Ce qui m'a permis de mieux cerner le « fil rouge » qui se dégageait de mon expérience et de l'organiser de façon à avoir un regard neuf de mon expérience et ainsi de pouvoir en dégager des apprentissages. C'est une période chaotique parce que pleine de doutes et d'incertitudes, mais c'est également une période de grande joie où la compréhension même relative se vit comme un réel *Euréka!* Une lumière au bout du tunnel!

#### 4.8.4 La quatrième étape de la recherche heuristique : la communication

La dernière étape est celle de la *communication*. C'est le moment de « la mise au dehors », le moment de présenter ouvertement l'aboutissement de ses recherches. Il s'agit ici de présenter sa quête personnelle de connaissances et de découvertes. Pour l'artiste, c'est le moment du vernissage; pour le chercheur, c'est l'étape où l'on procède à l'écriture finale du mémoire, de la thèse ou de la communication qui permettra de prendre la parole à propos de son expérience et d'y présenter les connaissances et savoirs souvent imperceptibles qui ont émergé de cette recherche : « *C'est ce travail qui va permettre de dévoiler le savoir tacite, le savoir-insu qui va devenir non seulement repérable mais aussi partageable et publiable grâce à la recherche* » (Maillé, 2008, p.61).

C'est le moment pour moi de partager à mes confrères d'études et à la communauté scientifique en général mes résultats de recherche. Ce que je croyais au tout début de ma recherche être une démarche trop personnelle et « privée » pour avoir un écho autre que le mien devient aujourd'hui transmissible et partageable. Il faut pourtant préciser qu'il ne s'agit pas de « vérités » mais d'une compréhension du monde et de moi-même dans un contexte particulier et dans une temporalité donnée.

### 4.9 METHODE QUALITATIVE D'ANALYSE DE DONNEES QUALITATIVES

Les méthodes d'analyse dans une recherche qualitative sont nombreuses et variées. Tout comme la méthode de recherche ou encore la posture épistémologique, le choix de la méthode d'analyse des données s'impose au chercheur, car il doit constamment veiller à la cohérence interne et externe de sa démarche. En effet, la question de recherche émerge de l'exercice itératif de problématisation, qui génère de manière presque organique les objectifs de recherche. Le choix du terrain et des outils de recherche se fera dans la même cohérence. Peu importe la méthode d'analyse retenue, le chercheur se retrouve la plupart du temps devant une abondance de matériaux à analyser : des récits de vie, des journaux de

recherche, des œuvres d'art, des récits phénoménologiques, des observations, des entrevues, du matériel audio ou vidéo, etc. Tous ces matériaux amassés sur une longue période, voire bien souvent des années, doivent être analysés. C'est un défi complexe et souvent déroutant de faire émerger du sens et de la cohérence dans cette multitude de données recueillies. Il devient ici aidant de les revisiter plusieurs fois en leur posant la question de recherche et en quête d'une réponse à ses objectifs de recherche, ce qui va donner un cadre d'analyse cohérent. Toute démarche de recherche vise à produire du sens, du savoir et parfois du changement.

Face aux matériaux qu'il a recueillis, il doit mettre sa pensée en action, puiser à ses référents interprétatifs, tenter de nommer ce qu'il a pressenti sur le terrain ou ce qui s'impose à lui au moment où il relit ses notes et ses verbatims, et, en même temps, il doit se laisser surprendre par ce qu'il a observé ou par ce que l'on a partagé avec lui, car c'est pour cela qu'il va sur le terrain : pour observer, pour écouter et pour mieux comprendre. (Paillé et Mucchielli, 2008, p.5)

Dans l'analyse qualitative, le chercheur vise à nommer, interpréter et comprendre ses données. C'est une poursuite de signification dans le but de rendre la recherche compréhensible et communicable :

Nommer c'est rendre signifiant. Nommer est un acte fondamental dans l'exploration de ce monde, dans l'inventaire et l'expérience du manifeste, comme on peut le voir à l'œuvre dans le développement de l'enfant puis de l'adulte-être-social. Or, l'analyse qualitative est l'une des formes particulières de cet acte de nommer, en ce qu'elle représente des données textuelles en les transposant d'une manière qui fait sens, compte tenu d'une problématique. On peut définir l'analyse qualitative, dans le sens spécifique que nous lui donnons dans cet ouvrage, comme une représentation et une transposition conscientes, délibérées et rigoureuses du système « soi-monde-autrui » (Giorgi, 1997, p. 345) de manière à en faire une nouvelle exploration dans l'optique particulière des sciences humaines et sociales, lesquelles s'efforcent de faire surgir le sens en rendant compréhensible. (Paillé et Mucchielli, 2008, p.24)

Je dois avouer avoir adoré ce défi d'analyse. C'est un grand plaisir que d'apprendre à nager à travers toutes ces données compilées dans des pages et des pages de notes, de choisir où regarder, comment regarder, relire et chercher des liens de cohérence et puis de s'apercevoir, en ce faisant, que je suis le moteur qui donne le sens de ma vie.

#### 4.10 L'ANALYSE EN MODE ECRITURE

*L'écriture n'est pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens tout à la fois se dépose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.*

Pierre Paillé et Alex Mucchielli, p. 127

La méthode d'analyse en mode d'écriture se prête naturellement à ma démarche de recherche qui s'articule autour de matériaux biographiques. En effet, cette méthode d'analyse en mode d'écriture est appropriée aux histoires de vie, aux récits de pratique et aux démarches autobiographiques. Elle constitue un prolongement naturel des récits phénoménologiques dans le sens et comme le précise Paillé et Mucchielli, « *C'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes [...]* » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.124). Ce type de méthode d'analyse, soit l'écriture en texte suivi, laisse place à la création et à l'expression spontanée, ce qui permet de faire émerger directement le sens. C'est une écriture avant tout descriptive et en dialogue avec des écrits d'auteurs ou de chercheurs.

En même temps, par la forme ouverte qui la caractérise, elle permet d'être fidèle à la continuité de l'action ou de la réflexion, au temps à l'intérieur duquel s'inscrit l'événement, au tissage et au métissage de la toile de fond de la réalité. En fait, son rapport avec les données analysées est marqué par l'homologie, dans le sens où elle se situe sensiblement sur le même plan et reprend en gros la même forme que le matériau analysé [...]. (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 127-128)

La méthode d'analyse en mode d'écriture nécessite ainsi une série de lectures attentives du matériau à analyser avant de pouvoir procéder à l'écriture en texte suivi. Paillé et Mucchielli dégagent trois moments importants de l'écriture analytique : *La*

*production des constats, Les tentatives d'interprétations et la recherche des récurrences* (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 129-130).

J'ai effectivement traversé ces trois moments lors de l'analyse de mes données. Au tout début de l'analyse et avant d'amorcer l'écriture proprement dite, j'ai eu à relire mes récits et mes données amassées depuis deux ans. J'avais besoin de m'imprégner de l'ensemble de mes textes et notes. C'est seulement suite à ces relectures que j'ai été capable de dégager des constats qui prenaient de plus en plus forme et qui m'ont amenée à une écriture plus interprétative dans un souci de faire émerger le sens : *« L'écriture est ici tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de force »* (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 130).

Et puis, au fur et à mesure de l'avancée de mon écriture, apparaissaient alors à ma compréhension des liens de rapprochement et des recoupements entre mes différents textes et mes lectures d'auteurs. *« L'accent est ainsi mis au départ sur l'examen attentif des données initiales, mais à mesure que l'analyse progresse, l'écriture traite de plus en plus des ressemblances, des récurrences, des processus transversaux, de la logique d'ensemble »* (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 131).

Enfin, l'analyse de mes données en écriture a donné lieu à un texte final, soit à une proposition de compréhension de phénomènes présentés en cohérence. Je ne pouvais avoir de meilleure méthode d'analyse. L'écriture représente pour moi une aventure unique d'exploration et d'émergence de sens. C'est effectivement en écrivant que j'arrive le mieux à penser, à découvrir des liens, à mettre à jour des significations et à dégager une cohérence de l'ensemble des matériaux devant moi. L'analyse en mode d'écriture m'a ainsi permis d'entrer en dialogue avec mes textes et de revisiter mes enjeux tout en gardant l'orientation proposée pour cette recherche, soit ma question de départ et mes objectifs de recherche.

#### 4.11 MA VIE, MON EXPERIENCE, MA RECHERCHE

Rendue à l'apogée de ma recherche, je constate que ma vie, mon expérience et ma recherche sont inséparables. Ma vie n'a de sens que l'interrogation existentielle qui me fascine. Je ne suis intéressée qu'à porter un regard d'étonnement et questionneur à chacune de mes rencontres avec le Vivant, les autres et le monde. Mon expérience en pratique, en relation, en questionnement ne fait qu'un avec cette pulsion originelle qui me pousse constamment à l'interrogation. Et cette recherche m'a permis de constater que ma façon d'être au monde ressemble beaucoup à la posture heuristique du chercheur. C'est une façon naturelle de recherche qui décrit la progression du processus de recherche, pas à pas et étapes par étapes, où la signification émerge au fur et à mesure des incessants allers-retours des cercles herméneutiques. J'ai l'impression d'avoir découvert une méthode de recherche qui s'adapte à toutes les recherches qui concernent l'expérience d'un sujet face à sa propre vie. Cette découverte m'est très précieuse pour mes prochains pas, mes prochaines interrogations et mes prochains projets d'étonnements existentiels. Je sais maintenant que chaque étape, aussi déroutante et déstabilisante qu'elle peut se donner à vivre, fait partie de l'avancée cohérente et logique d'une manière d'investiguer l'expérience de vie. C'est une manière d'être-au-monde, une progression passionnante de toutes recherches de vie!



**CHAPITRE 5**  
**RÉCIT DE VIE**  
**MES FRAGMENTATIONS VISITÉES PAR MON PROJET D'ALLIANCE**

*Or le monde de la relation, de l'amour, est le monde de « l'alliance ». La Présence d'un Esprit d'alliance, d'une qualité d'amour qui serait celle de l'alliance, ce n'est ni la fusion ni la séparation, c'est la relation.*

Jean-Yves Leloup, *Un art de l'attention*, p.64

Mon intérêt de chercheuse s'inscrit dans une démarche de Sens. Ma quête de Sens a longtemps été une quête d'absolu, une quête des idées et une quête intuitive de l'Unité qui donnait sens à mon questionnement le plus intime et fondamental. Ma quête de sens était un « dialogue intérieur » (Grondin, 2003, p.5) que je ne vivais pas extérieurement. Ma quête était une quête de transcendance, un questionnement métaphysique à mon existence. Je voulais retrouver le bien-être de me sentir reliée à l'Unité à laquelle je me savais intuitivement appartenir. Je voulais comprendre et décrire cette appartenance à l'Unité, une appartenance originelle et fondatrice, un sentiment « intime » que j'ai appelé plus tard la *Nostalgie de l'Ailleurs*<sup>9</sup>. Je comprends aujourd'hui que cette quête de « verticalité » était en fait une fuite de mon existence dans-le-monde, une fuite de l'immanence. Je comprends qu'il s'agissait d'un refus de mon incarnation. À la longue, cette quête de sens a créé des fragmentations et des dualismes intérieurs, dans mon rapport au monde et à l'autre. Moi qui cherchais l'Unité, je me retrouvais fragmentée et emprisonnée dans une quête de sens qui

---

<sup>9</sup> L'expression « *la Nostalgie de l'Ailleurs* » vient de Arouna Lipschitz, *La voie de l'amoureux*, Robert Laffont, 2006.

n'accordait aucune importance à ma présence dans-le-monde. Je ne veux plus vivre fragmentée ou en dualité. Je ne peux plus poursuivre cette quête de transcendance qui n'est que l'annihilation de mon existence dans-le-monde.

Je fais l'hypothèse qu'il est possible de poursuivre ma quête de sens, soit une recherche d'alliance et de reliance, *dans et par* ma présence au monde. Ainsi, mes intentions de chercheuse sont le renouvellement de mon rapport au sens, le renouvellement de mon rapport à ma présence-au-monde, de mon rapport à mon corps comme lieu identitaire nouveau et de mon rapport à l'autre comme projet d'humanité.

J'avais l'intention première d'explorer ces différents rapports sous l'angle de mes fragmentations, mais mon processus de recherche me révèle qu'il vaut mieux les explorer par l'attention de l'alliance. L'alliance est cet état intérieur et extérieur que je recherche dans mes différents rapports existentiels. Par conséquent, il m'apparaît beaucoup logique et évident d'aborder mes fragmentations par un regard et un intérêt d'alliance, ce qui rend ainsi possible (et c'est l'objectif ultime de ma démarche) le renouvellement de mes pratiques relationnelles. Pour explorer mes différentes fragmentations par le regard de l'alliance, il importe de présenter ce que Binswanger appelle mon « *histoire intérieure de la vie* »<sup>10</sup> comme propédeutique à ma transformation relationnelle. Dans ce chapitre, j'aimerais, dans un premier temps, analyser le chemin de ma fragmentation et de questionner cette approche dualiste de mes rapports relationnels. Dans un deuxième temps, j'analyse le chemin qui me permet d'être « en alliance » et de questionner mon projet d'alliance comme l'adoption de la posture heuristique dans mes différents rapports existentiels. Dans un troisième temps, j'aimerais illustrer le renouveau de mes pratiques relationnelles issues de ces analyses comme compétences nouvelles et utilisation de

---

<sup>10</sup> L'expression « *histoire intérieure de la vie* » vient de Ludwig Binswanger et de ses recherches phénoménologiques de l'analyse existentielle : « De la loi fondamentale phénoménologique de la dépendance référentielle du fait de la réalité à l'*eidōs* (essence) et, inversement, de la dépendance de l'essence à la réalité exprimée, découle le fait que l'anthropologie phénoménologique ne peut être qu'une recherche scientifique et *historique* de la vie : une *histoire intérieure de la vie*. (Binswanger, 1971, p. 40).

méthodologies nouvelles. Enfin, et suite à ces précisions de mon histoire intérieure de la vie où j'illustre et contextualise les moments signifiants de mes fragmentations et alliances, je propose une hypothèse de renouvellement de mes pratiques relationnelles comme production de connaissances cognitives, intuitives et sensibles et du lieu intérieur qui permet une reliance entre ces différents modes de connaissances et de présence à soi et au monde.

## **5.1 L'HISTOIRE DE MA FRAGMENTATION : DESCRIPTION DU CHEMIN QUI M'AMENE A LA FRAGMENTATION**

*C'est aussi en découvrant qui je suis que je me découvre, si je veux, capable non seulement de mener une vie subie mais de mener une vie choisie.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.157

### **5.1.1 Être fragmentée, blessure ontologique**

*L'homme est un Êtant à qui l'Être manque.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.229

C'est au début de ma démarche de recherche à l'hiver 2009 que j'ai ressenti pour la première fois, telle qu'elle se donne, la souffrance la plus lointaine que j'ai vécue. Un mal-être intérieur, profond et enfoui que j'avais oublié. Je reconnaissais le goût trop bien connu de cette souffrance, mais j'étais incapable jusqu'à ce jour de la nommer et de comprendre son origine. J'ai recontacté cette blessure ontologique le jour où j'ai fait face à l'évidence que ma quête de sens, ma quête de transcendance, n'avait été qu'une fuite du danger que représentait pour moi l'existence, l'immanence : l'oubli de l'être. C'était lors d'un cours de la première session à la maîtrise où nous partagions nos mandalas :

## Extrait de mon Journal de Sens

*16 janvier 2009*

Aujourd'hui est arrivé un événement important et fondateur dans ma quête de sens. J'ai réalisé que ma Quête de transcendance n'était pas tant un appel d'Absolu mais une « fuite ». On est en classe, cours de maîtrise à l'UQAR. Nous devons dessiner un mandala spontané et le présenter au groupe avec l'intention phénoménologique de découvrir dans le mandala présenté au centre du groupe, ce qu'il représente pour soi et non pas d'analyser l'intention de l'auteur. J'ai eu l'incroyable opportunité de rencontrer l'intelligence de ma vie lors de la présentation du mandala de A.G. Son mandala est composé d'un collage de photos représentant des corps, des seins, des vignes, des statues de dieux grecs à demi nu... bref, des scènes plutôt subjectives et à mon sens assez superficielles de la vie. Par-dessus ces photos est collé un carton formant un dôme où l'on ne peut voir les scènes que par un trou formé dans le carton collé. Ce qui oblige le spectateur à faire l'effort de s'approcher au-dessus du trou et à plonger son regard. Je me suis approchée pour mieux voir et j'ai plongé... je me sentais « tomber » dans ce mandala rempli de photos dionysiaques. Et puis, tout d'un coup, j'ai vu les contours du cercle formé dans le dôme... c'est un énorme piège, refermant sur sa proie toute âme qui se laisse prendre à l'appât du sensible! J'ai immédiatement reculé d'effroi et repris ma place dans le cercle du groupe. Son mandala représente pour moi une menace incroyable, j'y retrouve le piège du monde sensible. Piège pour lequel j'ai toujours eu beaucoup de distance et de prudence. C'est l'illustration de la fausseté, de l'illusion, de l'égarement, de la méprise du monde sensible. C'est le piège de l'oubli de l'être, de soi, du lieu sacré en soi. Le piège ultime de l'existence. Tout en observant à distance les sentiments et mémoires que son mandala faisait ressurgir en moi telle une réminiscence, je remarque soudain avec effroi que A.G. nous impose son mandala en faisant le tour du cercle, s'arrêtant devant chacun de nous pour « se montrer » ou je ne sais trop, je ne comprends pas son geste... Je suis paniquée de voir LE piège avancer vers moi... J'étais « prise au piège », ne pouvant m'enfuir... J'ai pressé le professeur d'intervenir et demandé à A.G. ce qu'il faisait... Je lui ai dit qu'on pouvait très bien aller voir son mandala au centre de la classe, que je me sentais me faire imposer son dessin... Je ne sais plus vraiment ce que je lui ai dit, j'étais paniquée et entièrement habitée et terrifiée par de vieilles mémoires que je ne comprenais pas... A.G. a rugi si agressivement et brutalement que je suis revenue les « deux pieds sur la terre ». Je l'ai regardé, surprise de tant de violence envers moi. Me faire « sacrer après » par un complice d'études... j'ai compris quelques minutes plus tard, quand l'attention est revenue au dessin de A.G., que je venais de rencontrer, je crois, l'origine de ma « fuite » dans la transcendance... Le piège de la fausseté du monde sensible. Le danger de la violence. Pour renchérir ce sentiment puissant de répulsion, A.G. a beuglé des mots si violents dans une attitude menaçante et agressive envers moi. Je n'avais que l'envie de couper « à nouveau » la corde qui me reliait à l'immanence. Je venais d'accéder à une mémoire si ancienne! Je comprenais désormais ma difficulté à réinvestir l'immanence et l'origine de ma « blessure sacrée ». De vieilles larmes sont montées en moi... je les

ai laissées couler au dehors. Elles me libéraient de ces violences, de ces craintes et m'éclairaient d'un regard nouveau, le piège comme n'étant qu'un piège... et non la beauté de l'immanence! Il me faut changer mon rapport à l'immanence, au monde sensible... Réapprendre ma relation à l'existence sensible...

Ce n'est qu'au moment où de vieilles larmes ont coulé que j'ai pris contact avec ma peine profonde et fondamentale, ma peine ontologique d'être séparée de l'Unité, d'être fragmentée. Je prenais conscience de ma fuite d'existence dans une quête de transcendance, mais je prenais surtout conscience de ma souffrance ontologique d'être incarnée, c'est-à-dire d'être dans-le-monde et donc séparée de ma source originelle. Par après, et suite à ma lecture de Arouna Lipschitz (2006), j'ai appelé cette blessure ontologique la *Nostalgie de l'Ailleurs*. Et plus je me plongeais dans la compréhension de cette mémoire et plus l'inéluctable séparation prenait forme en moi. Comme si comprendre l'origine de ma souffrance existentielle m'aidait à mieux la vivre. Paradoxalement, cette compréhension m'amène également à reconsidérer ma quête de sens et de la voir désormais davantage comme une quête d'existence, soit de consentir à assumer ma vie-dans-le monde... à me guérir de ma souffrance originelle.

J'avais besoin de partager la découverte de ma souffrance originelle, de ma nostalgie de l'Ailleurs. Je ne rencontrais aucun écho de cette expérience fondatrice jusqu'au jour où, lors de la lecture d'un livre, je me retrouve à lire exactement la même expérience vécue de cette souffrance!

[...] mon imagination m'ouvre la possibilité de me remettre au monde en conscience, de porter un coup fatal à ma nostalgie de l'ailleurs et à son empoisonnante mélancolie. (Lipshitz, 2006, p.61)

[...] ma nostalgie de l'ailleurs, ses passions tristes – aversion, tristesse, moquerie, crainte – ont pour origine commune la haine de la vie, le refus de l'incarnation. (Lipshitz, 2006, p.114)

J'étais si émue de lire dans un livre, des mots imprimés noir sur blanc, mon expérience vécue mais par une autre personne! Je n'étais plus seule avec cette chimère

ontologique... j'en pleurais d'émotion. Arouna exprimait sa nostalgie et le cheminement pour se « guérir » de cet état... Je compris alors que si elle possédait les clefs pour se sortir de cette quête de sens impossible, je devais également posséder les miennes pour réorienter mon regard de chercheuse et me *libérer* de cette nostalgie ontologique. J'ai fait des recherches et je suis étonnée d'avoir rencontré, surtout chez les philosophes, autant de références qui décrivent ma nostalgie de l'ailleurs comme une souffrance ontologique.

Danis Bois, dans son livre *Le moi renouvelé*, parle de la souffrance psychique où il décrit différentes pathologies du non-être qui appartiennent à des causes universelles :

[...] j'ai caractérisé un ensemble de déficits se rapportant aux perturbations possibles du rapport que la personne entretient avec des éléments importants de la vie en général, et pas seulement de sa vie particulière. [...] j'ai défini comme pathologies du non-être les rapports déficitaires au corps, au silence, à l'éprouvé, à l'immédiateté, à l'élan créateur et au sens de la vie. (Bois, 2006, p. 178)

C'est surtout dans ces deux derniers rapports (l'élan créateur et le sens de la vie) que je retrouve une référence à ma nostalgie de l'ailleurs comme une blessure ontologique. Bois explique qu'en amont des conflits affectifs, il existe une blessure sur laquelle peuvent se construire les conflits psychiques et affectifs.

J'ai maintes fois constaté que l'homme est coupé, sans le savoir, de sa dimension holistique et qu'il souffre de cette situation. Curieusement, c'est à travers la séparation avec cette chose plus grande que lui qu'il pressent son appartenance à la totalité. (Bois, 2006, p.188).

Plus loin il précise :

Le plus souvent, la raison pour laquelle une personne souffre est en relation avec la perte de sens de la vie. [...] Une perte de sens qui a progressivement laissé la personne sans repère, dans un état de véritable errance intérieure. (Bois, 2006, p.190)

Je retrouve ici ma blessure originelle qui est en fait une perte de sens, une coupure avec mes origines et mon désarroi d'errance intérieure d'être coupée de l'Unité.

Eugene Minkowski (1885-1972), fondateurs de la psychiatrie phénoménologique, parle de *conflit cosmique* : « Parce que nous y aspirons, à la fusion de l'univers, parce que, dans sa grandeur, nous y touchons, au travers du déchirement, de la souffrance qui nous étreint, nous parlons de conflit cosmique. » (Minkowski, 1967).

Pour sa part, Ferdinand Alquié, philosophe français (1906-1985) parle de coupure et de séparation ontologique. Dans son livre *La nostalgie de l'Être* (1950), il parle de l'épreuve originelle de la séparation. Selon lui, la séparation est l'essence de notre conscience et de notre condition. Il fait un lien fort intéressant entre notre condition d'être séparé de l'Être et la philosophie : « *Le premier moment de toute philosophie est bien le moment de l'absence, comme le montre dès son apparition, la pensée platonicienne qui est essentiellement une théorie de l'absence, Socrate gardant les yeux tournés vers le lieu supracéleste.* »<sup>11</sup> Philosopher, c'est donc pour Alquié, rompre les liens de la caverne, quitter la terre d'origine où l'Être s'éprouve comme absence et reconnaître, dans cet essor même, la transcendance d'un « ordre plus élevé ou plus profond ». Il mentionne aussi que toute philosophie est, par essence, « pensée de la séparation ». Ce rapprochement entre la nostalgie de l'Être et la philosophie me touche beaucoup. J'ai moi-même fait des études en philosophie dans le but avoué de mieux comprendre la vie, le monde, cet habitacle obligé parfois absurde et si lointain de mon sentiment d'appartenance à *un ordre plus élevé ou plus profond*. J'ai vraiment l'impression de tisser des liens de compréhension entre les différentes dimensions de ma « toile de vie », mon *histoire intérieure de la vie*. Pour Alquié, la nostalgie est inguérissable. Selon lui, la blessure de l'esprit demeurera à jamais ouverte, parce qu'il n'y a pas d'expérience du Tout, et le retour à la plénitude d'une pure présence de l'Être nous est interdit. « *L'homme cherche éternellement quelque rapport vertical avec l'Être et le philosophe qui veut retourner à l'Être retourne en réalité à soi.* »<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Mes références pour ce passage de Ferdinand Alquié viennent de : Jean-François Mattéi, 1992. *L'Encyclopédie universelle, III : les œuvres philosophiques*, tome 2.

<sup>12</sup> Ibid.

Encore ici, je fais des liens directs avec ma démarche personnelle de chercheuse en philosophie et de chercheuse en psychosociologie selon une approche phénoménologique heuristique. C'est fascinant! Tout mon cheminement philosophique et même ma quête de transcendance est en réalité un retour à moi, à une compréhension de mon être-dans-le-monde.

On retrouve également un autre philosophe français, Jean Brun (1919-1994) qui parle de séparation ontologique. Toute sa philosophie s'inspire de cette coupure ontologique. Sa thèse de doctorat s'intitule *Les conquêtes de l'homme et la séparation ontologique*. Plus tard il écrit un livre, *À la recherche du paradis perdu*, où il explique que l'homme tente de dépasser sa condition d'existant, d'être ontologiquement séparé. Brun considère l'homme comme un être de la « cassure » qui cherche constamment à combler son manque, à réduire la distance créée par cette séparation ontologique car il en souffre. Brun parle de nostalgie de l'état d'origine et considère l'homme comme un mythographe, c'est-à-dire un chercheur de paradis perdu. Jean Brun parle de la nécessité d'une transcendance. Selon lui, le rêve de l'homme est de renaître, de retourner au non-né, de « couper les licous » de l'espace et du temps, de l'existence, afin de s'arracher au « guettohumain ». Toute l'œuvre de Brun est une invitation à la réflexion sur le sens de l'existence, la douleur de l'existence humaine face à elle-même, et sur la tendance de l'homme à chercher à s'évader de sa condition. Je fais des liens étonnants avec mon expérience de la nostalgie de l'ailleurs et mon désenchantement pour l'existence dans le monde. J'ai effectivement cherché, à travers ma quête de transcendance, ma quête des idées et des essences, le *paradis perdu* décrit par Jean Brun.

Ces différentes lectures et références, qui expriment à leur façon ma blessure ontologique comme une nostalgie de l'ailleurs, m'aident énormément à recontextualiser mon expérience de *coupure* ou *cassure* originelle que j'ai appelée « fragmentation ». Il me fait du bien de savoir qu'il ne s'agit non pas d'une problématique uniquement personnelle comme le précise Danis Bois, mais davantage d'une souffrance qui a une cause universelle. Le fait de reconnaître chez d'autres chercheurs la même description de mon expérience

d'être séparée (fragmentée) d'un lieu d'appartenance *plus élevé ou plus profond* me permet de faire des liens de cohérence avec ma propre expérience et de mon désir de me relier au projet d'humanité. En effet, je ressens davantage l'importance de partager mes recherches parce qu'elles ont un sens universellement reconnu et transférable. Ce sentiment de reliance au projet d'humanité est fondamental dans mon approche personnelle de *guérison* de ma nostalgie de l'ailleurs. Ce sentiment de reliance me donne la force de poursuivre mes recherches et de les consigner dans ce mémoire. C'est parce que ma fragmentation originelle n'est pas isolée que je me donne le droit de l'écrire et de la partager.

### 5.1.2 Être fragmentée, quête de transcendance

*Je cherchais constamment « au-delà » : au-delà du corps, au-delà des émotions, au-delà de la pensée, au-delà du changement, au-delà de la dualité. De fait, cet au-delà était toujours une façon de ne pas m'engager dans ce qui était là. Et j'ai pris le risque de la vie, le risque de ne plus chercher au-delà.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.22

Suite à la description de ma fragmentation ontologique, je comprends mieux ma quête de transcendance. Je recherchais à travers ma quête de sens, à retrouver mes racines, mon *paradis perdu*, mon lieu d'origine, cette *nécessaire transcendance* dont parle Jean Brun. Cet intérêt vital que j'avais pour les Idées, l'essence ou encore l'esprit, m'a détournée de ma présence au monde. Je ne cherchais pas à m'actualiser dans ma vie mais à reconquérir mon lieu d'origine. Cette quête de sens m'a ainsi fragmentée en négligeant ma dimension physique, celle d'être dans le temps et l'espace, soit une désidentification à mes repères spatiotemporels : mon corps. Je n'avais aucun intérêt pour le corps que je considérais comme une prison de l'âme.

Je retrouve cette démarche presque instinctive de survivant chez plusieurs philosophes. Solen Kierkegaard, philosophe danois (1813-1855), pensait que l'homme est

en fuite à cause de cette nostalgie de la complétude perdue et il situe l'angoisse comme un révélateur existentiel pouvant mener à la transcendance. Je reconnais ici ma fuite, la fuite de mon existence, de mon incarnation. Quand j'ai compris ma fuite dans la transcendance, j'ai rencontré l'écart incroyable que j'avais établi avec ma condition d'incarnée. Je ressentais le poids de ma fragmentation et l'absurde de ma quête. Absurde parce que j'avais évité le piège de l'oubli de l'Être que représentait pour moi l'immanence. Absurde parce que je me retrouvais désormais dans un autre piège beaucoup plus narcissique et destructeur : je m'identifiais à ma dimension verticale comme unique valeur à mes yeux, comme unique sens de la vie. Je crois que dans mon cas et contrairement à ce que Kierkegaard mentionne, je ne me suis pas fragmentée pour une quête de transcendance à cause de l'angoisse existentielle, bien que j'étais véritablement angoissée de vivre dans l'oubli de l'être; je crois plutôt que ma fuite dans une quête de transcendance était surtout pour ne pas souffrir, ne pas sentir et ressentir. Coupée de mon corps, je ne ressens rien, je ne souffrais pas de la lourdeur de l'incarnation et de l'immanence qui est opaque et tourmente à comparer à une quête des Idées, spirituelle et philosophique beaucoup plus « éthérée ».

On peut évidemment faire référence ici à Platon et à son monde des Idées. Cette pensée, qui m'a longtemps fascinée et à quelque part également façonnée dans ma quête de transcendance au tout début de mes études philosophiques, dévalue le corps et le monde physique comme n'étant que de pâles reflets des Idées. Pour Platon, notre mode de connaissance empirique n'est qu'une réminiscence d'une connaissance plus pure et essentielle de nos origines ontologiques. C'est la dialectique ascendante chez Platon, soit la démarche philosophique de s'élever à partir du particulier jusqu'à l'universel, de remonter aux principes, aux essences. C'est d'escalader les marches de l'être en direction de l'Être absolu. J'ai étudié Platon et ce n'est pourtant qu'aujourd'hui que je fais le rapprochement entre sa dialectique comme méthode de connaissance et ma quête de transcendance que je comparais à l'escalade de « ma montagne ».

Je comprends aujourd'hui que ma quête de transcendance crée une fragmentation intérieure avec ma vie dans-le-monde et m'isole de mon existence sensible. Cette fragmentation se vit par la fuite ontologique, une fuite pour ne pas souffrir, pour ne pas ressentir la douleur de la vie. Cette fragmentation a également eu comme conséquence de ne m'identifier qu'à ma capacité cognitive, qu'à mon esprit : *je n'étais que ma tête...*

### **5.1.3 Être fragmentée intérieurement, cœur/tête : identification à ma tête comme représentation de celle que je suis**

Ma quête de transcendance a créé une fragmentation entre mon existence sensible et ma recherche ontologique. Cette deuxième fragmentation (la première étant ma séparation originelle) a créé une troisième fragmentation intérieure : cœur/tête. C'est parce que je ne m'identifiais qu'au lieu de ma tête comme représentation identitaire (*je suis ma tête*) que j'ai pris une distance avec ce que j'appelle *le lieu du cœur*. Cette fragmentation cœur/tête est très subtile et il m'est difficile d'en parler parce que je suis encore en grande partie identifiée à ma dimension rationnelle, ma tête. J'ai ressenti ma fragmentation entre mon lieu du cœur et ma raison il n'y a que très peu de temps. Je ne pouvais pas ressentir cette fragmentation avant d'avoir fait la paix avec mon corps, mon incarnation. Je crois que cette fragmentation se situe à un niveau épistémologique et psychologique. J'ai besoin de comprendre et j'ai besoin de me comprendre. Je me rends compte que toutes les relations que j'entretiens (objet, l'autre, le monde, etc.), sont des relations de compréhension et donc basées sur une opération de rationalisation. Je rencontre ma fragmentation cœur/tête lorsque je ne suis pas dans une relation qui met l'accent sur la connaissance. Je parle ici surtout de mes expériences extra-cognitives telles que la création artistique, la méditation ou encore l'expérience contemplative lorsque je suis dans un environnement naturel. Il y a dans ces moments une relation de complicité, d'unité qui me laisse toujours dans l'étonnement de rencontrer des lieux nouveaux en moi. Ces lieux nouveaux s'expriment par le cœur, mon lieu du cœur. Je me sens fragmentée parce que je n'y ai que rarement accès et lorsque je suis dans mon lieu du cœur, mes repères sont inconnus, nouveaux et beaucoup

plus intuitifs et sensitifs que rationnels. J'ai toujours appelé ce lieu ma « petite voix intérieure ». C'est une sensation de guidance, de justesse que j'ai toujours écouté lors de situations conflictuelles qui me demandaient de faire des choix. Ces choix difficiles sont la plupart du temps de nature dualiste : irrationnels (cœur) ou rationnels (raison). Ne sachant que faire, j'écoute ma petite voix, mon guide, mon cœur. Mais cette petite voix intérieure est perçue comme quelque chose d'extérieur à moi, séparée de moi ou, si on veut, de l'identité que j'ai de moi. C'est ma relation dualiste intérieure avec ma fragmentation cœur/tête.

Je retrouve également cette fragmentation cœur/tête dans mes relations extérieures. Lorsque je suis en relation avec l'autre et qu'il n'y a pas de sens logique (orientation, signification) ou de sens « vécu » (être sensé – sensitif ou éprouvé -, sagesse – capacité de juger, appréciation)<sup>13</sup>, je me désintéresse, me désinvestis et me coupe. Je ne suis nullement intéressée à entretenir une relation qui n'a pas de sens... et me couper, c'est me couper de mon cœur. C'est parce que je suis identifiée à ma tête que j'entretiens des rapports de sens avec mon environnement. Lorsqu'il n'y a pas de sens, je n'entretiens plus de relation (coupée du cœur).

J'identifie également dans cette fragmentation cœur/tête un évitement à la souffrance. Je ne souffre pas des modulations émotives et affectives de mon cœur si je me blinde dans ma tête! Donc encore ici, cette fuite dans la tête peut être une réaction instinctive ou un apprentissage culturel pour ne pas souffrir, ne pas m'attacher aux lieux physiques ou aux gens que j'aime. Je fais ici un parallèle avec le stoïcisme qui proclame le détachement de tout ce qui ne dépend pas de soi et le repli intérieur où la raison permet une relation plus harmonieuse et tempérée avec la vie, les autres et sa vie dans le monde. Effectivement, tout comme les stoïciens, ma recherche du bonheur, ou *art de vivre* (chez les Grecs anciens), s'apparente davantage à une maîtrise et à une compréhension intérieure qu'à une recherche de pouvoir et d'avoirs. Mais je comprends aussi que cette attitude de détachement agit en

---

<sup>13</sup> Voir les différents sens du sens donnés par Jean Grondin, 2005, p. 28-34.

moi comme une fragmentation : je ne désire pas la vie (cœur), je l'analyse et la réfléchis! De cette façon, je ne souffre d'aucun manque ou besoin affectif ou émotif... je suis coupée de cette partie intérieure de moi.

Ainsi, ma fragmentation cœur/tête est une fragmentation identitaire autant dans mon rapport intérieur que dans mes rapports extérieurs avec autrui et le monde. C'est parce que je m'identifie d'abord à ma tête comme représentation de celle que je suis que je me coupe de mon cœur. J'aborde la vie et ma vie avec un souci de compréhension, de rationalisation. C'est mon premier mode d'être-au-monde.

Jung explique bien ce dualisme intérieur que je vis : *« Il peut sembler superflu de commenter une fois de plus la différence, constatée depuis longtemps, entre la prise de conscience et la réalisation de soi (individuation). Mais je ne cesse de voir que le processus d'individuation est confondu avec la prise de conscience du moi et qu'ainsi le moi est identifié avec le Soi... par là, l'individuation devient simple égocentrisme et pur autoérotisme »* (Jung, 1970, p. 554). Pour Jung, le *Soi* est l'expérience de la totalité, de notre capacité de se représenter la totalité que nous sommes. Et le concept *d'individuation* est très important chez Jung : *« J'emploie l'expression d'individuation pour désigner le processus par lequel un être devient un in-dividu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité »* (Jung, 1991, p. 457). Donc pour Jung, l'individuation est le processus de se connaître soi-même, dans toute sa duplicité et sa dualité comme une totalité. Ce que je comprends de l'enseignement de Jung, c'est qu'en ne m'identifiant qu'à une partie de celle que je suis (ma tête) comme étant *Moi*, il devient impossible de faire l'expérience de la totalité de ce que je suis (par exemple de m'identifier également à mon cœur). Ce qui a comme conséquence que mon processus d'individuation ne devient en réalité qu'un gonflement de mon *Moi*, soit de mon *Ego*.

J'illustre cette prise de conscience par une expérience vécue lors d'une formation continue en Somato-pédagogie, à l'UQAR à l'hiver 2009 :

Extrait de mon Cahier de notes :

Jeudi 23 avril 2009. J'assiste à une formation continue de cinq jours qui a pour titre « *Accompagnement du changement et dynamique du vivant* ». C'est la deuxième journée de formation. Un conférencier invité, monsieur Thomas Grünbaum, doctorant en biologie animale, vient nous entretenir sur le cycle d'évolutivité des poissons. Je me souviens avoir le projet personnel pour cette formation continue de travailler sur le thème de la coexistence : quels sont les différents lieux en moi qui n'arrivent pas à coexister? Comment faire pour ne pas séparer des lieux essentiels en moi? Je fais référence à ma fragmentation cœur/tête. Thomas Grünbaum nous parle de l'évolution du vivant au cours du temps. Nous avons la conception, nous dit-il, que cette évolution se fait de façon linéaire, progressive, lente et graduelle. Il n'en est rien! Au terme de ses recherches, il nous partage ses découvertes de l'ontogénie du développement par sauts en escalier. Avant de pouvoir faire un « saut fonctionnel », on doit attendre que toutes les parties (vitesse de transformation propre à chacune des parties) soient prêtes et mures pour faire le saut et atteindre un nouveau palier du développement évolutif. Il fait ensuite un parallèle bouleversant avec le développement humain : toutes les parties de soi (culturelle, émotionnelle, psychologique, intellectuelle, etc.) ont des temps évolutifs différents, des vitesses de développement différentes. Il faut une cohérence entre chaque système pour passer à une nouvelle étape, pour se transformer et poursuivre notre évolution. L'équilibre est dans le respect de toutes les vitesses des parties de soi qui nous constituent. Un « saut fonctionnel » n'est possible que lorsque chaque système a atteint son niveau de maturation. Il y a ainsi deux intelligences qui sont interreliées à toutes transformations : l'intelligence de vie, le vivant et l'intelligence rationnelle qui est trop souvent déconnectée de cette intelligence de vie et qui veut provoquer un saut sans avoir le niveau de maturation.

Il poursuit en disant que l'on s'identifie souvent à nos parties « fortes, solides et mures » et s'impatiente devant le changement qui n'arrive pas parce que nous ne laissons pas nos parties plus « faibles et vulnérables » s'exposer pour gagner en maturité. J'ai reçu le cours de Thomas Grünbaum comme un cours sur l'humilité. Je dois apprendre à cesser de m'identifier à la grande en moi (gonflement de l'Ego) et d'avoir l'humilité d'exposer ma petite en moi pour lui permettre de croître (vulnérabilité de mon cœur). Je reconnais qu'il y a des parties de moi qui doivent s'accorder entre elles pour mûrir et pouvoir faire le grand saut. « *La grandeur du vivant se cache aussi dans le repos!* » (Thomas Grünbaum). Donc apprendre à m'attendre avec bienveillance et reconnaître avec humilité que ma représentation de moi, mon construit (Ego), comprend également mon petit moi (mes parties

immatures) et a aussi besoin de croître (s'actualiser) et de s'accorder à mes autres parties (fragmentations) nouvellement changées en moi. Avoir de la compassion et de la bienveillance pour ces périodes d'accordage intérieur où j'ai l'impression à tort que rien ne se passe.

Cette expérience illustre ma conscience d'être fragmentée, mon impatience de vivre cet état et ma difficulté à me relier à un lieu du cœur dont je me coupe trop souvent pour ne pas souffrir et ainsi garder le contrôle (raison) de la situation.

Je soupçonne ce mode d'être-au-monde d'être d'abord un conditionnement culturel occidental. En Occident, on valorise tellement le Moi, la performance et le mérite surtout rationnel (science, intelligence, etc.) qu'il est presque impossible de ne pas tomber dans le piège de la valorisation de l'Ego. Les valeurs attribuées au « lieu du cœur » comme je les comprends, telles que la bienveillance, la compassion, l'écoute, l'accueil, etc., sont secondaires aux valeurs de pouvoir, contrôle, maîtrise et rationalisation de notre culture matérielle. Du moins, c'est le conditionnement que je ressens et qui m'a orientée vers cette préférence de ma tête comme identification. Je constate donc que mon processus d'individuation nommé par Jung n'est qu'une glorification de mon Ego qui me fragmente et me cantonne à n'être qu'une partie de ma totalité comme représentation identitaire. Ma partie « forte et plus mature » : ma tête.

#### **5.1.4 Être fragmentée dans ma relation au monde, à l'autre**

Enfin, je constate en moi une quatrième fragmentation, celle de me sentir « séparée », « coupée » de ma relation au monde et à l'autre. Cette dernière fragmentation est directement issue de ma précédente fragmentation : tête/cœur. Effectivement, si je m'identifie à ma tête et que mon mode premier d'être-au-monde est celui de la rationalisation, de la compréhension, il s'ensuit que tout ce qui n'a pas de sens pour moi n'a plus aucun intérêt.

Dans ma relation au monde je ne trouvais aucun sens logique. Jean Grondin souligne quatre sens du sens dans son magnifique livre *Du sens de la vie*. Les deux premiers sens du mot sens sont *l'orientation* et la *signification*. L'orientation veut dire la direction : quelle direction je donne à ma vie? Parce que l'être humain est un être conscient de sa mort, il donne un sens à sa vie dans une orientation existentielle, un engagement d'être-au-monde. Je n'ai jamais eu le sentiment d'appartenir au monde sensible. Refusant mon incarnation, je ne pouvais donner une « orientation sensée » à mon engagement d'être dans-le-monde. Je ne constatais que l'absurde et le non-sens de l'existence et était incapable d'établir une relation saine avec le monde, avec le projet d'humanité et de me sentir engagée dans ma vie et dans le monde. J'étais coupée du monde, fragmentée. Mon seul projet était de renouer avec cette mémoire des origines.

Je me souviens avoir composé un petit poème à l'âge de 12 ans : *Clochard chanceux, C'est comme toi que je veux, Vivre et faire ma vie, Sans futur donc plus d'ennuis*. Ce poème enfantin exprime bien mon sentiment de ne désirer aucune orientation significative et particulière à mon existence. Je préférais l'errance à l'appartenance à ce monde de non-sens, faux et surtout construit dans l'oubli de l'être (culture matérielle occidentale). Tout ne m'apparaissait qu'illusion : l'enseignement reçu dans nos écoles, avoir une carrière, une grosse maison, de l'argent, des avoirs et possessions, etc. Rien ne m'invitait à une quelconque orientation pour ma vie dans-le-monde. Je n'en voulais pas. Je ne comprenais pas l'intérêt pour la vie. Je ne me sentais aucun rapport intéressé avec le monde, sinon mon incapacité à ne pas y être « jetée ».

Le deuxième sens du mot sens donné par Grondin est celui de *signification*. Quelle est le sens, la signification de la vie? Pourquoi toutes ces années devant soi? Quel est le but de l'existence? Adolescente, j'étais encore pleine d'espoir à comprendre la signification de la vie... J'ai cherché des modèles de sens, observé les gens vivre et mes aînés plus expérimentés, consommer la vie comme on va au marché. La vie c'est l'avoir, ou lorsqu'on n'a pas suffisamment d'argent pour accumuler, la vie c'est la survie matérielle... Où est la signification de l'existence dans tous ces modèles de quête matérielle? Des pièges à l'oubli

de l'être. Aucune orientation et aucune signification logique se dégagent de mes observations. La vie n'a pas de sens ou de but autre que celui de mourir un jour et de retourner à la Source. C'était mon constat et un renforcement à ma quête de transcendance. Je me suis alors coupée de cette folie matérialiste, de cette opacité matérielle.

Il en est de même avec mes relations à l'autre. J'exigeais de l'autre une relation vraie, vécue, un partage d'être et de cœur en présence. Si je reprends la définition du sens de Jean Grondin, le troisième et quatrième sens du sens représentent des états d'être touché, éprouvé dans sa singularité. Le troisième sens du sens est celui *sensitif*, soit notre capacité à éprouver, à ressentir, à être touché par la vie, l'environnement, la vie en soi. Dans mes relations à l'autre, j'exigeais un échange de cet ordre, un partage basé sur le cœur ému, touché et authentique dans son éprouvé. J'exigeais une parole vivante, une parole qui dit quelque chose, qui parle de *l'être* et non de *l'avoir*.

Le quatrième sens du sens selon Grondin est celui du jugement qui relève directement de notre capacité à apprécier, à résonner, à réfléchir la vie. C'est ce qu'il nomme la sagesse ou l'attitude du sage qui réfléchit la vie, la questionne et lui donne sens par son appréciation. Bien sûr, je croyais être dans mon cœur, d'être touchée et éprouvée par la vie, de la ressentir et de la réfléchir. Je recherchais des modèles vivants de cette capacité d'appréciation de la vie. Je croyais être authentique, vraie et vivante dans mon rapport à l'autre et j'exigeais la même intensité chez l'autre. Je me trompais. Ma quête de sens avait gonflé mon Ego auquel je m'identifiais, et ce que je prenais pour une « parole vivante » n'était peut-être qu'une parole intellectualisée, voire spiritualisée. J'exigeais des rapports authentiques de l'autre, qu'il ait une parole vivante, sinon je n'avais aucun intérêt et me coupais de la relation, en rejetant le blâme sur la parole morte de l'autre, sur un babillage superficiel et faux de sa présence en relation et de sa présence dans-le-monde. Je comprends maintenant qu'il s'agissait davantage d'une projection de ma part. Je n'étais pas dans mon cœur mais dans ma tête. Je n'allais pas vers l'autre, l'accueillir dans une relation ouverte, mais je contrôlais la relation depuis ma posture intellectualisée et spiritualisée d'être-au-monde. J'étais là aussi fragmentée dans mes relations interpersonnelles.

### 5.1.5 Fragmentations ou approche dualiste de mes rapports relationnels?

Ainsi, depuis ma première fragmentation d'être séparée ontologiquement de mon origine au Tout, je me sens être constamment dans un rapport de dualité intérieure (cœur/tête) et extérieur (l'autre, le monde). Je m'interroge ici à savoir si mon paradigme épistémologique d'être fragmentée n'est pas en fin de compte qu'un mode de connaissance et un mode d'être sujet ou, si on veut, peut-on avoir un autre rapport à soi et au monde que le rapport dualiste? En tant que sujet qui se détermine dans un rapport de différence (sujet/sujet, sujet/objet), est-ce que je suis réellement fragmentée ou est-ce d'abord une posture épistémologique de connaissance de soi? Existe-t-il d'autres modes de connaissance (de soi, du monde) que cette mise en différence de la lecture dualiste? Comment me connaître dans ma singularité sinon en opérant cette division par le mode de la dualité? Peut-être que ce que je vis comme étant des fragmentations ne sont en réalité qu'une façon de me connaître et de me représenter dans un rapport de différence à l'autre et dans un rapport existentiel d'être-au-monde? Je ne peux pas revivre la fusion de mon appartenance au Grand Tout. Le fait de vivre comme sujet singulier m'oblige à assumer mon incarnation et d'être séparée de ce lieu fusionnel où il n'y a pas de l'Un qui permet la différence mais qu'un Tout qui fusionne à toute réalité. Cette première séparation fait de moi une singularité qui se cherche en termes d'unicité, en termes de singularité : devenir celle que je suis dans le monde et dans mes rapports à l'autre.

Il s'ensuit que cette recherche à vivre ma singularité dans le monde s'opère dans un rapport de dualité qui me donne l'impression douloureuse d'être séparée et fragmentée (moi/monde). La même chose se joue dans mon rapport à l'autre, je ne peux être « fusionnée » à l'autre puisqu'il est « autre », alors j'entretiens un rapport de dualité (moi/l'autre). J'ai l'intuition que ces différentes séparations vécues sont issues de ma posture épistémologique qui est basée sur une approche dualiste qui me fragmente, opérant constamment une division plutôt qu'une alliance, un sentiment d'appartenance ou de participation engagée dans mes différents rapports (aux autres, au monde). Ce qui également me permet d'avoir l'espoir de changer ma posture épistémologique dualiste pour

ne plus constamment être en dualité et me sentir fragmentée. Existe-t-il une autre posture possible dans mes différents rapports que celle qui sépare et fragmente? Comment établir dans mes rapports aux autres et au monde une relation d'alliance, d'appartenance et d'engagement? Une relation qui me donnerait un sentiment de reliance qui ne me diviserait plus, ne me fragmenterait plus?

## 5.2 L'HISTOIRE DE MON ALLIANCE RELATIONNELLE : DESCRIPTION DU CHEMIN QUI ME PERMET D'ÊTRE EN ALLIANCE

*Ne faut-il pas à tout prix se mettre en route, tourner le dos au grand portail et assumer l'exil amer?*

Christiane Singer, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, p.12

J'avais le projet de travailler ce chemin de guérison à partir de mes fragmentations, mais lors d'une méditation, ce projet initial s'est transformé. Comme si mon projet de reliance ne pouvait se faire à partir de mes fragmentations mais plutôt de prendre appui sur les nouvelles alliances en moi qui permettent et instaurent un regard nouveau, celui du renouvellement de mes pratiques relationnelles.

Extrait de mon Journal de sens

« Fragmentations / Alliances »

Contexte :

*Samedi matin 27 mars 2010, 9 heures, Rimouski, UQAR. Je suis dans mon cours « Récit autobiographique » donné par Jeanne-Marie. Je ne voulais surtout pas manquer ce cours important. Alors je suis partie de chez moi à Rouyn-Noranda, vendredi en fin d'après-midi après ma journée de travail, et j'ai roulé en voiture toute la nuit. Je suis arrivée à 5h30 du matin à Rimouski après 12 heures de route. Le temps de prendre une douche et un café et me voilà assise sur ma chaise d'étudiante. Épuisée, le corps fébrile de fatigue, je suis là. Ce cours est important puisqu'il représente pour moi, en plus d'un cours passionnant, un chapitre de mon mémoire où j'aimerais parler de « l'histoire de celle qui s'est coupée », de celle qui*

*s'est fragmentée en moi. C'est avec cette intention de travail que je me prépare à faire la méditation proposée par Jeanne-Marie comme introduction à cette journée de cours. Mon projet pour cette méditation est de préciser ma « trame de travail » qui porte sur l'histoire de ma fragmentation.*

#### Moment descriptif : Méditation

Je suis assise et prend contact avec mes appuis sur ma chaise, mes pieds sur le sol. Je me sens étourdie de fatigue. Je n'ai pas de centre. J'ai l'impression que mon corps bouge toujours au rythme des dernières heures de voiture. Sensation qui est accentuée par le ronronnement du ventilateur situé juste au-dessus de moi et qui me rappelle celui du moteur de ma voiture. Curieusement, je ne lutte pas contre ce « roulis » qui me donne l'effet d'être en apesanteur dans mon corps fatigué. Contrairement à mon habitude où j'aurais eu tendance à désirer me « ressaisir » pour retrouver ce corps performant que je connais, j'observe avec surprise et douceur un élan d'amour qui accueille mes muscles tendus, mes cellules empoisonnées de manque de sommeil, ma tête étourdie et mon corps chancelant. J'ai de la compassion et ne lutte pas pour reprendre le contrôle de ce corps si fatigué. Je ressens de l'amour et de la bienveillance d'être là malgré tout et grâce à mon corps. Être là, à Rimouski, dans mon cours, assise pour la méditation, malgré mon manque évident de présence pour travailler sur mes fragmentations intérieures. Je laisse d'ailleurs tomber ce projet pour mieux laisser venir ce qui se donne : mon corps fatigué. Ma tête pleine du ronron des moteurs de ventilation et de voiture. J'accueille mes limites corporelles, je ne lutte pas contre elles, je les aime et me laisse bercer par la vie qui me restaure. Toutes les parties de moi faibles, petites, fragiles sont également au rendez-vous. Cette compassion et mon consentement à accueillir « ce qui est » me donnent accès à une douceur intérieure qui vient calmer ma fatigue. Tranquillement, le vacillement intérieur se calme et je me retrouve dans « mon centre ». Cet apaisement me fait sentir à nouveau ma force qui est également présente. Je sens mon « feu », cette énergie vitale qui me fait du bien. Mon « feu » joyeux, palpitant, vibrant. Ces deux sensations, en apparence opposées, sont présentes en moi comme des amies qui se rencontrent, s'écoutent, s'aiment pour ce qu'elles sont. Ma fatigue côtoie mon feu. Les sensations d'apesanteur et d'étourdissement ont disparu. J'ai l'impression de me faire enseigner par mon corps fatigué à respecter ses limites et à accueillir ce qui se donne en moi, à ne pas chercher à contrôler mais à faire confiance aux alliances de mon corps et de mon « feu de vie ». Me laisser me nourrir par ce qui se donne. Je découvre avec légèreté et bonheur des alliances nouvelles en moi. Les lieux de moi faibles, fatigués et fragiles sont apaisés par mon « feu ». Dans ce mouvement émergent de reconnaissance de mes lieux intérieurs, je me découvre observatrice et ouverte à l'accueil de mes limites dans le feu de mes possibles. C'est la première fois que je goûte la saveur de ces alliances, mon cœur, ma tête et mon corps se partagent une amitié nouvelle. C'est à ce moment précis de ma méditation que je sais que ma « trame de travail » ne touchera pas mes intentions premières d'aborder mes fragmentations, mais plutôt sera l'objet de mes « alliances nouvelles ». Cette énergie

nouvelle qui s'est progressivement installée en moi a enlevé la fatigue de mon corps et l'épuisement de ma tête. Je me sens désormais plus centrée, calme, unie, « réunie ». À la fin de la méditation, résonne en moi le goût nouveau de l'alliance. J'ai le sentiment que cette alliance nouvelle est possible parce que je n'ai pas « contrôlé » depuis ma tête, mes différents lieux intérieurs et qu'au lieu de lutter pour rester dans mon centre, les parties faibles de mon corps ont été écoutées. Ce qui a permis de sortir de ma tête et de rencontrer mon corps et écouter sa fatigue par le lieu de mon cœur. Je comprends que ce n'est qu'à partir de l'alliance que je peux aborder mes fragmentations intérieures et non l'inverse comme je l'avais présupposé. Je suis grandement étonnée par cet enseignement qui me vient de je ne sais où!

C'est donc suite à cette méditation que j'ai décidé d'aborder mon chemin de guérison à partir de mes alliances nouvelles et dans le but de renouveler mes pratiques relationnelles.

### 5.2.1 Alliance à mon corps, chemin de l'immanence

*Je suis à l'écoute, mais en même temps, je perçois, je suis conscient soudain que celui qui écoute ou que ce que j'écoute n'est rien d'autre que moi-même, que cette musique qui monte du fond de mes entrailles, je vais à sa rencontre, elle retentit au fond de moi, je m'y baigne sans le savoir depuis toujours. Mystère de cette incarnation... Ce qui paraît à tant d'entre nous, dans certaines cultures, à tant d'époques, un exil sur terre, le fait d'être cousu dans ce sac de peau, prison terrible lorsque la souffrance en devient le geôlier, tout cela peut, par un retournement imprévisible, s'avérer chemin de délivrance et de lumière. Le corps, c'est le défi lancé à l'esprit de prendre corps, de se réaliser, je dirais même, le corps est la réalisation de l'esprit.*

Christiane Singer, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, p. 119-120

*L'erreur, avec toutes ses conséquences, a été non seulement de séparer le corps et l'esprit mais, pire encore, de les opposer.*

Luis Ansa, *Le quatrième royaume*, p. 104

Si je reprends mon *histoire intérieure de la vie*, je reconnais avoir été habitée dès le début de ma vie par l'évidence tragique d'être séparée de mon lieu d'origine. C'est ma première fragmentation : la nostalgie de l'Ailleurs, un sentiment douloureux de quitter l'origine ontologique. Cette première fragmentation m'a conduite à une quête de sens toute orientée vers la verticalité, la transcendance, me fragmentant de mon corps et par conséquent de ma dimension horizontale : l'immanence. C'est ma deuxième fragmentation, me séparer de mon corps comme lieu identitaire existentiel. Je constate avec étonnement que mon corps est également mon premier lieu de reliance dans mon chemin de guérison, comme si je devais apprendre à me relier en exécutant exactement le même parcours que celui de mes fragmentations, mais à rebours!

Effectivement, lorsque ma quête de sens s'est révélée vide de sens, je me suis arrêtée et j'ai découvert le désastre de ma vie : j'étais divisée. Ce que je croyais être une quête intérieure n'était en fait qu'une quête de l'extérieur, de l'Ailleurs, de la transcendance. J'étais coupée de mon existence sensible. Je devais cesser l'ascension de ma montagne spirituelle et intellectuelle et « descendre ». Il me fallait faire le deuil de ma quête de transcendance, assumer l'exil du *Grand Portail* et accepter mon incarnation. C'est le début de ma marche de l'immanence. C'est le moment de ma vie où j'ai rencontré l'impératif de « plonger dans mes sens ». L'urgence de ma vie était alors d'accepter de vivre dans l'espace et la durée. La vie se trouve là où je suis dans l'instant de mon présent et les outils pour y accéder sont ceux de mon corps et mes sens. J'ai alors rencontré mon corps si longtemps négligé et méprisé parce qu'il représentait uniquement un véhicule, voire une prison de l'âme. Désormais, mon corps me semble être le trait d'union entre ma perception de la vie et ma vie, entre l'existence et ma présence au monde, entre le projet d'humanisation et mon potentiel d'être en relation. Il est ce par quoi je suis vivante. Je crois que la grande puissance de mon corps est d'être la jonction entre la verticalité et l'horizontalité de ma présence au monde. C'est ultimement le lieu de l'immanence que je découvre avec fascination.

C'est à ce premier moment de ma « descente » dans mes sens que j'ai rencontré les enseignements de Danis Bois, fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Ces deux disciplines mettent l'accent sur le corps comme clef d'accueil de l'existence en se référant à l'intelligence du Sensible que nous percevons grâce à notre corps.

Dans son livre *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*, Danis Bois explique que le premier pas à faire pour la guérison de la perte de sens est de renouer contact avec son corps :

Le plus souvent, la raison pour laquelle une personne souffre est en relation avec la perte de sens de la vie. [...] Il faut parfois lever un voile invisible qui masque la réalité. L'expérience montre que la vie n'apparaît pas spontanément comme un ensemble ordonné et sensé. C'est au contraire, au premier abord, un mélange de hasards, rempli de petits événements dont le souvenir finit par se déformer avec le temps. Il y a souvent, chez les patients, même s'ils n'en prennent pas la mesure, une réelle perte de mémoire, une absence de repères temporels, de références fondamentales. [...] De façon générale, je n'aborde pas la biographie de la personne en analysant systématiquement le passé, je préfère créer les conditions pour que la personne pénètre en conscience l'expérience immédiate et apprenne à décrire chacun des détails qui apparaît. *L'expérience préconisée emprunte toujours la voie du corps, c'est à partir d'elle que la personne découvre certaines valeurs internes auxquelles elle n'avait jusqu'alors jamais accédé.* Nous retrouvons ici l'importance de la sphère de l'immédiateté comme lieu d'appréhension d'un nouveau mode de connaissance, comme lieu d'accueil de sa propre vie. Ce lieu [la matière du corps], quand il est conscient, devient le terreau fertile d'informations sensorielles qui nourrissent autant la vie réflexive que la vie émotionnelle et affective de la personne. [...] Ce ne sont plus les mécanismes de défense, de rejet, de projection, qui guident les paroles et les actes, mais les informations profondes et sensées qui émergent de la matière corporelle animée du mouvement interne. À ce stade, le corps et le psychisme ne font réellement plus qu'un. (Bois, 2006, pp.191-193)

J'ai expérimenté à quelques reprises que l'alliance à mon corps me permettait de rencontrer une intelligence nouvelle qui me donnait des informations sensibles et surtout sensées et qui m'ont beaucoup aidée à me guérir d'événements douloureux, ce que je n'aurais pu faire autrement avec ma seule raison ou uniquement avec ma psyché. Je pense

ici, entre autres, à une situation précise où je me croyais libérée de la douleur et du deuil de ne pas pouvoir avoir d'enfant malgré mes tentatives répétées de fécondations assistées :

#### Extrait de mon Journal de Sens

Jeudi 5 février 2009. Je suis dans la boue. Je la sentais venir depuis une semaine. Elle est arrivée dimanche. Sentiment inconfortable. Moins fluide, moins clair... tristesse. Puis anxiété. Anxiété parce que je vois un possible devant moi, beau, clair et doux, mais je ne sais pas comment m'y rendre. Mes outils, anciens, ne sont plus adaptés. J'ai l'impression d'avoir atteint un plateau. La boue. J'ai pu nommer « la boue » grâce à une lecture que je faisais de Christiane Singer. Dans son roman *Histoire d'âme*, elle raconte qu'après s'être rencontrée, après avoir eu le bonheur de la vision claire d'elle et des choses, elle retrouvait la pureté de l'enfant qui s'émerveille devant l'ombrage dansant d'une feuille, de la musique, du vent dans les arbres et de la beauté de la couleur vermeille d'une tasse. J'étais dans cette plénitude du regard neuf où la vie m'apparaissait harmonieuse et d'une tendre beauté. Et puis la boue. Après tant de lucidité, me voilà dans la boue. Christiane Singer raconte que c'est la période où l'on creuse son puits et qu'avant d'avoir accès à l'eau claire, à l'eau vive, il y a la boue. Savoir que cette période était juste et participait au forage de mon puits m'a fait du bien. Je revoyais mon projet, l'axe de mon projet dans une plus grande globalité. C'est une voie de passage. Patience. Patience.

Hier mercredi, j'ai été complètement éclaboussée par cette boue immanente. Je participais à un cours avec mes compagnes A.N. et D.L. Un cours d'éthique. A.N. exposait une situation problématique vécue dans une clinique de fertilité. Elle amenait des détails. Détails techniques. Détails que je connaissais trop bien. Sans m'en rendre compte, j'ai glissé. Glissé jusqu'à ma fragilité. Et je revoyais l'immense seringue. Je revivais mon drame. J'étais pleine de boue de mon drame. D.L. m'a ramenée au contexte de la classe. Ça m'a fait du bien. J'ai balbutié quelques mots pour m'excuser et nommer cette rechute douloureuse. Le cours a repris. Je pensais avoir guéri cet épisode de ma vie. Je l'avais déjà dessiné, écrit puis partagé dans mon cours *Sens et projet de vie* l'hiver dernier. Je pensais être désormais en paix. À la fin de cette même journée, je suis allé à mon cours de mouvement corporel donné par Jeanne-Marie. Nous faisons du mouvement, j'étais bien dans mon corps. Puis elle a dit « je me laisse concerner par ma vie ». J'ai été foudroyée par une nouvelle vague de boue. Je pleurais. Je poursuivais l'exercice du mouvement corporel en pleurant. Vers la fin du cours, Jeanne-Marie nous propose de faire du mouvement libre. Quelque chose m'habitait. Les yeux fermés, je me suis laissée habiter par cette mémoire et me suis abandonnée à mon corps en mouvement sans le contrôler ou diriger le mouvement. J'ai réalisé alors que je berçais dans mes bras un bébé. Mes larmes étaient chaudes d'amour. Et puis le mouvement m'intimait de le laisser aller. J'ai bercé mon bébé que je n'ai pas eu. Comme si mon corps se guérissait et me

guérissait de cette mémoire contenue. Quelque part, je sais que cette « danse » m'a guérie à un endroit que je ne soupçonnais pas. Mon corps avait l'intelligence de bercer et ainsi libérer mon amour contenu. J'étais alors entièrement concernée par tout de moi. La vie me berçait. Je me berçais. L'amour gardé pour ce bébé que j'espérais tant trouvait enfin une voie de passage pour me libérer de ma peine. J'ai l'impression d'avoir remis en mouvement une partie de ma vie sclérosée, mortifiée depuis trop longtemps. Je m'autorisais à bercer un amour espéré, puis à me bercer moi-même tendrement. J'honorais en moi cette partie de ma vie. Je la laissais être vivante et enfin libre. Mon corps s'est guéri d'une peine, celle de libérer l'amour contenu pour l'enfant que je n'ai jamais eu.

Cette guérison ne pouvait se faire que par mon corps. Je m'étais raisonnée à accepter l'évidence de ne pouvoir avoir d'enfant. Mais quelque chose en moi n'avait pas encore fait le deuil. Les cellules de mon corps, comme des mémoires de ce drame, souffraient toujours. Ce n'est qu'en m'abandonnant à ma vie dans sa sensibilité que j'ai pu me relier à mon corps et à cette peine encore présente. Ce n'est que par cette alliance à mon corps que je me suis guérie de cette période trouble de ma vie.

C'est également dans cette même période de ma vie où je découvre mon horizontalité grâce à mon alliance à mon corps que j'ai pris conscience de la puissance de l'immanence et la très grande joie d'avoir une forme matérielle. Au début, cette matière corporelle et limitative me semblait opaque, lourde et emplie de conditionnés qui complexifiaient mes relations (à moi, l'autre, le monde). J'ai travaillé à me rendre plus *poreuse*, plus sensible à la danse du mouvement de vie qui m'habite. J'ai fait du mouvement corporel dans des ateliers dirigés et je méditais à tous les matins avec des compagnons avertis et initiés à l'approche du sensible. Cette reliance graduelle à mon corps m'a amené une paix intérieure insoupçonnée comme si je touchais terre pour la première fois. J'apprenais à me déposer en moi et découvrais de nouvelles perceptions sensibles. J'ai exprimé cette expérience nouvelle par une série de dessins dans mon Journal de sens. J'ai repris ces dessins, huit en tout, et je les ai représentés sur grand format au fusain et pastel sèche. Mais toujours insatisfaite du résultat, mes dessins ne représentaient pas l'expérience sensible que je rencontrais dans mon corps : mon corps en mouvement. Ce n'est qu'à la suite d'une intuition créatrice que j'ai reproduit ces huit dessins en sculptures. C'est par la sculpture, la

matière en trois dimensions, que j'ai apaisé mon besoin de mettre au dehors ce que je rencontrais au-dedans : l'alliance à mon corps, ma vie engagée dans l'immanence<sup>14</sup>.

Ainsi, mes premiers pas vers ma guérison du mal-être existentiel ont été de m'actualiser dans ma vie par l'alliance à mon corps. Être reliée à mon corps est la seule façon de goûter l'immédiateté du présent et d'être là, engagée dans-le-monde, dans ma vie : « *La seule manière d'être conscient d'un événement, c'est de le vivre en le ressentant profondément dans son corps* » (Amar, p. 108). C'est par cette alliance fondamentale que ma quête de sens s'est transformée en une quête d'existence, une quête non plus de transcendance mais d'immanence. Et c'est grâce à cette première alliance que j'ai rencontré mon cœur, lieu d'amour et d'accueil pour la vie.

### 5.2.2 Alliance cœur/tête, dialogue d'amitié intérieur et désidentification à ma tête

*Seul celui qui se penche vers son cœur comme vers un puits profond retrouve la trace perdue.*

Christiane Singer, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, p. 151

*Je sens glisser les verrous qui retiennent mon cœur.  
Mon énergie cardiaque se déplie comme un accordéon.  
Tel un muscle qui s'étire, elle repousse les frontières de  
ma cage thoracique. L'espace s'ouvre sous ma peau!  
Je jouis du plaisir de respirer plus large, de dilater mon  
espace corporel à l'horizontale, d'embrasser davantage  
d'humanité.*

Arouna Lipschitz, *La voie de l'amoureux*, p.237

---

<sup>14</sup> Ces dessins et sculptures représentent des corps de femmes très matériels qui dansent. J'ai reproduit des photos de ces sculptures en Annexe 2.

Depuis le début de ma route nouvelle de ne plus désirer être et vivre fragmentée, j'ai appris à me reposer dans mon corps et à orienter mon regard vers une quête d'existence. Apprendre à être-là-dans-le-monde est mon défi, voire le sens de mon existence. Le premier pas a été de me réconcilier avec mon corps, de l'écouter, de mieux sentir mes contours et de travailler mon rapport à la *porosité* pour vivre le mouvement lent et doux de la vie en moi et de ma participation à tout ce qui est dans le monde. Cette alliance à mon corps me fait découvrir des lieux nouveaux en moi : mon cœur. Ce que je nomme le « lieu du cœur » est un espace intérieur très vibrant et très sensible au niveau perceptif. C'est de ce lieu que ma relation au monde et à l'autre est possible. C'est de ce lieu qu'une transformation identitaire a été possible. Cette transformation identitaire a été très surprenante, je ne pensais pas qu'un autre lieu identitaire que celui de la tête était possible... en fait, je ne pensais même pas que je ne m'identifiais qu'à ma tête comme représentation de celle que je suis. Le fait de côtoyer ce lieu du cœur m'a progressivement fait découvrir un autre espace de conscience en moi, une intelligence relationnelle complètement différente et nouvelle.

La première fois où j'ai réellement rencontré ce lieu de conscience relationnel aussi puissant sinon davantage que le lieu de ma tête auquel j'étais habituée d'habiter, j'ai eu un choc incroyable qui m'a ébranlée longtemps, faisant craquer douloureusement toutes mes représentations identitaires rationnelles. Cette première rencontre s'est produite lors d'une méditation que je partage ici :

Extrait de mon Journal de sens

Contexte :

*Je ne me suis jamais vraiment sentie en reliance au monde, à « l'humanité ». Ma tête comprend le projet humain (celui de l'incarnation ou Être-là-dans-la-monde), mais mon cœur n'a jamais vraiment vibré à ce projet... sauf depuis l'automne dernier (2009) lors d'une méditation où j'ai eu un contact de cœur et d'âme avec ce que j'appelle « humanité »... Un sentiment nouveau et profond « d'appartenance » à l'humanité, à mon humanité. Me sentir incarnée et avoir le projet humain de me réaliser... Me sentir en liens étroits avec les autres. C'est vraiment une nouveauté pour moi... Cette méditation qui m'a permis de vivre cette expérience a été la plus*

*intense de toute ma vie. « Une mise à niveau » entre mon cœur, ma tête et mon corps, tout cela en relation simultanée avec le monde et la Vie.*

Moment descriptif : Accepter le vivant en moi.

Samedi matin 31 octobre 2009. Rimouski. Je suis dans le salon chez une amie où on se réunit pour méditer avant notre cours de 9 h. Quelques amis de cœurs sont présents. On forme un cercle. Je me sens si bien d'être là, si heureuse de les revoir après tant de mois de séparation (j'étais à Rouyn-Noranda les 4 derniers mois). Mon amie anime la méditation. Je sens les contours de mon corps dans l'espace. Et puis la forme de mon corps et ma peau comme une mince pellicule à la limite de ma frontière physique. Puis s'anime mon Silence intérieur, fort, vibrant. La porosité grandissante de ma forme et de ma peau permet au mouvement de me « traverser » en vagues lentes et complices de mon propre mouvement intérieur. Je perçois mon Silence intérieur et le Silence extérieur. Ma conscience se trouve au niveau de mon cœur. L'intensité augmente. Je sens les cellules de mon corps être travaillées, « malaxées » depuis mes cuisses jusqu'au bout de ma tête. Mais c'est dans mon cœur que l'intensité se loge. J'ai de la difficulté à respirer normalement tellement mon cœur et mon plexus sont sollicités : j'ai l'impression et la sensation physique que mon cœur s'ouvre et s'ouvre et s'ouvre encore plus grand que sa capacité « poreuse » d'accueil... mon « lieu du cœur » est ouvert devant moi et dépasse les frontières de ma forme physique, un puits béant d'énergie si puissante! Et puis je sens de ce lieu une souffrance, initiale, profonde, fondamentale, presque ontologique... Des visages défilent devant moi, d'abord des visages connus, ceux de ma famille, de mes proches... il y a de l'amour mais il y a cette grande souffrance fondamentale. Et puis arrivent des visages inconnus, dont celui d'un Indien (des Indes) et plusieurs autres... L'humanité toute entière. Et la souffrance humaine. La douleur de la quête des âmes qui s'incarnent... je sens leur souffrance, elle emplit mon cœur ouvert, écartelé au maximum de ses capacités : cette douleur de l'incarnation, de l'âme qui cherche à se réaliser, à être dans le monde... Cette souffrance me touche profondément et je ressens l'élan en moi qui veut aider, faire quelque chose, mais au même moment je sais que je n'ai rien d'autre à faire que d'accueillir cette souffrance, de me laisser toucher par elle. Et je rencontre alors ma propre souffrance, celle de mon âme incarnée... Ne rien faire, l'accueillir, l'incarner dans mon cœur. Je m'aperçois que je pleure. Je pleure et j'accepte de souffrir, j'accepte la Vie. La douleur de l'humanité me fait rencontrer la mienne, ma douleur d'humanité, et il faut que je l'incarne pour avoir accès à ma grandeur... faire de l'espace et amplitude pour accueillir cette énergie qui est là. La méditation se termine et je suis incapable de cesser de pleurer. Toutes les cellules de mon corps sont douloureuse « de vie ». L'ouverture béante de mon cœur dépasse toujours ma forme physique. C'est douloureux. J'ai l'impression d'avoir été malaxée par la Vie, le Vivant. Et c'est dans cet état que je pars pour mon cours, pleurant, « pleine d'humanité » et le cœur ouvert du Vivant... de ma vie acceptée.

Je venais de découvrir un espace incroyable de vie en moi. Mon cœur. Un espace de conscience d'amour, d'accueil... un espace qui me permettait de goûter la vie en moi et tout autour de moi. Un espace qui me permettait d'être en lien avec l'autre et le monde. Après cette expérience de rencontre avec mon lieu du cœur, il m'était désormais impossible d'ignorer cette nouvelle conscience relationnelle. J'avais besoin de goûter à nouveau cette saveur neuve de ma présence, j'avais besoin de me relier à ce lieu si vaste et débordant de vie. Mais il m'était impossible de m'y tenir à volonté, comme si j'avais exploré un lieu sauvage en moi et que je ne trouvais plus le chemin pour y retourner! Il me fallait « débroussailler » ce chemin pour installer en moi l'empreinte de ce lieu. Ce que j'ai fait grâce à la lecture quotidienne d'un petit texte extrait d'un livre qu'une amie m'a remis à la fin de cette méditation fondatrice. C'est par *hasard* que j'ai ouvert ce livre, et à la lecture de cet extrait de texte, je me retrouvais comme par magie, dans le lieu de mon cœur. J'ai compris que ce texte était une clef pour ouvrir la porte de mon cœur. C'est ainsi qu'à chaque matin en guise de méditation, à partir du 3 novembre 2009 et pendant plusieurs mois, j'ai lu ce texte de *L'Agenda de Mère*<sup>15</sup>. Il me faisait du bien et installait en moi, en petites doses homéopathiques, mes repères intérieurs pour accéder à mon cœur. J'apprivoisais mon cœur et, sans m'en rendre compte, j'habitais un peu plus à chaque jour ce nouveau lieu qui m'apprenait à penser autrement, à vivre autrement, à ne plus être uniquement identifiée à ma tête comme représentation identitaire. J'apprivoisais mon cœur comme le Petit Prince de Saint-Exupéry apprivoisait son renard, avec amour et tendresse, crainte et confiance.

J'ai gardé cette discipline matinale et méditative de me relier à mon cœur par la lecture de ce texte jusqu'à mon voyage au Maroc au mois de mars 2010 où je participais à une formation donnée par une amie dans le désert du Sahara. Je crois que c'est grâce à ce travail « d'apprivoisement quotidien » qu'il s'est produit là-bas ce que j'ai appelé un

---

<sup>15</sup> Il s'agit d'un extrait du livre *L'Agenda de Mère*, Tome 2, 1961, p. 22-25. J'ai reproduit cet extrait en Annexe 1.

*dialogue d'amitié* entre mon cœur, ma tête et mon corps. C'est dans le désert que j'ai réalisé une alliance avec mon cœur et une désidentification à ma tête comme lieu unique de ma présence. Je venais *d'agrandir* mon espace intérieur.

Extrait de mon Journal de sens : lien d'amitié entre cœur/tête

Contexte :

*Mercredi 10 mars 2010. Je suis dans le désert du Sahara au Maroc, en formation avec M.M. et quarante autres personnes pour la plupart originaires de France. C'est un stage important où je porte comme projet de stage « l'ouverture du cœur », une suite à un processus survenu plus tôt à l'automne dernier. Après 3 jours de stage, je me retrouve dans mes enjeux. Je suis résistante à un enseignement « liturgique » qui ne me touche pas. Une propagande à la parole belle mais vide qui s'adresse à la tête sans le cœur : « la méthode » ou technique « du sensible »... ces paroles mortes font monter en moi une énergie forte de rugir la honte du « gargarisme » de l'ego. Je suis dans mes enjeux bien connus. Comment garder ma parole vivante dans un stage où mon projet est l'ouverture du cœur? Ouverture du cœur : garder moi-même mon cœur ouvert, garder le dialogue sur l'essentiel, le fondamental, sur ce qui est vivant, la Grandeur qui m'habite grâce à la Grandeur que j'habite. Garder ma parole vivante sans dégainer et rugir. Il me faut exprimer mes besoins sans me couper, voilà ma nouvelle stratégie récemment découverte l'automne dernier. Exprimer mes besoins de garder une reliance, à moi, à l'autre, aux moments que l'on partage. Solution? Prendre une marche dans la grandeur des dunes! La nature a toujours eu un effet apaisant sur moi. J'ai deux heures devant moi avant le retour au travail en groupe. Je pars donc à la cueillette des roches du désert avec deux amis de cœur qui me font du bien. Après plus d'une heure de marche dans les dunes, embrassée par la caresse du soleil et le Silence des lieux, je cueille des roches, les caresse, les aime et me laisse étonner par leur formation, leur apparence, leur texture et leur beauté toute différente. Mon cœur s'ouvre à nouveau. La marche du retour se fait également apaisante, où chaque pas dans le sable ratifie mes racines à ma présence dans l'instant. À mon retour au campement, je suis complètement en paix intérieurement et prête pour le travail qui débute, soit une session de mouvement corporel animé par M.M.*

Moment descriptif : Mouvement corporel

Je m'installe sur une chaise à l'arrière pour ne pas déranger les autres qui sont déjà prêts pour le travail. M.M. anime l'introspection qui devient un travail sur le mouvement. Elle oriente le travail sur le lien entre la tête et le cœur. Je m'aperçois que la marche dans le désert et ma cueillette de roches m'a mise en contact avec mon mouvement intérieur, une propédeutique à ce travail du mouvement corporel, comme un renouvellement du lien entre mon cœur que je sens comme une conscience et ma

tête que je sens également comme une conscience. Je sens ces deux consciences presque indépendantes l'une de l'autre, du moins je les perçois distinctement. Je suis surprise de ne pas me retrouver dans la « conscience de ma tête » où habituellement je loge et m'identifie. bercée par l'animation de M.M., j'assiste à la naissance de « l'amitié<sup>16</sup> » entre mon cœur et ma tête : un dialogue en mouvement les unis... un lien naturel et originel qui me rappelle le bien-être de celui du « *Monde de l'Ailleurs* »... je ne sens plus ma fragmentation cœur/tête... je sens l'union, le dialogue, le mouvement de pulsation du va-et-vient entre cette conscience réunie... je me retrouve dans le lieu du cœur, un centre gravitationnel plus bas, plus grand, plus libre, « plus moi »... nouveau... Je ne suis plus coupée mais en reliance intérieure. Je n'ai plus aucune résistance, je ne suis plus dans mes enjeux. Un lien nouveau est en moi, un lieu de conscience nouveau.

Extrait de mon Journal de sens : Ouverture de cœur = se laisser aimer

Moment descriptif : Méditation dans le désert

Je suis sous la grande tente de travail de groupe. On est jeudi matin le 11 mars 2010. Le désert du Sahara au Maroc nous entoure de ses dunes magnifiques. C'est l'heure de la méditation du matin. J'ai mon chèche sur la tête, mes épaules sont enveloppées par ce drapé plein de significations des lieux. Ce matin il n'y a pas de tempête de sable, je me permets de me laisser le visage dévoilé pour la méditation. Je suis assise sur ma chaise, confortable et heureuse d'être là. À mes côtés se trouve mon amie S.V. Je suis également heureuse de sa présence pour la méditation. M.M. débute l'animation de l'introspection. Très rapidement je me sens en contact avec mon cœur et mon corps. J'ai toujours en moi le projet de mon stage qui est « l'ouverture de cœur ». Et depuis la séance de mouvement corporel d'hier, je me retrouve facilement dans le lieu de mon cœur, toujours en dialogue d'amitié avec ma tête. Je n'entends presque plus les consignes de M.M... elles deviennent secondaires par rapport à ce qui se donne dans l'instant : je sens sur moi, sur tout mon corps et mon intériorité, une pluie d'amour. Des gouttelettes chaudes d'un amour infini me touchent dans tous mes espaces d'être... Un message survient alors en moi : « Je suis aimée. Je suis tendrement aimée. » Ce message d'une simplicité étonnante me bouleverse, comme si j'entendais pour la première fois de ma vie ces mots : « je suis aimée »... et surtout, le fait d'accueillir ces mots et cette pluie, me permet de « me laisser aimer »... je laisse cette pluie d'amour me raconter l'histoire d'être aimée... et puis mon cœur prend des proportions incroyables, son espace s'amplifie par l'amour que je reçois...

<sup>16</sup> Ce mot « amitié » a été employé par M.M. et a résonné puissamment intérieurement comme un possible qui s'animait : il est possible d'établir un lien d'amitié entre ma tête et mon cœur! Je n'avais jamais pensé ce « lien d'amitié » avant la proposition de M.M. Le fait de ne pas me loger dans ma tête permet à mon cœur d'éduquer ma conscience à cet apprentissage de « l'amitié ».

je m'aperçois que des larmes de bienveillance pour cet amour inconditionnel coulent sur mes joues. Mon cœur s'ouvre parce que je me laisse aimer... Mon projet d'ouverture de cœur devient celui de me laisser ouvrir le cœur par le fait d'être aimée. L'action s'inverse... ou mon inaction permet l'action de se produire... quelque chose dont je ne suis pas volontaire ou actrice mais réceptrice...

C'est suite à ces expériences intégratrices de dialogue intérieur entre ma tête et mon cœur que je comprends que l'alliance qui les unit, qui me réunit, n'est possible que par une attitude d'ouverture, d'accueil et de consentement à ma vie. Ce n'est qu'en me laissant aimer par la vie que je peux m'ouvrir à elle et l'aimer; ce n'est qu'en m'abandonnant dans les bras du monde (immanence) et en osant accueillir sa bienveillance que je peux accéder à mon lieu du cœur et m'allier à lui comme à une amie présente, aimante et rassurante. Je dois laisser mon volontarisme de côté (identification rationnelle à ma tête) et apprendre à me laisser faire, me laisser transformer et accueillir la vie, ma vie... tout naturellement. Cette alliance à mon cœur me permet de grandir intérieurement, brisant les barrières de ma raison pour accéder à un autre mode de connaissance plus intuitif et sensitif. Un mode de connaissance qui « ne va plus vers » et divise (cognitif et intellectuel) mais qui reçoit et accueille. C'est un apprentissage difficile pour moi, mais les gains sont si grands et libérateurs... je ne suis plus que ma tête, mais aussi un lieu d'accueil et d'amour pour la vie, ma vie, l'autre et le monde.

### 5.2.3 Alliance au projet d'humanité, à l'autre : être-dans-le-monde

*On ne devient un être humain que dans la rencontre.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.32

*Naître, c'est se séparer, devenir radicalement autre.  
Une coupure qui paradoxalement nous plonge dans le  
champ de la relation.*

Arouna Lipschitz, *La voie de l'amoureux*, p.256

Cette nouvelle alliance à mon cœur me permet de me désidentifier à ma tête et à ma façon habituelle d'aborder la vie et le monde, soit un mode de connaissance exclusivement orienté sur la compréhension et la rationalisation. Tout au contraire, l'alliance à mon cœur m'ouvre à la vie, au monde et à l'autre dans une attitude réceptive d'accueil. Il ne s'agit plus uniquement de comprendre mais d'aimer. Je ne suis plus dans un mode de connaissance dualiste dans mes rapports au monde et à l'autre, mais peut-être dans un rapport plus analogique ou pour être plus juste, un mode épistémologique relationnel. Lorsque je suis dans mon lieu du cœur, je me sens en reliance à l'autre et au monde.

Si je reprends les définitions du sens apporté par Jean Grondin, le deuxième sens du sens est celui de *signification*, celui de la compréhension. Il est certain que si je reste dans ma tête, je ne peux trouver aucune signification logique à ma vie et à la vie en général. Ma nouvelle posture identitaire d'alliance à mon cœur ne cherche plus à comprendre mon environnement, mais à l'accueillir, à le goûter et à être touchée par lui.

Le troisième sens du sens donné par Grondin est celui du sens de la vie *sensitif*. C'est notre capacité de sentir et même de jouir de la vie. Il s'agit moins ici d'une « connaissance » que d'une compétence à reconnaître une certaine saveur à la vie, de goûter la vie, d'être touché. « C'est en ce sens *sensitif* que nous parlons des cinq sens qui nous ouvrent à autrui comme au monde » (Grondin, 2005, p. 33). C'est exactement mon éprouvé depuis mon alliance à mon cœur. Je perçois une saveur et me sens touchée par l'autre et la vie. Cette alliance à mon cœur me donne le sentiment profond et nouveau d'appartenir au monde et d'être reliée au projet d'humanité.

Je n'ai encore aucune idée de la signification de me sentir en reliance au projet d'humanité, ni de la façon dont je vais intégrer ces nouvelles saveurs dans ma vie. C'est encore trop nouveau pour moi. Je suis rendue là, à ce point d'ancrage d'appartenir au monde et d'être engagée dans ma vie et ma relation à l'autre. Je sais pourtant que ce sentiment d'alliance au projet d'humanité me guérit de la souffrance d'être séparée et fragmentée, mais surtout d'être nostalgique de l'Ailleurs, mon origine ontologique.

L'alliance à mon cœur me permet d'être en alliance au projet d'humanité et à l'autre. Et cette alliance au monde me permet *d'être-là-dans-le-monde*.

#### **5.2.4 Alliance ou posture heuristique comme présence à soi?**

Ainsi, mon projet de « guérison » de la nostalgie de l'Ailleurs et de mes quatre fragmentations s'opère par un processus graduel d'alliances à mon corps, mon cœur, l'autre et au projet d'humanité. Je découvre dans l'alliance une nouvelle posture épistémologique qui m'habite et ne pouvait être présente lorsque je me sentais fragmentée. Cette posture est d'abord une façon nouvelle d'être présente à soi. Je parle ici de la posture heuristique. En effet, je crois que la possibilité même de mes transformations relationnelles et les découvertes importantes de mes alliances n'ont été possibles que par l'adoption de la posture heuristique dans ma démarche de recherche. C'est pour quoi je questionne le renouvellement de mes pratiques relationnelles comme ayant été possible grâce à un processus de guérison par l'alliance ou est-ce plutôt par l'adoption d'une démarche heuristique comme mode de présence à soi?

Comme je l'ai démontré plus haut, l'alliance est l'attitude et l'ouverture qui me permettent de me sentir désormais engagée dans ma vie et d'être reliée à l'autre et au monde. Mais d'un autre côté, c'est parce que j'ai adopté la posture heuristique comme mode de connaissance que je me suis aventurée dans mon expérience de vouloir comprendre mes fragmentations et de trouver une solution d'existence à cet état invivable. La recherche heuristique est le résultat de ma façon personnelle d'être habitée par un sujet de préoccupation, ma façon personnelle de tenter d'y répondre, de mettre en lumière la nature et le sens de mon expérience d'être fragmentée et surtout, la « posture heuristique est ultimement un instrument de transformation » (Condamine, 2000, p.9).

Ainsi, je m'interroge à savoir si l'adoption de la posture heuristique comme mode épistémologique d'enquête sur mon expérience de vie (immanence) n'est pas l'attitude de

la chercheuse en moi qui me permet de découvrir l'origine de mes fragmentations et la façon de solutionner cette problématique pour ma vie? Cette nécessité qui m'obligeait à opérer une « plongée intérieure » dans ma vie parce que je ne pouvais plus vivre fragmentée n'est-t-elle pas ce qui m'a poussée à trouver ma solution de l'alliance? N'est-ce pas le propre de la démarche heuristique de se questionner sur un événement ou situation problématique de sa vie qui doit être renouvelée, transformée pour redonner un sens à son existence? N'est-ce pas d'abord l'adoption de la posture heuristique comme présence à soi qui me permet l'alliance?

### 5.3 COMPETENCES NOUVELLES : ETRE RELIEE, EN ALLIANCE, INFRAGMENTABLE

*« Tu es cela » pure Intelligence, pure Existence, pure Béatitude mais tu es aussi cela, le fils et la fille de tes parents, tu es ce paquet de mémoires et de déterminations dans lequel peut jouer le Toujours Neuf et l'Inconditionné.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.93

Je constate avec bonheur qu'il y a effectivement en moi des compétences nouvelles de reliance et d'alliance. Je ne suis plus du tout la même que celle que j'étais avant de débiter cette démarche de recherche. J'étais errante, inconsolable de ma nostalgie de l'Ailleurs et complètement fragmentée dans mes rapports intérieurs et extérieurs. Je n'avais pas d'outils pour m'aider à voir autrement et être autrement. Je constate une transformation heureuse et me sens moins démunie face à ma capacité d'assumer ma vie dans-le-monde. J'étais dans une quête impossible de transcendance, toute teintée d'amertume et de non-vivant. Cette démarche de recherche m'a appris à « descendre » et à développer de nouvelles compétences existentielles : être reliée et en alliance avec la vie qui se donne dans mes différents rapports relationnels. Cette posture nouvelle d'être-au-monde me permet de rencontrer *l'infragmentable* en moi et les moyens pour ne plus glisser dans la fragmentation.

### 5.3.1 Description de celle qui est infragmentable en moi

*L'homme se trouve citoyen de deux mondes : celui de la réalité « existentielle » conditionnée, bornée par le temps et l'espace, accessible à la raison et à ses pouvoirs, et celui de la réalité « essentielle » non conditionnée, qui est au-delà du temps et de l'espace, accessible seulement à notre conscience intérieure et inaccessible à nos pouvoirs. La destinée de l'homme est de devenir celui qui peut témoigner de la Réalité transcendante au sein même de l'Existence.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.233

Tout au long de ces deux années et demie de recherche et même au-delà lorsque j'étais en quête de transcendance, il y avait en moi un état ou un lieu que je découvre inviolable, infragmentable. J'ai l'impression que toute ma démarche de reliance a été d'apprendre à lever le voile à ce lieu infragmentable en moi. Et même dans ma quête de verticalité où je cherchais le retour à l'Origine, à l'Ailleurs, je portais en moi cette mémoire de l'Union, de la reliance. Je m'aperçois que ma croyance galère était que la reliance (ou le sentiment de ne plus être fragmentée ou fragmentable) n'avait de sens qu'en trouvant le moyen de retourner à ce lieu d'union ontologique. En fait, je crois que je n'étais pas tant nostalgique de l'Ailleurs mais du sentiment intérieur qui permettait l'infragmentable en moi d'exister! C'est une étonnante découverte... il ne me fallait en fait qu'apprendre à rediriger mon regard non plus vers les « hautes sphères » mais vers ma vie d'existante pour retrouver celle qui est infragmentable. Malgré mon désir intérieur de retrouver à l'union et à la reliance intérieure, ma quête de transcendance restait impossible puisqu'elle ne convoitait pas tout de moi (ma dimension d'être-au-monde était délaissée). C'est par un apprentissage à vivre ma vie, soit d'établir une alliance à mon corps et puis à mon cœur, que ce lieu intérieur peut vivre la reliance au monde et à l'autre.

Celle qui est infragmentable c'est celle qui sait être reliée et cherche à exprimer cette reliance comme expression d'être-au-monde. Dans ma quête de transcendance, cette

reliance était souhaitée par un retour à un lieu extérieur à moi et ma vie : l'Ailleurs. Je me sentais exilée du lieu de l'Union qui me permettrait, toujours selon ma croyance galère, de ne plus être fragmentée. Mon erreur se trouve ici. Miser sur un lieu extérieur à moi pour retrouver l'alliance intérieure. Ma démarche de recherche a été premièrement d'accepter cet exil et d'assumer mon incarnation, c'est-à-dire ma vie d'existante dans-le-monde. Ce n'est que par cette démarche intérieure que l'infragmentable en moi, qui est ma mémoire d'appartenance au Tout, peut réellement s'exprimer dans ma vie en reliance à la vie. C'est cette mémoire qui me pousse dans tous mes projets à être entière, authentique, vibrante et vivante dans tout de moi et dans tous mes rapports relationnels. C'est cette mémoire qui, au lieu d'être tournée vers un Ailleurs impossible, porte désormais son attention dans l'instant présent, ici et maintenant, par les outils de mon corps et mes sens pour ultimement exister le plus harmonieusement dans tous mes rapports relationnels.

### **5.3.2 Comment je fais pour ne pas me fragmenter (corps-cœur-tête-alliance-transformation)**

*Il existe un niveau de l'être qui reste intact. Il existe un lieu en chacun où nous sommes non seulement guéris mais rendus déjà à nous-mêmes.*

Christiane Singer, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, p.34

Ce qui se dégage de mon histoire intérieure d'alliance relationnelle c'est surtout un chemin qui me mène à l'infragmentable en moi. Exprimer cette reliance dans mes rapports existentiels me permet d'être-là-dans-le-monde avec tout de moi. Je m'aperçois que mon désir profond de reliance m'a poussée à mettre à jour ce chemin qui, par étapes, m'aide à ne plus glisser dans la fragmentation ou du moins d'en avoir conscience et de disposer d'outils pour ne plus demeurer dans cet état. Je suis très consciente que la découverte de ce « chemin d'alliance » ne me garantit pas d'avoir dans toutes mes relations des rapports

uniquement de reliance. Je crois que le vrai travail débute maintenant, soit celui de me *maintenir* dans ce chemin d'alliance.

Ce que j'appelle mon « chemin d'alliance » c'est les étapes qui me permettent d'être en reliance. J'identifie trois étapes pour vivre plus sainement ma vie. La première étape qui émerge de mes observations et cueillette de données est celle de *me relier à mon corps*. C'est en prenant contact avec mes sens, mes contours et ma forme corporelle que je m'ancre dans ma vie. C'est la « plongée dans mes sens » et de demeurer à l'écoute des informations sensibles que me livre mon corps. La deuxième étape est celle de *me relier à mon lieu du cœur*, une alliance entre ma tête et mon cœur qui me donne une amplitude intérieure, brisant les limites figées de ma référence identitaire habituelle, ma tête. Enfin, ces deux premières alliances me donnent accès à une *reliance au monde et à l'autre*. C'est parce que je suis en alliance intérieure que je peux accueillir l'autre et le monde et me sentir engagée dans le projet d'humanité. C'est grâce à ces alliances intérieures et extérieures que la transformation de mes pratiques relationnelles est devenue possible. *1-Corps, 2-Cœur, 3-le monde et l'autre*, sont les étapes progressives à mon chemin d'alliance. Désormais, mon travail d'existante pour être-là dans ma vie est de rester vigilante de toujours habiter mon corps, d'être ancrée dans cette force sensitive physique; puis de porter mon attention à l'ouverture de mon cœur, d'accueillir avec amour ce qui se donne et de maintenir un dialogue d'amitié entre ma tête et mon cœur; enfin, incarner cet état intérieur d'alliances dans mes rapports à l'autre et à mon environnement. Si je me sens glisser dans la pente trop connue de la fragmentation, je sais maintenant qu'il me faut immédiatement reprendre contact avec mon corps, mes repères physiques et sensitifs et faire un point d'appui pour mieux m'ancre et ne pas sombrer dans ma folie de la fragmentation. Une fois dans mon corps, je connais le chemin vers mon cœur et l'accueil de l'autre et de la vie.

Enfin, pour me maintenir dans mon chemin d'alliance, j'ai découvert différents outils qui m'aident à rester en contact avec mon corps, mon cœur, l'autre et ma vie dans le monde.

### 5.3.2.1 Journal de sens, récits phénoménologiques et praxéologie

Tout naturellement, le premier support auquel je pense pour m'aider à demeurer sur mon chemin de l'alliance, est l'écriture. L'apprentissage de l'écriture m'a maintes fois sauvé la vie, sauvée de l'oubli de l'être. Dès l'âge de six ans, j'ai appris à me réfugier dans mon journal intime pour exprimer mes frustrations, mes colères, les injustices vécues et mes insatisfactions (j'ai toujours été assez bouillonnante). L'écriture me relie immédiatement à mon lieu intérieur, celui de l'infragmentable en moi.

Ce journal intime exprimait ma quête de sens. C'était un des seuls amis avec lequel je pouvais partager mes questionnements existentiels. C'est la raison pour laquelle je l'ai rebaptisé « Journal de sens ». Encore aujourd'hui, mon Journal de sens est l'inscription spontanée de mes états d'âme et de cœur. Il est l'outil privilégié qui m'aide à me maintenir en contact avec mon cœur dans mon quotidien. Il a été l'outil invisible tout au long de ce processus de recherche, m'aidant à identifier, de façon confuse au début, mes malaises et mal-être et puis avec plus de précision, mes fragmentations. Il est l'ami précieux de la chercheuse de vie que je suis.

Et puis, grâce à mes cours de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales, j'ai découvert une autre forme d'écriture : les récits phénoménologiques. Brefs et précis, le récit phénoménologique est une écriture descriptive de moments significatifs. Sous forme de *Je me souviens* ou de *Je m'observe*, ce type d'outils méthodologiques de cueillette de données m'a appris à décrire sans interpréter une situation vécue, pour mieux la voir et me voir agir dans l'événement. J'ai appris grâce à ces récits phénoménologiques à écrire au « Je ». Les récits phénoménologiques m'aident à prendre le recul nécessaire pour ne pas me laisser emporter par mes stratégies désuètes de *dégainer* ou me *couper* lors d'une situation de non-sens. Cet outil nouveau m'aide à ne pas me fragmenter et à regarder une situation non plus uniquement avec ma tête mais avec aussi mon cœur. À ne pas être uniquement en *réaction* mais aussi à l'écoute et d'accueillir la situation qui me cause problème et risque de me fragmenter, de la désamorcer par l'écriture.

Enfin, l'outil d'écriture nouveau que j'ai également rencontré dans mes cours de maîtrise, est la praxéologie. Il s'agit d'une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur sa pratique en vue d'améliorer la qualité de ses interventions relationnelles. *« La praxéologie est une forme d'écriture qui porte un regard subjectif, personnel et idiosyncratique fait par la personne sur son action, sur ses relations interpersonnelles dans le but de transformer sa pratique psychosociale pour la rendre plus efficace »* (Jean-Marc Pilon, février 2009). Je ne suis pas encore très intime avec cette forme d'écriture, mais après l'avoir expérimentée à quelques reprises, elle m'apparaît extrêmement puissante comme outil de transformation. C'est grâce à la praxéologie que j'ai découvert de nouvelles stratégies relationnelles autres que celles de me couper (fragmenter) lors de situations conflictuelles. Encore ici il s'agit d'une écriture descriptive d'une situation interpersonnelle difficile ou insatisfaisante. L'écriture se fait en deux colonnes où on indique à gauche une description de mon vécu, de mon ressenti et à droite une description du dialogue y correspondant. C'est donc la description d'une situation relationnelle avec les faits (à droite) et ce que j'ai vécu intérieurement lors de cette rencontre (à gauche). Cet exercice d'écriture m'a aidée à voir mes réactions lors de situations difficiles et d'observer le moment précis de ma fragmentation. Une fois ce moment identifié, conscientisé, je peux faire une recherche de nouvelles stratégies pour être plus efficace, c'est-à-dire dans mon cas de trouver une stratégie qui me permet de rester en reliance à l'autre. C'est ainsi grâce à cette écriture d'analyse que j'ai trouvé une nouvelle stratégie pour ne plus me couper de l'autre. J'ai découvert que je n'investissais pas mon ressenti dans le dialogue avec l'autre, que je n'exprimais pas mes besoins de reliance et mon état de crise dans lequel je me trouve juste avant de me fragmenter... j'attendais de l'autre qu'il comprenne mes états intérieurs, sans pour autant l'informer de mon désarroi. Ce qui avait pour effet de me fragmenter et de faire reposer mon repli intérieur sur la faute de l'autre, de son insensibilité et de son manque d'écoute et d'accueil. Je faisais reposer ma transformation non pas sur moi mais sur l'autre! La praxéologie m'aide énormément à changer mes stratégies relationnelles pour me maintenir sur mon chemin de l'alliance. Grâce à la praxéologie, j'apprends à m'exprimer à partir de mon cœur, à oser me dévoiler à

l'autre dans ma vulnérabilité, à oser ouvrir mon cœur pour être et rester engagée véritablement, authentiquement, dans une relation qui permet un espace pour l'autre (écoute) et une présence à soi (cœur). C'est un outil merveilleux que je dois apprendre à utiliser davantage. C'est un outil qui permet de m'investir dans la relation en exprimant clairement à l'autre mes besoins de reliance et mes intentions relationnelles.

### **5.3.2.2 Méditation, mouvement corporel, fasciathérapie : mode sensitif de connaissance**

Je rencontre également d'autres outils importants qui m'aident à me maintenir dans mon chemin d'alliance et que je considère comme une découverte inestimable pour ma guérison de la nostalgie de l'Ailleurs. Je les nomme les outils du mode sensitif de connaissance : la méditation, le mouvement corporel et la fasciathérapie. Ils sont depuis leur entrée dans ma vie des complices incroyables pour m'aider à m'ancrer dans mon corps. Premièrement, la méditation exercée comme une *mise en soi* ou encore comme *introspection sensorielle* me met immédiatement en contact avec mon corps et mon cœur. Elle m'aide à sentir la vie en moi, dans mes cellules, ma chair, mes muscles et mes os. Elle calme ma tête et me remet *les deux pieds sur terre*! La méditation, telle qu'enseignée par la méthode Danis Bois, me permet d'avoir accès à une autre forme de connaissance, beaucoup plus sensible et en relation avec mon environnement immédiat. Dans le cadre de ma démarche de recherche, la méditation a été un outil de cueillette de données inattendu!

Même chose pour le mouvement corporel, une forme de gymnastique qui permet de prendre contact avec mon corps et son mouvement lent interne. Cette gymnastique sensorielle m'a permis de faire des reliesances intérieures, d'abord entre mes membres et puis plus subtilement entre mon corps, ma tête et mon cœur. Le mouvement corporel me permet de sentir ces différents lieux (corps, tête, cœur) comme des instances indépendantes les unes des autres mais toutes reliées entre elles. Prendre conscience de mon corps en mouvement m'aide énormément à me relier à mon existence *dans* le monde puisque la vie est mouvement. C'est toute la dimension de l'immanence qui est enseignée ici par le

contact au corps comme point d'appui *dans* ma vie et *pour* ma vie. C'est un outil de cueillette de données surprenant et un exercice incomparable pour m'aider à me maintenir dans mon chemin d'alliance.

Enfin, comme mode sensitif de connaissance, je découvre depuis deux ans la puissance de la fasciathérapie. Il s'agit d'une technique de thérapie manuelle qui m'aide à prendre conscience de mon corps et qui m'accompagne dans mon projet d'existence à partir de l'intelligence de mon corps. Je ne suis pas fasciathérapeute et ne connaît que très peu et surtout depuis trop peu de temps cette technique manuelle, mais à chaque fois que j'ai expérimenté un traitement de fasciathérapie, j'ai goûté une *saveur* nouvelle en moi, comme une libération intérieure de lieux figés ou sclérosés. À tous les traitements que j'ai reçus, j'avais l'impression de gagner en amplitude et de reprendre le pouvoir de ma vie en complicité avec mon corps. C'est un outil qui m'aide à me recentrer, à me reconnecter à mon corps, à la vie dans mon corps et, ultimement, à toute mon existence... La fasciathérapie est un *accordage corporel et psychique*, comme le dit Danis Bois :

L'accordage somato-psychique est l'action par laquelle le somato-psychopédagogue rétablit un dialogue entre le psychisme et le corps. C'est là tout l'enjeu de l'accordage somato-psychique : on ne traite pas le corps sans solliciter l'esprit ni l'esprit sans solliciter le corps. Le but de l'accordage somato-psychique est d'installer chez la personne un profond sentiment d'unification entre toutes ses parties : d'abord entre les parties de son corps : le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la droite et la gauche, le dos et le visage... ; puis, aussi et surtout, entre toutes les parties de son être : son intention et son action, son attention et son intention, sa perception et son geste, sa pensée et son vécu. (Bois, 2006, p. 103)

Un peu plus loin il ajoute :

La visée pratique des accordages [...] est que la personne retrouve, ou reconstruise, un rapport à elle-même, à sa vie. Et cela passe par un lien profond à son propre corps. (Bois, 2006, p. 115)

C'est exactement ce que je découvre avec la fasciathérapie... je me découvre vivante dans mon corps, dans le monde. C'est un outil extrêmement précieux pour m'aider à maintenir mon projet *d'être-au-monde* et mon chemin d'alliance.

Ces trois outils nouveaux dans ma vie et pour ma quête d'existence sont issus des enseignements de Danis Bois, concepteur de la fasciathérapie et de la somatopsychopédagogie. C'est vraiment une découverte importante sur mon chemin de vie qui m'aide grandement à la transformation de mes pratiques relationnelles et à me maintenir dans mon chemin d'alliance. Ce sont des outils de connaissances nouvelles pour moi, orientées vers la réception d'informations sensibles et l'accordage corporel et psychique.

### 5.3.2.3 Création artistique, mode intuitif de connaissance

*Faire de sa blessure un lieu de création.*

Boris Cyrulnik, *De chair et d'âme*

Outre l'écriture et ces outils sensitifs de connaissances, j'utilise également la création artistique comme mode de connaissance intuitive. L'intuition est une alliée précieuse que j'ai toujours respectée pour orienter mes pas dans l'incertitude de mon chemin de vie. Une des façons privilégiées d'utiliser cette connaissance intuitive est la création artistique. Je ne suis pas une artiste. La création artistique m'aide à exprimer au dehors ce que je ne peux exprimer en mots ou concepts. Avant de rencontrer mon corps et mon cœur, c'était ma façon d'avoir accès à un autre lieu en moi que celui de ma tête, une façon plus intuitive d'être en alliance intérieure. En effet, il y a dans la création un moment magique d'accordage intérieur, où tout de moi est sollicité pour exprimer un ressenti, une émotion, une sensation ou même une idée. J'ai appris à exprimer mes émotions avec différents médias artistiques grâce à une formation en art thérapie<sup>17</sup>. J'ai découvert la puissance de l'art thérapie dans une période sombre de ma vie. Ma précarité au travail me laissait souvent visiter le chômage et mon incapacité à avoir des enfants malgré de multiples tentatives d'insémination m'emplissait de colère et même de rage contre la vie. C'est également au même moment de ma vie où ma quête de sens n'avait plus de résonance

---

<sup>17</sup> Microprogramme de 2<sup>e</sup> cycle en Art-thérapie, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, 2003-2004.

intérieure. Je me sentais complètement fragmentée et perdue dans cette existence obligée, sans moyens pour me sortir de cette impasse et surtout sans mots pour exprimer mes déchirures intérieures.

C'est grâce aux couleurs, papiers, crayons et parfois même sculptures que j'ai traversé ces batailles intérieures. Dans les moments de création, je me sentais réunie. La folie intérieure de mes fragmentations prenait du recul, pour un instant, le temps de faire une pause et de goûter un peu de paix intérieure, de calme et d'alliances. J'utilise encore ce mode intuitif pour me *rassembler* et éviter la *crise fragmentaire*. La création artistique me permet d'avoir accès à « un plus grand », une inspiration, une intuition et à un engagement corps-cœur-tête dans la réalisation plastique de cette intuition qui fait sens pour ma vie dans un moment singulier. C'est un *outil sensuel* précieux qui m'aide à me maintenir dans mon chemin d'alliances intérieures. C'est également un mode plus intuitif de connaissance puisque la création artistique me donne des informations et connaissances plus globales de ma présence-au-monde (état d'âme, état de corps, état psychique...) : on n'utilise pas un pastel rose pour exprimer le contenu d'une rage intérieure!

#### 5.3.2.4 Alliés

Dans toute cette aventure de « plongée intérieure » qu'est mon processus de recherche pour une quête de reliance, j'ai découvert la force surprenante d'avoir des alliés. C'est la première fois de ma vie que j'ai des alliés, que je ne marche plus seule, que je partage une recherche d'existence. C'est la première fois de ma vie que je me sens véritablement en reliance à l'autre. J'attribue à mes alliés de recherche l'apprentissage que j'ai fait d'établir une alliance avec l'autre et le monde. Cette reliance n'aurait pas été possible sans mes alliés. J'avais besoin d'apprendre à m'ouvrir à l'autre, à prendre conscience que ma démarche de recherche pouvait être partageable et que l'autre était nécessaire à la transformation de mes pratiques relationnelles!

Grâce à mes alliés, à leur patience, à leur exigence de présence et à ce qu'ils représentent comme beauté relationnelle, j'ai découvert en moi le goût de l'autre, de leur nécessaire présence dans ma vie pour me maintenir en reliance au monde. Ce que mes alliés ont éveillé en moi est mon appartenance au projet d'humanité, à ce partage d'entraide et de bienveillance qu'apporte le support de l'autre. Avant de rencontrer des alliés d'existence, l'autre n'était pour moi qu'une subjectivité, un « Je », une existence consciente dans le monde... Maintenant, ces multiples « Je » forment un « Nous » et me donnent l'urgence de m'engager dans ce projet d'humanité auquel je participe.

Je constate qu'à maintes reprises mes alliés m'ont aidée à me sortir d'une *crise fragmentaire* par leur présence et l'obligation qu'ils m'intimaient de garder la reliance. Mon chemin d'alliances intérieures s'est fait aussi grâce à mes alliances extérieures, grâce à ces alliés qui ont joué un rôle capital dans mon ouverture de cœur pour apprendre à accueillir l'autre comme témoin de la vie, de l'immanence. Mes alliés m'aident, grâce à leur présence vigilante, à me maintenir dans mon chemin d'alliance.

### **Résumé de chapitre**

Ce chapitre de ma recherche s'inscrit dans l'approche des histoires de vie en formation. Pour mieux comprendre mes fragmentations, il a été nécessaire de me replonger dans mon *histoire intérieure de la vie*, de décrire l'origine de mes fragmentations, ma quête de sens comme une quête de transcendance et de voir l'impact douloureux que cette quête a eu dans ma vie : fragmentations intérieures (cœur-tête-corps) et extérieures (relation aux autres et au monde). C'est en nommant et en décrivant ces différentes fragmentations qu'est apparu plus clairement mon chemin d'alliance par une quête d'existence qui est pour moi une quête de reliance. J'observe que tout ce processus de recherche a été un apprentissage de compétences nouvelles de reliesances et d'alliances. Cette posture nouvelle d'être-au-monde me donne accès à des alliances intérieures et extérieures qui m'aident à ne plus glisser dans la fragmentation ou, du moins, à ne plus y demeurer. J'apprivoise de

nouveaux outils pour me maintenir dans mon chemin d'alliance : l'écriture (Journal de sens, récits phénoménologiques, praxéologie), des outils sensibles (méditation, mouvement corporel, fasciathérapie), intuitifs (création artistique) et relationnels (mes alliés). C'est avec l'aide de ces outils que je peux demeurer en contact avec mon corps, mon cœur, ma tête, l'autre et ma vie dans le monde. C'est avec ces outils, utilisés au quotidien, que j'apprends à mieux vivre, à mieux consentir à ma vie engagée dans un projet d'humanité.

**CHAPITRE 6**  
**RÉCIT DE TRANSFORMATION**  
**LE CHEMIN D'APPRENTISSAGE POUR SORTIR DE LA FRAGMENTATION**

*Pour qu'il y ait réellement « passage » ou « transformation » il faut en effet plus qu'une acceptation [...], il faut une véritable adhésion, une non-dualité avec ce qui est.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.102

Le chapitre précédent présentait mon récit de vie, notamment l'histoire de ma fragmentation et l'histoire de mon alliance relationnelle et de mes nouvelles compétences pour me maintenir dans mon chemin d'alliance. Ce récit de mon *histoire intérieure de la vie* présentait mes données concernant mon sentiment de la séparation et celui de la reliance. Dans ce présent chapitre, j'aimerais illustrer l'actualisation de ces données d'alliances, soit de présenter mon chemin d'apprentissage pour me sortir de la fragmentation à partir des données recueillies de mon chemin d'alliance. Il s'agit ici de présenter mon processus d'apprentissage et les enjeux d'apprentissage issus de mon récit de vie. Comme le souligne Christine Josso :

La compréhension par l'apprenant lui-même des dynamiques qui constituent son processus de formation donne aux processus d'apprentissage et de connaissance une consistance, une colonne vertébrale qui renforce l'énergie psychique et affective de l'apprenant, son sentiment de cohérence et sa disponibilité à l'apprentissage proprement dit. Comprendre ce qui se joue de son identité en devenir dans un apprentissage c'est se mettre en position de mieux repérer les désapprentissage inévitables, les points de résistance au changement, les ressources à disposition, les expériences à questionner, les choix déjà faits à reconsidérer. Finalement c'est mettre les processus d'apprentissage et de connaissance simultanément en regard des

acquis du passé et des changements préparant un futur plus ou moins proche. (Josso, 1996, p. 93)

Mon intention ici est « *d'expliciter ce qui a été appris en terme de capacité, de savoir-faire, de savoir penser et de savoir se situer* » (Josso, 1996, p. 85), dans le but de repérer mes nouvelles compétences, connaissances et mes acquis expérimentiels de ma nouvelle posture existentielle qui actualise mes rapports relationnels nouveaux (rapport à moi, à l'autre et au monde).

Je suis l'actrice principale de ma transformation et de mon apprentissage par ma capacité à reconnaître mes propres enjeux dans mon chemin de l'alliance. C'est pour ces raisons que j'apporte ici les éléments d'apprentissage pour mieux apprendre de mon expérience.

Former, intervenir ou faire de la recherche en psychosociologie revient sans contredit à arpenter des chemins qui vont de possibles en possibles, les chemins qui mènent au dévoilement du sens, par le biais de l'apprentissage de l'attention, de la perception, du dialogue et de la compréhension de soi, des autres et du monde. (Rugira, 2006, p. 2-3)

La prise en compte de mes acquis expérimentiels, le repérage de mes connaissances et compétences nouvelles et la découverte de ressources nouvelles me permettent l'apprentissage de nouvelles façons de faire et de nouvelles façons de voir la vie, ma vie et mes rapports relationnels. C'est en dégagant un apprentissage de mes découvertes d'alliances que je pourrai éventuellement effectuer des « *transferts d'expériences passées à des situations présentes* » (Josso, 1996, p.86) et me donner les moyens pour réussir ma transformation dans mes rapports relationnels au quotidien. En fait, il ne s'agit pas uniquement d'avoir une meilleure connaissance de soi, mais de dégager une pratique de soi : « *Tout ceci ne serait pas complet sans une exigence continue de pratique de soi (et non pas seulement de connaissance). Pour accéder à ce mode d'être de la personne, il s'agit de créer sa propre démarche* » (L'Hotellier, 2001, p.18).

C'est cet apprentissage de ma pratique que j'aimerais exposer ici. Dans un premier temps, je présenterai le récit du chemin d'apprentissage de l'alliance comme quête de reliance. Puis, les résonnances de l'intégration de mes compétences nouvelles d'être en reliance et d'être en alliance par l'évolutivité et la transformation de ma quête de sens. J'illustrerai ensuite les conséquences dans mes états intérieurs (état d'âme, de corps, de cœur) et les conséquences et impacts dans mes relations interpersonnelles et professionnelles. Enfin, l'apprentissage de mon chemin d'alliance apporte également des conséquences et impacts dans ma relation à la Vie, au Vivant et au Sacré.

## **6.1 LE RECIT DU CHEMIN D'APPRENTISSAGE DE L'ALLIANCE COMME QUETE DE RELIANCE**

*Prendre soin de son instrument, harmoniser en nous la tête, le corps et le cœur, c'est la première condition pour que l'harmonie soit possible.*

Jean-Yves Leloup, *L'évangile de Marie*, p. 77

J'ai l'impression d'avoir en main des nouveaux états d'âme, de corps et de connaissance. Je me sens en renouveau identitaire et possède de nouveaux outils pour m'aider à me maintenir dans mon chemin d'alliance. Je suis désormais capable de nommer mes fragmentations et ce qui me fait glisser dans une crise fragmentaire. Je suis également capable de nommer mes expériences nouvelles d'alliances et d'identifier le chemin qui m'aide à conserver cet état dans mes différents rapports. Ce sont des données inestimables et des découvertes importantes que j'aimerais intégrer à ma vie comme un art de vivre au quotidien. La transformation de mes pratiques relationnelles ne peut se faire si après avoir pris conscience de ces faits de connaissance (fragmentations, alliances), je n'intègre pas dans ma pratique ces nouvelles informations. Christine Josso parle de « phase d'intégration » où je dois apprendre à reconfigurer mes comportements, mes raisonnements et mes savoir-faire :

L'émergence d'une maîtrise peut être repérée à partir du moment où l'apprenant est capable de faire des transferts dans différents contextes et qu'il parvient ainsi à une certaine généralisation, autrement dit à reconnaître les contextes dans lesquels l'apprentissage n'est pas pertinent. Mais l'intégration ne sera achevée que lorsque les activités de maintien auront été suffisantes pour que l'apprenant mobilise spontanément (sans devoir réfléchir ou faire un effort pour se rappeler) les nouvelles configurations mises en place. (Josso, 1996, p. 92)

Je me souviens d'un moment de rechute. Je m'en voulais terriblement puisque je connaissais déjà certains états de conscience et que je travaillais à me maintenir dans mon alliance à mon corps, à ma présence dans l'espace, dans l'ici et maintenant. Et malgré cette connaissance, j'ai glissé dans ma vieille habitude et je me suis coupée :

Extrait de mon Journal de sens

#### Contexte

*J'assiste à mon cours à la maîtrise. Avant même de débiter le cours, je me rends compte que j'avais dégainé et blessé le professeur en critiquant le dernier cours. Ça m'a mise dans tous mes états d'avoir dégainé en guerrière alors que je croyais avoir dépassé ce vieil archétype... j'étais déçue de moi mais aussi très touchée d'avoir blessé malgré moi. Alors je me suis réfugiée intérieurement. Et c'est là que tout a commencé... je me suis graduellement coupée. Pour ne pas dégainer à nouveau, ce que je ne désirais pas, alors j'ai passé la journée à « coucher les chiens » et à être de nouveau fragmentée.*

Moment descriptif : « Ma rechute vers le haut »

Samedi 25 avril 2009. C'est la deuxième journée de cours. Hier dans le cours j'ai eu l'impression d'avoir blessé le professeur en dégainant... et en plus je me suis emmerdée toute la journée alors je me suis coupée. Je me suis alors réfugiée sous un dôme de verre. J'étais là, mais pas vivante. Pas vivante comme j'ai appris à le devenir depuis que je suis ici. Je me suis coupée et j'ai rejoint ce lieu intérieur si connu. J'ai embarqué dans ma nacelle et je me suis laissé « décoller »... très haut... j'avais déjà visité beaucoup plus haut mais j'étais tout de même à une hauteur raisonnable. J'ai vécu ma journée dans ma tête. Un vieux refuge intérieur confortable bien connu, loin de toute cette folie absurde. J'ai fait une rechute vers le haut. Je suis encore dans ma nacelle. Consciente de ma rechute. Consciente de me réfugier dans ce lieu bien connu. Trop connu. J'y regoûte. Je reprends mes distances avec le monde, les autres. Je ne ressens pas la vie autre que celle de mon

univers. Ce retour est bouleversant, perturbant... parce que je sais maintenant où je suis.

J'ai mis mes verres fumés pour mieux m'isoler. Et j'attends. J'attends la fin du cours. Cette attente me plonge graduellement un peu plus profondément, m'isolant un peu plus. Je n'ai plus le goût de l'autre. Je sais que *je suis* et cela me suffit. C'est curieux ce vide plat. Très apaisant. Trop connu. J'aurais pu aimer son confort si je n'avais pas fait la bêtise d'avoir désiré vivre et explorer la vie, *grandir*. Je sais que c'est une rechute... je m'en veux. Ça m'énerve de me savoir dans le faux ou plutôt dans mon confort immobile, car je revisite ce que je pensais être, il n'y a pas si longtemps, le confort de l'immobilisme. C'est fou comme je m'y sens désormais à l'étroit! Je suis bien, en réaction à l'absurde mais j'étouffe. Je trouve ça dommage. C'est dommage parce que ce n'est plus un confort. Mais une attente. Ce lieu d'attente est fondamentalement vulnérable puisque l'attente qui s'impose n'est pas une attente de soi mais une attente de la vie et je ne peux être vivante qu'hors d'ici. Je suis coincée. Les bras le long de mon corps, presque passive, j'attends. Je me coupe. Je regoûte à ce dualisme intérieur trop connu. Je revisite mes anciens lieux, ils me semblent plus petits, moins jolis, moins chargés de vérités... tout y est immature... Je suis tout cela maintenant. Mais je ne sais que faire d'autre, où aller, où me réfugier... Je ne peux rester dans un environnement où je n'y ressens pas le vivant... je m'y sens encore plus morte que dans ma nacelle intérieure... de plus en plus déconnectée de mon existence relationnelle. Faute de posséder d'autres moyens, je m'y réfugie, temporairement, incapable de revenir de ce lieu pour l'instant. L'effort est trop grand. Je préfère mes dualismes déchirants à la vie sans vie. Pour un instant. Un instant qui goûte l'éternité. L'immobilisme de la verticalité. C'est curieux ma facilité à me couper et m'envoler ailleurs, vers moi, vers une partie de moi, celle que je sais être vivante malgré l'absurde, malgré la mort, malgré la Vie. Je m'y laisse glisser... je me coupe. L'écart se remplit d'opacité. À demi vivante mais tout de même vivante. Il m'est excessivement pénible de redescendre. Pour l'instant, c'est beaucoup trop difficile. Je me surprends même à emmerder cette connaissance du Vivant que j'ai rencontrée depuis mon arrivée à Rimouski. Plus d'intérêt autre que celui de me laisser flotter dans ce que je sais être une attente mortifère... stérile. Je sais que je ne peux plus demeurer pour toujours dans ce lieu, mais pour l'instant il me fait du bien. Il est ce que je suis capable d'être.

Je comprends maintenant qu'il ne suffit pas de connaître mes fragmentations et alliances et les outils qui m'aident à ne pas glisser dans la fragmentation. Je me dois d'apprendre à les intégrer à ma vie et à ma façon de voir et d'agir dans mon quotidien. Mais comment faire? Comment les intégrer à ma vie de manière à incarner la reliance dans mes rapports interpersonnels et à conserver l'alliance intérieure entre mon corps, mon cœur et ma tête? Alexandre L'Hotellier (2001) parle d'une *pratique de soi*, soit une auto-

formation permanente. C'est donc dans la mise en pratique de ces nouvelles données de connaissance de moi en relation que je peux installer dans l'action concrète ces états de conscience nouveaux. Mais encore, de quelles façons cette *pratique de soi* est possible? J'ai l'intuition que c'est avec ce que Christine Josso nomme des *activités de maintien* suffisantes pour mobiliser plus spontanément les nouvelles configurations de mes états de connaissance. C'est donc à partir d'une *pratique de soi* (L'Hotellier) dans des *activités de maintien* (Josso) que je peux inscrire en moi comme nouvelle façon d'être-au-monde ma quête de reliance.

Ce que j'expérimente jusqu'à présent, c'est qu'avant d'installer en moi cette nouvelle façon d'être-au-monde, il me faut d'abord déconstruire mes *habitus* comportementaux, ce que Christine Josso nomme une reconfiguration de comportement. En effet, dans une situation problématique où mes mécanismes habituels émergent spontanément (stratégies relationnelles désuètes), soit « dégainer » ou me « couper » qui m'amènent inévitablement à une crise fragmentaire, je suis maintenant capable d'identifier dans l'action ces moments d'avant crise. Je m'engage alors dans une bataille intérieure pour désamorcer ces vieux comportements spontanés et de les remplacer avec effort et beaucoup de désir de transformation, en procédant par les étapes nouvellement connues qui me ramènent à mon chemin d'alliance (corps, cœur, tête) et en utilisant mes nouveaux outils de reliance (écriture, pratiques sensorielles, création artistique, alliés). J'avoue que ce n'est pas facile et que le travail d'apprentissage se fait ici : reconfigurer mon comportement avec mes nouvelles connaissances relationnelles.

Effectivement, je ne me maintiens pas toujours de façon naturelle et spontanée dans mes nouveaux acquis, mais j'ai tout de même des comportements nouveaux qui spontanément surgissent en même temps que mes *habitus* comportementaux anciens. Dans des situations problématiques, j'arrive désormais à me garder reliée à mon corps ou du moins à chercher en moi des points d'appui qui m'aident à ne plus me couper et à garder ma relation au monde. Ma reliance à mon corps est je crois désormais une pratique intégrée. Je ne peux plus m'identifier à un autre lieu que celui de ma présence sensible.

Immédiatement j'ai des informations sur ce qui se joue en moi, dans mon corps, mes sens, mes membres et leur relation d'alliance, mon éprouvé sensible et le contact régulier de mon mouvement interne, lent, rassurant et vivant. Ainsi, dans une situation problématique qui pourrait m'amener à une crise fragmentaire, j'ai spontanément le comportement de me relier à mon corps pour ne pas perdre contact et demeurer dans ma présence-au-monde et éviter ainsi la « rechute vers le haut ». Mais j'avoue qu'il est parfois plus difficile de garder ma reliance à l'autre... ce n'est pas spontané et naturel pour moi et je cherche souvent les moyens pour ne pas me désinvestir ou me couper de la relation. Je suis très consciente alors de piger dans mes nouveaux outils pour m'aider à me maintenir en relation et je lutte souvent pour ne pas laisser mes vieux comportements réagir dans des situations où je me sens plus vulnérable et à risque de glisser dans la fragmentation.

Il n'y a pas si longtemps, je me souviens avoir utilisé mes nouvelles stratégies relationnelles et j'étais assez satisfaite du résultat. Je suis restée en reliance avec mon corps, mon cœur et ma tête, en reliance à l'autre et engagée dans ma présence au monde. C'est un événement très banal d'un micro-épisode quotidien. Mais je me suis observée en action et j'ai reconnu les acquis de mes états de connaissances devenir un peu plus des pratiques intégrées.

Extrait de mon Journal de sens

#### Contexte

*J'habite chez ma mère avec ma conjointe depuis un an. Nous avons loué notre maison une deuxième année, pensant demeurer à Rimouski. La vie nous a pourtant ramenées à Rouyn-Noranda. Ma mère et son conjoint possèdent une grande maison et nous ont invitées à partager les lieux pour cette année. Mais deux semaines après notre arrivée, le conjoint de ma mère la quitte, la laissant seule et désorientée financièrement, psychologiquement et émotionnellement. Une chance qu'elle n'était pas seule dans cette grande maison! J'étais présente pour elle et l'épaulait dans son désarroi de se retrouver seule à 73 ans. Elle devait se redéfinir après 22 ans de vie commune, vendre la maison pour sa survie financière et trouver un nouveau lieu d'habitation plus petit et mieux adapté, mais dans une période de surenchère immobilière et d'absence de maison à vendre. Une période de transition difficile et de survie existentielle avec des grands moments de découragement et de déprime. Notre relation était toute centrée sur la traversée de cette transition difficile. Ce*

*n'est que huit mois plus tard, en juin dernier, qu'elle a trouvé un nouveau lieu de vie et, par conséquent, une stabilité psychologique et émotionnelle. La survie est terminée. Elle doit désormais réapprendre à vivre, sans urgence, sans crainte du danger d'anéantissement qui l'avait submergée durant les pénibles derniers mois.*

Moment descriptif : « Changement relationnel »

1<sup>er</sup> juillet 2010. Je suis chez ma mère nouvellement déménagée dans son magnifique condominium. Je suis assise à sa table de cuisine et nous parlons. Nous parlons avec le même engagement émotionnel des derniers mois. Je suis fatiguée, épuisée de mon année d'enseignement où j'étais en surtâche et épuisée de tous ces déménagements (vider une grande maison, faire des boîtes pour ma mère, pour Isabelle et moi pour retourner dans notre maison prochainement...) et épuisée par ces mois difficiles à épauler ma mère durant toute cette année déstabilisante émotionnellement. Elle me parle de toutes ces choses encore à faire, avec l'intensité de l'urgence de survie qu'on a vécue cette dernière année. Je suis fatiguée... je ne veux plus rien faire, d'autant plus qu'elle est maintenant déménagée, que sa nouvelle demeure est fraîchement peinte, belle et accueillante, que l'on a transporté tous ses meubles et boîtes et qu'elle est maintenant installée, confortable et surtout en sécurité. J'ai l'impression que le travail de survie est terminé. Qu'il n'y a plus d'urgence. Que notre lien d'amitié si intensément engagé dans la survie transitoire des derniers mois est terminé. Je ne comprends pas pourquoi elle demeure dans cette énergie, un peu tendue, la tête pleine de choses à faire urgentes et essentielles comme si sa vie en dépendait encore. En fait, je comprends son attitude, après avoir été dans ce tourbillon si longtemps, il est difficile de revenir et de contempler que ce moment est terminé. Je l'écoute et j'aimerais parler d'autres choses avec elle. Je ne suis plus intéressée à être dans l'action de survie. Je ne suis plus intéressée à cette histoire qui l'a presque détruite. Je ne veux surtout pas que notre relation tourne uniquement dans le sens de cet épisode difficile. Je suis fatiguée. Et je me sens moins intéressée, moins investie, moins engagée... j'ai le goût de partir, de me couper. Mais j'aime trop ma mère pour quitter les lieux et surtout je comprends son incapacité à passer à un autre état d'être après avoir été en survie depuis tant de mois! Que faire? Comment me garder engagée dans notre relation sans ressasser du vieux mais bâtir du neuf? Comment ne pas glisser dans mon attrait pour me désinvestir et quitter? Je lutte intérieurement et cherche dans mes nouveaux outils pour rester en reliance avec moi et avec elle. Je sens ma fatigue physique et psychologique. Je décide de lui partager mon ressenti. Je lui partage mon sentiment de fatigue et mon besoin d'un renouveau relationnel. Le fait de lui partager mes états intérieurs me garde le cœur ouvert et plein d'amour pour elle. Je reste en reliance. Et puis, je lui propose de trouver ensemble un rituel qui exprimerait la fin de cet épisode difficile pour clore cette période de survie psychologique et émotive dont notre relation en est devenue saturée. Je propose de faire un rituel pour transformer notre relation, pour qu'elle ne soit plus uniquement teintée de cet événement. On décide ensemble de faire un rituel inspiré des arts-thérapie et d'exprimer sous forme picturale d'abord les émotions et

sentiments qui nous habitent et de les écrire ensuite pour se les partager. Je me sens immédiatement soulagée de faire ce rituel avec elle et je suis heureuse de trouver une solution pour renouveler notre relation, d'honorer ce qui nous avait unies pour traverser cette période difficile, mais de ne plus y demeurer et par conséquent figer notre relation dans cet événement. Je suis heureuse d'avoir réussi à demeurer en reliance avec elle et de lui exprimer mon besoin de passer à autre chose dans notre relation pour ne pas qu'elle s'épuise avec la vieille énergie mais s'épanouisse vers une relation ouverte à ce qui demande à changer. Je suis heureuse de ne pas m'être coupée de mon besoin de nouveau relationnel et de ne pas m'être coupée de ma mère. Ça me donne le goût de m'investir dans cette nouvelle relation à créer.

Dans cette situation, avant d'avoir pu intégrer mes nouvelles connaissances en pratique, j'ai dû batailler intérieurement pour déconstruire mon comportement habituel qui m'orientait ou bien dans un oubli de mes besoins (ne pas les partager à l'autre et donc ne pas investir la relation) ou tout simplement me couper et opérer un retrait intérieur, délaissant ainsi la relation dans de vieilles énergies saturées. Dans cette micro-situation quotidienne assez banale, j'ai utilisé plusieurs outils nouveaux : 1) demeurer dans mon corps à l'écoute de ma fatigue; 2) ce qui m'a permis d'être dans mon lieu du cœur et d'accueillir l'autre, ici ma mère que j'aime beaucoup et considère importante dans ce moment de transition difficile de sa vie; 3) j'ai utilisé mon expérience de la praxéologie en nommant et partageant verbalement mes besoins relationnels à l'autre, ce que je n'avais pas l'habitude de faire; 4) j'ai proposé de trouver ensemble un rituel qui nous permettrait de transformer notre relation complètement influencée par cet état de survie depuis un an, en une relation différente qui puisse évoluer et trouver d'autres bases que celles de la survie. Ce qui a eu comme résultat de ritualiser la fin d'une période difficile dans le but de transformer notre relation, c'est-à-dire de rester en reliance d'amitié, mais de façon différente et nouvelle.

Enfin, cet épisode m'a permis de constater que l'apprentissage de mon chemin d'alliance prend forme un peu plus chaque jour dans ma pratique grâce à une *pratique de soi* dans des *activités de maintien* pour installer en moi mes nouveaux apprentissages. J'agis encore de façon consciente et donc peu spontanée, mais j'arrive de plus en plus à éviter la crise fragmentaire. J'ai espoir que cette *pratique de soi* dans des *activités de*

*maintien* permettra de vraiment intégrer mes nouveaux apprentissages pour que je puisse mobiliser spontanément mes nouvelles configurations apprises de mes faits de connaissance (fragmentations, alliances et outils d'alliances) et établir ma nouvelle présence au-monde dans mon quotidien comme art de vivre.

## 6.2 RESONANCES DE L'INTEGRATION DE MES COMPETENCES NOUVELLES D'ETRE EN RELIANCE, D'ETRE EN ALLIANCE : EVOLUTIVITE ET TRANSFORMATION DE MA QUETE DE SENS

*Retourner à l'origine ce n'est pas revenir aux sources, mais de laisser les sources nous revenir.*

Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, p.12

Depuis le début de mon processus de recherche, qui exprime mon désir de transformation et mon besoin de vivre autrement et de vivre mieux, ma vie a beaucoup changé. Du mal-être de vivre et de mon sentiment d'incomplétude, je reconnais désormais ma nostalgie de l'Ailleurs et je nomme mes fragmentations. Être capable de nommer mes fragmentations me redonne le pouvoir sur ma vie, celui de transformer ce mode d'être fragmenté par une recherche de reliance où je découvre des clefs d'alliances qui m'aident à voir autrement et à être autrement dans ma vie. Je ne recherche plus au dehors ce que je sais être maintenant au dedans : ma force de transformation pour vivre mieux se trouve à l'intérieur de moi, dans ma capacité à transformer mes différents rapports relationnels et à m'engager consciemment dans ma vie avec tout de moi et en reliance avec mon environnement.

Je remarque que dans mon quotidien ce processus de recherche prend forme et s'exprime par une attitude nouvelle d'aborder la vie et d'entrer en relations. Les résonances de l'intégration de mes compétences nouvelles deviennent de plus en plus des évidences heureuses que je m'étonne à pouvoir nommer et reconnaître. Ces résonances sont nombreuses. La première résonance que je constate est ce sentiment intérieur

nouveau de ne plus être en manque, je ne suis plus en quête de quelque chose créant un sentiment de vide intérieur, d'un manque ontologique ou spirituel. Je me surprends à être dans le « plein », d'être face à une multitude de possibles à apprivoiser et à devenir. Ce sentiment de ne plus être en manque fait de moi non plus un être en attente de vivre mais un « Je » engagé dans ma vie. Je me surprends à désirer m'engager dans ma vie, dans mes relations aux autres et dans ma vie dans-le-monde. Le sentiment de manque qui me rongait auparavant faisait de moi une « immature » qui attendait les événements et les transformations qui devaient provenir du dehors. Le « plein intérieur » qui m'habite désormais me permet d'assumer mes acquis, ma maturité et un engagement à ma vie, c'est-à-dire à assumer ma transcendance dans l'immanence. J'ai l'impression que ce travail de reliance, d'acquérir de nouvelles compétences d'alliance dans ma pratique, m'apporte une maturité intérieure. Des lieux de moi ont atteint une maturité, leur exposition au jour a permis de les faire grandir. J'ai l'impression que cette évolutivité intérieure m'ouvre une nouvelle porte vers une transformation de mes pratiques relationnelles et de ma présence d'être-au-monde. C'est le « saut fonctionnel » dont parlait le conférencier doctorant Thomas Grünbaum qui était venu nous parler en avril 2009 de l'accompagnement du changement et de la dynamique du vivant. Il parlait de ses découvertes du besoin de maturation de toutes les parties de soi (dans sa conférence, il faisait surtout référence à ses recherches sur les poissons) avant de pouvoir faire un saut et atteindre un nouveau pallié du développement évolutif. J'ai effectivement l'impression d'être à l'orée d'un nouveau palier, libérée de ma nostalgie de l'Ailleurs et possédant des outils nouveaux pour ne plus être ou demeurer dans la fragmentation. J'ai le goût nouveau d'être vivante dans le monde. Je ne suis plus nostalgique de l'Ailleurs puisque cet Ailleurs est désormais ici, en moi, dans ma vie. L'Ailleurs n'est autre que mes possibles qui m'invitent à me déployer telle une danse invitante et joyeuse de possibles qui rythme mes pas d'apprenante. Ainsi, la première résonance est celle d'être dans le plein!

La deuxième résonance de l'intégration de mes compétences nouvelles d'être en reliance c'est inévitablement la grande découverte de l'Autre. Avec mon travail d'ouverture de cœur et d'apprivoiser cette nouvelle conscience du lieu du cœur, et aussi

grâce à la lecture quotidienne du petit extrait de texte de l'*Agenda de Mère*<sup>18</sup>, ma relation à l'autre a beaucoup changé. Cette compétence nouvelle de me tenir dans le lieu du cœur me permet de regarder l'autre et de l'entendre mieux, de voir sa grandeur et sa beauté sans me laisser influencer exclusivement par nos conditionnés. Cette nouvelle attitude m'aide à être en reliance véritable et à me maintenir dans ce lieu de reconnaissance interpersonnelle. Cette deuxième résonnance est le *goût de l'autre*. Je reconnais, pour la première fois de ma vie, que mon « odyssée solo » est terminée. J'ai besoin de l'autre, de ce qu'il est, de ce qu'il porte comme possibles à incarner pour m'aider à trouver ma juste place dans le monde. J'ai l'image ici du puzzle où chaque pièce a besoin des autres pièces pour former une mosaïque relationnelle. C'est mon sentiment d'appartenance au projet d'humanité. Au début de mon processus de recherche, je trouvais cette humanité lourde, opaque, lente et résistante aux changements nécessaires. Je me sentais incapable de plonger dans cette mélasse sombre et opaque. Je me souviens alors que Jeanne-Marie, professeure dès mes premières heures de recherche à la maîtrise, m'avait répondu : « *Seule on va beaucoup vite, mais en groupe on va beaucoup plus loin!* ». J'avais accepté ces paroles sages comme un acte de foi : je fais confiance mais je ne ressentais nullement la sagesse de ces mots. Aujourd'hui, je goûte à cette force de l'autre et reconnais que je ne peux plus marcher seule, l'autre est en moi et je suis aussi partie d'humanité, une pièce du grand puzzle qui partage l'espace d'un lieu de vie commun.

La troisième résonnance de l'intégration de mes compétences nouvelles d'être en reliance se situe au niveau de ma représentation identitaire. Le fait de ne plus me sentir fragmentée comme première représentation de celle que je suis, me donne accès à mes possibles, à d'autres lieux de moi. J'ai moins besoin de repères identitaires, je me sens plus adaptée au mouvement de vie qui me demande de me créer à chaque instant. J'ai l'impression d'être une fenêtre ouverte à ma vie, vigilante et soucieuse de ne pas m'arrêter à une représentation figée de moi alors que la vie est fondamentalement mouvement et exigence de transformations et d'adaptations. Ne plus me limiter à une partie de moi pour

---

<sup>18</sup> Référence à cette expérience, voir: chapitre 5.2.2 et l'Annexe 1.

m'identifier et satisfaire les besoins identitaires de mon Ego. Ne plus être dans le confort de l'immobilisme mais accueillir cette danse qui m'appelle à la transformation, à l'évolutivité constante de celle que je suis. J'ai ainsi beaucoup moins de batailles intérieures et un sentiment récent et apaisant de pouvoir me reposer sur mes alliances nouvelles. Je savoure une certaine unité intérieure, ou plutôt, une harmonie d'alliances en dialogue d'amitié qui me permet d'être en reliance avec mon environnement. Je n'ai plus besoin d'être fragmentée pour être ceci ou cela (par exemple ma tête *ou* mon cœur), j'ai conscience que je suis *tout* cela, ma tête *et* mon cœur *et* mon corps. Cet abandon de recherche identitaire figée et fragmentaire me donne un espace intérieur plus grand, une amplitude et une vastitude qui me font découvrir un peu plus à chaque jour, avec étonnement et fascination, de nouveaux possibles qui m'invitent à une croissance et à un renouvellement identitaire sans limite ou contingence. Tout est possible, il me suffit d'apprendre à rêver ma vie!

Enfin, une autre résonance de l'intégration de mes compétences nouvelles que je remarque est la transformation de ma quête de sens en quête de reliance, en quête d'existence. Je me surprends à aimer la vie, à aimer mes apprentissages de vie. Je me sens appartenir à ce monde. J'ai le désir gourmand de savourer la vie, pleinement, à chaque instant. J'ai le goût de m'installer à demeure dans mon corps, mon cœur et en reliance à l'autre et à ma vie dans-le-monde. J'ai un appétit de vivre! Je ne quête plus le sens de la vie comme on quêmanderait une pitance salutaire... Je ne cherche plus à analyser la vie, son pourquoi et comment dans une recherche ontologique et eschatologique infinie et de toute façon inaccessible. Je cherche à apprendre à vivre ma vie, dans la découverte de mes possibles, le plus harmonieusement possible, c'est-à-dire sans fragmentation. C'est un changement majeur de ma manière d'être-au-monde et c'est je crois la résonance la plus fondamentale de tout mon processus de recherche : cesser de chercher le sens de la vie mais de l'accueillir, *de le cueillir*. La vie donne le sens, il me faut apprendre à y participer, c'est-à-dire, à être disponible pour l'accueillir, l'intégrer et le vivre. Le feu de ma guerrière en moi peut maintenant se reposer... il n'y a plus de bataille autre que celle d'apprendre la paix et l'alliance. Quelque chose en moi a cessé de guerroyer pour obtenir quelques vérités

absolues. Ça ne m'intéresse plus. L'Absolu, la transcendance et toute cette dimension ontologique qui m'attirait tant comme un dehors à conquérir sont désormais perçus comme étant davantage un état de présence à soi. Mon travail est d'installer cette dimension spirituelle dans ma vie concrète par l'acte de vivre. Ma quête de sens est devenue une quête d'existence, c'est-à-dire une quête de reliance intérieure et une quête de reliance à l'autre et au monde.

### **Résumé**

Ma vie a bien changé. Tout ce travail de transformation et d'intégration de mes compétences nouvelles me fait vivre mieux et m'installe dans une présence au monde différente. Je ressens en moi un consentement à vivre qui résonne dans tout mon être. Je ne me sens plus en manque de quelque chose mais dans un « plein » de possibles. J'ai le goût de l'autre, ce qui me donne le sentiment nouveau d'appartenir au projet d'humanité, d'y avoir une place et de partager un espace commun dans la grande mosaïque de la vie. Je ne me sens plus être limitée à une partie de moi comme représentation identitaire. Mes alliances intérieures me permettent d'être plus vaste et de gagner en amplitude intérieure : je ne suis plus que ma tête mais un champ de possibles à rêver. Enfin, ma quête de sens s'est transformée en une quête de reliance, une quête d'existence. Toutes ces résonnances nouvelles m'indiquent que je réussis à installer dans ma pratique quotidienne des compétences nouvelles qui laissent des traces observables d'évolutivité et de transformations de ma quête de sens. Je ne peux que me réjouir de constater que la fragmentation qui assombrissait mon existence trouve enfin des solutions de guérison par mon chemin d'alliance et ma quête de reliance. J'ai également espoir de découvrir sur ma route d'apprenante de nouvelles résonnances au fur et à mesure que j'installerai, de façon encore plus intégrée, mes compétences nouvelles.

### 6.3 CONSEQUENCES DANS MES ETATS INTERIEURS : ETAT D'AME, ETAT DE CORPS, ETAT DE CŒUR

*La vie ne tolère à la longue que l'impromptu, la réactualisation permanente, le renouvellement quotidien des alliances.*

Christiane Singer, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, p.40

Toutes ces transformations, ces *connaissances de soi* et ces *pratiques de soi*, me font vivre de nouveaux états intérieurs. Je ne suis plus la même dans mes états d'âme, mes états de cœur et mes états de corps. Ces transformations ont été possibles parce que j'apprends à mieux écouter les modulations souvent presque imperceptibles de mon corps et de mon cœur. Comme si, dans une situation, quelque chose en moi cherche à m'informer, que ce soit les perceptions de mon corps dans un environnement ou les perceptions de mon cœur dans une reliance à l'autre et au monde. Ces perceptions subtiles ne sont plus ignorées, j'apprends à les écouter et à rester en reliance à ces informations sensibles et affectives. C'est par l'apprentissage de l'écoute et par l'éducation de mes capacités perceptives et sensibles que j'arrive à respecter ces différents états d'être intérieurs qui quelque part maintiennent mon alliance intérieure et ma reliance extérieure. C'est un travail constant d'éducation et d'éveil perceptif et d'attention. Où je porte mon attention? Où je porte mon intention? Je sais maintenant que mon corps et mon cœur sont des lieux d'alliance et porter mon attention à leurs réactions et à leurs variations me donne des informations cruciales pour ma vie relationnelle. Mes états intérieurs sont désormais des sonores respectées qui m'orientent dans ma manière d'être-au-monde. J'ai l'impression d'être moins volontaire et d'apprendre à accueillir la vie par l'écoute de mes états intérieurs. J'apprends à cultiver « l'esprit du jardinier » qui sait être attentif à sa culture et à sa récolte. J'apprends à être la jardinière de ma vie. Ce qui m'oblige par le fait même à faire confiance en la vie et surtout à ma relation à l'autre. Ce qui veut dire d'oser m'exposer au soleil de la vie pour m'ouvrir

et oser m'aventurer dans l'incertitude que me propose mon chemin de vie. Tout cela se fait par l'écoute de mes états d'âme, de cœur et de corps.

Mon corps est un réceptacle incroyable de mémoire et de perceptions. Mon travail d'alliance à mon corps m'aide à mieux ressentir mon environnement et à ce qu'il me fait vivre intérieurement. L'initiation à la fasciathérapie, au mouvement corporel et à la méditation me donne plus facilement accès à mes états de corps. Je suis un peu plus sensible à percevoir la vie en moi, dans mes cellules, mes os, mes muscles et tout mon corps en reliance. J'apprends à reconnaître ses limites et ses forces et à respecter les informations qu'il me donne. Mes états de corps sont mes repères de perception de ma vie dans l'espace. Je me repose sur eux, sur l'intelligence sensible qu'ils m'apportent. Ils sont mon premier indice du maintien de l'alliance; dès que je glisse dans la fragmentation, c'est d'abord que je suis coupée de mes états de corps. Je ne ressens plus l'information sensible et replonge vers les vertigineuses hauteurs de la verticalité. Mes états de corps sont également les appuis indispensables pour me relier à ma vie. L'existence est d'abord sensible et le travail de la somato-psychologie enseignée par Danis Bois m'aide à m'initier à cette intelligence sensible, en éduquant ma conscience à ressentir mes états de corps.

Mes états de cœur sont le lieu de ma reliance interpersonnelle. Le travail d'ouverture de cœur et de reliance à mon cœur me donne accès à une multitude d'informations sur ma vie relationnelle, sur mon lien avec l'autre, avec moi. C'est un lieu de conscience gravitationnel plus bas que celui de ma tête, beaucoup plus vaste et très puissant que je découvre à peine tellement il s'agit d'un continent vierge et nouveau en moi. Être dans mon lieu du cœur m'informe de mes états de cœur, du ressenti de ma vie en relation avec l'autre et le monde. Je me sens touchée, émue devant la beauté et la grandeur de la vie relationnelle. Mes états de cœur m'enseignent à accueillir, à désirer et à aimer la vie. C'est parfois très bouleversant de ressentir mes états de cœur, le mode d'être d'accueil est tellement différent de mon volontarisme habituel! Apprendre à aimer et surtout à me laisser aimer. C'est un défi à relever à chaque jour. M'éduquer à accueillir, à ne pas avoir peur d'être émue ou bouleversée par toute l'information que me donnent mes états de cœur.

D'ailleurs, ma reliance à mon cœur me procure une grande joie, profonde et fondamentale. La même que celle de l'enfant qui s'étonne devant la beauté et le nouveau telle une légèreté intérieure qui me donne le goût de la vie et le goût de l'autre. Je ne me maintiens pas toujours dans ce lieu du vivant, mais j'apprends à écouter et à percevoir tout ce que m'enseigne mon cœur et ses états et à me tenir le plus souvent possible dans ce lieu de grandeur. Être en relation avec soi, avec l'autre et avec le monde, voilà ce que m'apportent mes états de cœur : aimer et me laisser aimer, écouter, ressentir et accueillir la vie, tout simplement, tout naturellement comme les enfants savent si bien le faire.

Enfin, mes états d'âme ont également beaucoup changé. Le fait de ne plus me tenir dans la nostalgie et le manque me procure une paix et un calme intérieur savoureux. J'appelle « états d'âme » mon état de conscience quotidien, mon état intérieur qui est la résultante de mes alliances corps-cœur-tête. Mes états d'âme ne sont plus orientés vers un passé originel mais davantage à *ce qui est*, à ce qui se donne en moi et dans ma pratique d'existante au quotidien. C'est une douceur de vivre. Une confiance en la vie. Un sentiment d'appartenance à la vie et un sentiment d'être au bon moment et à la bonne place, parce que je suis en moi à l'écoute de mes informations données par mes états de corps et de cœur. J'ai une place intérieure, celle d'habiter ma « maison » intérieure. Mes états d'âme sont mon « tonus existentiel », ma vitalité nouvelle et acceptée. Mes états d'âme m'indiquent la « santé générale » de mon être au monde : fragmentée, je suis nostalgique et me sens perdue; en alliance, je me sens être vivante et vibrante dans ma vie dans-le-monde avec tout de moi. Mes états d'âme sont l'indicateur général de mon état d'être. Souvent ils m'informent très subtilement comme l'écho lointain et presque inaudible qui dit quelque chose d'important qu'il me faut alors décoder et écouter avec attention. Ils m'obligent à prendre une pause, à m'arrêter un instant, à jauger ce qui est et se joue en moi : c'est mon état général d'être. C'est mon thermomètre intérieur qui m'annonce toujours où je suis dans mon projet de reliance. Mes états d'âme goûtent « moi »... impossible à nommer parce que les ingrédients sont trop nombreux, mais dans l'ensemble un goût général se dégage et m'indique si « c'est bon » ou si au contraire je ne vais pas bien et me suis, sans

m'en être rendu compte, laissée glisser dans une crise fragmentaire ou éloignée et insensible à une partie de moi.

### **Résumé**

Ainsi, je remarque que mes états intérieurs expriment mon chemin d'apprentissage de l'alliance comme quête de reliance. Ils sont des lieux de perceptions et d'informations qui me sont maintenant plus faciles à écouter et à respecter. Mon chemin d'alliance m'éduque à prendre en considération tous mes états intérieurs comme des indicateurs généraux de ma présence-au-monde et de mon maintien dans mon projet de reliance. Mes états de corps me renseignent sur la qualité de ma présence sensorielle, ils sont ma vie sensible, ma présence physique et ma conscience spatiale. Mes états de cœur me renseignent sur ma qualité de présence relationnelle et m'apprennent à m'ouvrir, à accueillir la vie, à aimer et me laisser aimer. Ils sont ma conscience relationnelle. Et mes états d'âme sont mes indicateurs de ma « santé intérieure », ils sont le reflet du maintien de mon chemin d'alliance comme quête de reliance. Mes états intérieurs représentent donc pour moi des repères vivants à écouter et à prendre en compte puisqu'ils indiquent toujours où je porte mon attention, ce que je perçois et quelles sont mes intentions. Ainsi, mes états intérieurs m'aident à mieux soutenir mon attention, ma perception et mes intentions pour installer en moi mes apprentissages nouveaux dans la transformation de mes pratiques relationnelles.

#### **6.4 CONSEQUENCES ET IMPACT DANS MES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MON CHAMP RELATIONNEL**

*À chaque instant la vie nous invite à prendre le risque de l'autre, à faire de l'autre une aventure.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.113

Le fait d'être en alliance avec mon corps, ma tête et mon cœur me fait rencontrer mes états intérieurs que j'apprends à écouter un peu plus pour mieux guider mes pas selon les

informations qu'ils me donnent. Les conséquences et impacts de ces apprentissages ont considérablement modifié mes relations interpersonnelles et mon champ relationnel. Je n'entre plus en relation de la même manière et j'arrive à éviter un peu plus souvent la crise fragmentaire lorsque j'écoute et respecte mes états intérieurs et que j'applique mes connaissances nouvelles de moi (fragmentation, alliances) dans une pratique plus intégrée. J'avais l'habitude de reléguer mon pouvoir relationnel à l'autre et je me coupais de la relation s'il n'avait pas une parole vivante, c'est-à-dire si l'autre n'était pas dans la relation avec une parole engagée et authentique. Avec le travail de praxéologie et surtout celui d'ouverture de cœur, je me rends compte qu'il s'agissait d'une projection de ma propre pratique relationnelle. Ce que je jugeais de l'autre, de ne pas toujours avoir une parole vivante peu importe les circonstances, était en fait le reflet de ma propre attitude relationnelle. Je n'étais pas en relation à partir de mon lieu du cœur et je n'exprimais pas à l'autre mon ressenti, mes besoins relationnels. C'est moi qui n'avais pas une parole vivante, je n'incarnais pas le vivant, je n'étais pas la gardienne du vivant en moi et pourtant je l'exigeais de l'autre! Le travail de praxéologie m'a beaucoup aidée à me rendre compte de ce fait et à modifier ma manière d'entrer en relation. Le travail d'ouverture de cœur m'a également appris à me maintenir dans l'ouverture et l'accueil de l'autre, là où il est, avec ce qu'il porte et d'être attentive à ce qu'il a à m'apprendre. Les conséquences de ces apprentissages sont premièrement de reprendre mon pouvoir relationnel, c'est-à-dire de ne plus faire reposer la relation uniquement sur l'autre, son attitude ou sa parole. Le fait de savoir discerner et nommer mes états de cœur m'aide à mieux écouter l'autre et à me sentir définitivement plus engagée dans la relation avec tout de moi. Une autre conséquence de mes apprentissages qui touche directement mes relations interpersonnelles et mon champ relationnel est le fait de me donner un lieu d'expression dans le monde, une place et un intérêt intentionnel de participer au projet d'humanité par et à travers mes relations à l'autre. L'autre est nécessaire à mon déploiement existentiel et mes pratiques relationnelles sont désormais perçues comme étant mes lieux d'être-au-monde. Je ne peux plus vivre sans un engagement conscient de ma présence-au-monde et cet engagement passe d'abord

par la relation à l'autre : incarner celle que je suis dans une relation engagée et vivante avec le désir et l'intérêt de participer et de créer avec l'autre le projet d'humanité.

## 6.5 CONSEQUENCES ET IMPACTS SUR MA VIE PROFESSIONNELLE

*L'éducation profonde est, à mon avis, beaucoup plus une contagion de l'être par l'être que la transmission.*

*Éduquer un être, c'est d'abord lui donner une présence et faire en sorte qu'il n'y ait pas de décalage entre ce qu'il est et ce qu'il sait.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.130-131

L'intégration de mes nouvelles compétences relationnelles a un impact important et surprenant dans ma vie professionnelle, tant au niveau de ma pédagogie, mes relations avec mes étudiants qu'avec mes collègues de travail et mon sentiment d'appartenance à mon milieu de travail.

Dans un premier temps, mon implication dans ma vie professionnelle a changé, notamment en ce qui concerne ma présence dans mes lieux de travail. Je m'aperçois que c'est la première fois en dix-huit ans que je « m'installe » dans mon bureau! Je ne m'en suis pas tout de suite aperçue, mais je remarque que mes livres sont dans les étagères de mon bureau, qu'il y a au mur des œuvres d'art que j'aime et j'ai même une cafetière! Bref, je suis là! Mais le plus surprenant changement est le fait que je « travaille » à mon bureau... Habituellement, tout mon travail de préparation de cours et toutes mes corrections se faisaient chez moi, le seul lieu que j'habitais vraiment. Je n'étais à mon bureau que le temps nécessaire pour mes cours. Je fuyais littéralement ce lieu. J'avais le sentiment de ne pas avoir de place. La réalité est que je ne prenais pas « ma » place. Mon statut de « précaire » pesait lourdement sur moi et me laissait le sentiment de ne pas appartenir à ce monde, à cet espace de travail même après dix-huit ans de vie professionnelle en ces lieux. L'an dernier, tout ce travail de réflexion sur ma vie m'a aidée à être plus présente à ma vie.

Je réalisais que ce n'est en fin de compte pas tant le lieu qui importe mais ma qualité de présence dans le lieu que je suis. Aujourd'hui, pour la première fois, j'ai le sentiment d'avoir un espace de travail : « mon » bureau de travail. Je ne me sens plus errante ou imposteure : j'ai désormais « ma » place.

Cette présence au sein de mon milieu de travail, vécue comme un pas de plus vers mon intégration socioprofessionnelle dans mes lieux de travail, peut sembler banale à première vue. Pourtant, juste le geste d'occuper ces espaces a eu des conséquences directes dans ma vie relationnelle dans mon milieu professionnel. Notamment, il a facilité ma participation à la vie départementale. Les autres années de ma vie professionnelle, j'étais complètement absente aux réunions départementales et aux discussions touchant les problématiques complexes de la réforme collégiale. Quelle surprise que fût pour moi le fait de me surprendre à me sentir plus concernée et même engagée dans les discussions, comme si je naissais à une forme de conscience citoyenne. Mon implication reste encore très timide, mais le simple fait d'être présente au département me donne le sentiment d'être autre chose qu'une éternelle précaire. Je n'avais pas encore fait le lien entre cette condition de précarité qui a marqué si longtemps ma vie active et dont je me révoltais devant qui voulait bien m'entendre avec mon syndrome de Nostalgie de l'Ailleurs. Je me suis vue cesser de m'identifier à une posture qui défend constamment mon sentiment imposteur. Ce choix d'être plus présente sur mes lieux de travail et dans la vie départementale a eu une incidence relationnelle avec mes confrères de travail. Le travail d'équipe n'est pas du tout une tradition dans notre département, tout au contraire, c'est le chacun pour soi. Je crois que ma découverte de l'autre, du travail de groupe tel que pratiqué à l'UQAR et de l'importance que devient pour moi la vie relationnelle a eu un effet bénéfique dans mes rapports avec quelques-uns de mes confrères de travail. Je suis curieuse. Je cherche à les rencontrer. Ainsi, je m'aperçois que nous sommes en train d'apprendre à partager un peu plus de nous, de nos outils de travail et de nos expériences d'enseignement. Ce processus est très stimulant pour moi. Ce nouveau contexte professionnel participe à mon renouvellement relationnel et il m'aide beaucoup à m'investir davantage. Dans ce renouvellement de ma présence-au-monde, dans mon rapport au travail qui avait jusqu'à ce

jour toujours été un angle mort dans ma vie, j'ai cessé de jouer au fantôme errant, détaché du reste du monde, qui n'avait d'engagement professionnel qu'avec ses étudiants.

Un autre changement important de ma vie professionnelle concerne ma pédagogie. Mon enseignement a bien changé. Ma manière nouvelle d'enseigner souligne l'importance de l'approche phénoménologique et personnalise la réflexion de l'étudiant dans sa relation à la philosophie. J'enseigne depuis un an le cours d'initiation à la philosophie, cours que je n'avais encore jamais donné. Et mon intérêt pédagogique premier est de créer un lien personnel avec l'attitude philosophique. Je rêve de permettre à mes étudiants de s'approprier une réflexion philosophique à travers les théories et les auteurs marquants de l'histoire. Ma nouvelle pédagogie s'exprime dans mes cours par l'accent mis sur l'importance de la discussion de groupe, sur l'échange et l'écoute de l'autre. Je m'aperçois que mes étudiants répondent positivement et découvrent l'importance de la reliance personnelle avec le contenu du cours, mais surtout l'importance de la reliance à l'autre dans nos échanges. J'ai même eu la demande de la part d'une dizaine d'étudiants de créer des ateliers de discussion philosophique en dehors des cours! C'est une première, surtout lorsqu'on connaît le manque d'intérêt général pour cette matière différente dans le corpus collégial!

Enfin, je constate avec bonheur que le déploiement progressif de mes compétences relationnelles a aussi un impact sur ma vie personnelle d'une importance capitale dans mon attitude générale d'enseignante.

Quelque chose en moi a radicalement changé. J'ai l'impression d'avoir des « fondations », c'est-à-dire que mon projet d'assumer ma maturité me donne accès à des connaissances qui sont beaucoup moins cloisonnées. Le fait de me sentir moins fragmentée, et donc en plus grande alliance intérieure, me donne une certaine assurance et une plus grande confiance en moi. Je me repose sur mon expérience, ce qui me permet d'être plus présente à ma vie *au présent* et d'accueillir ce qui se donne. Avoir des « fondations » me permet d'être plus ancrée dans ma vie, d'avoir des racines pour

m'appuyer. C'est un sentiment nouveau très réconfortant. Ne plus me sentir immature dans mon enseignement m'aide beaucoup à cesser de me réfugier uniquement dans ma tête et à me garder présente à mon lieu du cœur. Ce qui a comme conséquences d'être en plus grande reliance avec mes étudiants, d'être présente à la dynamique d'apprentissage plutôt que de n'avoir comme souci que de transmettre la théorie pour le cours.

Cette nouvelle attitude de me reposer sur un espace intérieur sécurisé en moi, comme sur mon expérience, me permet d'être plus ouverte à l'autre et me permet d'habiter consciemment mon projet d'acceptation de mon incarnation. Ce qui n'est pas banal pour l'enseignante que je suis et par conséquent pour le rapport à l'autre si essentiel à mon métier. J'ai ainsi l'impression de participer au devenir de mes étudiants et, curieusement, je porte en moi ce souci d'être contagieuse de ma passion d'existence et l'importance de l'apprentissage d'être présent à sa vie. C'est peut-être la première fois que je ressens la responsabilité existentielle qu'oblige l'enseignement. Être une pièce du grand puzzle de la vie et de faire une différence pour l'apprentissage de mes étudiants en partageant non seulement la matière à l'étude mais surtout ma présence et ma découverte de l'importance de l'engagement dans sa vie pour sa vie. Je vois et ressens mes étudiants non plus comme uniquement des étudiants de passage mais comme des chercheurs d'existence. Et c'est ce qui m'intéresse désormais dans l'enseignement, être disponible pour l'autre et participer à son questionnement existentiel, ce qui me permet par résonnance de grandir également dans mon Chemin de vie. Je me sens participer, à ma façon toute personnelle, au projet d'humanité dans ma vie professionnelle.

## 6.6 CONSEQUENCES ET IMPACTS DANS MA RELATION A LA VIE, AU VIVANT, AU SACRE

*D'un point de vue initiatique, il n'y a pas de croissance sans crise. Nous générons, par notre comportement, les crises dont nous avons besoin pour grandir.*

Yvan Amar, *L'effort et la grâce*, p.144

*On devient ce que l'on aime, on devient ce que l'on regarde. Contempler le Vivant, c'est devenir vivant.*

Jean-Yves Leloup, *Un art de l'attention*, p.125

Depuis mon sentiment d'urgence de transformer ma quête de transcendance qui me fragmentait et m'éloignait fondamentalement de ma vie, je me suis investie dans cette démarche de recherche dans un état presque désespéré et sans savoir à l'avance ce que j'y découvrirais. Je me savais être existante, c'est-à-dire je me savais avoir une vie à vivre dans une durée et un espace. Mais je ne savais pas comment être vivante dans ma vie. C'est ce que mes apprentissages me révèlent : *être vivante*. Ma relation à la vie n'est plus une relation abstraite ou de déni. J'ai un sentiment nouveau « d'être vivante » qui se perçoit par mon consentement à accueillir ma vulnérabilité et ma fragilité *d'être vivant*. Apprivoiser la finitude devient un défi à ma taille. Tant que ma relation à ma vie se situait au niveau des Idées et du désir d'absolu, ma vie ne représentait pour moi qu'un état de conscience plus ou moins idéalisé, intellectualisé et spiritualisé, mais sans aucune présence *dans* le monde. Je ne me sentais pas « être vivante », je me sentais « exister ». En fait, je ne faisais aucune différence entre ces deux états de conscience. Avoir la conscience d'être existante était pour moi la même chose que celle d'être vivante. Je me trompais. La transformation de ma quête de sens en quête de reliance me fait rencontrer la Vie, le Vivant et le Sacré *dans* le Vivant. Toute ma vie a basculé! Je me sens « être vivante »! C'est un sentiment tellement nouveau et goûteux! Je ne suis plus qu'une conscience d'existence, mais un être fragile et vulnérable qui est engagé *pour* sa vie *dans* sa vie dans-le-monde sensible et relationnel. Cette nouveauté d'être a un impact majeur dans ma relation à la Vie. Lorsque je parle de ma fragilité et de ma vulnérabilité pour exprimer ma perception nouvelle de me sentir vivante, c'est surtout par opposition au « goût de moi » que j'avais lorsque je me sentais uniquement « exister ». Lorsque ma représentation de ma vie était au niveau des Idées, « je me goûtais » en termes d'absolu, en termes d'éternité, soit sans attachement au temps ou à l'espace. C'est un peu le *Monde des Idées* de Platon où tout est perçu en termes de principes absolus, immuables et universels. Le fait de me sentir vivante

me donne accès à mon singulier, à ma vie relative et personnelle, à Moi. C'est vraiment très différent et au début très déroutant : je ne suis plus immuable ou absolue, mais fragile et vulnérable! « Être vivante » m'apprend d'abord que la Vie est mouvement et inconstance... qu'il me faut sans cesse me créer et apprendre à m'adapter à l'exigence du mouvement de vie qui appelle l'apprentissage et la transformation constante de soi. Je me sens « fragile » et « vulnérable » dans le sens positif du mouvement de vie qui me transforme et surtout par opposition aux principes immuables et « solides » des Idées qui, elles, ne varient pas. C'est effectivement assez difficile à expliquer, mais je considère ma vulnérabilité et ma fragilité comme les prémisses de mon état d'être vivante. Je ne peux apprendre et me transformer si je ne suis pas fragile et vulnérable. Ces états d'être sont le propre du Vivant, du moins c'est ce que je découvre en moi depuis ma naissance consciente, consentante et engagée dans ma vie. Et ça me fait du bien. J'apprends ainsi à prendre soin de moi, à faire attention à la qualité de l'intégration de mes apprentissages et de ma présence dans ma vie. Ça me donne le goût d'honorer la Vie par ma vie, d'honorer le Vivant par ma présence en relation et d'honorer le Sacré par mon souci de voir par les yeux du cœur le Beau, le Bien et la Grandeur qui se trouvent dans chaque vivant.

### 6.6.1 Joie de vivre (ontologique) : relation à l'immanence (liberté, croissance)

*Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté, pour la première fois, un coup d'œil intelligent sur soi-même.*

Marguerite Yourcenar, *Mémoire d'Hadrien*

*La vie est mouvement. Danse avec elle en confiance. Si tu restes dans la fluidité, tu seras, comme elle, neuve à chaque instant.*

Arouna Lipschitz, *La voie de l'amoureux*, p.264

Ce nouvel état de conscience de *me sentir vivante dans ma vie* fait émerger en moi une joie profonde tellement fondamentale que je la nomme originelle : une joie ontologique ! C'est vraiment un revirement radical de ma manière d'être-au-monde ! Moi qui, il n'y a pas si longtemps, était imbibée de nostalgie de l'Ailleurs, me voilà saisie d'une joie ontologique ! La première fois où j'ai pris connaissance d'être habitée par ce sentiment heureux, c'était lors d'un souper d'amies où on m'avait posé la question de ma relation au sacré.

Extrait de mon Journal de sens :

Je me souviens être au restaurant avec mes amies S.B, M.M. et J.M. C'est encore l'hiver à Rimouski. Il est tard. On est installées à une table près de la porte. Il n'y a que nous quatre dans tout le restaurant. Je suis heureuse d'être là et de partager des rires et des passions de connaissances avec ces gens extraordinaires que la vie me fait croiser sur mon chemin. Je me souviens que M.M. nous partage son expérience bouleversante d'avoir déjà perdu la foi et puis elle me demande à brûle-pourpoint ce que je ressens lorsque je suis en relation avec le Sacré... Spontanément, j'éclate de rire et lui raconte que lorsque je suis en moi, en reliance au sacré, je ressens toujours une grande joie profonde qui me rend euphorique, joyeuse et riieuse. En lui racontant mon lien au sacré, je me sens tout à la fois envahie par cette joie chaude et caressante. Je ris de bonheur, de joie, de sacré. C'est la première fois que je m'arrête à cette question et je suis très étonnée de ressentir cette joie profonde et de la nommer comme étant mon lien au sacré. Une joie de vivre, une joie d'être. Une joie d'amour et de rire. Une fête d'être !

Ma relation au sacré installe en moi une joie profonde. Et plus j'apprends à m'incarner dans ma vie avec ma relation transformée et de plus en plus intégrée dans mon rapport à la vie et au monde, je m'aperçois que ce sentiment d'être vivante croît en moi au même rythme de croissance que cette joie ontologique qui m'habite. C'est un sentiment merveilleux et quelque part très rassurant : plus je suis dans ma vie et plus la présence du sacré m'apporte un sentiment heureux de bien-être. Je l'appelle une « joie ontologique » parce qu'habituellement ressentir de la joie est une réaction à un stimulus extérieur. Ici, cette joie est une résultante intérieure de ma transformation, elle est installée en moi, elle n'a aucun stimulus autre que ma qualité d'engagement dans la Vie. C'est assez surprenant.

Il n'y a pas si longtemps, mon rapport à l'immanence était un rapport de peur de l'oubli de l'être, un rapport d'opacité et de rejet. C'était une croyance galère puisque plus j'apprends à assumer ma transcendance dans l'immanence, plus je me rends compte que la Vie et sa force de croissance se retrouvent là et que d'y participer soulève en moi mon voile nostalgique pour le remplacer par une joie profonde d'exister en tant qu'être vivante. La Vie est joie et croissance. Cette perspective nouvelle m'ouvre les yeux sur un horizon aussi vaste et infini que celui de la transcendance, mais avec la liberté toute personnelle de découverte et de croissance. Je me sens libre de marcher ma vie, d'explorer à mon rythme mes possibles et d'opérer des transformations qui me permettent d'être encore plus vivante dans ma vie. Cette idée de la liberté de l'immanence est également radicalement nouvelle. Moi qui me représentais mon corps comme une prison de l'âme et le monde physique comme un tragique détour de la Source, mon corps et le monde physique sont désormais les amis de ma découverte du Vivant. Être dans ma vie me procure un sentiment de liberté incroyable. Reprendre ma vie en main, devenir responsable et artisan de mon apprentissage implique que je suis fondamentalement libre de ma croissance. Et ce qui me propulse dans cette découverte de l'immanence avec appétit est cette profonde joie ontologique qui croît en moi à chaque pas installé dans ma vie.

### **6.6.2 Projet d'humanité : partager parce que je fais partie de l'humanité**

*Le corps est tout autre chose qu'un objet extérieur qu'on puisse manipuler à son gré. Tel le cœur dans l'organisme, il est la source d'un dynamisme irréductible et autonome dont l'inventivité est indispensable pour les multiples rapports que nous entretenons avec autrui et avec le monde.*

Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, p.235

Mon chemin d'alliance a également comme conséquence de me faire prendre conscience que cette responsabilité de vivre prend forme dans et par mes rapports à l'autre.

J'ai vraiment l'impression nouvelle d'appartenir à l'humanité et je ressens ce lieu d'appartenance comme un lien profond à un projet plus grand que ma propre humanité et auquel ma participation prend sens : je fais partie du projet d'humanité et j'ai la responsabilité de faire de mon travail de croissance un travail de reliance à l'autre, un travail de partage... un pont me relie aux autres dans toute ma démarche de recherche. L'autre est désormais perçu comme étant nécessaire à ma croissance et à ma transformation. Et je prends conscience que si l'autre m'est nécessaire à mes pas de connaissance et de conscience et que si je fais partie du projet d'humanité, j'imagine que moi aussi, quelque part, je suis également nécessaire à l'autre! Je n'ai jamais envisagé d'être partie d'humanité dans des termes de nécessité ou d'utilité pour l'autre. Qu'est-ce que l'autre a à faire de mes tâtonnements existentiels? En quoi ma recherche et ma quête de reliance peut être inspirante, nécessaire, utile ou même partageable? Je n'en ai vraiment aucune idée et je nourris encore de grands doutes à ce sujet. Mais quelque chose est certain : toutes les discussions d'amis, les lectures et tous les partages d'alliés m'ont grandement aidée à préciser et à nommer ma quête et surtout ils m'ont aidée à rediriger mon regard vers un processus de recherche plus humanisé, plus vivant. Tous ces complices du Chemin m'ont aidée, à leur insu ou non, à prendre ma place dans ma vie et à installer en moi des apprentissages guérisseurs et adaptés à mes besoins d'existence. Je n'aurais pas pu débroussailler mon errance intérieure sans l'autre, sans ses propres partages de recherche et ses écoutes de cœur. Apprendre que je n'étais pas seule dans ces questionnements existentiels à chercher une façon d'être vivante et à créer mon chemin d'apprentissage a été le début et le support tout au long de mon chemin de guérison. Oui mes fragmentations sont miennes et oui je les partage dans mon expérience singulière. Mais si mon expérience peut aider quelqu'un qui comme moi a été en « odysée solo » trop longtemps, errant dans les absolus de la verticalité, alors je me dois de partager mes pas même hésitants et mes découvertes personnelles.

Être là pour l'autre c'est aussi partager mes propres tâtonnements de chercheuse. Je prends conscience de cet étonnant renversement d'attitude et c'est dans le sens d'une responsabilité que j'éprouve cette évidence : le pont qui me relie à l'autre n'est peut-être

pas qu'unilatéral, l'échange et le partage d'expériences de vie se font ou peuvent se faire dans les deux sens. Être là pour l'autre est également une facette nouvelle pour moi du projet d'humanité. Mais comment être là pour l'autre, moi qui est dans l'apprentissage d'être là pour ma vie et qui peine à chaque jour pour maintenir ce rapport à mon existence? Par le partage de mon processus de recherche, mon expérience même toute personnelle de mes intérêts de recherche, de mes errances et de mes découvertes récentes. J'ai toujours tenu un Journal de sens. Ces écrits étaient *pour moi*, pour m'aider à inscrire en mots mes grands questionnements et orientations de vie. Je n'ai jamais même imaginé écrire pour quelqu'un d'autre que moi, parce que je n'ai jamais ressenti avant ce jour ma reliance à l'autre et au projet d'humanité. C'est aujourd'hui seulement, et avec beaucoup de courage et d'hésitation, que j'ose assumer cette responsabilité nouvelle de partager mon expérience et ma quête de reliance. Oser accueillir c'est aussi oser se dévoiler et me laisser accueillir. C'est un acte très difficile que d'exposer mon intimité de la sorte, mais je le vois aussi comme un partage du Chemin que nous parcourons tous. Nous avons tous nos histoires personnelles et pourtant je sais, pour le vivre, que toutes ces histoires personnelles ont des résonances en moi et me permettent de voir autrement mes propres lieux intérieurs. C'est dans cette optique que j'ose partager ces écrits dans un contexte de recherche universitaire. Écrire aussi pour mes frères et sœurs humains parce que je fais partie de l'humanité et que nous partageons le même projet d'être vivant dans notre existence individuelle, sociale et culturelle. Le « Je » est aussi un « Nous ». Écrire pour le « Je » que je suis et aussi pour le « Nous » que nous sommes ensemble. Ainsi, partager mes réflexions par écrit, avec le souci d'être participante au projet d'humanité, est une conséquence de mon chemin d'apprentissage de l'alliance comme quête de reliance. Ce sentiment nouveau m'inspire à la responsabilité d'exposer mes tâtonnements très personnels et intimes de mon *histoire intérieure de la vie* et de mon Chemin de croissance comme une contribution singulière au grand puzzle d'humanité.

## 6.7 QUESTIONS EMERGEANTES DE MA PRATIQUE A PARTIR DE MA TRANSFORMATION RELATIONNELLE

*Il ne faut pas seulement comprendre pour changer, mais  
il faut également changer pour comprendre.*

Danis Bois, *L'advenir, à la croisé des  
temporalités*, p.13

Les questions qui surgissent en moi à la fin de ce parcours de recherche sont complètement nouvelles et assez déroutantes. Elles concernent surtout mon approche épistémologique nouvelle et mon rapport à un nouveau paradigme d'être-au-monde. En effet, j'ai toujours eu jusqu'à ce jour une vision du monde qui m'invitait à décrire ma perception de la réalité et ma relation au monde en des termes de division. Pour mieux comprendre un fait, une idée, moi-même ou tout autre objet de connaissance, j'avais tendance à l'isoler de son contexte environnemental pour mieux saisir et comprendre. Je vois ici l'origine de mon « volontarisme » qui est directement influencé par ma façon de connaître et comprendre : *prendre* connaissance, *saisir* le sens, *aller* vers l'objet de connaissance plutôt que *d'accueillir* le sens... Désormais et suite à cette nouvelle compréhension plus relationnelle, plus holistique ou complexe (référence à la pensée complexe d'Edgar Morin), il y a en moi une toute nouvelle approche épistémologique qui exprime l'intention phénoménologique de me voir en relation avec mon objet de connaissance. Encore plus déstabilisant, même ma vision du monde et mon rapport au monde ont changé. Je parle ici de ce nouveau paradigme de la complexité, qui m'amène à constater que tout est relation! Tout *n'est* que relation! Une compréhension d'un état d'être, d'un objet de connaissance et même d'une posture d'être-au-monde ne peut s'envisager désormais que dans un rapport complexe à de multiples relations qui donnent un sens à interpréter pour « un » moment particulier. Ce nouveau paradigme épistémologique est parallèle à ma compréhension nouvelle du mouvement incessant de la vie qui m'oblige à me créer constamment à chaque présent selon l'environnement relationnel dans lequel je

suis. Ainsi, cette nouvelle posture existentielle m'amène deux questions fondamentales très troublantes :

- 1- Ma quête de reliance m'amène à reconsidérer mon approche épistémologique reliée au paradigme rationnel qui fragmente, à une nouvelle façon de voir et d'appréhender la vie selon le paradigme de la complexité. Mais comment vivre dans la complexité? Comment vivre la complexité dans un état de conscience de la reliance sans perdre ma singularité? Comment établir un « Je » (ou tout autre objet de recherche) dans le paradigme de la complexité? Si tout est relié et interdépendant, qu'est-ce qui fait ma particularité d'être-au-monde? Ne suis-je qu'une conscience des différentes relies qui me créent et me conditionnent? Que deviennent mes possibles en termes d'inconditionnés propre à ma vie?
  
- 2- Ma deuxième question m'amène à revisiter ma perception ancienne de mon existence, dans un sens d'un *telos* personnel ou d'objectif de vie. Si mon projet de reliance s'exprime par une quête d'existence, c'est-à-dire par une présence à ma vie dans-le-monde dans chaque moment présent vécu, que devient mon objectif de vie? Ma finalité? Vers quoi je tends? Est-ce que le projet téléologique personnel que je ressentais jusqu'à ce jour de retourner à mon essence (quête de transcendance) a perdu tout son sens? Si mon projet de vie n'est plus linéaire mais complexe et selon l'apprentissage en boucle des cercles herméneutiques, vers quel objectif je tends? Est-ce que le sens d'« avancer » dans ma vie ne signifie plus qu'« être au présent »? Que devient alors ma relation à la durée et au temps vécu en termes d'objectif de vie?

Je suis très consciente que ces questions troublantes qui m'habitent, illustrent ma posture d'être encore entre ces deux paradigmes épistémologiques... On dirait que j'ai besoin d'être rassurée avant de m'abandonner complètement à cette nouvelle façon d'être-au-monde... Comme le dit si bien Christian Bobin dans ces quelques phrases qui me font encore rugir de colère de me savoir si résistante à mon changement :

Trois mots donnent la fièvre. Trois mots vous clouent au lit : changer de vie. Cela c'est le but. Il est clair, simple. Le chemin qui mène au but, on ne le voit pas. La maladie c'est l'absence de chemin, l'incertitude des voies. On n'est pas devant une question, on est à l'intérieur. On est soi-même la question. Une vie neuve, c'est ce que l'on voudrait mais la volonté, faisant partie de la vie ancienne, n'a aucune force. On est comme ces enfants qui tendent une bille dans leur main gauche et ne lâchent prise qu'en s'étant assurés d'une monnaie d'échange dans leur main droite : on voudrait bien d'une vie nouvelle mais sans perdre la vie ancienne. Ne pas connaître l'instant du passage, l'heure de la main vide. Ce qui vous rend malade c'est l'approche d'une santé plus haute que la santé ordinaire, incompatible avec elle. Mais bon, on résiste. Tout vous retient, la mère, les amis, les jeunes dames. On n'aime plus guère cette vie-là, mais au moins on sait de quoi elle est faite. Si on la quitte, il y aura un temps où on ne saura plus rien. Et c'est ce rien qui vous fait hésiter, tâtonner, bégayer – et finalement revenir aux voies anciennes. (Bobin, 1992, p. 52-53).

## CHAPITRE 7

### CONCLUSION GÉNÉRALE

Me voici rendue au terme de ce mémoire. J'ai vécu cette démarche de recherche comme une urgence de vie et tout au long de ce processus de recherche, j'ai été habitée par l'intensité du questionnement, la curiosité de l'interprétation et le désir de compréhension. Aujourd'hui, si je prends le temps de m'attarder un instant, l'instant d'un point d'appui en moi pour observer mon parcours depuis ces deux dernières années et demie, je ne peux que constater une transformation certaine de ma posture existentielle et de mes rapports relationnels. À travers toutes ces étapes nécessaires de ma plongée intérieure, tous ces moments intenses d'interprétation, de compréhension et d'analyse de mes différents rapports et tous ces efforts de mises en mots de mes états d'être, de cœur et de corps; je constate que tout ce processus de recherche me réfléchit une image neuve et actualisée de mon consentement d'être-au-monde. Quelque chose en moi a changé. Quelque part en moi, dans mes fondations d'être jusqu'à ma représentation identitaire et mes pratiques relationnelles, j'ai l'impression d'avoir installé une nouvelle façon d'être en présence dans ma vie et dans ma relation au monde. Je ne suis plus habitée par cette nostalgie de l'Ailleurs, mais par une profonde joie ontologique qui célèbre le vivant, le mouvement de croissance de la vie et ma participation à la grande mosaïque du projet d'humanité.

Je suis infiniment reconnaissante à ce programme de maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* qui ose proposer une approche phénoménologique à la première personne. Ce programme nous invite à une réflexion à partir de notre parcours de vie pour en dégager des savoirs et renouveler nos pratiques relationnelles. C'est exactement ce dont j'avais besoin, soit d'approfondir une démarche de recherche dans laquelle non seulement j'étais directement impliquée dans une recherche-action, mais qui questionne également ma présence à soi, à l'autre et au monde. Je me souviens de la proposition qui nous avait été

faite dès le premier cours de cette maîtrise : « *Quelle est la question pour laquelle ma vie est la réponse?* ». Cette question a été le moteur premier de ma plongée intérieure et de la réorientation de ma quête de sens en une quête de reliance et d'existence. Je voulais faire une recherche qui questionne mon mal-être et ma difficulté à m'engager pleinement dans ma vie en relation avec le monde et l'autre. J'avais besoin d'apprendre à *plonger dans mes sens* et à ne plus simplement avoir le sentiment d'exister, mais de me sentir vivante et co-créatrice de mon cheminement de vie.

Aujourd'hui, de mon point d'appui d'observatrice intérieure, je constate que ce parcours de recherche a non seulement répondu à mon questionnement initial, il m'a également fait découvrir un vaste monde auquel je participe par ma présence engagée. Cette recherche représente ainsi autant une question d'état d'être qu'une promesse d'existence-vivante.

### **Intentions et objectifs de recherche**

Nommer, c'est rendre signifiant. Nommer est un acte fondamental dans l'exploration de ce monde, dans l'inventaire et l'expérience du manifeste, comme on peut le voir à l'œuvre dans le développement de l'enfant puis de l'adulte-être-social. Or, l'analyse qualitative est l'une des formes particulières de cet acte de nommer, en ce qu'elle représente des données textuelles en les transposant d'une manière qui fait sens, compte tenu d'une problématique. On peut définir l'analyse qualitative [...] comme une représentation et une transposition conscientes, délibérées et rigoureuses du système « soi-monde-autrui » de manière à en faire une nouvelle exploration dans l'optique particulière des sciences humaines et sociales, lesquelles s'efforcent de faire surgir le sens en rendant compréhensible. (Paillé et Mucchielli, 2008, p.24)

Cette démarche de recherche avait au départ une double intention. Ma quête de sens, orientée vers la verticalité et l'Ailleurs, a eu comme conséquence de me fragmenter au niveau identitaire et dans mes différents rapports au monde. Ma première intention ici a été de questionner et d'analyser mes fragmentations pour mieux apprendre à me relier. Je me souviens également qu'au tout début de cette recherche, j'étais épuisée d'être en quête, d'être constamment à la conquête du sens que je pensais extérieur à ma vie. Je « quêtai » le sens dans un ailleurs inatteignable. Ma deuxième intention était d'apprendre à cesser

d'être en quête et d'apprendre à accueillir le sens dans ma vie, pour et par mon existence engagée dans-le-monde. Cette double intention initiale s'inscrit dans mes trois objectifs de recherche qui sont de décrire mon rapport au sens, de décrire mon rapport à l'existence et de décrire mon rapport à la reliance. Les résultats de ce questionnement ont été foudroyants dans ma vie. Comme si la force symbolique du langage de nommer et questionner ces différents rapports (au sens, à l'existence, à la reliance) me permettait de comprendre et de reprendre le pouvoir de ma vie par la transformation et le renouvellement de ces rapports à l'origine inadaptés, en un projet de reliance intérieure et extérieure adapté à mon besoin d'être-là vivante dans le monde.

La description de mon rapport au sens a eu comme résultat de nommer mes différentes fragmentations, ma nostalgie de l'Ailleurs et ma quête de sens. Ce n'est seulement qu'à partir de cette description qu'est apparu un état d'être autre possible qui me permet une alliance intérieure entre mon cœur, ma tête et mon corps comme nouveau schème identitaire et une reliance à ma vie dans le monde.

La description de mon rapport à l'existence a résulté en la reconnaissance d'une posture épistémologique surprenante qui me permet non plus de chercher le sens au dehors de ma vie, mais à le cueillir par mon expérience interprétative d'être-au-monde. L'herméneutique n'est pas seulement pour moi une méthodologie de recherche, mais une façon d'être engagée dans ma vie et dans mes différents rapports au monde. Cette posture épistémologique me donne « le droit » d'être le sujet de ma vie. C'est ici que j'ai découvert mon pouvoir de reconstruction et de reconfiguration identitaire dans mes différents rapports à la vie. Adopter cette posture herméneutique comme projet existentiel a été pour moi d'établir un état de dialogue avec la vie et d'accueillir la rencontre de l'événement qui me permet de toujours mieux me comprendre. C'est une dialectique vivante entre le sens qui se donne et mon engagement en présence-relation avec tout ce qui est et me permet une écoute créatrice de sens. C'est une posture d'être au monde qui m'aide à cesser d'être en quête pour simplement vivre en présence un dialogue de sens célébré par la rencontre qui renouvelle continuellement, parce que toujours neuf, mon rapport à la vie et à l'autre.

Enfin, les résultats de mon troisième objectif de recherche sont pour moi les plus surprenants et remarquables. Moi qui ai été fragmentée toute ma vie, je me proposais de décrire mon rapport à la reliance! En définitive, tout mon processus de recherche me fait découvrir un mode de connaissance, de présence à soi et d'engagement relationnel complètement nouveau qui était à l'origine même impensable : la Reliance. C'est par une désidentification à un mode de connaissance uniquement rationnel et cognitif (ma tête) qu'il m'a été ensuite possible de découvrir d'autres lieux identitaires en moi (mon cœur et mon corps). C'est à partir de ces alliances intérieures que mon rapport au monde a également changé pour m'engager non plus dans une quête de sens mais un projet existentiel. Mon rapport au monde et à l'autre ne sont plus désormais seulement possibles, ils représentent les seuls éléments vivants qui illustrent la réalité complexe dans laquelle nous sommes tous participants. *La séparation est illusion, tout est inter-relié.* Les résultats de cette étonnante réflexion sur mon rapport à la reliance m'amènent à constater que vivre c'est être relié. Apprendre à vivre c'est apprendre de ses différentes reliances. C'est une qualité de présence à soi et au monde qui me fait découvrir que je suis partie d'humanité et que l'humanité entière est en moi. Cette réflexion s'ouvre sur une nouvelle conscience ou nouveau paradigme épistémologique de ma participation au projet d'humanité. C'est en fait une invitation à la co-crédation de mon advenir, mais aussi de ma présence au monde en constant dialogue avec mon environnement, seule façon d'être *réellement* engagée dans la vie.

Ainsi, le défi premier de cette démarche de recherche a été d'identifier et de nommer le non-sens de ma quête de sens qui me fragmentait et m'éloignait de ma présence au monde. L'enjeu émergeant de cette analyse phénoménologique a été de dégager des savoirs inhérents à ma pratique pour les adapter à une nouvelle posture existentielle qui puisse réorienter ma recherche de sens non plus au dehors de ma vie mais en relation directe avec ma présence au monde. C'est la découverte de mon chemin d'apprentissage de l'alliance comme quête de reliance au projet d'humanité. J'ai désormais des outils qui m'aident à ne plus glisser dans la fragmentation ou du moins à ne plus y demeurer.

Je suis pourtant très consciente que ce qui a motivé mon choix de recherche est d'abord une problématique issue de ma pratique personnelle. Il s'agit donc ici d'une recherche de compréhension et de sens d'une pratique d'abord personnelle et donc subjective et non d'une recherche de théorisation plus universelle. Néanmoins, les repères théoriques qui soutiennent ma démarche de recherche permettent de faire des liens de cohérence entre l'intelligibilité du discours, des expériences et des pratiques qui portent la question du sens et celle de la reliance selon une posture phénoménologico-herméneutique. Le fait d'avoir choisi une démarche de recherche à la première personne et d'analyser mes données en mode d'écriture ne permet pas de dégager un modèle théorique universel. Là n'était pas mon objectif de recherche. J'avais plutôt l'intention d'approfondir et d'analyser des matériaux empiriques issus de ma pratique et selon une posture heuristique qui était soutenue par une volonté de compréhension pour en donner du sens.

Enfin, j'ai l'impression que cette recherche me donne accès à une nouvelle *fenêtre* sur le monde. J'ai en moi une passion nouvelle de connaissance et de compréhension plus vaste de ma présence et de ma responsabilité à ma vie et j'aimerais poursuivre ce questionnement par l'approfondissement des concepts de sens, d'existence et de reliance. Je me sens particulièrement intriguée par le paradigme épistémologique de la complexité et j'entrevois des liens de cohérence avec ce que je nomme le « projet d'humanité ». J'ai l'impression que cette présente recherche a relancé mon besoin d'apprendre et cela en constante reliance avec l'événement que je rencontre et qui prend sens par la curiosité et l'étonnement de la grandeur de la vie qui m'invite à constamment renouveler mon engagement de ma présence à soi, à l'autre et au monde.



**ANNEXE 1**  
**AGENDA DE MÈRE**

*L'Agenda de Mère<sup>19</sup>*

*(Plus tard, au cours de cette même entrevue, Mère fait la  
remarque suivante :)*

Pour la compréhension de *La Synthèse*, c'est bien facile : je n'ai qu'à me taire pendant une minute, et puis Sri Aurobindo est là.

Tu comprends, ce n'est pas la compréhension de ce corps-ci : c'est lui qui est là!

10 janvier 1961

J'ai un paquet à peu près comme ça de lettres qui ne sont pas lues, et un paquet encore plus gros de lettres qui sont lues mais auxquelles je n'ai pas répondu. Et je ne peux pas faire ce travail sur les Aphorismes<sup>20</sup> si je suis harcelée tout le temps par les gens qui « tirent » parce qu'ils m'ont écrit ; et si je ne leur réponds pas immédiatement, ils me disent (pas avec des mots) : « Eh bien, vous ne répondez pas! » Voilà.

Ce ne sont pas des conditions favorables.

Tout est dans une affreuse confusion.

(silence)

---

<sup>19</sup> Référence : L'Agenda de Mère, Tome 2, 1961, p. 22-25

<sup>20</sup> Les questions qui sont posées à Mère sur chacun des *Aphorismes* de Sri Aurobindo, puis publiées ultérieurement, avec sa réponse, dans le *Bulletin*.

### Quel est le prochain Aphorisme?

**49 - Sentir et aimer le Dieu de la Beauté et du Bien dans le laid et dans le mal, et en même temps vouloir, dans un amour total, le guérir de sa laideur et de son mal, telle est la vraie vertu et la véritable moralité.**

Tu as une question?

*Comment coopérer à la guérison du mal et de la laideur que l'on voit partout?... Aimer? Quel est le pouvoir de l'amour? Et comment un phénomène de conscience individuel peut-il agir sur le reste des hommes?*

Comment coopérer à la guérison du mal et de la laideur?... On peut dire qu'il y a une sorte d'échelle hiérarchique de collaboration ou d'action ; une coopération négative et une coopération positive.

Pour commencer, il y a un moyen que l'on pourrait appeler négatif; c'est celui que donnent les religions bouddhiques et similaires ne pas voir. D'abord être dans un état de pureté et de beauté suffisant pour ne pas avoir la perception de la laideur et du mal - c'est comme quelque chose qui ne vous touche pas parce que cela n'existe pas en vous.

Ça, c'est la perfection de la méthode négative.

Elle est très élémentaire : ne jamais remarquer le mal, ne jamais parler du mal qui est chez les autres, ne pas perpétuer les vibrations par l'observation, la critique, l'insistance sur le fait mauvais. C'est ce que le Bouddha enseignait : chaque fois que vous mentionnez un mal, vous l'aidez à se répandre.

C'est en bordure du problème.

Pourtant, ce devrait être une règle très générale, mais ceux qui critiquent ont répondu à cela ; ils disent : « Si vous ne voyez pas le mal, vous ne pourrez jamais le guérir. Si vous laissez quelqu'un dans sa laideur, il n'en sortira jamais. » (Ce n'est pas exact,

mais c'est comme cela qu'ils légitiment leur action.) Alors, dans cet aphorisme, Sri Aurobindo répond d'avance à ces objections : ce n'est pas par ignorance ou par inconscience ou par indifférence que vous ne voyez pas le mal - vous êtes capable de le voir et même de le sentir mais vous refusez de collaborer à son expansion en lui donnant la force de votre remarque et l'appui de votre conscience. Et pour cela, il faut que vous soyez, vous-même, au-dessus de cette perception et de cette sensation ; il faut que vous puissiez voir le mal ou la laideur sans en souffrir, sans être choqué, sans être gêné. Vous le voyez d'une hauteur où ces choses n'existent pas, mais vous en avez la perception consciente - vous n'en êtes pas affecté, vous êtes libre. Ceci est un premier pas.

Un deuxième pas, c'est d'être conscient POSITIVEMENT de la Bonté et de la Beauté suprêmes qui sont derrière toutes choses et qui supportent toutes choses, leur permettent d'exister. Quand vous Le voyez, vous êtes capable de Le percevoir derrière ce masque et cette déformation - même cette laideur, même cette méchanceté, même ce mal est un déguisement de Quelque Chose qui est essentiellement beau ou bon, lumineux, pur.

Et alors vient la VRAIE collaboration, parce que, quand vous avez cette vision, cette perception, que vous vivez dans cette conscience, cela vous donne aussi le pouvoir de TIRER Ça dans la manifestation, sur la terre, et de Le mettre en contact avec ce qui, pour le moment, déforme et déguise, de telle sorte que, petit à petit, cette déformation et ce déguisement sont transformés par l'influence de la Vérité qui est derrière.

Ici, nous sommes tout en haut de l'échelle de la collaboration.

De cette façon, il n'est pas nécessaire de faire intervenir le principe d'amour dans l'explication. Mais si l'on veut connaître ou comprendre la nature de la Force ou de la Puissance qui permet et qui accomplit cette transformation (et surtout quand il s'agit du Mal, mais aussi de la laideur dans une certaine mesure), on voit que c'est évidemment l'Amour qui, de tous les pouvoirs, est le plus puissant, le plus intégral - intégral, en ce sens qu'il s'applique à tous les cas. Il est plus puissant même que le pouvoir de purification qui dissout les mauvaises volontés et est le maître en quelque sorte des forces adverses, mais qui n'a pas le

pouvoir direct de transformation, parce que le pouvoir de purification dissout D'ABORD pour reformer après, il détruit une forme pour pouvoir en faire une meilleure, tandis que l'Amour n'a pas besoin de dissoudre pour transformer : il a le pouvoir direct de transformation. L'Amour est comme une flamme qui change ce qui est dur en une chose malléable et qui sublime même cette chose malléable en une sorte de vapeur purifiée - ça ne détruit pas : ça transforme.

Dans son essence, dans son origine, l'Amour est comme une flamme blanche qui a raison de TOUTES les résistances. On peut soi-même en faire l'expérience : quelle que soit la difficulté dans son être, quelle que soit l'alourdissement des erreurs accumulées, les ignorances, les incapacités, les mauvaises volontés, une seule SECONDE de cet Amour - pur, essentiel, suprême - dissout comme dans une flamme toute-puissante. Un seul moment, et tout un passé peut disparaître ; un seul instant où on TOUCHE Ça dans son essence, et tout un fardeau est épuisé.

Et il est très facile d'expliquer comment celui qui a cette expérience peut la répandre, agir sur les autres, puisque, pour avoir l'expérience, il faut toucher l'Essence unique, suprême, de toute la manifestation - l'Origine et l'Essence, la Source et la Réalité de tout ce qui est - et tout de suite on entre dans le domaine de l'Unité il n'y a plus de séparation entre les individus, c'est une seule vibration qui peut se répéter indéfiniment dans la forme extérieure<sup>21</sup>.

Si l'on monte assez haut, on est au Cœur de toute chose. Et ce qui se manifeste dans ce Cœur peut se manifester dans toutes les choses. Et c'est cela le grand secret, le secret de l'incarnation divine dans une forme individuelle, parce que, dans le cours normal des choses, ce qui se manifeste au centre n'est réalisé dans la forme extérieure qu'avec l'éveil et la

---

<sup>21</sup> Plus tard, le disciple a demandé à Mère : « Est-ce une seule vibration qui PEUT SE RÉPÉTER indéfiniment ou qui SE RÉPÈTE indéfiniment ? » Mère a répondu ceci : « J'ai voulu dire plusieurs choses en même temps. Cette seule vibration est statique partout, mais quand on la réalise consciemment, on a le pouvoir de la rendre active partout où on la dirige; c'est-à-dire qu'on ne "déplace" pas quelque chose, mais que l'insistance de la conscience la rend active partout où l'on dirige sa conscience.

RÉPONSE de la volonté dans la forme individuelle. Tandis que si la Volonté centrale est représentée d'une façon constante et permanente dans un être individuel, cet être individuel peut servir d'intermédiaire entre cette Volonté et tous les êtres, et vouloir POUR EUX. Tout ce que cet être individuel perçoit et tout ce qu'il offre dans sa conscience à la Volonté suprême, il y est répondu comme si cela venait de chaque être individuel. Et si les éléments individuels, pour une raison quelconque, ont un rapport plus ou moins conscient et volontaire avec cet être représentatif, leur rapport augmente l'effectivité, l'efficacité de ce représentant individuel ; et ainsi, d'une façon beaucoup plus concrète et permanente, l'Action suprême peut agir dans la Matière. C'est la raison de ces descentes de consciences, on peut dire « polarisées » parce qu'elles viennent toujours sur la terre dans un but défini et pour une réalisation spéciale, avec une mission - mission décidée, déterminée avant l'incarnation. C'est cela, les grandes étapes des incarnations suprêmes sur la terre.

Et quand le jour sera venu de la manifestation de l'Amour suprême, d'une descente cristallisée, concentrée, de l'Amour suprême, ce sera vraiment le moment de la Transformation. Parce que, à Ça, rien ne pourra résister.

Mais comme c'est tout-puissant, il faut qu'une certaine réceptivité soit préparée sur la terre pour que les effets ne soient pas foudroyants... Sri Aurobindo a expliqué cela dans l'une de ses lettres. Quelqu'un lui demandait : « Pourquoi ça ne vient-il pas tout de suite ? » Et il a répondu à peu près ceci : si l'Amour divin se manifestait dans son essence sur la terre, ce serait comme un éclatement ; parce que la terre n'est ni assez souple ni assez réceptive pour s'élargir à la mesure de cet Amour. Elle a besoin non seulement de s'ouvrir mais de s'élargir et de s'assouplir- la Matière est trop rigide encore, et même la substance de la conscience physique. Non seulement la Matière la plus matérielle, mais la substance de la conscience physique est trop rigide.



**ANNEXE 2**  
**PHOTOS DE SCULPTURE**













## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ALQUIÉ, Ferdinand. 1943. *Le désir d'éternité*. Paris : PUF, 159 p.
- ALQUIÉ, Ferdinand. 1950. *La nostalgie de l'Être*. Paris : PUF, 158 p.
- AMAR, Yvan. 2005. *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel, 205 p.
- ANSA, Luis. 1997. *Le quatrième royaume*. Les Éditions du Relié, 201 p.
- AUGUSTIN. 1955. *La Trinité*, V, V, 6, *Œuvres de saint Augustin*, t. 15, p. 432.
- BARBIER, René. 1977. *La recherche-action dans l'institution éducative*. Paris : Gauthier-Villars, 228 p.
- BINSWANGER, Ludwig. 1971. *Introduction à l'analyse existentielle*. Paris : Les Éditions de Minuit, Coll. Arguments, 263 p.
- BOBIN, Christian. 1992. *Le très-bas*. Paris : Gallimard, 1992, 132 p.
- BOIS, Danis. 2006. *Le moi renouvelé, Introduction à la somato-psychopédagogie*. Éditions Point d'Appui, 251 p.
- BOIS, Danis. 2009. « L'advenir, à la croisée des temporalités, Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir », article tiré de *Réciprocités*, no 3, mai, p. 6 à 15.
- BOIS, Danis et Jeanne-Marie RUGIRA. 2006. « La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation », dans *Publication des chercheurs du C.E.R.A.P.*, Université Moderne de Lisbonne, juillet.
- BRUN, Jean. 1961. *Les conquêtes de l'homme et la séparation ontologique*. Paris : Coll. Bibliothèque de philosophie, PUF, 298 p.
- BRUN, Jean. 1979. *À la recherche du paradis perdu*. Lausanne : PBU.
- CARFANTAN, Serge. 2004. « Le paradigme de la complexité », dans le site *Philosophie et spiritualité*, 10 p. Récupéré le 23 octobre 2010 de <http://sergecar.perso.neuf.fr/cours/theorie5.htm>

- COLLECTIF. *Heidegger 1919-1929; De L'herméneutique de la Facticité à la métaphysique du Dasein*. Vrin, Coll. « Problèmes et Controverses », 234 p.
- CONDAMIN, Andrée. 2000. *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister, Au risque d'être soi*. Édition Septembre, juillet, 40 p.
- COURTINE, Jean-François. 1996. *Heidegger 1919-1929. De l'herméneutique de la facticité à la métaphysique du Dasein*. Actes du Colloque organisé par Jean-François Marquet (Université de Paris - Sorbonne, novembre 1994). Éd. par J.-Fr. Courtine. PARIS Vrin, 239 p.
- CRAIG, P.E. 1978. *The heart of the teacher*. Ann Arbor : University Microfilms International.
- CYRULNIK, Boris. 2002. *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob, 256 p.
- CYRULNIK, Boris, 2006. *De chair et d'âme*. Odile Jacob, 255 p.
- DAULIACH, C. 1998. « Expression et onto-anthropologie chez Merleau-Ponty », dans *Merleau-Ponty, Notes de cours sur L'origine de la géométrie de Husserl, Suivi de Recherches sur la phénoménologie de Merleau-Ponty*. Paris : PUF.
- DESCARTES, René. 2002. *Discours de la méthode*. Flammarion, 190 p.
- DE VILLIERS, Guy. 2006. « Le récit de vie, une démarche autobiographique d'émancipation », article publié chez *Le Grain asbl Atelier de pédagogie - info@legrainasbl.org*, 29 octobre.
- DILTHEY, Wilhelm. 1995. *Écrits d'Esthétique suivi de La Naissance de l'herméneutique, Œuvre 7*. Paris : Éditions du Cerf, Coll. « Passages », 322 p.
- DOUGLAS, B. G. et C. MOUSTAKAS. 1985. « Heuristic inquiry : the internal search to know », *Journal of Humanistic Psychology*, 25, (3), p. 39-55.
- FERRY, Luc. 2002. *Qu'est-ce qu'une vie réussie?* Paris : Grasset, 486 p.
- GADAMER, H.G. 1996. *Vérité et Méthode*. Paris : Éditions du Seuil, 534 p.
- GAUTHIER, Benoît. 1992. *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*. Ste-Foy : P.U.Q., 584 p.
- GRONDIN, Jean. 2003. *Du sens de la vie*. St-Laurent, Québec : Bellarmin, 142 p.
- GRONDIN, Jean. 2006. *L'herméneutique*. Paris : PUF, Que sais-je?, 127 p.

- HEIDEGGER, Martin. 1986. *Être et temps*. Paris : Gallimard, 587 p.
- JOSSO, Christine. 1996. « Se former en tant qu'adultes : défis, enjeux, ressources et difficultés », in *L'adulte en formation*, Étienne Bourgeois, Regards pluriels. Paris : PUF, 165 p.
- JUNG, C.G. 1991. *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*. Paris : Gallimard, coll. Folio, 528 p..
- JUNG, C.G. 1970. *Les racines de la conscience*. Paris : Éd. Buchet-Chastel, 628 p.
- KIERKEGAARD, Solen. 1966-1984. *Œuvres Complètes*, L'Orante, 20 vol. Traduction par Paul-Henri Tisseau
- LAMARRE, Anne Marie. 2008. *Le projet de comprendre dans une approche phénoménologique : quelles origines, quels chemins, quels savoirs ?*, Volume 3 de Collection du Cirp (Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques).
- LEGER, Diane et Jeanne-Marie RUGIRA. 2010. « L'éducation à la sensibilité éthique en formation à l'enseignement : un pont entre immanence et compétence », dans C. Gohier, C. et F. Jutras (dir.), *Le développement de la compétence éthique individuelle et collective dans l'enseignement : l'apport des théories éthiques*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- LELOUP, Jean-Yves. 2000. *L'évangile de Marie*. Paris : Albin Michel, 220 p.
- LELOUP, Jean-Yves. 2001. *Manque et Plénitude*. Paris : Albin Michel, 256 p.
- LELOUP, Jean-Yves. 2006. *Un art de l'attention*. Paris : Albin Michel, 156 p.
- LEMOIGNE, Jean-Louis. 1995. *Les épistémologies constructivistes*. Paris : Que sais-je?, 127 p.
- LESSARD-HEBERT, Michelle, Gabriel GOYETTE et Gérald BOUTIN. 1996. *La recherche qualitative, fondements et pratiques*. Montréal : Éditions Nouvelles, 2<sup>e</sup> édition, 124 p.
- L'HOTELLIER, Alexandre. 2001. *La construction permanente de la personne*, Conférence faite à Rimouski en mai 2001. Texte inédit.
- LIPSCHITZ, Arouna. 2006. *La voie de l'amoureux*. Paris : Robert Laffont.
- MAILLÉ, Claire. 2008. *Le sacré dans nos liens, recherche heuristique sur la reliance comme mode d'accompagnement*, mémoire de recherche, Université du Québec à Rimouski, 201 p.

- « Maîtrise en étude des pratiques psychosociales ». 2001. Document de travail, Université du Québec à Rimouski, mai, 37 p.
- MATTÉI, J.F. 1992. *L'Encyclopédie universelle, III : les œuvres philosophiques*, tome 2 (sous la dir. de Jean-François Mattéi). Paris : PUF.
- MÉTAYER, Michel. 2007. *Qu'est-ce que la philosophie?, À la découverte de la rationalité*. Saint-Laurent, Québec : Erpi, 293 p.
- MEYOR, Catherine. 2007. *Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique*, Recherches Qualitatives –Hors Série- numéro 4- p. 109, Actes du colloque Approches qualitatives et recherche interculturelle : *Bien comprendre pour mieux intervenir*. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>.
- MINKOWSKI, Eugen. 1967. *Vers une cosmologie : fragments philosophiques*. Paris : Aubier, 263 p.
- MINKOWSKI, Eugen. 1995. *Le temps vécu. Étude phénoménologique et psychopathologique*. Paris : Quadrige, PUF.
- MINKOWSKI, Eugen. 2000. *La lutte intérieure, Écrits cliniques*. Éd. Ères.
- MORIN, Edgar. 1990. *Introduction à la pensée complexe*. Paris : ESF éditeur, 158 p.
- MORIN, Edgar. 1994. *La complexité humaine*. Paris : Flammarion, 380 p.
- MORIN, Edgar. 1995. « Vers un nouveau paradigme », *Sciences Humaines*, N° 47, février, p. 20-23.
- MORIN, Edgar. 2004. *Éthique (La méthode tome 6)*. Paris : Seuil, 240 p.
- MORIN, Edgar. 2008. *Entretien : Propos recueillis le 10 avril 2008 chez Edgar Morin, par Daniel Bougnoux et Bastien Engelbach*
- NOËL, Agnès. 2008. *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible*. Mémoire de recherche, Université du Québec à Rimouski.
- PAILLÉ, Pierre et Alex MUCCHIELLI. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin, 315 p.
- PASCAL, Blaise. 1963. *Pensées. Œuvres Complètes*, Seuil.
- PIAGET, Jean. 1970. *Psychologie et épistémologie*. Paris : Denoël, 187 p.

- PILON, Jean-Marc. 2004. « Une formation universitaire d'orientation praxéologique : démarche de développement professionnel et de transformation personnelle », *Interactions*, vol. 8, no 2, p. 73-93.
- PILON, Jean-Marc. Février 2009. « *Atelier de praxéologie : Type science-action* », document de cours donné à l'automne 2009 : Analyse praxéologique (PPS-652-00).
- RICŒUR, Paul. 1985. *Temps et récit*, tome 3 : *Le temps raconté*. Paris : Le Seuil.
- RICŒUR, Paul. 1990. *Soi-même comme un autre*. Paris : Le Seuil, 424 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 1995. « Le pouvoir structurant du récit de vie », dans Chaput, Monique, Giguère, Paul-André, et Vidricaire, André, *Le pouvoir transformateur du récit de vie*. L'Harmattan, Histoire de vie et formation, 201 p., p.21-37.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2006. « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre. Pour une approche perceptive de l'accompagnement », article paru dans la *Revue du Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques*, p. 32.
- SCHLEIERMACHER, Friedrich. 1987. *Herméneutique. Pour une logique du discours individuel*. Paris : Le Cerf, 208 p.
- SCHOPENHAUER, Arthur. 2004. *Le Monde comme volonté et comme représentation*, Livre 1 § 2. Paris : Quadrige (PUF), 1434 p.
- SINGER, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris : Albin Michel, 153 p.
- SINGER, Christiane. 2007. *Histoire d'âme*. Paris : Albin Michel, 153 p.
- VALÉRY, Paul. 2001. *Cahier VIII*. Gallimard, coll. Blanche, 513 p.
- VERMERSCH, Pierre. 2009. « Questions sur le point de vue en première personne », texte inédit, dans *Recueil de textes pour le cours Analyse praxéologique PPS-652-00*, automne, Université du Québec à Rimouski, p.49.
- YOURCENAR, Marguerite. 1977. *Mémoires d'Hadrien*. Gallimard, coll. Folio, 364 p.
- ZAMBRANO, Maria. 2007. *La confession, genre littéraire*. Éditions Jérôme Million, 104 p.





