

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**POUVOIR DEVENIR SUJET, AU CŒUR ET PAR-DELÀ LES CONTRAINTES
BIOGRAPHIQUES**

UN ITINÉRAIRE DE FORMATION À LA RELIANCE

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

© MARIE BEAUCHESNE

Août 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

Gaston Pineau, examinateur externe, Université de Tours

Dépôt initial le 30 août 2011

Dépôt final le 23 août 2012

À mon frère Marc-André

REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier infiniment ma directrice de recherche, madame Jeanne-Marie Rugira, professeure au département de psychosociologie et de travail social à l'UQAR, pour la direction de ce mémoire. Son accompagnement, son soutien et son désir profond de me voir me déployer ont été pour moi une source d'inspiration, de courage et de grande soif de m'accomplir. Sa présence sur mon chemin est un cadeau inestimable et j'aspire à le rendre en étant au rendez-vous du meilleur de moi-même et de ce que ma vie a à m'offrir.

Ma gratitude toute entière va également à Agnès Noël qui a su m'accompagner et m'enseigner sur les chemins de la rencontre avec mon corps, de ses mystères et de ses merveilles. Le soin qu'elle a porté à mon âme et à ma vie restera gravé en mon cœur à tout jamais.

Il m'est capital de nommer toute la gratitude que j'ai envers les membres de ma famille, principalement envers mes parents qui ont accepté avec générosité que je raconte notre histoire dans le présent mémoire. J'aimerais saluer leur immense courage, leur humilité et leur force. Je me tiens aujourd'hui devant la femme que je suis devenue et je leur dois son goût pour la beauté de la vie et sa capacité de se redresser pour désirer et aimer. Merci infiniment à vous de m'avoir mise sur le chemin de ma destinée et de vous être si souvent dépassés pour m'offrir plus que le meilleur de vous-mêmes. J'ai aussi une gratitude profonde pour mon beau-père Sylvain qui, par sa présence si aimante pendant toutes ces années, a su pour moi être un père et un allié de ma croissance.

J'aimerais saluer avec reconnaissance mes frères et sœurs, de sang, de cœur ou d'alliance. Merci à Andréane, Sarah-Maude, Marc-André, Julie, Marie-Ange et Sandrine. Avec vous j'ai appris que la fraternité est possible, et c'est au nom de nos devenirs que j'ai œuvré à ce mémoire.

Je suis reconnaissante envers tous mes professeurs à la maîtrise et accompagnateurs en somato-psychopédagogie. Jean-Marc Pilon, Mire-Ô Tremblay, Pascal Galvani, je vous

remercie pour vos intelligences lumineuses qui m'ont donné l'envie d'apprendre et de déployer la mienne. Martine Menu, Sylvie Hogues, Jean Humpich, je salue vos mains et vos accompagnements judicieux qui m'ont redonnée si souvent à cette vie précieuse logée au creux de moi.

Merci également aux praticiens-chercheurs et formateurs qui sont à l'origine de la somato-psychopédagogie et grâce à qui j'ai pu découvrir le travail sur le corps Sensible. Leur dévouement pour leur œuvre commune et leur génie créateur suscitent chez moi une reconnaissance et une admiration sans fin. Merci à Danis Bois, Ève Berger et Marc Humpich.

J'aimerais remercier Claude Fortin et Isabelle Malo, des patrons inspirants qui, en plus de me donner envie de me surpasser et de m'accomplir, m'ont permis de créer, dans mon univers professionnel, des conditions afin que je puisse œuvrer à ce mémoire. Je vous remercie de votre aide et de votre manière vibrante d'être engagés dans vos milieux respectifs.

Je voudrais saluer mes amis et alliés de la communauté rimouskoise, avec qui je partage la route vers un pouvoir devenir sujet commun, ancré dans une vie vivante tournée vers l'essentiel. Votre présence dans ma vie est précieuse et cheminer avec vous, un baume et une joie. Merci à Diane Léger, Karen Arsenault, Myra-Chantal Faber, Marja Murray, Mathieu Leblanc-Casavant, et Monyse Briand. Merci à Vincent Cousin pour ces années où nous avons cheminé ensemble dans nos devenirs respectifs, ta présence fut pour moi la source d'une grande envie d'apprendre à vivre et à aimer.

Merci enfin à Jean-Philippe Gauthier, tout d'abord pour son mémoire, qui fut pour moi un véritable allié et une référence dans tout mon processus de recherche, de transformation et d'écriture. Aujourd'hui, je salue avec bénédiction ta présence aimante, engagée et vivante dans ma vie de femme, qui me presse avec joie d'entrer dans la suite de mon destin.

RÉSUMÉ

L'objectif de départ de cette recherche aura été de s'appuyer sur une expérience vécue d'être humain en quête de devenir sujet, au cœur et par-delà ses contraintes biographiques, en vue de découvrir des voies de passage novatrices vers plus de liberté et de responsabilité. Son enjeu principal était d'approcher une expérience singulière en vue de la réfléchir et de la comprendre et d'en dégager un sens renouvelé de même que des connaissances inédites.

Cette recherche-formation met en scène une praticienne-chercheuse dans son parcours de transformation. Articulée radicalement dans un processus impliqué et réflexif vécu et réalisé à la première personne, cette recherche s'appuie sur le paradigme compréhensif et interprétatif et privilégie une approche de recherche heuristique. L'analyse des données qualitatives s'est faite en mode d'écriture et s'est déployée dans des récits autobiographiques, de formation et de transformation et de pratique.

Ce travail de recherche m'a offert un espace pour non seulement réfléchir mon expérience singulière en vue de me transformer, mais également pour approfondir, voire créer une pratique renouvelée d'accompagnement du changement humain en contexte organisationnel. Pour déployer ma réflexion et œuvrer à la transformation de ma pratique, je me suis appuyée sur les cadres théoriques des histoires de vie en formation et en recherche de même que de la somato-psychopédagogie. Cette pratique relationnelle et professionnelle renouvelée, qui découle des fruits de ma recherche, constitue désormais pour moi une voie de création et de mise en action dans le monde.

En conclusion, ce travail de recherche m'a permis d'identifier des balises pouvant soutenir toute personne en quête de plus de liberté et de responsabilité dans son œuvre comme sujet d'action et d'interaction. Le processus de cette recherche a permis de voir émerger des possibilités inédites menant à la transformation de soi et à une vie citoyenne plus engagée, plus responsable et plus saine.

Mots clés : transformation, histoires de vie, somato-psychopédagogie, formation, changement humain, changement organisationnel, éclatement familial, pouvoir-être, pouvoir devenir sujet.

ABSTRACT

The first intent of this research has been to discover new pathways to acquiring greater freedom and developing a better sense of responsibility. To do so, the attention of the study was aimed at the personal experiences of a specific human being whose quest it was to evolve into being a subject not only at the heart of its biographical constraints but well beyond them. The mode of action was to approach, understand and reflect upon one's singular experience in order to identify and recover new and relevant knowledge.

This combined research-training effort put into play a researcher-practitioner within her own transformative journey. Radically articulated at the first person in a reflexive and self-inclusive voice, the basis of this research has been set in both a comprehensive and interpretative paradigm and strongly favoured a heuristic approach. The analysis of the qualitative data was done in a writing mode which took form in accounts of autobiographical, training, professional and transformative nature.

This research evolved in a manner in which I was able to reflect upon my personal experience generating not only profound personal change, but also ways to create a renewed and more in-tune counselling practice relevant to the profession of guiding human change within organizational settings. In order to better deploy my ability to reflect, and in doing so positively impact my professional practice, I relied on the theoretical framework of life stories used both in training and in research in association with the use of somato-psychology techniques. This renewing relational and professional *modus operandi* has helped me define new means of action and creation that are anchored within human society.

In conclusion, this research has helped me identify specific markers that can be used to support anyone who aims at being subject of their own actions and interactions and who strives for greater freedom and a better sense of responsibility. The process of this research has also put forth unprecedented opportunities that have led to personal self-transformation and to a healthier, more responsible and better involved civic life.

Key words: transformation, life stories, somato-psychopedagogy, training, human change, organizational change, family breakdown, power of being, power of becoming subject.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
LISTE DES TABLEAUX.....	xxi
LISTE DES FIGURES.....	xxii
INTRODUCTION.....	1
PARTIE 1 : QUESTION.....	5
CHAPITRE 1 : MISE EN CONTEXTE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE.....	7
1.1 Introduction.....	7
1.2 Avec quels postulats épistémologiques ?.....	8
1.2.1 Pour un paradigme compréhensif et interprétatif.....	8
1.2.2 Pour une approche heuristique en recherche.....	10
1.2.3 Pour la recherche à la première personne.....	13
1.3 Avec quels outils méthodologiques ?.....	14
1.3.1 Les outils de recueil de données : le journal du praticien-chercheur.....	14
1.3.2 Pour une approche qualitative de la recherche.....	16
1.3.3 L'analyse des données qualitatives en mode d'écriture.....	18
CHAPITRE 2 : PROBLÉMATIQUE.....	21
2.1 Introduction : l'étape de la question dans l'approche heuristique.....	21
2.2 La pertinence personnelle : une histoire de manque de sens et de pauvreté du lien.....	22
2.2.1 De la genèse d'une quête de reliance.....	23
2.2.2 Du besoin de devenir sujet libre et relié.....	25
2.2.3 Terre d'exil, terre d'accueil : entrer en formation.....	28

2.3	La pertinence socioprofessionnelle et scientifique : devenir acteur de changement humain	34
2.3.1	Du développement personnel, relationnel et professionnel	34
2.3.2	Du besoin de sens dans les organisations : se relier à soi, aux autres, à la vie et à un projet plus grand.....	37
2.3.3	De l'impératif du travail du lien à l'ère postmoderne et de l'urgence de créer une société de sujets autonomes, libres et responsables	40
2.3.4	De la question du devenir sujet libre et responsable en formation	43
2.4	Les articulations de ces différentes dimensions.....	45
2.5	Originalité	46
2.5.1	De la posture radicalement subjective dans l'exploration du rapport au corps, à l'expérience et à la parole du sujet en devenir en contexte d'accompagnement du changement humain.....	46
2.6	Problème de recherche.....	50
2.7	Question de recherche.....	51
2.8	Objectifs de recherche	51
PARTIE 2 : EXPLORATION		53
CHAPITRE 3 : RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE.....		57
3.1	Récit autobiographique : Un cœur brisé qui bat à tout rompre.....	57
3.1.1	Une enfance et une adolescence faite de liens brisés.....	57
3.1.2	Ma belle-mère : une femme entre le cœur de mon père et moi	59
3.1.3	La maladie de ma mère et des femmes de ma lignée : le poids des héritages	67
3.1.3	Une vie reliée, malgré tout.....	76
3.1.4	L'imaginaire, les arts et les mots comme voie de résilience	79
3.1.5	Le début de ma vie de jeune adulte : craindre le monde et y entrer toutefois	86
CHAPITRE 4 : RÉCIT DE FORMATION ET DE TRANSFORMATION.....		89
4.1	Introduction.....	89
4.2	Plonger au cœur de son histoire pour en ressortir tout autre	89
4.2.1	À l'origine de mon questionnement : la réalité des familles du Québec contemporain vécue de l'intérieur	90
4.2.2	L'écriture autobiographique comme voie de connaissance et de transformation de soi	100

4.2.3	Écrire sur sa vie au service d'une question qui se cherche	104
4.2.4	Les « Je me souviens » : fragments d'écriture autobiographique d'inspiration phénoménologique.....	105
4.2.5	Retour en groupe de recherche-formation.....	109
4.2.6	Reformulation et analyse.....	112
4.2.7	Le récit autobiographique : une œuvre en mouvement.....	117
4.2.8	Un autre récit de vie sous une forme romancée	118
4.2.9	Une dernière analyse	119
4.3	Dans son corps, trouver les gués qui mènent par-delà	121
4.3.1	Rencontre avec la somato-psychopédagogie.....	122
4.3.2	Des expériences signifiantes et formatives de rencontre avec soi au cœur de son corps.....	129
CHAPITRE 5 : NAISSANCE D'UNE PRATIQUE RELATIONNELLE NOVATRICE		139
5.1	Exercer son pouvoir devenir sujet pour inventer radicalement de nouveaux horizons relationnels.....	140
5.1.1	Œuvrer pour nous hisser à plus de nous-mêmes	140
5.1.2	Agir et interagir au nom de l'amour, de la vie et de la liberté	148
5.1.3	Première synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet.....	154
5.2	Exercer son pouvoir devenir sujet au cœur d'une pratique professionnelle d'accompagnement du changement humain en contexte organisationnel	155
5.2.1	Moment de pratique # 1 : accompagner une équipe dans une transition personnelle, groupale, historique et organisationnelle.....	158
5.2.2	Moment de pratique # 2 : Faire un point d'appui dans soi, dans l'autre, dans l'organisation.....	164
5.2.3	Deuxième synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet.....	168
PARTIE 3 : COMPRÉHENSION		169
CHAPITRE 6 : COMPRÉHENSION ET MODÉLISATION AUTOUR DU POUVOIR DEVENIR SUJET		171
6.1	Introduction	171
6.2	Retour sur la question et les objectifs de recherche : un chemin pour définir et comprendre	171
6.2.1	Du processus de formation à la reliance.....	171

6.2.2	Du pouvoir devenir	175
6.2.3	Du désir, de la capacité et de l'exercice du pouvoir devenir sujet en vue d'une liberté et d'une responsabilité du sujet	179
6.2.4	Le sujet du pouvoir devenir sujet.....	185
6.2.5	De la conquête du pouvoir devenir sujet	192
6.2.6	Pour une pédagogie du pouvoir devenir sujet.....	194
6.2.7	Conclusion	195
CONCLUSION		197
BIBLIOGRAPHIE		203

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Comparaison des vécus entre mon père et moi	73
Tableau 2 : Besoins de l'enfant vivant en famille monoparentale à la suite de la séparation de ses parents.....	99
Tableau 3 : Première synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet	154
Tableau 4 : Seconde synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet.....	168
Tableau 5 : La conquête du pouvoir devenir sujet	193

LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Génogramme.....	92
Figure 2 :	Le sujet de son pouvoir devenir sujet	193

INTRODUCTION

Le sujet de la présente recherche

Comment être ou devenir, au plan individuel, un acteur lucide de notre parcours de vie, et sur le plan collectif, se comporter en citoyen responsable et engagé en notre existence, au sein de la cité et même à une plus vaste échelle?

Tho (2006, p. 281)

S'engager dans une démarche de recherche-formation est sans contredit une prise de risque vers un devenir incertain. Ce devenir, quoique inconnu, nous appelle précisément de par son potentiel de dévoilement de possibilités d'être, de connaissances inédites et de sens renouvelé. La présente recherche se veut un véritable itinéraire de formation au sein duquel le chercheur, comme être de devenir en quête de nouvelles connaissances valables sur les plans personnels, relationnels, sociaux, professionnels et politiques, est au premier plan. La question qui est à l'origine de l'ensemble de ce travail est issue de ma propre quête d'accéder à un pouvoir devenir sujet, c'est-à-dire à un pouvoir de vivre et d'œuvrer au sein du monde depuis une plus grande liberté d'être et d'agir, et donc d'une responsabilité humaine, relationnelle et citoyenne plus assumée. La présente recherche puisera ainsi au cœur de mon expérience personnelle, relationnelle et professionnelle en vue d'y déceler des voies de passage pertinentes menant vers une entrée dans l'exercice d'un pouvoir devenir sujet, libre et responsable, au cœur de la cité.

À la racine de ma question de recherche

Tout le parcours de formation, de transformation et de mise en pratique relationnelle et professionnelle relaté dans le présent mémoire a été accompli depuis une question touchant principalement la possibilité, pour une personne, de pouvoir accéder à plus de

liberté devant les contraintes biographiques inhérentes à son existence, en vue de devenir un sujet responsable. Issue personnellement d'un contexte d'éclatement familial vécu douloureusement, j'étais soucieuse de m'accompagner et d'accompagner ceux qui, comme moi, manquaient de voies de passage pour se relever d'un passé difficile et ne savaient pas comment faire pour s'inventer un futur radicalement nouveau. Mon travail d'accompagnatrice du changement en milieu organisationnel me donnait également à questionner la notion de l'humain et de son devenir vers plus de liberté et de responsabilité, pour lui-même et pour ces autres autour de lui. Je cherchais ainsi à découvrir comment nous accompagner vers un mieux-être, voire un plus-être, individuel et collectif. Plus précisément, je pressentais que le manque de lien – à soi, aux autres et au monde – commandait un réel travail pour moi, mais aussi pour l'époque dans laquelle je m'inscris, autour de la relation et de l'appartenance. En ce sens, je rêvais d'apprendre la reliance. J'avais donc à cœur de comprendre comment une personne peut accéder à plus de liberté et à plus de responsabilité au cœur de ses actions, de ses interactions et de ses projets par un apprentissage soutenu de la reliance.

Ainsi, ma démarche à la maîtrise poursuivait les objectifs suivants :

Approcher mon parcours biographique et **comprendre** en quoi mes expériences relationnelles fondatrices ont contribué à me mettre sur le chemin de ma quête du pouvoir devenir sujet libre et responsable de mon existence;

Extraire de mon parcours singulier de formation et de transformation des moments clés qui révèlent des voies de passage pertinentes pour apprendre à se relier et entrer dans l'exercice de son pouvoir devenir sujet;

Comprendre et nommer en quoi le processus de formation à la reliance m'a permis de conquérir mon pouvoir devenir sujet libre et responsable au cœur de mes contextes et dans mon inscription socio-historique;

Proposer une approche d'accompagnement pédagogique de la reliance et du pouvoir devenir sujet libre et responsable dans la vie personnelle et professionnelle.

La structure de ce mémoire

Le présent mémoire est articulé autour de trois parties, divisées en chapitres. Il est organisé selon une cohérence propre à l'approche de recherche heuristique (Craig, 1978). J'ai voulu accorder la forme de la recherche au fond de la démarche. Les parties du mémoire suivent donc les étapes énoncées par Craig (1978) pour bien conduire une recherche heuristique. Les questions de style et de forme me semblaient indissociables du contenu de ce mémoire.

La première partie de la recherche heuristique est donc la « Question ». Cette partie comporte deux chapitres, dont un chapitre inaugural présentant les postulats épistémologiques et méthodologiques qui sous-tendent cette recherche et encadrent ma démarche. Le second chapitre présente de façon approfondie la problématique inhérente à cette recherche, dans ses pertinences à la fois personnelle, socioprofessionnelle et scientifique.

La seconde partie « Exploration » constitue le cœur de ce mémoire. Elle est composée de trois chapitres. Le premier est un récit autobiographique réalisé pour les fins de la recherche, qui donne à voir les sources, dans mon parcours de vie, des questions qui nous préoccupent. Il est rédigé sous forme à la fois descriptive et analytique. Le second, le « récit de formation et de transformation », donne à vivre, à travers un discours descriptif et réflexif, le chemin parcouru en cours de recherche, au contact de diverses approches de recherche-formation que j'ai choisi d'investiguer en vue de répondre à mes objectifs de recherche. Ce chemin tente de laisser voir quelles sont les balises qui m'ont permis d'apprendre la reliance et d'entrer dans l'exercice de mon pouvoir devenir sujet. Le dernier chapitre « naissance d'une pratique relationnelle renouvelée » relate et tente de faire émerger, par une analyse descriptive, les jalons d'une mise en action relationnelle et

professionnelle articulée autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet et issue de mon parcours de formation et de recherche.

La dernière partie de ce mémoire, la « Compréhension », constitue en un effort, comme son nom l'indique, de compréhension élaborée à partir de mon parcours de formation et de transformation personnelle et professionnelle à la maîtrise, en vue de pouvoir modéliser une pédagogie et une pratique d'accompagnement du pouvoir devenir sujet.

Je me sens pénétrer ici une occasion inédite de réaliser une profonde aspiration mienne, celle de pouvoir, par mon parcours singulier, venir éclairer la question du devenir humain, pour moi-même mais aussi pour les autres, afin que grâce à chacun, un monde plus sensé et plus relié soit possible.

C'est au cœur et du fond de nos faiblesses et de nos meurtrissures que peut jaillir, ferme et acéré comme l'épée la mieux trempée, ce « courage de vivre » qui nous permet de nous dresser face aux injustices et au mépris infligés à autrui et de répondre ainsi d'autrui et de nous-mêmes, avec dignité, liberté et imagination.

Müller (1998, p. 42)

PARTIE 1

QUESTION

Introduction générale à la partie 1 :

Dans cette partie, j'ai fait le choix de débiter par exposer les considérations épistémologiques et méthodologiques qui fondent la cohérence de toute ma démarche. Le présent travail est organisé selon le modèle heuristique de la recherche (Craig, 1978), j'ai donc eu besoin de clarifier les choix paradigmatiques et le type de recherche qui m'ont permis de choisir cette méthodologie globale – l'approche heuristique de la recherche – non seulement comme méthode de travail, mais aussi comme philosophie d'approche de la connaissance et comme style d'expression de ma subjectivité de praticienne-chercheuse émergente. Le premier chapitre de cette partie expose donc mes choix épistémologiques et méthodologiques, et il sera suivi par un second chapitre qui présente l'historique de la précision de ma question, la problématique, qui est le lieu de la mise en problème, en tant que telle, de ce travail.

CHAPITRE 1

MISE EN CONTEXTE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

1.1 INTRODUCTION

Il m'apparaît incontournable, à l'aube d'entreprendre la lecture de ce mémoire, que le lecteur puisse être situé épistémologiquement et méthodologiquement en vue de lui permettre d'aborder cette recherche dans sa pleine cohérence. Tout d'abord, précisons à la suite de Simard, de Lalande (1991, p. 293) et de Russ (2003, p. 89) que l'épistémologie, ou la « philosophie des sciences », peut se définir comme étant :

L'étude critique des principes, des hypothèses et des résultats des diverses sciences, destinée à déterminer leur origine logique, leur valeur et leur portée objective. Elle veut notamment définir les fondements, les méthodes, les objets et les finalités de la science. (Simard, 2006, p. 543)

En s'appuyant sur Lalande, Simard (2006, p. 243) ajoute que l'épistémologie est aussi l'introduction de la théorie de la connaissance dans le champ de la science. En effet, il ne suffit pas de produire des connaissances, encore faut-il, comme chercheur, pouvoir se situer dans l'univers des courants de production de savoirs et connaître quelle représentation de l'humain, quel rapport à la connaissance et quels postulats de recherche sous-tendent cette même production de savoirs. C'est à cet exercice que je me suis pliée en amorce de cette recherche et à laquelle j'invite le lecteur dès à présent, afin qu'il puisse avec moi pénétrer ces préceptes de base qui donnent à la présente recherche sa valeur et sa pertinence. Je préciserai d'abord quels sont les postulats épistémologiques qui sont à la racine de cette démarche de recherche, puis je présenterai quels sont les choix

méthodologiques qui y ont été réalisés, en vue d'en soutenir le déploiement et la mise en forme.

1.2 AVEC QUELS POSTULATS ÉPISTÉMOLOGIQUES ?

1.2.1 Pour un paradigme compréhensif et interprétatif

Une science réaliste de l'humanité ne peut être créée que par les hommes qui sont le plus conscients de leur propre humanité, précisément lorsqu'ils la mettent la plus totalement à l'œuvre dans leur travail scientifique.

George Devereux (1980)

J'aimerais postuler ici que ma recherche est délibérément située dans une démarche compréhensive et interprétative, en ce sens que son objet n'est pas de démontrer quelque relation de cause à effet ni de prouver l'existence de ceci ou de cela, mais que mon intention de chercheuse est précisément d'approcher une réalité pour mieux la comprendre, en tirer du sens et ainsi pouvoir partager avec d'autres.

Les sciences humaines et sociales ont historiquement été conviées à un débat entourant la manière la plus appropriée d'approcher leurs objets d'étude – les humains. Alors que les sciences naturelles semblent pouvoir appréhender l'univers qui les intéresse depuis une posture neutre, il apparaît aujourd'hui évident que les sciences de l'humain ne peuvent tout simplement pas prétendre à l'objectivité telle que leurs collègues des sciences naturelles la décrivent et qu'ils peuvent, sinon doivent, approcher les humains depuis leur propre humanité. Comme l'explique Rugira (2004), en citant Larossa (1998), les recherches qualitatives en sciences humaines ne prétendent pas à la systématisation ni à l'universalité, mais plutôt à la *production de sens* pouvant éclairer les façons de faire ou modifier les pratiques. Plus encore, certains scientifiques, comme Polanyi qui est un ancien physicien (1959, cité par Craig, 1978, p. 209-210), vont jusqu'à dire qu'il est tout simplement faux, voire ridicule, de penser que des êtres humains, aussi chercheurs soient-ils, puissent aborder

la réalité humaine vécue depuis un cadre complètement objectif : « *l'idéal d'une connaissance formulée dans des énoncés strictement impersonnels nous apparaît maintenant contradictoire en soi, dépourvu de sens, et même à la limite du ridicule.* »

L'invitation faite par les recherches qualitatives et interprétatives est justement de sortir de la dénégation de nos postulats subjectifs et d'au contraire les utiliser judicieusement dans nos investigations. Je pourrais nommer cette invitation comme étant celle de sortir de la *fausse objectivité*-subjective, au sein de laquelle nos *a priori* sont souvent niés et teintent donc, à notre insu, nos travaux, pour pénétrer une *subjectivité-objective* puisque connue, explicitée, verbalisée et, qui plus est, mise à profit. Comme nous l'explique Tho (2006, p.12) : « *Le fait de penser l'expérience subjective fait de cette expérience une donnée objective qui, à ce titre, peut contribuer à la construction d'un savoir.* » Lorsque les postulats sont mis en lumière, ils deviennent alors un cadre de référence, un terreau initial qui donne à la recherche un relief, un contexte, une base pour qu'elle puisse être appréhendée et appréciée. Mais plus encore, les facultés intuitives, inhérentes à l'être humain du chercheur, peuvent soutenir sa recherche en lui permettant souvent de pénétrer plus profondément les aspects humains qu'il cherche à aborder.

Déjà en 1978, dans le chapitre portant sur la méthode heuristique dans sa thèse doctorale, Peter Erik Craig proposait une pratique de la recherche en sciences humaines « revitalisée de la personne » qu'il définit comme étant :

[...] un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve; sur le sens plutôt que sur la mesure; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude; sur la description plutôt que sur la vérification; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle. (Craig, 1979, p. 210-211)

C'est dans cette posture à la fois *humble* puisque visant à approcher une réalité pour mieux la comprendre et la nommer, et *rigoureusement située* puisqu'inscrite dans une vision claire de l'humain et de la connaissance, que j'ai approché mes questions, mon

matériau de recherche et les compréhensions que j'en ai tirées tout au long de l'évolution de ma démarche.

1.2.2 Pour une approche heuristique en recherche

Peter Erik Craig (1978, p. 158) présente d'emblée l'approche heuristique en recherche comme étant : « une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. » Cette manière d'aborder la recherche stipule que les qualités humaines de la personne même du chercheur peuvent être mises à profit au service de la question qu'il choisit d'investiguer. L'auteur précise que :

Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. (Craig, 1978, p. 158)

Le mot « heuristique » vient du terme « Eureka! » qui renvoie à la notion de découverte, de mystère percé, de sensation interne d'éclairer un phénomène jusqu'ici irrésolu. L'heuristique en recherche est donc une démarche qui consiste, comme le précise encore Craig, à placer la personne même du chercheur au cœur du processus de recherche et à employer ses moments forts de découverte, immanents à la recherche, comme principal mode de mise en lumière de la question initiale :

La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. (Craig, 1978, p. 159)

Approcher le thème de la présente recherche depuis cette posture, qui s'appuie sur les découvertes, m'est apparu extrêmement pertinent. En effet, la méthode heuristique stipule que le chercheur peut s'immerger entièrement, comme personne et comme chercheur, dans l'expérience vécue de sa recherche pour y puiser les éclaircissements et les renversements de représentations induits par son investigation. Cette manière d'envisager la recherche

s'articule aussi avec la conception chère à Bernard Honoré (1992, p. 61), et à laquelle j'adhère, selon laquelle la vie est d'abord une expérience formatrice, et que c'est au contact de son expérience que l'être humain se forme et se transforme. J'ajouterais qu'au contact de son expérience, l'être humain peut également tirer, voire créer de la connaissance inédite, issue de sa pratique et de sa démarche de recherche, pour autant qu'il se penche sur elle en vue de la et de se remettre en question. En effet, selon Habermas (1975) cité par Simard (2006, p. 551) : « La raison d'être de toute connaissance gravite autour de l'émancipation des individus qui peut être encouragée par l'autoréflexion critique sur la pratique ».

Dans le processus heuristique, le chercheur est ainsi invité à plonger au cœur de sa pratique et de son expérience pour tenter d'y déceler les représentations, compréhensions, valeurs et modes de fonctionnement qui sous-tendent son action. La richesse de cette posture tient donc dans la possibilité qu'elle déploie pour le chercheur de gagner le pouvoir d'agir sur sa pratique en vue de la renouveler. Pour ce faire, le chercheur doit rester en intimité constante avec son expérience, développer des capacités de l'analyser, tout en évitant de tirer des conclusions hâtives et laisser le processus livrer tout son sens. Toujours selon Craig :

Une démarche heuristique insiste sur le caractère exploratoire et ouvert de la recherche, elle mise sur l'effort de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule, voire de rester immergé en elle et, tout en visant une certaine objectivation, elle cherche à éviter l'analyse, l'abstraction et les explications hâtives afin de mieux conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes. (Craig, 1978, p. 186)

La démarche heuristique s'inscrit tout à fait en cohérence avec les paradigmes compréhensifs et interprétatifs privilégiés dans la présente recherche. J'ai donc choisi d'articuler toute ma démarche et aussi l'écriture finale du mémoire autour de la structure en quatre étapes propre à l'approche heuristique proposée par Craig dans le chapitre méthodologique de sa thèse présenté à Boston en 1978, à savoir : *La question, l'exploration, la compréhension et la communication*. Craig (1978, p. 172) définit ainsi les fonctionnalités de ces quatre étapes distinctes mais fluctuantes et inter-reliées :

1. La question : être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective.
2. L'exploration : explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience.
3. La compréhension : clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration.
4. La communication : articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres.

Selon lui (Craig, 1978, p. 176), cette méthode de recherche renvoie finalement aux manières subjectives et naturelles de l'être humain de procéder à l'élucidation d'une question qui l'intéresse : « Il me paraît tout à fait plausible maintenant de considérer que le processus de la recherche exploratoire ou recherche heuristique possède une certaine intégrité naturelle qui lui est propre. »

Le présent mémoire est donc entièrement appuyé sur cette structure, les parties qui le composent suivent les quatre étapes privilégiées par Craig. La première – Question – met en lumière la problématique inhérente à cette recherche, dans ses dimensions personnelle, sociale, professionnelle et scientifique. Elle déploie également la question de recherche et les objectifs de recherche qui ont constitué l'axe orientant les investigations. La seconde partie – Exploration – est composée d'un *récit autobiographie*, d'un *récit de formation et de transformation*, de même que d'un *récit de pratique*. Elle aborde le cheminement exploratoire auquel je me suis prêté, comme chercheur et comme être humain, au cours de cette recherche, en vue de répondre à la question initiale. Cette partie a donc la fonction de permettre au lecteur de pénétrer l'univers intense et créateur de l'exploration comme voie de découverte : il donne à voir et à vivre le chemin parcouru. Enfin, la troisième partie – Compréhension – est tissée des éclaircissements, révélations et nouvelles représentations qui ont émergé de la démarche exploratoire. Elle permet au lecteur de s'élever par rapport à l'expérience vécue présentée au chapitre précédent, et de comprendre quels sont les phénomènes, actes et connaissances généralisables qui y sont à l'œuvre. C'est un espace de modélisation qui tente de baliser le chemin singulier en vue d'en constituer un exemple transposable à d'autres personnes ou contextes. L'aspect *Communication*, présentée par

Craig comme l'étape ultime de la recherche heuristique, est sans contredit le présent mémoire qui fait office de partage du chemin traversé et des connaissances tirées et créées en cours de recherche.

1.2.3 Pour la recherche à la première personne

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'inscrit définitivement dans un paradigme compréhensif et interprétatif, et privilégie une approche à la première personne, c'est-à-dire une démarche au sein de laquelle le chercheur doit réfléchir sur sa propre pratique professionnelle et relationnelle en vue de la renouveler. En effet, la maîtrise, comme l'explique Pilon (2001, p.21), vise le renouvellement des pratiques, la transformation des praticiens et la création des savoirs d'action. À la suite de Lhotellier et St-Arnaud (1994), de Schön (1994, 1987), d'Argyris (1985, 1974), de Groulx (1994) et de Van der Maren (1990), Pilon précise que cette maîtrise s'appuie sur le postulat voulant que les praticiens possèdent tout un amalgame de savoirs imbriqués au cœur de l'action et invite ainsi les praticiens à expliciter ces savoirs en explorant leur propre pratique :

Notre défi dans cette maîtrise est de créer un environnement intellectuel qui va permettre aux praticiens de mettre à jour les connaissances cachées dans leurs pratiques, de réfléchir sur leurs pratiques, de développer un savoir en lien avec leurs pratiques dans une optique d'autoformation et de transformation de leur pratique. (Pilon, 2001, p.20)

Pilon (2001, p.20) ajoute que cette formation par production de savoirs issus de sa pratique place donc l'étudiant « à la fois dans un rôle de praticien et de chercheur sur sa propre pratique ». Celui-ci recherche en effet des voies novatrices pour soutenir l'amélioration, voire la transformation radicale de ses manières d'agir, d'entrer en relation ou d'œuvrer comme praticien professionnel du changement. Comme l'explique Van der Maren :

Il ne s'agit plus pour le chercheur de résoudre des problèmes d'un autre en créant un matériel, mais il s'agit pour le chercheur-praticien de résoudre ses propres problèmes en améliorant ou créant ses outils, que ces outils soient des objets matériels ou des habilités professionnelles. (Van der Maren, 1995, p. 66-68)

Cette maîtrise, inscrite dans le champ des *pratiques psychosociales*, s'intéresse à la dimension interactive du comportement humain, au sein d'une variété de pratiques transdisciplinaires où cette notion interactive est à l'œuvre. Toutefois, il est précisé que la maîtrise s'intéresse aux pratiques psychosociales qui visent le changement humain dans les groupes, les systèmes ou les organisations.

La recherche à la première personne, c'est-à-dire portant sur son expérience de praticien mais aussi de chercheur et de formé, est donc au cœur de cette maîtrise et de la présente recherche. À la suite de Barbier (1996), Pilon (2001, p. 12) explique que cette posture à la première personne s'inscrit dans une vision d'une recherche de type « recherche-action émancipatrice et critique ». En effet, en plus de créer des savoirs et de transformer les praticiens en renouvelant leur pratique, la démarche de recherche-formation à la maîtrise permet la mise au monde de sujets humains renouvelés, en leur permettant de faire naître une œuvre qui les fait naître autres, par la même occasion. Selon Galvani (2004, p. 100) : « La compréhension et l'explicitation de la pratique en recherche-formation produit une maïeutique du sujet chercheur (accouchement de soi) par le sujet de la recherche (production du mémoire) ».

Comme la présente recherche vise à réfléchir sur les conditions permettant à un individu d'exercer son *pouvoir devenir sujet*, il s'est avéré pour moi tout à fait approprié de choisir de m'immerger au cœur d'une réflexion approfondie sur ma pratique relationnelle et d'ainsi adopter une posture radicale de recherche à la première personne.

1.3 AVEC QUELS OUTILS MÉTHODOLOGIQUES ?

1.3.1 Les outils de recueil de données : le journal du praticien-chercheur

Il me faut d'abord spécifier que, dès mon entrée à la maîtrise, nous étions invités à tenir de façon continue un *Journal du praticien-chercheur*, au sein duquel nous étions conviés à noter nos questionnements, nos prises de conscience, nos expériences, nos états

d'âme, nos souvenirs ou nos préoccupations passées ou du moment, en lien avec notre thème de recherche. Nos professeurs nous demandaient parfois de leur livrer des extraits de ce journal en vue de suivre l'évolution de notre démarche de recherche. Pour ma part, j'ai consigné, au bout de cinq années de recherche, plus de dix volumes de ce dit journal, comportant chacun entre 50 et 100 pages, dont la forme est un mariage entre le *Journal d'itinérance* de René Barbier (1996) et le *Récit de pratique*, tel qu'en parle J.-P. Gauthier (2007, p. 102) en citant Ernst Jouthe (1996).

Comme l'explique Rugira (2004, p. 112) en s'appuyant sur Barbier (1996), le journal d'itinérance a, comme son nom l'indique, la principale fonction de baliser nos itinéraires, c'est-à-dire d'offrir à nos chemins un espace pour être consignés, accueillis, contenus et résonnés. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales constitue un véritable itinéraire en soi, pour ne pas dire une réelle déambulation, au cœur de nos questions, de notre pratique et de notre existence, déambulation intense qui touche tous les plans de l'être et qu'il convient de baliser et d'accompagner. Dans ce contexte, le journal d'itinérance offre un cadre tout à fait adapté, comme l'explique encore une fois Rugira :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie. (Rugira, 2004, p. 113)

Proche du journal intime, le journal d'itinérance n'en est pas tout à fait un puisque sa forme peut évoluer du *journal brouillon* au *journal élaboré*, en passant par le *journal commenté* (Barbier, 1996). Dans ces trois formes, le chercheur tend à non seulement noter ses propres pensées ou ressentis, mais il en vient peu à peu à s'appuyer sur d'autres auteurs, sur des concepts ou sur des compréhensions plus structurées que sa recherche l'amène à élaborer. Lentement mais sûrement, ce journal devient un véritable espace où la recherche prend et trouve sa forme. Encore selon Rugira :

[...] le journal d'itinérance constitue un véritable journal de recherche, dans la mesure où il représente bien un instrument méthodologique d'investigation

exprimant, de jour en jour, l'appropriation et le déploiement d'une problématique centrale. (Rugira, 2004, p. 114)

Par la suite, ce journal, dans sa forme élaborée, peut être partagé à d'autres, collègues ou professeurs, en vue de recueillir des résonances ou feed-back, qui peuvent à leur tour venir faire évoluer la question et ses conclusions.

De son côté, le *Récit de pratique* est constitué d'une écriture plus structurée, au sein de laquelle le chercheur est amené à décrire des moments concrets de sa pratique, en vue de les consigner pour pouvoir plus tard les analyser et en comprendre mieux les fondements et les savoirs d'action qui y sont à l'œuvre. Comme le précise J.P. Gauthier (2007, p. 102) en citant Jouthe (1996, p. 80) : « Les récits de pratique sont précisément un discours sur les pratiques pour faire émerger leur sens, pour valider les connaissances implicites dont elles sont porteuses. » En cours de maîtrise, nous étions invités de façon fréquente à décrire, dans nos journaux, des moments où nous étions à l'œuvre, au sein de nos pratiques psychosociales, qu'elles soient personnelles, relationnelles ou professionnelles, en vue de pouvoir suivre, au cœur de nos actions, comment notre question de recherche évoluait et nous livrait de nouvelles informations.

Mon journal du praticien-chercheur est donc un matériau considérable qui contient à la fois mes déambulations réflexives, mes dialogues intérieurs, mes rencontres avec la pensée d'autres auteurs, mes conceptualisations naissantes, mes poèmes et même quelques dessins. Il contient aussi de nombreux récits de moments de pratique tout autant personnelle, relationnelle ou professionnelle.

1.3.2 Pour une approche qualitative de la recherche

Je me sens donc à l'aise de décrire ma démarche sous l'appellation « recherche qualitative », au sens où l'entendent Paillé et Mucchielli (2008, p. 9) lorsqu'ils en décrivent le processus fondamental : « l'ensemble du processus est mené d'une manière 'naturelle', sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des

personnes, de leurs actions et de leurs témoignages. » Comme l'explique Rugira (2004, p. 34), à la suite de Denzin et Lincoln (1994) : « l'approche qualitative tente de capturer le sens et d'interpréter les phénomènes à l'étude à partir des significations que les acteurs eux-mêmes leur donnent. » À ce sens, une grande place est allouée, dans cette recherche, à mes interprétations, mon ressenti ou mes intuitions face à mes questions ou mon matériau de recherche.

L'étape de l'analyse au sein d'une recherche constitue en l'effort que doit réaliser le chercheur afin que l'ensemble des données recueillies en cours de recherche puissent s'articuler et livrer leur sens. Dans la présente recherche, et pour les raisons évoquées plus haut, l'analyse qualitative s'est avérée tout à fait à propos pour approcher des données qualitatives de recherche. Toujours selon Paillé et Mucchielli (2008, p. 67), l'analyse qualitative pourrait se définir comme étant « un effort intellectuel, constant, intuitif et naturel, visant à trouver un réarrangement pertinent de données pour les rendre compréhensibles, globalement, compte tenu d'un problème pratique ou théorique qui préoccupe le chercheur. »

Comme chercheuse, j'ai donc été conviée à une intense activité de lecture, écriture, relecture et réécriture, avec des allers-retours constants entre mes journaux et mes espaces d'interprétation et d'analyse. Le processus d'analyse qualitative tel que je l'ai vécu n'a pas été réalisé strictement en bout de parcours, alors que l'ensemble des données étaient produites et qu'il convenait de les analyser. J'ai plutôt procédé à une production et à une analyse continue des données tout au long de la recherche, selon une logique spiralée, où les données nouvellement produites venaient élargir mon interprétation et où mon interprétation nouvelle venait influencer le choix des données subséquentes à recueillir. J'ai agi selon ce que Paillé et Mucchielli, s'appuyant sur Becker et Geer (1960) et Glasser et Strauss (1967), appellent *analyse séquentielle* ou *analyse continue comparative*. Ce type d'analyse, non seulement permet d'éviter la surcharge analytique en bout de piste, mais, en plus, permet une plus grande validité à la recherche :

[...] cette stratégie consiste à faire alterner les séances de collecte et d'analyse des données de manière à orienter les séjours sur le terrain en fonction de l'analyse en émergence et, en retour, de procéder à l'analyse progressivement, en prise continue avec le terrain. (2008, p. 64)

C'est donc dans cette perspective d'un exercice constant d'écriture et d'analyse que j'ai choisi d'utiliser plus spécifiquement le mode d'analyse *en mode d'écriture*.

1.3.3 L'analyse des données qualitatives en mode d'écriture

Dans leur ouvrage portant sur l'analyse qualitative en sciences humaines et sociales, qui tente de répertorier, de détailler et de modéliser l'ensemble des modes d'analyse qualitative, Paillé et Mucchielli (2008, p. 123) proposent que : « l'écriture, sous la forme de phrases complètes et de texte suivi, puisse tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le tout début du processus, et tout au long de l'activité d'analyse ». Mais plus encore, ils avancent que l'acte d'écrire au contact de son corpus de données est un réel acte de création qui permet à lui seul de révéler à la fois le sens que portent les données, à la fois la construction de sens qu'en fait le chercheur : « L'écriture n'est donc 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. » (2008, p. 127)

Contrairement à d'autres modes d'analyse qualitative où le chercheur est invité à catégoriser, cartographier, diviser et regrouper des thèmes ou des mouvements majeurs dans sa recherche, l'écriture continue permet, quant à elle, d'épouser plus finement les formes souvent complexes d'une réalité vécue qui tente de s'exprimer, d'autant plus si celle-ci est imbriquée au cœur de la subjectivité du chercheur :

Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, elle favorise l'épanchement et donne lieu à une analyse très vivante. Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements. (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 127)

Pour ma part, j'ai procédé, tout au long de ma recherche, à de fréquentes lectures de mon matériau de recherche, soit principalement mon *Journal du praticien-chercheur* et mes *récits autobiographiques*. Il n'était pas rare que je prenne le temps de passer en revue toutes les écritures d'une année, pour ensuite tenter d'en dégager une réflexion écrite à la lumière de ma question de recherche telle qu'elle se formulait à moi à ce moment précis. Ces réécritures ont servi de base à plusieurs travaux d'écriture synthèse ou bilan effectués en cours de scolarité de maîtrise. À la toute fin de mon parcours et devant l'impératif de rassembler mes écrits en un mémoire, j'ai passé en revue l'ensemble de mes travaux bilans de même que mes récits autobiographiques structurés. Je suis aussi retournée dans mes journaux afin de récupérer des extraits particulièrement significatifs à l'étape de l'ultime écriture. J'avais déjà procédé, au cours des cinq années de recherche, à la production de nombreux constats analytiques face à mon corpus, ceux-ci étant parfois *dubitatifs*, *hypothétiques*, *interrogatifs* ou *affirmatifs* (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 129) et étant à la fois épars, dans mes journaux, à la fois rassemblés sous une forme compréhensive plus élaborée, dans mes textes synthèses.

En vue de procéder à l'analyse finale, j'ai recueilli l'ensemble de mes constats et ai procédé à une première écriture interprétative afin de dégager une compréhension globale de l'ensemble de ce parcours analytique, dans une volonté, comme l'expliquent encore une fois Paillé et Mucchielli (2008, p. 130), 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. » Dans le même mouvement, j'étais à la recherche des grandes lignes de *récurrence*, des axes majeurs, des mouvements principaux ressortant de mon corpus et pouvant s'articuler en une analyse finale.

J'aimerais préciser ici que ce mémoire présente mes données sous forme d'extraits parfois bruts, parfois déjà *travaillés* par une analyse provisoire, tout en en présentant l'analyse finale sous la forme d'un texte continu. Enfin, il m'est important de spécifier que l'analyse qualitative de données qualitatives est une activité fluctuante, dont les conclusions ne peuvent être figées et qui sont donc appelées à se mouvoir au fil du temps et des

expériences. En effet, comme l'affirment avec justesse Paillé et Mucchielli (2008, p. 50), « Il ne saurait y avoir, ni pour les acteurs, ni pour le chercheur, ni éventuellement pour le lecteur, de rapport univoque, direct et objectif au phénomène étudié. » Il convient donc d'aborder les résultats de l'analyse en lien avec leur contexte dans une tentative toujours entière, mais humble, d'en tirer une *manière de voir* située dans un ensemble, qui demeure incomplète et inachevée; de la même manière qu'il convient d'aborder, d'ailleurs, les expériences humaines de la vie.

CHAPITRE 2

PROBLÉMATIQUE

Pas à pas dans la découverte d'une quête de vivre en sens et en reliance

2.1 INTRODUCTION : L'ÉTAPE DE LA QUESTION DANS L'APPROCHE HEURISTIQUE

Comme nous l'avons vu, l'étape de la question dans la démarche heuristique, telle que présentée par Craig (1978, p. 172), est d'abord une manière subjective pour le chercheur de ressentir et d'être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt. Dans le présent chapitre, j'inviterai donc le lecteur à pénétrer avec moi les fondements historiques dans ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle, d'une question cruciale qui m'a taraudée suffisamment pour que je choisisse d'y consacrer tout cet effort de recherche. En effet, je crois qu'il convient de donner à voir comment les thèmes qui constituent cette recherche se sont articulés et ont pris corps au fil du temps de ma vie et de mes réflexions, afin de permettre au lecteur de l'approcher avec moi depuis une compréhension globale et complexe, subjectivement située.

Mais plus qu'un survol des origines personnelles de cette recherche, ce chapitre est un véritable effort de « mise en problème » – au sens où l'entendent Tremblay et Perrier (2006, p. 1) : « Un problème de recherche est l'écart qui existe entre ce que nous savons et ce que nous voudrions savoir à propos d'un phénomène donné. » C'est en effet une tentative de circonscrire cet écart entre ce que je sais et ce que j'aspire à savoir à propos d'une situation complexe qui attire profondément et intimement mon attention. Je prendrai donc le temps de d'abord bien transmettre la genèse de ma question de recherche, afin de laisser à voir en quoi mon doute ou mon manque de sens et de connaissance initial m'a poussée à vouloir interroger mon expérience en vue de m'éclairer et de peut-être éclairer d'autres qui, comme moi, vivent un inconfort intérieur devant le même phénomène.

Comme nous le rappelle Craig en citant Polanyi (1978, p. 127) : « il y a problème 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. »

Je pourrai ensuite donner à voir comment cette question personnelle s'inscrit dans un contexte socio-historique et professionnel qui lui donne d'autant plus de pertinence. En effet, nous verrons comment cette question portée singulièrement s'articule au cœur d'enjeux profonds qui concernent toute une époque, une question singulière à laquelle je me sens conviée de répondre, par mon expérience propre, en vue de l'éclairer, pour moi mais aussi pour le monde dans lequel je m'inscris.

Enfin, ce chapitre présentera la pertinence scientifique de cette recherche en tentant de la situer dans un univers de recherche plus vaste et d'ainsi préciser son originalité et mettre en relief sa valeur.

Je conclurai le présent chapitre en énonçant précisément ma question et mes objectifs de recherche qui seront les balises à toute l'investigation présentée dans ce mémoire.

2.2 LA PERTINENCE PERSONNELLE : UNE HISTOIRE DE MANQUE DE SENS ET DE PAUVRETÉ DU LIEN

Mes premiers élans à entamer cette maîtrise et à m'engager dans ce projet d'écriture me venaient de mes réflexions, mais surtout de mes expériences au sein d'une problématique d'éclatement familial. Je posais l'hypothèse que mon histoire de familles multiples et éclatées avait laissé en moi des traces, des incomplétudes, des souffrances, mais aussi des incapacités à être et à être en relation. Je portais le souhait, à travers cet exercice de recherche, de trouver des voies nouvelles pour soutenir les familles et leurs membres afin qu'ensemble ils puissent apprendre à trouver du sens au cœur de leur expérience parfois douloureuse de séparation et qu'ils puissent, malgré tout, apprendre à se relier au sein de leurs structures relationnelles complexes. En m'engageant sérieusement au cœur de ce processus de recherche et de création de soi et de sa pratique que propose la

maîtrise en études des pratiques psychosociales, j'ai lentement pu apercevoir la teneur de ces traces, incomplètes et souffrantes, mais surtout j'ai pu y apprendre à tirer du sens de mon expérience et du coup à renouveler ma compréhension de mon histoire, de mes liens et de mes manières d'envisager mes relations.

Cette mise en lumière sur mon expérience, mais surtout ce processus de formation et de transformation m'ont légué de nouvelles compétences me permettant de mieux m'accompagner sur le chemin de mon expérience humaine et aussi d'accompagner mes semblables en quête de sens et de reliance sur ce grandiose et parfois éprouvant chemin de l'existence.

2.2.1 De la genèse d'une quête de reliance

D'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours senti en moi l'écho d'une profonde solitude qui ne trouvait au dehors que la beauté du monde pour résonner avec elle. Petite, j'avais une manière bien à moi de me réfugier dans les paysages majestueux de mon imaginaire qui me permettaient d'entrer en relation d'intimité avec ce dehors dont la beauté époustouflante semblait échapper à tous ceux qui tournaient autour de moi. Je trouvais les adultes étranges, rigides, occupés et insensibles. Tôt dans mon existence, je trouvais déjà cette vie parmi les humains vaine et triste, et y préférais déjà largement le monde des livres, des mots, des histoires et des images. Je rêvais de me construire un univers magique fait de transparence, peuplé d'êtres colorés et aimants, qui pourraient comme moi regarder le soleil se coucher sur les arbres en pleurant d'émoi... Un monde peuplé d'êtres de ressemblances, avec lesquels on pourrait parler sans rien avoir à se dire, qui pourraient se comprendre, se soutenir et s'émerveiller. Je rêvais, sans pouvoir le dire ou même le penser, de fuir cette vie que je trouvais déjà absurde et sèche, violente de solitude et triste à mourir de si peu de liens véritables.

J'ai très jeune trouvé dans l'écriture de la poésie une voie pour soutenir cette belle désespérance d'exister qui composait aussi ma manière de vibrer à la vie qui veut vivre. Je

passais de longs moments romantiques à trouver les mots justes pour nommer mon mal-être, mais surtout pour nommer cette beauté que je voyais dans le monde, sur la nature et dans les livres, cette beauté que je tentais, presque avec acharnement, à faire vivre en y mettant des mots. Ces moments de recueillement me faisaient me rencontrer dans cette solitude qui, au fil de ma vie, est devenue presque un culte, un espace solennel qui me rappelait étrangement que j'existais, que j'existais et que j'étais différente, que j'existais et que j'étais seule, seule parce que différente. Et puis j'aimais cette manière intense de vibrer tristement aux choses de la vie, cela me donnait de la profondeur, me disais-je à l'époque, cela me donnait de la densité, de la consistance, cela faisait de moi un être vivant, unique et tourmenté.

Je n'étais pas empreinte de solitude par hasard. Enfant unique d'une courte union entre mon père et ma mère, je suis vite devenue l'enfant venue du passé de mon père, auprès de sa nouvelle famille venue après moi, et l'enfant fusionnée aux désirs de ma mère qui me trimbalait avec elle dans sa vie mouvementée. Je ne me sentais appartenir ni à l'un, ni à l'autre, ni à la famille parfaite de mon père qui m'excluait donc d'emblée – moi, venue d'une union précédente, je faisais ombre au tableau – ni à ma mère dont je semblais être la seule famille et le seul socle qui vaille. Je me sentais comme une erreur dans le parcours de mes parents et ne trouvais pas d'espace familial où me poser. Je me tenais donc droite au sein de mon petit être, droite sur mes courtes jambes qui me permettaient d'avancer et de me tenir debout, mais pas de me déposer et de me laisser porter par la terre ferme.

Le cycle répété des éclatements de mes différentes familles, le non-sens et la violence psychique vécus dans de tels contextes, le manque d'attachement stable aux personnes qui m'entouraient m'avaient appris à me tenir seule et à m'éloigner de la vérité des liens. Je n'avais pas trouvé dans les adultes de mon entourage des personnes sur qui m'appuyer pour être consolée, soutenue dans ces épreuves toujours difficiles de reconstitution de ma géographie relationnelle et familiale; je n'avais surtout pas trouvé sur qui m'appuyer pour comprendre ce qui m'arrivait et en tirer du sens, trop souvent laissée seule à moi-même avec mes propres moyens pour donner une forme qui vaille à ces casse-tête de liens. J'avais

trouvé dans ma solitude la marque de qui j'étais et j'y trouvais un certain sens, pour ne pas dire un certain style, faute de mieux pour donner de la valeur ou de la singularité à la jeune femme que je tentais d'être.

Je ne savais pas à l'époque que cette solitude qui me caractérisait représentait la face cachée de mon plus ardent désir : celui d'entrer et de vivre reliée parmi les humains. Ce désir allait se dévoiler à moi au début de ma vie d'adulte comme une quête immense de vérité et de sens d'abord, puis comme un souhait véritable d'apprendre la reliance et le goût d'être une humaine parmi les autres.

2.2.2 Du besoin de devenir sujet libre et relié

C'est précisément lorsque l'homme a été trop humilié, lorsqu'il s'est enfermé dans la rancœur, lorsqu'il sent sur lui seul « le poids de l'existence » qu'il a alors besoin que sa propre vie lui soit révélée. Et pour obtenir cela, il exécute le double mouvement propre de la confession : celui de la fuite hors de soi, et celui de chercher quelque chose qui le soutienne et l'éclaire.

Maria Zambrano (2007, p. 35)

Seule, je n'étais pas pour autant solitaire. Jeune adulte, j'avais le goût de réussir et j'avais toujours trouvé dans mon investissement et mon application à l'école une sorte de voie où s'exposait ma valeur, mais aussi mes talents et mon intérêt pour la joie de connaître, de comprendre, de créer. Les gens de ma famille avaient réussi professionnellement, on me disait souvent que j'étais intelligente, je m'efforçais donc, non sans un certain plaisir, d'être à la hauteur de ceux qui m'avaient précédée. J'ai bifurqué dans toute sorte de domaines, ne sachant pas où me poser, mais tentant de suivre avec le plus d'exactitude possible cet élan de passion qui cherchait à vivre au fond de moi. À vingt ans, pour la première fois de ma vie, j'ai ouvert un journal, décidée à réussir mon entrée à l'école de journalisme. Mon ouverture à l'actualité m'a donné accès à une plus grande compréhension de ce qui se jouait autour de moi, à mon insu et, du même coup, un

sentiment d'une plus grande ouverture, implication et appartenance au monde. J'avais envie de devenir citoyenne et, en rêvant de devenir journaliste, j'aspirais à la *démocratisation de la conscience humaine*. En fait, je souhaitais informer les gens pour qu'ils se réapproprient leur capacité à être sensibles, touchés par la réalité du monde, qu'ils découvrent leur pouvoir citoyen et ainsi agissent dans le monde qui est le leur dans une conscience de la présence des autres et de notre commune humanité. Depuis mon expérience d'ouverture à l'actualité, j'avais découvert que *savoir* et *comprendre* la réalité du monde pouvait ouvrir à un sentiment de relation aux autres et au monde et ainsi, peut-être, conduire à un agir, à une action dans le monde plus empreinte de citoyenneté, de conscience d'altérité et de souci envers l'humanité. Je trouvais dans le journalisme un premier repère pour répondre à mes questions sur la solitude et l'appartenance à la race des humains, un premier repère sur lequel j'allais m'appuyer avec toute la fougue et la force de ma détermination de jeune adulte.

Cette entrée fougueuse dans ma vie professionnelle était soutenue par un élan de vie dont la puissance et la candeur m'ont toujours profondément bouleversée. Je cherchais avec autant d'adresse que de maladresse une voie dans le tableau étroit de mes possibilités d'action. J'étais à l'époque, sans le savoir, prise dans un parapluie d'idées sur mon identité, sur le monde, la vie, l'amour, dont j'ignorais l'existence. Issues de mon histoire mais surtout des compréhensifs rigides que j'en avais tiré, ces idées tissaient une trame, une membrane qui recouvrait ma réalité et c'est avec elle que je tentais d'appréhender ma vie et d'apprendre à y faire des choix. J'étais prise dans les circonstances propres à mon existence, comme l'exprime avec clarté Maria Zambrano (2007, p. 11) : « Nous sommes immergés, engloutis sous les « circonstances », incapables de nous voir nous-mêmes ni de voir ce qui nous entoure, proprement absorbés en elles, ou par elles aliénés.» Mon expérience déjà longue de la vie sur Terre m'avait laissé des conclusions, des idées fixes qui composaient mon univers et que j'avais transformées en certitudes.

J'avais déjà compris, par exemple, que cette étrange sensation d'élégance que je ressentais en moi, collée à ce fond de tristesse qui me tapissait l'âme, n'avait pas sa place

dans ce monde et que je ferais mieux de redresser la tête si je ne voulais pas m'écraser de lourdeur et de désespoir. En même temps, cette volupté interne me happait parfois en pleine nuit, je me réveillais haletante ou en pleurs, et cette voix dont je ne pouvais me défaire me chuchotait, impassible, que je devais faire quelque chose pour ne pas tomber dans la léthargie adulte qui m'avait toujours dégoûtée. Quand j'ai eu 18 ans, j'ai pleuré toute une journée devant un café sur une terrasse, signant entre moi et moi la fin de ma vie vivante : j'entrais solennellement dans le monde des adultes morts-vivants, triste mais dignement résignée, avec aucune autre possibilité que de faire comme eux.

Pendant que j'apprenais le métier de journaliste pour pouvoir un jour éveiller la conscience citoyenne des humains de mon époque, j'apprenais aussi à m'éloigner le plus possible de ces appels à vivre qui m'empêchaient parfois de dormir. Lentement mais sûrement, des parts de moi se gelaient. J'étais une citoyenne moderne au sens où je tentais d'habiter le monde, voire de le changer en le rendant plus conscient, tout en fuyant manifestement ce qui *dans moi* requérait mon attention, demandait à ce que je l'habite, nécessitait que j'y pose ma conscience pour pouvoir se transformer et me transformer. Cette part de moi que je ne savais décrire mais dont je sentais souvent les effets; cette part de moi empreinte de mélancolie mais aussi de beauté et de désespérance... Cette part de moi qui semblait tellement mouvante et tentée de sortir dehors. Cette part de moi que je ne savais ni accueillir, ni nommer, ni offrir mais seulement écrire et pleurer, maladroite et seule. Fatiguée de me vivre comme une extraterrestre esseulée, j'avais choisi de tenter de ne plus l'entendre et de la reléguer aux oubliettes. Comme le souligne Christiane Singer (2001, p. 12), « Il y a des fuites qui sauvent la vie : devant un serpent, un tigre, un meurtrier. Il en est qui la coûtent : la fuite devant soi-même. Et la fuite de ce siècle devant lui-même est celle de chacun de nous. »

J'étais souffrante; mon histoire familiale et mes expériences relationnelles avaient laissé en moi des marques et des blessures issues du passé qui infligeaient à mon présent une foule d'empêchements à être et à être en relation, et à entrer avec liberté dans mon futur. Je n'avais pas les moyens ni les outils pour comprendre d'où je venais et ce que ma

vie avait fait de moi et, malgré toute mon intelligence et ma relative santé psychique, je pataugeais avec incertitude dans ma vie relationnelle et je découvrais avec beaucoup de tristesse que j'étais vraiment peu douée pour l'amour.

Je me suis vite réfugiée dans une vie faite d'intensité et d'apparats; je travaillais pour payer mes études dans de chics restaurants et bars de la ville, j'apprenais à apprécier les bons vins, les bons mets, mais aussi les fêtes tardives, l'alcool, les vêtements griffés, les stars, la débauche et l'excès. Je trouvais dans cette effervescence superficielle une voie pour exorciser et expérimenter ce feu qui, dans moi, bouillait et criait. À la fin de mes études toutefois, j'ai choisi de tout quitter pour faire un stage de développement international en journalisme qui allait me mener entre Rimouski et Dakar, au Sénégal, pendant huit mois. L'endormissement, la tristesse et la superficialité n'avaient pas réussi à me gagner toute entière, quelque chose de ma détermination, de mon doute, de mon désespoir – versant caché de l'espoir – me tenait toujours et, dans ce cas-ci, me poussait même à risquer le confort de mon indifférence pour rencontrer l'inconnu de mon avenir. Adossée au bar où je travaillais, quelques jours avant mon départ pour le Bas-St-Laurent, j'avais dit à une collègue, les yeux fixés sur un vide qui semblait plein devant moi, que « *quelque chose de gros allait m'arriver* »; je n'étais pas dupe, je savais qu'en quittant ma ville, mes amis, mes habitudes, je partais enfin à la rencontre de ce personnage de mon enfance empreint de désir de vivre et de mélancolie qui m'avait suivie, parfois triste, parfois rageur, mais toujours déterminé, dans les replis des manteaux de tous mes âges, et auquel j'acceptais enfin d'accorder toute mon attention.

2.2.3 Terre d'exil, terre d'accueil : entrer en formation

J'ai toujours été profondément étonnée, au cours de mon parcours de recherche et de renouvellement de ma pratique à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à Rimouski, devant le miracle des rencontres humaines que j'ai faites après mon départ de Montréal. Comme si une force insoupçonnée dans moi, dans ma vie et autour de moi m'avait poussée jusque là, envers et contre tout, pour que je découvre enfin ma réalité au

cœur de rencontres signifiantes. Je ne pouvais pas mesurer vers quoi je m'en allais, je n'avais aucune idée des rencontres que j'allais faire ni de leur impact sur ma vie future, toutefois, je *pressentais* que quelque chose d'important allait m'arriver et, malgré toute mon ignorance, ce sont mes pas et mes choix qui m'ont menée jusque là.

À mon arrivée dans le Bas-St-Laurent, j'ai été hébergée dans une famille d'accueil par des femmes qui, étrangement, portaient une quête de vivre en sens et en reliance toute proche de celle que je portais en moi, presque à mon insu. Ces femmes, qui œuvraient principalement comme professeures dans les programmes de psychosociologie à l'UQAR et dans des pratiques de recherche-formation en somato-psychopédagogie, m'ont d'abord accueillie et aimée généreusement, mais elles m'ont aussi appris à parler. Autour de tisanes tardives le soir dans leur cuisine, lentement mes yeux, mon cœur et mon être se sont déliés un peu. J'ai appris que cette vie bouillante que j'avais parfois sentie en moi, lointaine et triste, cette vie presque absente, en sourdine, était vraiment vivante et surtout qu'on pouvait apprendre à la vivre en toute liberté, qu'on pouvait la laisser s'exprimer et nous guider. Ces femmes m'en donnaient chaque jour la preuve... Accompagnée soigneusement par elles, j'ai appris à apprivoiser cette intensité dans moi et à la laisser s'offrir à mon regard, à ma compréhension : j'ai appris à l'accueillir. J'ai lentement commencé à sentir combien je vivais étriquée, comprimée dans les aléas de mon histoire et de mes expériences relationnelles et surtout de ce que j'en avais fait. Les constructions de mon esprit m'apparaissaient peu à peu dans toute leur étendue et surtout dans la force de leur emprise sur ma compréhension de moi, du monde et de mes tentatives d'être en relation.

Et, en même temps que je goûtais, dans mon lien à ces femmes, les joies et le soulagement profond de la bienveillance, de la douceur et du soin à mon être déjà si fatiguée d'exister, je découvrais avec émerveillement combien apprendre à regarder lucidement son histoire, son expérience et la tournure compréhensive qui en découle me donnait à vivre un profond sentiment de libération et de plus grande autonomie. Appuyée sur ces femmes qui savaient à la fois soigner, aimer et penser, je découvrais un monde de possibilités fait de découverte et d'apprentissage d'une plus grande liberté d'être. Alors que

mon cœur et mon corps se détendaient dans la tendresse de ces rencontres signifiantes et soignantes au sein desquelles j'apprenais à m'investir pleinement, mon goût de me relier, ma soif d'apprendre et de connaître se gonflaient d'intensité, de quête et d'une nouvelle détermination. Ma première piste de *savoir* et *comprendre* pour pouvoir se relier prenait une nouvelle dimension : je pressentais désormais que, pour se relier aux autres et au monde, encore fallait-il savoir se relier à soi, à son histoire, à son expérience et à la vie désirante dans soi, pour devenir plus libre et ensuite pouvoir entrer en connexion avec les autres et le dehors. Cette intuition éveillait en moi un désir plus grand encore de comprendre ce processus et de l'explorer en profondeur pour peut-être tisser des réponses nouvelles à la question de ma vie.

J'ai rapidement pu investir cet élan de connaître et de comprendre en m'inscrivant à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, qui m'offrait un cadre idéal pour à la fois réfléchir mon expérience afin de renouveler mes pratiques relationnelles et transformer la praticienne en devenir que j'étais, et trouver des réponses à mes questions sur la reliance à soi, aux autres et au monde.

Mes premières préoccupations de chercheuse tournaient autour de l'éclatement familial. J'étais soucieuse de trouver, en sondant mon expérience relationnelle, quelles étaient les épreuves du lien au sein des familles recomposées afin de les nommer et de les amener à la lumière de la compréhension. Je portais une quête pour les enfants et les parents des familles désunies, j'avais envie de m'adresser à cette problématique sociale qui me touchait tout personnellement afin de découvrir des voies de passage novatrices pour créer plus de sens, de reliance et de santé au cœur des expériences difficiles d'éclatement des liens, de désunion et de reconfiguration des géographies familiales.

Toutefois, en sondant mon expérience et les marques de l'éclatement familial dans moi, j'ai découvert avec étonnement que finalement ce n'était pas tant l'éclatement des liens et des pertes de repères relationnels qui m'avaient meurtrie et tatouée d'empêchement à être, mais que c'était plutôt le manque de sens, le manque de soutien et

L'incompréhension qui avaient régné en moi pendant trop longtemps qui m'avaient éprouvée d'absurdité et éloignée d'une envie de me relier. J'ai aussi appris, en discutant avec mon groupe de co-chercheurs et mes accompagnateurs à la maîtrise, que ces problématiques de perte de lien, de perte de sens et d'effritement de la capacité à se relier ne touchaient pas du tout uniquement les familles recomposées ou éclatées, mais qu'elles sévissaient souvent tout autant dans les familles dites unies et en apparence saines. J'ai vite été amenée à penser que les questions de sens et de reliance étaient au fait profondément humaines; que l'impératif d'apprendre à se relier autrement, à tirer du sens de son expérience de la vie humaine et à se libérer des conditionnements relationnels issus de son histoire touchaient toute une génération, toute une époque et tous les humains auxquels j'aspirais tant à appartenir.

Au fur et à mesure que j'apprenais à réfléchir à ces questions cruciales, l'œuvre de ma maîtrise s'opérait déjà en moi. À force de retournement vers soi, de rapetissements de l'être élucidés et conquis, de tentatives éprouvées de me renouveler dans ma capacité à vivre et à me relier, ma vie et mon monde relationnel changeaient. Mes relations avec les membres de ma famille, notamment, s'en trouvaient profondément reconfigurées. Elles avaient toujours été pour moi des lieux d'épreuves et de difficultés. Habitée d'un immense besoin et d'une quête véritable de me relier à eux, je m'en étais souvent sentie empêchée presque malgré moi. Je portais jusqu'alors une tristesse, de la rancune et beaucoup d'incompréhension qui me rendaient difficile le lien auprès d'eux. Mais surtout, *l'histoire* que je m'étais racontée *au sujet de mon histoire* occultait tout un pan de la réalité, un pan de sens, que je récupérais peu à peu au cœur de ce processus de formation et de transformation à la maîtrise. Aidée par mes collègues et ainsi outillée par mes nouvelles compréhensions sur mon histoire, j'avais le cœur et le regard plus larges, la rancune moins vive et plus soignée et, parfois sans efforts, je devenais autre auprès d'eux et cela nous donnait alors l'autorisation de nous rencontrer dans quelque chose de neuf et de tellement soignant et nourrissant pour le cœur de nos liens.

J'étais fascinée de me voir réussir sur ce plan de ma vie relationnelle. Mes nouvelles rencontres avec les membres de ma famille donnaient des fruits : nous nous découvriions peu à peu dans cette nouveauté, dans cette fraîcheur de compréhension qui mettait chacun de nous devant sa propre destinée, devant ses propres inaccomplis dans cette histoire familiale qui avait été la nôtre. Cela ne se faisait pas sans heurts, se reconquérir sa vérité était parfois douloureux de désillusion et d'humilité. Mais quand je me rapatriais, quand je rapatriais un morceau de ma vie et de celle de mes proches, comme je me sentais soulagée et lavée! Je me vivais alors comme revêtue d'une tendresse et d'une intelligence offertes par la Vie qui, malgré toutes mes épreuves et mes égarements, n'avait jamais perdu son sens et pouvait me le restituer à chaque instant, pour peu que j'ose aller à son rencontre. Cela me donnait de l'espoir pour ma recherche et pour mes tentatives de réponses que je trouvais vraiment fiables, si ce n'est carrément miraculeuses.

Je me souviens, lors d'un voyage épique au Maroc avec mon père, alors que je nous hissais de toute la force de mon être dans une rencontre fatidique que j'avais attendue toute ma vie, avoir senti au fond de moi que j'étais littéralement en train de bouleverser la trame de mon destin, que j'étais en train d'accomplir l'impossible...

Au départ, mon thème de recherche visait déjà à trouver *comment accompagner au pouvoir devenir humain*. J'étais en quête de trouver quelles étaient les conditions à créer pour qu'un être humain puisse entrer dans une capacité à se déployer en liberté et à vivre en reliance. Pour moi, l'idéal de la vie humaine était l'expérience de la *communion*, cette communion que j'avais vécue lors de mes quelques moments miraculeux en famille, et je cherchais la voie de passage qui mène, depuis une expérience d'éclatement des liens et du morcellement de l'identité, à une expérience de communion avec soi et les autres.

Comme la maîtrise est un processus évolutif, cette question de recherche a dû muter lorsque je l'ai confrontée à ma vie professionnelle naissante. En effet, au cours de mon parcours de recherche, j'ai été appelée à relever un nouveau défi lorsque j'ai obtenu un poste de *conseillère en communication et changement organisationnel* dans un

établissement d'envergure de ma région. Mon principal mandat était de soutenir le déploiement d'une démarche d'humanisation des relations dans cette vaste organisation de plus de 700 employés. Comme professionnelle de l'accompagnement du changement, je portais cette quête de communion au service d'un *pouvoir devenir humain*, une humanisation de l'humain donc et de sa capacité à s'offrir des relations humaines saines et vivantes au cœur de sa vie professionnelle, pour le bénéfice à la fois des individus et des processus organisationnels. Heureusement pour moi et pour ma recherche, la vie organisationnelle m'a vite appris qu'un humain en devenir ne peut tenir dans une vision si duale de l'existence – communion versus éclatement – et qu'à trop vouloir faire exister cet idéal absolu de communion, j'allais me brûler les ailes et m'étriquer encore dans une vision réductrice du monde, comme si les éloignements, les désaccords et les mésententes ne pouvaient faire partie de mon idéal. Mon thème a donc du muter vers une quête non plus de la *communion* absolue, mais plutôt de la *reliance* comme voie de soutien commun pour *persévérer ensemble dans l'existence*, pour emprunter cette expression à Bernard Honoré. Cette vision du lien et de la commune appartenance avait toute sa pertinence dans un monde organisationnel et me permettait de plus de trouver ce qui fondait la pertinence de ma pratique singulière d'accompagnement du changement humain dans ce contexte.

Puis, à force de trouver les mots justes pour nommer mon expérience et ma pensée naissante, mon thème central du *pouvoir devenir humain* est devenu celui du *pouvoir devenir sujet*, parce que d'une part je vivais de plus en plus l'être humain comme un être éternellement inachevé dans son projet d'exister et que le mot « humain » était en somme une autre finalité; mais aussi parce que le *sujet*, contrairement à l'*humain*, invoquait pour moi la capacité de se mettre en action, en tentative et à l'épreuve, dans un mouvement toujours indéfini et humble de se tenir droit et entier devant les générosités et les aléas de la vie humaine.

2.3 LA PERTINENCE SOCIOPROFESSIONNELLE ET SCIENTIFIQUE : DEVENIR ACTEUR DE CHANGEMENT HUMAIN

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux
Socrate

Vous devez être le changement que vous souhaitez voir en ce monde
Gandhi

On commence à le cerner, la problématique de cette recherche concerne la question de l'existence humaine, mais surtout celle des conditions de formation qui peuvent permettre à un individu d'entrer dans l'exercice de son *pouvoir devenir sujet*. Elle cherche aussi à voir en quoi et comment une formation plus spécifique à l'apprentissage de la reliance à soi, aux autres et au monde peut ouvrir à ce *pouvoir devenir sujet*, permettant ainsi à l'être humain de devenir libre et responsable face à son histoire, libre et responsable en altérité, libre et responsable comme citoyen, comme être de relation et de création.

À travers ces questions que je porte, je suis profondément interpellée par la portée, à la fois existentielle et personnelle, mais plus encore, relationnelle, professionnelle, organisationnelle et sociale d'une telle mise en mouvement de soi. Je tenterai dans cette recherche de m'appuyer rigoureusement sur mon expérience pour tenter de découvrir l'amplitude de cette portée, à tout le moins dans l'exemplarité – au sens, non pas de modèle, mais bien de singularité – de ma démarche.

2.3.1 Du développement personnel, relationnel et professionnel

L'homme est fondamentalement désir d'être
Jean Paul Sartre, *L'Être et le néant* (1979, p. 623)

Une des questions de départ qui animait cet élan à la recherche est celle des ponts qui existent entre *ce que j'arrive à faire de moi* au cœur d'une réflexion approfondie sur mon rapport à mon histoire, à mes désirs et à ma vie, et *ce que cela fait de moi* comme être de relation et d'action dans le monde. En cours de maîtrise, j'ai été amenée à observer

combien les retournements successifs de ma pensée sur elle-même, mes découvertes intimes de la vie vivante au creux de moi et des élans qu'elle portait pour mon devenir me donnaient une amplitude, une liberté d'être et une fluidité relationnelle jamais égalée auparavant dans mon existence. Je découvrais aussi que cet exercice intense de retour sur soi dans un effort rigoureux de réflexivité me livrait des compétences nouvelles à être, à être en relation et à comprendre les phénomènes relationnels, groupaux et systémiques. C'est précisément cette formation à ces nouvelles compétences qui m'a permis d'œuvrer comme accompagnatrice du changement dans un milieu organisationnel. J'en suis donc arrivée à penser qu'il y a un entrelacement indéniable entre ma capacité de m'auto-accompagner afin d'élargir mes capacités à être responsable de mon devenir et ma capacité à agir comme acteur de changement dans mon environnement.

Je suis aussi soucieuse, dans ma pratique en milieu organisationnel, précisément dans un projet d'humanisation des relations, de trouver des voies pour prendre soin de l'humain, notamment le travailleur, dans toutes ses dimensions. Je suis confrontée, au cœur de ma pratique, devant la force d'impact des rapetissements de soi que portent les individus que je côtoie et que j'accompagne, sur leur capacité à s'épanouir et à se déployer professionnellement, sur leur capacité à jouir de leur travail et à y trouver du sens. Plus encore, je découvre, parfois avec effroi, combien les enjeux personnels, voire intra-personnels, conditionnent les enjeux relationnels et organisationnels; ils en tissent la trame de fond, trop souvent à l'insu des personnes en cause et des dirigeants eux-mêmes, et rendent floue, pour qui n'est pas avisé, la compréhension de *ce qui se passe réellement*.

Toujours dans ma pratique d'accompagnement du changement, je suis posée devant le défi que me pose la culture organisationnelle, qui établit des limites claires entre *la vie personnelle* – ne parlons même pas de la vie intra-personnelle – et *la vie professionnelle*. À des fins de productivité mais surtout de professionnalisme, on demande au travailleur de *ne pas apporter ses problèmes au travail*, d'afficher au boulot une attitude professionnelle, toujours disposé à sa tâche. En même temps, une culture de plus en plus humaniste privilégie les rapports cordiaux, avec une oreille attentive au collègue en deuil ou en peine,

et une ouverture à la réjouissance partagée lorsque l'occasion le demande. Mais on lui demande de ne pas laisser ni sa peine ni sa joie *interférer sur son travail*. Pour ma part, je suis de plus en plus amenée à penser que cela n'est pas réellement possible, que les travailleurs portent ce qu'ils portent aux moments spécifiques de leur vie et qu'ils ne peuvent occulter leur vie personnelle sur les lieux de leur profession – quand bien même ils prétendent le faire le mieux possible. Qui plus est, c'est précisément leur capacité à s'accueillir dans ce qu'ils sont, dans ce qu'ils vivent comme humains; leur capacité à se découvrir dans leurs compétences mais aussi leurs incompétences relationnelles qui fait d'eux de réels acteurs de changement, de mobilisation et de sens autour d'eux. Je suis aussi interpellée par la souffrance, la perte de sens et le morcellement qu'une telle exigence de séparation de soi peut engendrer. Je la connais par expérience et la côtoie autour de moi.

Dans son ouvrage *Qui est « je »?* (De Gaulejac, 2009), l'auteur et fondateur de la sociologie clinique Vincent De Gaulejac expose bien cet entrelacement qui existe entre les caractères social et psychique de l'identité, et combien vouloir considérer l'une au détriment de l'autre équivaut à occulter un pan de la réalité qui nous empêche d'avoir accès à la globalité des enjeux en présence :

S'ils ont une autonomie relative l'un par rapport à l'autre dans la mesure où ils obéissent à des « logiques » de nature différente, ils sont interconnectés, articulés, entremêlés de façon telle que l'on ne peut les appréhender l'un sans l'autre. Ils sont à la fois différents et interdépendants, distincts et reliés, autonomes et interconnectés. (De Gaulejac, 2009, p. 11)

Sur le plan humain, il m'apparaît finalement important de découvrir comment prendre soin de l'humain, dans *toutes ses dimensions*, c'est-à-dire sans oublier les parts de lui-même qui sont rapetissées, éprouvées, dans l'ombre, et qui demandent soin, attention, bienveillance et sollicitude pour apparaître et pouvoir se transformer et transformer celui qu'elles composent, mais aussi dans *toute sa dimension*, c'est-à-dire dans toute l'amplitude, la largesse et le dépassement dont il peut faire preuve, une largesse humaine, relationnelle, une largesse d'humanité dont nos milieux, notamment organisationnels, manquent souvent cruellement. Sur le plan organisationnel, et plus spécifiquement dans ma pratique

d'accompagnement du changement, je suis préoccupée d'une part par ces étroites personelles et ces difficultés individuelles à vivre en relation – dont nous sommes tous – qui oppressent les équipes de travail et contaminent voire parfois créent les enjeux organisationnels; et par cette nécessité, voire cette responsabilité individuelle, organisationnelle et sociale, de veiller à *la vie qui veut vivre* en chacun et à œuvrer individuellement et collectivement à son déploiement.

2.3.2 Du besoin de sens dans les organisations : se relier à soi, aux autres, à la vie et à un projet plus grand

[...] les organisations sont aussi les lieux concrets où les personnes travaillent, vivent, meurent parfois, et où elles devraient pouvoir grandir, apprendre, s'actualiser, avoir le courage de créer par leur travail, participer à la vie de leur communauté, à la beauté du monde, au mystère de la vie.

Thierry C. Pauchant (1996, p. 14)

Nombreux sont les auteurs contemporains qui ont traité de la question de la crise et de la perte de sens dans les organisations. Pour certains d'entre eux, cette crise du sens propre aux organisations se situe d'abord dans une époque, dans un contexte socio-historique fait lui-même, en amont, d'une perte d'accès au sens de la vie humaine, notamment due à la croissance de la culture du profit et de la productivité propre aux lois du marché. Comme le nomme avec efficacité Thierry Pauchant :

À l'aube de l'an 2000, à l'aube de cette échéance tant attendue depuis fort longtemps du bonheur parfait pour tous et toutes, il est maintenant de plus en plus probable que la valeur ajoutée produite aujourd'hui par nos organisations est inférieure aux problèmes qu'elles font naître. (Pauchant, 1996, p. 14)

La modernité, qui devait amener – avec la liberté de marché et d'entreprise, avec la libération aussi, face aux horizons moraux et religieux (Taylor, 1993, p. 13) qui régissaient auparavant la vie humaine – le bonheur et l'égalité pour tous, n'a pas rempli ses promesses. Elle nous laisse plutôt, non seulement avec des inégalités croissantes dues notamment aux

lois de la liberté économique, mais aussi avec un sentiment profond de solitude, de perte de sens, d'impuissance et d'ultime et difficile responsabilité devant nos vies humaines, faute d'ordre plus grand qui conférerait auparavant, dans l'imaginaire social et personnel, un sens aux vies et aux choses.

Pour certains auteurs, la crise de sens dans les organisations est surtout une crise du management, un manque de compétence des dirigeants à gérer les contraires dans un monde organisationnel fait d'abord de contradictions, qui fait planer dans leurs entreprises un sentiment d'incohérence, d'inutilité et de solitude, comme l'explique l'auteur du best-seller *Crise du sens, défis du management*, Oliver Vassal :

Chaque fois que l'occasion m'est donnée de la qualifier, la perte de sens renvoie aux mêmes symptômes : trop de contradictions vécues au quotidien, trop de discours démentis par les faits, trop de promesses déçues, trop d'efforts non récompensés, trop de comportement dont l'exemplarité fait défaut. (Vassal, 2005, p. 176)

Il y aurait donc, toujours selon Vassal (2005, p. 175), cette perte de sens dans le vécu du travailleur résultant de l'incohérence des décisions prises par rapport aux orientations prônées, un manque de *direction* claire et cohérente : « Le besoin de sens dont on parle tant, c'est le besoin d'une direction, certes, mais c'est avant tout le besoin de cohérence. Le premier facteur qui détruit le sens, c'est l'incohérence des politiques, des discours, et des actes. » Pour Henri Mintzberg, cité par Pauchant (1996, p. 37), les stratégies organisationnelles auraient une vocation existentielle pour les travailleurs et auraient le mandat de leur offrir, plus qu'un sens à leur travail et à leur tâche, un *sens à leur existence* : « Le rôle des stratégies dans les organisations [est] d'apporter des réponses aux grandes questions. »

Les deux dernières décennies ont vu se proliférer les ouvrages par des grands managers portant sur les problèmes organisationnels, mais les situant radicalement dans des visées et des postures humanistes, existentielles, philosophiques et même spirituelles, offrant du coup une critique aux logiques du marché, de la destruction de l'environnement et de la non-appartenance à l'humanité. Peter Senge, cité aussi par Pauchant (1996, p. 37), expose, dans son best-seller en gestion *The fifth discipline fieldbook*, cette vision critique :

Nous avons appris comment influencer notre environnement, jusqu'au point où notre survie même en tant qu'espèce est menacée. Nous avons développé notre ego, jusqu'au point que nous pensons maintenant que notre bonheur personnel est séparé du bonheur de ceux qui nous entourent. Nous nous sommes séparés de la nature, jusqu'au point où nous avons perdu notre sens d'émerveillement envers le mystère de la vie et notre sens d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous-mêmes. (Senge, cité dans Pauchant, 1994, p. 37)

La crise de sens qui touche les organisations et les travailleurs seraient donc globale et socio-historiquement inscrite; à la fois liée à la modernité et à la *primauté de la raison instrumentale* (Taylor, 1993, p. 16), raison qui place la logique coûts-bénéfices en amont de toute autre, jusqu'à « affecter une valeur monétaire à la vie humaine »; à la fois liée aux enjeux proprement managériaux, découlant notamment des incapacités des dirigeants de faire du sens au cœur des contradictions qui composent leur paysage organisationnel. Pour ma part, je constate dans ma pratique d'accompagnement du changement en milieu organisationnel, qu'en plus d'une incohérence vécue devant des actions souvent éloignées du sens terrain, les travailleurs, comme les humains de leur époque, sont aussi affectés par un isolement, une solitude qui les place seuls avec eux-mêmes pour faire du sens dans la gestion de leurs questions profondes, seuls pour appréhender leur réalité relationnelle, leur déploiement humain et professionnel. Qu'en plus de manque de sens au cœur des actions à poser et des tâches à accomplir, il y aurait un manque de sens lié à un manque d'appartenance à la fois à son intériorité, aux autres et à une logique plus grande qui nous tienne ensemble, *au-delà et par-delà* les incohérences et le manque de direction claire ou l'apparent chaos propre au monde organisationnel.

C'est précisément à ce manque de *reliance* à soi, aux autres, à la vie et à un projet plus grand, précisément donc à cette nature de perte de sens, que cette recherche souhaite s'adresser plus particulièrement, tant dans les registres personnels, professionnels, organisationnels ou sociaux de la vie humaine.

2.3.3 De l'impératif du travail du lien à l'ère postmoderne et de l'urgence de créer une société de sujets autonomes, libres et responsables

Dans son ouvrage *Grandeurs et misères de la modernité*, Charles Taylor (1993, p. 11) tente de définir les malaises liés à la modernité, qu'il définit comme : « des traits caractéristiques de la culture et de la société contemporaines que les gens perçoivent comme un recul ou une décadence, en dépit du 'progrès' de notre civilisation. » Il aborde d'entrée de jeu les malaises liés à l'individualisme, qu'il nomme d'abord comme une conséquence liée à la conquête de leur « liberté » par les individus par rapport aux ordres extérieurs (religieux, politiques, moraux) qui régissaient la vie humaine jusqu'au siècle des Lumières. Cette conquête de liberté devant les grands horizons moraux et face à l'ordonnement hiérarchique des êtres et des choses, quoique positive, entraîne en contrepartie, selon l'auteur, une perte de sens, une perte d'appartenance au monde :

Mais en même temps qu'elles nous limitaient [les hiérarchies de nos ancêtres], elles donnaient un sens au monde et à la vie sociale. Les choses qui nous entourent ne représentaient pas seulement des matières premières ou des instruments pour la réalisation de nos projets : leur place dans la chaîne des êtres leur conférait un sens. (Taylor, 1993, p. 13)

En effet, cet effritement d'un ordre plus grand laisse place à un individualisme, une solitude devant les grands enjeux de l'existence auxquels l'individu doit faire face, seul avec lui-même, avec pour triste conséquence de l'isoler d'une sensibilité à l'altérité. Pour l'auteur (Taylor, 1993, p. 15) : « [...] la face sombre de l'individualisme tient à un repliement sur soi, qui aplatit et rétrécit nos vies, qui en appauvrit le sens et nous éloigne du souci des autres et de la société. »

Vincent de Gaulejac (2009) traite aussi le sujet dans son livre *Qui est « je »?*, en citant plusieurs autres auteurs contemporains. Selon lui, en plus des grandes idéologies religieuses auxquelles les individus modernes ont refusé de se soumettre, la fin du vingtième siècle a aussi vu s'effondrer les possibilités, pour les individus, de devenir des acteurs de transformation sociale d'envergure à travers une appartenance collective à de

grands objectifs communs. laissant ainsi les individus réellement seuls à eux-mêmes dans la construction du sens de leur existence et de leur vie en société :

Avant, le sujet s'incarnait dans la tradition, dans l'héritage, dans la continuité généalogique. Aujourd'hui, il s'incarne dans l'invention de soi-même, dans la flexibilité et la mobilité. La référence à un Sujet Majuscule décidé à changer la société se perd au profit d'une multiplicité de sujets minuscules et singuliers qui, faute de pouvoir ordonner le monde, cherchent à construire le sens de leur propre existence. (De Gaulejac, 2009, p. 130)

Dans cet état de fait, l'individu doit donc « se réaliser lui-même » et chercher l'expression de son *authenticité* et de son *autonomie*, telles sont les injonctions sociales faites à l'humain de l'ère postmoderne. Selon ces auteurs, cet isolement de l'individu par rapport à la sphère sociale a conduit à une sorte de culte exacerbé de l'*idéologie de l'épanouissement de soi*, qui implique, comme nous le rapporte De Gaulejac (2009, p. 26) : « un repliement sur soi et une exclusion, une inconscience même des grands problèmes ou préoccupations qui transcendent le moi, qu'ils soient religieux, politiques ou historiques. » Comme si cette nouvelle exigence de *devenir soi-même* excluait d'emblée une sensibilité à autrui, à la vie sociale, aux normes, aux codes et aux impératifs sociaux, politiques, écologiques ou historiques, et plaçait l'individu en « nouveau dieu », pour citer De Gaulejac (2009, p.141), qui n'a d'autre impératif que la satisfaction et l'expression de son être, dans une fausse idée de liberté. Étonnamment, toujours selon De Gaulejac, cet impératif de réalisation de soi-même serait dicté par les normes mêmes de la culture occidentale, desquelles l'individu prétend et aspire à se libérer en se « réalisant ». Qui plus est, cette quête d'autonomie et d'épanouissement de soi ne se ferait malheureusement pas au profit d'un enrichissement de l'intériorité ni d'un rehaussement d'une capacité réflexive tournée vers soi, mais plutôt vers un effritement, une dissolution de l'espace intérieur propre à l'humain, comme nous l'expose De Gaulejac :

À l'heure de l'individualisme triomphant, on assiste à une tension de plus en plus vive entre l'exigence d'« être soi » et l'appauvrissement de l'espace intérieur, la dissolution de l'intériorité qui donne au sujet sa consistance subjective. (De Gaulejac, 2009, p. 141)

Toutefois, l'idéal d'autonomie (Taylor, 1993) et d'authenticité qui prévaut depuis la fin des Lumières ne serait pas pour autant à renier ni à renoncer puisqu'il porterait, malgré ses possibles déviances, une promesse de liberté humaine jamais égalée dans l'Histoire. Pour Taylor:

Je pense qu'en formulant cet idéal [l'autonomie] au cours des deux derniers siècles, la culture occidentale a mis en lumière une des plus grandes potentialités de la vie humaine. Comme d'autres aspects de l'individualisme moderne – par exemple, celui qui nous demande de former nous-mêmes nos propres opinions et convictions – l'idéal d'authenticité invite à une vie plus responsable, (potentiellement) plus pleine et plus différenciée, parce qu'elle serait mieux accordée à ce que nous sommes. (Taylor, 1993, p. 94)

L'auteur ajoute qu'il faut tenter de voir d'une nouvelle manière ce qu'est cette authenticité à laquelle nous disons aspirer, oser y faire œuvre de réflexivité approfondie pour y déceler des voies possibles d'avancement réel de la société moderne, au profit d'une expression à la fois de l'être et de l'être ensemble puisque, selon lui, cet idéal ne nous éloigne pas d'emblée d'une participation active à la vie en société mais nous y invite plutôt pleinement :

Il nous faut débattre du sens de l'authenticité et, à partir de la position adoptée ici, tenter de persuader les gens que la pleine réalisation de soi, loin d'exclure les relations stables et les exigences morales qui transcendent le moi, les requiert en vérité. (Taylor, 1993 p. 93)

De son côté, De Gaulejac remet l'emphase sur l'« *angoisse existentielle indépassable* » à laquelle est confronté celui qu'il nomme le sujet hypermoderne qui doit se réaliser lui-même dans une société liquide, fragmentée et mouvante; tout en soulignant l'incroyable potentiel de liberté qu'une telle posture peut aussi générer :

Angoisse d'être soi, insécurité, solitude, désespérance : ainsi décrit, le monde de l'hypermodernité semble impitoyable pour l'individu. Pourtant, ce monde tant décrié est aussi celui où l'individu peut exprimer sa liberté (de Singly, 2005). La réalisation de soi-même est une chance et un fardeau. (De Gaulejac 2009, p. 142)

Il y aurait donc une invitation, faite par ces auteurs mais aussi par l'époque même dans laquelle nous nous inscrivons, à trouver un chiasme, une voie nouvelle, au sein de

laquelle l'individu pourrait à la fois aspirer à trouver le chemin de son authenticité, de sa vérité humaine, personnelle et existentielle, et à la fois se déployer comme citoyen du monde, comme acteur socialement engagé et porteur de force de changement et d'avancées pour ses frères humains. Plus encore, je suis interpellée, au cœur de cette recherche, à découvrir comment cette incroyable potentialité de liberté que porte l'ère dans laquelle nous vivons peut servir à créer des sujets réellement autonomes, libres face aux conditionnements familiaux, sociaux, historiques et culturels desquels ils sont issus, mais aussi responsables devant eux et engagés pleinement avec tout d'eux, dans l'expression non pas simplement personnelle, mais aussi sociale, de leur authenticité.

Mais surtout, je suis questionnée par cette intériorité, par cet espace intérieur qui ne peut que se diluer dans cette vision encore trop étriquée de la *réalisation de soi*; par cet assèchement interne et par ce manque d'efforts réflexifs vers soi qui méritent, je crois, attention et quête de nouveauté pour permettre aux individus d'entrer pleinement dans cette aspiration à devenir des sujets autonomes, libres et responsables face à leur existence. Je suis amenée à penser que cette quête à la fois d'intériorité enrichie, de réflexivité tournée vers soi rehaussée et exercée, de libération face à nos conditionnements et d'éveil à la sensibilité par rapport à la vie sociale et à autrui est une clé indéniable pour une société plus juste, plus vivante et plus empreinte d'humanité dans ce monde si fragile qui est le nôtre.

2.3.4 De la question du devenir sujet libre et responsable en formation

La formation comporte essentiellement une interrogation sur l'existence.

Bernard Honoré (1992)

Cette recherche se situe délibérément dans le champ de la formation puisqu'elle tente précisément de trouver des *voies formatives* qui peuvent soutenir un individu vers une entrée dans l'exercice de son *pouvoir devenir sujet* et ce, dans toutes les sphères de son existence. Plus distinctement encore, j'aspire à découvrir, dans cet exercice de recherche,

comment un individu peut se former à l'exercice de son *pouvoir devenir sujet tout au long de son existence*, dans une quête perpétuelle de se *mettre en forme* comme sujet inachevé.

Étymologiquement, selon le dictionnaire en ligne Wiktionnaire (<http://fr.wiktionary.org/wiki/former>, visité le 4 août 2010), le mot *former* renvoie au latin *formō* qui signifie *créer pour donner l'être et la forme*. Pour Bernard Honoré (1992, p. 68), la *formativité* est une caractéristique propre à l'existence de l'homme qui lui permet non seulement de se mettre en forme comme être humain, mais de faire advenir la forme du monde dans lequel et avec lequel il existe dans ce mouvement de mise en forme de lui-même. Pour l'homme, se former reviendrait donc à accepter de prendre forme au contact des possibilités que lui offre son existence, c'est donc dire une ouverture à l'existence : « L'ouverture de la personne à sa propre existence, c'est pour elle la découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience. »

Pour Michel Fabre aussi, le caractère propre de l'être humain est touché et peut être transformé en cours de formation (1994, p. 23) : « former est plus ontologique qu'instruire ou éduquer : dans la formation c'est l'être même qui est en jeu, dans sa forme. »

Nous ne sommes donc pas situés dans une conception de la formation qui viserait simplement l'acquisition de compétences et de connaissances afin d'exercer une profession ou un métier, mais parlons bien d'une formation qui serait plutôt une attitude, un engagement, une manière d'être-au-monde et de l'interroger; d'être-en-soi et de s'interroger, tout au long de l'existence, en vue de prendre forme comme sujet.

À partir de ce constat, des questions restent : comment faire pour permettre *l'ouverture à l'existence*, comme la nomme Bernard Honoré, au profit d'une ouverture à l'exercice de son *pouvoir devenir sujet*? Quelles seraient les modes d'auto-accompagnement et d'accompagnement d'autres individus pour permettre la création des conditions nécessaires à l'avènement d'une *ouverture à son existence*? Comment faire pour que cette ouverture à son existence, cette entrée dans cette interrogation face à son être-au-

monde, cet engagement dans l'exercice d'apprendre à se mettre en forme soi-même au contact des possibilités offertes par l'existence, puisse rejaillir, contaminer toutes les sphères de la vie humaine d'un individu? Ce sont précisément ces interrogations que cette recherche tentera d'aborder.

2.4 LES ARTICULATIONS DE CES DIFFÉRENTES DIMENSIONS

La pertinence de cette recherche tient donc dans l'articulation originale de multiples dimensions tant de la vie humaine en elle-même que de champs de recherche et d'interrogations socio-historiquement inscrites, en lien avec le devenir du sujet humain. En effet, à la fois radicalement située dans une posture de recherche subjective et dans les questions profondément personnelles et existentielles que pose la quête de sens dans une vie humaine; à la fois portée sur le monde organisationnel et les problématiques de quête et de crise de sens qui y sévissent, tout autant dans le vécu du travailleur que dans la vie des organisations et dans leur articulation au cœur de leur mission sociale; à la fois tournée vers des interrogations concernant la participation sociale des individus et leur capacité à être *sujets dans la cité*, cette recherche tente de ramener ensemble ce qui, dans nos questionnements sur les problématiques entourant la vie humaine, semble *a priori* séparés dans les champs de la recherche.

Cette recherche tente donc d'articuler ensemble plusieurs éléments :

- L'impact des vécus biographiques et des compréhensifs qui en découlent sur la capacité d'un individu à être sujet de son existence;
- La crise de sens et de reliance qui caractérise notre époque dans les systèmes humains, qu'ils soient familiaux, organisationnels ou sociaux;
- La possibilité, pour un individu, de s'ouvrir à son existence et d'entrer en formation, c'est-à-dire dans un exercice toujours inachevé de se mettre en forme au contact des possibilités que lui offre son existence;

- La formation à la reliance à soi, aux autres et au monde comme voie à explorer pour permettre à un individu d'entrer dans l'exercice de son *pouvoir devenir sujet*;
- Les impacts relationnels, professionnels, organisationnels et sociaux de la mise en forme et en œuvre d'individus en exercice de leur *pouvoir devenir sujet libres et responsables*.

2.5 ORIGINALITÉ

Suite à cette récapitulation des différents éléments que je souhaite articuler au cœur de cette recherche et après avoir exploré ce que disent les chercheurs au sujet des liens entre développement personnel, relationnel et professionnel, au sujet de la crise et de la perte de sens propres à notre époque et à nos lieux de rencontres humaines et au sujet de la formation comme ouverture à entrer dans l'existence, il m'apparaît important de poursuivre les efforts de recherche en vue de nommer un mode d'auto-accompagnement et d'accompagnement qui saurait articuler toutes ces dimensions de l'humain au service d'une entrée, pour un individu, dans un *pouvoir devenir sujet* de son existence.

2.5.1 De la posture radicalement subjective dans l'exploration du rapport au corps, à l'expérience et à la parole du sujet en devenir en contexte d'accompagnement du changement humain

Nous ne possédons rien au monde – car le hasard peut tout nous ôter – sinon le pouvoir de dire je.

Simone Weil (p. 73)

Il ne s'agit de rien d'autre que de « réparer le monde en nous » (François Cervantès). Non pas de nous réparer nous-mêmes pour notre bien-être ou même notre salut (tâche d'ailleurs impossible vu l'irréparable, l'irrémediable, l'absolue porosité de notre être), mais de « réparer le monde en nous ».

Christiane Singer (p. 114)

Devant le constat que la quête d'épanouissement de soi propre à notre époque ne se fait malheureusement pas au profit d'un enrichissement de l'espace intérieur dans l'homme et devant l'impératif posé par cette époque qui nous confronte à la dissolution et à l'effritement de l'intériorité des sujets humains, le corps et la parole, comme *lieux* de soi et comme *rappports* à soi, m'apparaissent des incontournables à considérer dans nos questions sur le devenir du sujet. Il me semble en effet important d'explorer en quoi et comment l'apprentissage d'un rapport renouvelé à son corps, à son expérience et à sa parole peuvent permettre à un individu de rencontrer son ouverture à entrer dans son pouvoir de devenir sujet de son existence, dans tous les registres de sa vie humaine; et combien cet apprentissage de rapports renouvelés peut soutenir l'accompagnement du changement humain, autant en lui, qu'autour de lui. En effet, plus qu'une tentative de nommer ce que peut être un *sujet*, ou même de définir de façon achevée ce qu'est cette entrée dans son *pouvoir devenir sujet*, je tenterai plutôt d'approcher quelles seraient les conditions pédagogiques à créer pour soi et autour de soi pour que l'exercice de son *pouvoir devenir sujet* devienne à tout le moins envisageable et, au mieux, possible.

Le rapport au corps, comme siège de l'identité, me semble un incontournable dans l'exploration de ces questions sur le devenir du sujet. Comme le dit bellement Christiane Singer :

Nous le savons tous, la mémoire du corps est la plus profonde : tout ce qui m'a touché, tout ce que j'ai frôlé, caressé, les coups que j'ai reçus, les blessures, tout est dans la mémoire de mes cellules [...] le corps reçoit de manière indélébile toutes les informations. (Singer, 2001, p. 131)

Pour ma part, il m'est apparu inévitable, en cours de formation et de recherche, de me former et de m'accompagner par la médiation de la somato-psycho-pédagogie en vue d'apprendre à transformer mon rapport à moi-même via la transformation du rapport à mon corps, aux autres et au monde. Il s'agissait d'apprendre à porter une attention tournée vers mon intériorité corporelle pour y déceler le mouvement de ma vie interne. J'avais à m'engager sur un chemin pédagogique d'éducation perceptive et attentionnelle en vue d'avoir accès, de façon concrète, à mes perceptions internes. Celles-ci portaient des

informations pertinentes sur qui j'étais et qui je devenais. Ce travail m'est apparu comme une voie royale permettant non seulement de bouger les représentations que j'avais de moi-même par le biais d'expériences corporellement vécues, signifiantes et fondatrices, mais aussi me permettant d'entrer en résonance avec cette vie interne à l'abri de tout, qu'aucune de mes expériences passées n'avaient semblé atteindre ni altérer, cette vie interne que décrit ici avec finesse Christiane Singer (2001, p. 75) : « il existe un espace que rien ne menace, que rien jamais n'a menacé et qui n'encourt aucun risque de destruction, un espace intact, celui de l'amour qui a fondé notre être ». La rencontre avec cette vie inaltérable logée au creux de moi me donnait accès à une vitalité profonde, un élan, un désir pour mon devenir qu'aucun stimulus externe n'aurait pu raviver avec autant d'éclat.

Le travail de la pensée et de la parole en rapport à son expérience subjective me paraît aussi incontournable dans la tentative d'apprendre à devenir sujet de son existence. Pour Ève Berger (notes de cours, UQAR, 2010), « l'expérience ne prend tout son sens que lorsqu'elle peut être nommée ». Que ce soit, d'une part, pour apprendre à nommer son histoire, ses épreuves, ses blessures, et enfin sortir de ce que François Roustang appelle « la plainte »; réfléchir, nommer et partager son expérience telle qu'on l'a vécue permet un recul, une mise en perspective qui nous empêche l'enfermement dans des schèmes réducteurs et souffrants qui nous placeraient en dehors de la réalité et de toutes possibilités de reliance à soi, aux autres et au monde :

C'est que la plainte est un refus de la réalité qui s'impose, celle qui a fait naître la peine. Un événement, qui est venu rompre le cours de mon existence et mon système relationnel présent, exigerait tant de modifications et de fatigues que je ne puis m'y résoudre. Je préfère nier que quelque chose ait eu lieu. Rien n'est arrivé, et je laisserai dans l'état mes habitudes de penser, de sentir et d'agir. Le regard qui plus tôt était posé sur le monde environnant se fige. (Roustang, 2000, p. 10)

Penser, nommer et partager *l'histoire que l'on se raconte* sur son histoire est donc un exercice nécessaire pour sortir de la plainte – qu'elle soit silencieuse ou exacerbée – et entrer dans la réalité, dans un rapport au réel plus empreint de neutralité et d'objectivité.

D'autre part, il convient aussi d'apprendre à penser, à réfléchir et à nommer ses expériences subjectives au cœur des processus de transformation, à travers les expériences de nouveautés qui sont franchies lorsque l'on traverse du côté de la formation. En effet, notamment dans l'apprentissage d'un rapport renouvelé à son corps et à son expérience relationnelle, vivre subjectivement des expériences de nouveauté ne suffit pas à en faire des expériences qui transforment l'agir. Encore faut-il apprendre à y déceler le sens, à se l'approprier comme socle nouveau pour se penser et penser ses modes d'être-au-monde; encore faut-il apprendre à les laisser nous transformer jusque dans nos actes, jusque dans notre forme vécue et agie au quotidien. C'est précisément là que l'apprentissage d'une pensée et d'une parole en totale cohérence avec la nouveauté de soi devient une condition favorisant son entière mise en forme nouvelle dans la matière même de son devenir sujet.

La spécificité de cette recherche tient aussi à la posture au sein de laquelle je me situe, en tant que chercheuse, au cœur de mes investigations. En effet, c'est au cœur de ma propre expérience, comme femme et comme humain en quête d'un plus grand pouvoir à être sujet de mon existence, à être libre et responsable devant les possibilités que pose devant moi ma vie, que je veux explorer ces questions qui m'habitent. Je souhaite articuler mes questions toutes intimes en cohérence avec ma pensée de chercheuse naissante, mes quêtes relationnelles et mes aspirations professionnelles. Je veux trouver une voie, dans cette recherche que je m'offre comme voie de devenir, pour rallier toutes ces sphères de mon existence en un mouvement cohérent et uniforme qui tienne aussi compte de ma place comme sujet agissant au sein de la cité. J'aspire à nommer ces tentatives d'accompagnement du déploiement de mon devenir et à découvrir comment le faire peut me soutenir dans l'émergence d'une pratique novatrice d'accompagnement du changement humain, tant dans des registres personnels, relationnels qu'organisationnels; et combien cette voie de la globalité porte une pertinence pour le monde dans lequel je me situe.

Et s'il y avait une portée sociale aux quêtes existentielles? Et si apprendre à les investir, à soutenir leur déploiement, pouvait apporter du sens, de l'humanité, de la reliance autour de nous? Et si ces compétences intimement acquises pouvaient porter un élan de

réponses aux questions qui sont actuellement posées à l'humanité? Et si apprendre à se tenir comme sujet sensible, relationnellement impliqué, pensant et agissant au cœur de sa propre vie, pouvait avoir une portée sur le dehors, c'est-à-dire dans nos liens mais aussi dans nos systèmes humains et dans nos activités professionnelles, sociales et politiques?

2.6 PROBLÈME DE RECHERCHE

À l'heure de la postmodernité où la perte et la crise de sens semblent traverser toutes les institutions humaines au point d'en appeler à un rêve d'humanisation de l'humain, de ses relations, de sa vie professionnelle et de son implication sociale, penser la mise en forme de sujets humains autonomes, libres face à leurs conditionnements sociaux et historiques et responsables en altérité, devient une nécessité à la fois humaine, relationnelle et sociale. En effet, comme l'affirme avec force Vincent de Gaulejac (2009, p. 21), le sujet humain est un « peut-être », une possibilité à laquelle nous sommes invités, individuellement et collectivement, à répondre : « L'individu ne naît pas sujet. S'il existe une potentialité, un ressort psychique qui le pousse à le devenir, cette virtualité peut, selon les contextes, être valorisée, inhibée ou contrariée. » C'est pour tenter de répondre à cette nécessité, que me pose à la fois ma vie personnelle et professionnelle, que je souhaiterais explorer mon parcours biographique, ma démarche de transformation ainsi que mon agir relationnel et professionnel. En effet, je voudrais explorer à travers ma propre expérience les conditions m'ayant permis d'entrer dans l'exercice de mon propre pouvoir devenir sujet libre et responsable perpétuellement inachevé. Cette exploration pourra non seulement permettre la naissance d'une praticienne pertinente et compétente pour accompagner le changement humain au cœur des systèmes et des institutions humaines mais aussi, je l'espère, pourra véritablement faire naître une pratique novatrice, avec ses jalons, qui puisse soutenir l'avènement d'une pédagogie pouvant contribuer à créer les conditions favorables à l'émergence d'un *pouvoir devenir sujet*.

Quoique les diverses approches, qu'elles soient de l'ordre du développement personnel, du changement organisationnel ou issues des démarches sociologiques, tentent avec beaucoup d'efficacité de traiter les questions touchant la crise de sens, le manque de reliance et l'avenir du sujet humain, il apparaît nécessaire de tenter une pratique d'accompagnement qui permet de joindre ces perspectives de façon unifiée. Il devient ainsi possible de dévoiler une approche plus globale qui permettrait l'émergence d'un sujet présent et entier dans tous ces champs de la vie humaine. Mon défi comme chercheuse est donc complet : celui d'exercer, au cœur de cette recherche, l'exigence de la reliance que je souhaite proposer au sujet pour qu'il puisse devenir, et ainsi joindre ce qui semblait séparé, relier ce qui semble éloigné et sortir de la fragmentation des savoirs, des pratiques et des visions du monde comme de l'être humain. C'est avec détermination, rigueur et enthousiasme que je vais tenter d'approcher, à partir d'un point de vue totalement impliqué, ces questions qui me taraudent et cherchent à me donner forme au cœur de cette recherche-formation.

2.7 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment mon processus de formation à la reliance m'a-t-il permis de pouvoir devenir sujet libre et responsable au cœur et par-delà mes contraintes biographiques ?

2.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE

Approcher mon parcours biographique et **comprendre** en quoi mes expériences relationnelles fondatrices ont contribué à me mettre sur le chemin de ma quête du pouvoir devenir sujet libre et responsable de mon existence;

Extraire de mon parcours singulier de formation et de transformation des moments clés qui révèlent des voies de passage pertinentes pour apprendre à se relier et entrer dans l'exercice de son pouvoir devenir sujet;

Comprendre et nommer en quoi le processus de formation à la reliance m'a permis de conquérir mon pouvoir devenir sujet libre et responsable, au cœur de mes contextes et dans mon inscription socio-historique;

Proposer une approche d'accompagnement pédagogique de la reliance et du pouvoir devenir sujet libre et responsable, dans la vie personnelle et professionnelle.

PARTIE 2

EXPLORATION

Explorer la question à partir d'une immersion radicale dans l'expérience du sujet en devenir

Explorer des questions et des problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque.

Craig, p. 183

Introduction : l'étape de l'exploration dans la recherche heuristique

À cette étape-ci de mon mémoire, j'aimerais relater comment je m'y suis prise afin que ma question de recherche devienne à la fois un vaisseau me permettant d'explorer mon existence tel un grand territoire de recherche, et à la fois un véritable antre utérin permettant à ma vie, à mes relations et à mes pratiques d'éclorre dans des formes tout à fait nouvelles. Comme l'expose Craig (1978, p. 181) en citant Polanyi (1951) et Rogers (1970) lorsqu'il parle de l'*exploration* en tant que second processus de la démarche heuristique, j'ai choisi au début de ma recherche de me plonger complètement dans ma question initiale, de la porter comme un vêtement, de me laisser traverser entièrement par elle : « À cette étape, l'individu désire cerner le problème d'aussi près que possible, s'immerger dans la situation, s'en imbibant afin de pouvoir en saisir toute la complexité ».

Cette posture du praticien-chercheur immergé dans sa question et en elle contenu en est une à la fois radicale et délicate, entière et raffinée, qui suppose des compétences humaines spécifiques. Pour Craig, les guides les plus précieux dans la quête de la découverte ou de la compréhension résident dans l'authenticité :

Mes principales méthodes semblent dépendre d'une bonne connaissance de moi-même, de ma sensibilité aux autres et de ma grande ouverture à l'expérience. De plus, d'autres qualités humaines telles que le fait de prendre des risques, d'explorer mes intuitions et d'agir à partir de fantasmes ou d'impulsions spontanées ont été significatives dans mes propres recherches. (Craig, 1978, p. 182)

Pour ma part, habiter cette posture précise a surtout constitué en un choix premier fait au tout début de ma recherche, et cultivé ensuite de façon continue tout au long de mon processus. En effet, j'ai choisi de m'immerger dans ma question afin non seulement de tenter d'y répondre et d'en percevoir les mystères, mais aussi afin qu'elle puisse, alors que je l'habite, transformer la praticienne que je suis et ainsi renouveler mes pratiques relationnelles et professionnelles. Cette manière d'envisager ma recherche comme une grande question posée à ma vie et comme une source potentielle de renouvellement de mon identité et de mes pratiques m'a dotée d'un regard, d'une attitude et de capacités perceptives tournées sur ma réalité intérieure et extérieure qui ont constitué mes principaux outils de collecte et d'analyse de données. En effet, toujours selon Craig, les méthodes de recherche expérientielles invitent à considérer la personne humaine du chercheur comme un véritable instrument de recherche :

Si le chercheur est reconnu comme étant lui-même une méthode de recherche, les capacités et les fonctions organiques de l'individu peuvent donc être perçues comme des instruments ou des outils spécifiques utilisés tout au long de l'expérience de recherche. (Craig, 1978, p. 193-194)

Faire ce choix de laisser toute mon expérience de la vie humaine, passée, présente et future, me rejoindre pour m'aider à comprendre ma question de recherche était pour moi une manière de répondre, au début de mon parcours, à deux impératifs distincts mais non séparés en moi : celui, tout d'abord, d'apprendre à chercher, à connaître et à comprendre le monde depuis un point de vue de chercheur impliqué et de pouvoir esquisser de réelles réponses à de réelles questions qui m'habitaient; et ensuite, celui de répondre à une quête véritable de trouver un sens nouveau à ma vie, de grandir, de devenir et d'être. Je me sens intimement rejointe lorsque Bernard Honoré (1992) parle de la formation comme d'une

ouverture à l'existence et je peux extrapoler ses propos vers mon expérience de la recherche. Ce choix que je dis avoir fait au cœur de mon parcours de formation et de recherche était en fait une disposition intérieure que j'acceptais d'habiter, une manière de me rendre complètement perméable à l'horizon des possibles, aux ombres de sens enfouies et aux éclairs de connaissance futurs qui pourraient m'être donnés en acceptant de m'ouvrir devant mon existence. Pour Bernard Honoré, (1992 p. 68) « L'ouverture de la personne à sa propre existence, c'est pour elle la découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience. »

Dans mon expérience, cette disposition initiale était incontournable pour me permettre d'accéder au sens et à la connaissance qu'allait me révéler l'immersion dans ma recherche. C'est ce « oui » premier, prononcé en toute conscience grâce à l'accompagnement fidèle de mes formateurs, grâce aussi au cadre particulier offert par la formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et grâce enfin à cette grande quête de faire sens avec mon expérience, qui a été le coup d'envoi de cette belle traversée d'être et de cette mise au monde qu'a constitué cette recherche.

Cette partie est constituée de trois chapitres : le premier, le « Récit autobiographique », présente la synthèse de mon récit autobiographique réalisé pour les fins de la présente recherche. Ce chapitre présente à la fois le point inaugural de cette recherche, c'est-à-dire le terreau historique, personnel et relationnel depuis lequel le désir et l'impératif de me former a émergé; à la fois un véritable produit de cette recherche puisqu'il est le fruit d'un long travail d'exploration, d'écriture, d'analyse et de plusieurs réécritures, comme on le verra dans le chapitre qui suit. En effet, le second chapitre, le « Récit de formation et de transformation », raconte les chemins que j'ai traversés en cours de recherche à la maîtrise, principalement autour de deux activités d'exploration. J'y présenterai d'abord mes activités d'approfondissement au contact des histoires de vie en formation et en recherche, puis, dans un dernier temps, ma rencontre avec la somatopsychopédagogie, une approche à médiation corporelle. Enfin, le dernier chapitre, « Naissance d'une pratique relationnelle novatrice », expose en quoi et comment ce

parcours singulier de formation et de transformation a donné naissance à une manière totalement renouvelée d'être, d'agir et d'interagir au cœur des mes liens et de mes projets professionnels d'accompagnement du changement humain en contexte organisationnel.

CHAPITRE 3

RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

*Le terme ultime d'une histoire accomplie peut
devenir la force inaugurale d'une histoire à faire.*

Ricœur

3.1 RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE : UN CŒUR BRISÉ QUI BAT À TOUT ROMPRE

*Seigneur, brise mon cœur, brise mon cœur, brise
mon cœur, pour que je puisse apprendre à mieux
aimer.*

poème soufie

J'aimerais inviter ici le lecteur à plonger avec moi dans mon récit autobiographique qui, plus qu'un simple récit de ma vie, présente, depuis une vision agrandie par mes nombreuses écritures et réécritures, ce qui me semble être aujourd'hui les pierres de gués incontournables qui ont constitué mon parcours personnel de mise en forme au contact de mon expérience de vie. Ce récit constitue une analyse finale de tout mon corpus d'écriture au contact des histoires de vie en formation et en recherche, un processus qui sera présenté plus en détail dans la partie suivant le récit, c'est-à-dire le « récit de formation et de transformation ».

3.1.1 Une enfance et une adolescence faite de liens brisés

Le plus ancien souvenir clair de mon enfance remonte à la période de mes deux ans, alors que mon père me conduit à l'hôpital pour visiter ma mère qui est sous soins aigus après avoir tenté de se suicider. Après sa difficile rupture d'avec mon père au tout début de ma vie, ma mère s'était enlisée dans une consommation de drogues et d'alcool qui l'avait

poussée jusqu'à la psychose. Je me souviens de peu de chose, mais surtout du sentiment d'intense inconfort qui m'habitait dans un moment lourd de silence et de distance entre les personnes :

Je me souviens. Mon père pousse la lourde porte, je suis toute petite. Il me traîne derrière lui. On va aller voir maman, dit-il, avec une toute petite voix qui pleurniche. Je m'approche, tout autour de moi est comme arrêté. Je vois Maman, elle n'est pas comme avant, elle est pâle, elle grimace de douleur. Elle pleure! Elle pleure! Oh! Mon Dieu! Ma mère pleure. Je regarde Papa, il regarde par terre. Il est triste. Tout le monde est triste. Je ne comprends pas. Ils sont si tristes. Aille, ça fait mal. Ça fait mal dans mon ventre, dans mon cœur. Aille. Papa dit qu'il faut partir. Maman baisse les yeux. Nous sortons. Je ne comprends pas et j'ai peur.

Ce souvenir à l'hôpital marque, pour moi, le début de toutes les sensations d'éloignement, d'absurdité, d'absence de lien dont je sentirai tant les échos, pendant toute mon enfance et mon adolescence, dans mon univers familial. Pour la première fois à ma jeune conscience, quelque chose de l'ordre des liens humains et du monde familial, s'écroule. Je n'ai pas, à l'époque, connaissance de la situation dramatique que vit ma mère, je ne sais rien de son épisode psychotique ni de ses tentatives de suicide, qu'elle ne me racontera que beaucoup plus tard, à mes seize ans. Mais en ces instants dans la chambre de l'hôpital, je sens pour la première fois la distance infinie qui nous sépare, tous les trois, dans cette douleur immense qui est là, partout. Je sens atrocement combien nous ne pouvons pas être réunis. Ma mère, mon père, moi, trois êtres isolés dans leur douleur respective, incapables de se soutenir, de se relier en ces moments pénibles. Je me sens surtout envahie d'un grand sentiment de souffrance omniprésente, qui tressaille dans tout mon petit corps. Autour de moi, les adultes semblent incapables de la contenir, incapable de soutenir l'intensité de cette souffrance du moment, alors que moi je me sens envahie par elle, comme un immense tonneau.

J'ai de ce souvenir à la fois les traces douloureuses de mes premières souffrances, de mes premiers sentiments d'éloignement et surtout de cette étrange sensation de ne pas avoir auprès de moi des adultes capables de faire face à la situation, dans laquelle je me sens abandonnée à moi-même. J'en garde aussi le jaillissement de mes premières lucidités, de

mon premier regard ahuri sur le monde. J'ai à peine deux ans, je ne comprends pas ce qui nous arrive, mais déjà mon corps vibre à la conscience douloureuse de ce qui est là. Je vois, je sens et j'accède à la souffrance qui déborde de nous tous, tout en ayant si peu de moyens pour me relier et y comprendre quelque chose. Je sens déjà toutefois que *cela n'a pas de sens* et que *cela ne doit pas être ainsi*. Je vis donc de l'absurdité, et cela me fait souffrir. J'ai le fort sentiment aujourd'hui que déjà, en cet instant, quelque chose de l'ordre de la blessure mais aussi de la quête se forge dans un même sillon au cœur de mon cœur, au cœur de ma chair, au cœur de mon existence, et me grave dans l'être l'appel à une vie de sens, une vie de reliance, un appel qui m'a portée jusqu'ici.

Ce moment presque mythique marque le début de mon *identité narrative*, comme l'explique Boris Cyrulnik dans son ouvrage *Les vilains petits canards* :

Le trauma capture notre conscience et nous aveugle par la précision des détails. [...] Ce qui explique que les enfants meurtris, entre trois et huit ans, entre la naissance de la parole et la maîtrise du temps, font de l'événement traumatisant le point de départ de leur identité narrative. (Cyrulnik, 2001, p. 168)

C'est le point de départ de mon histoire, une histoire d'épreuves de laquelle je suis, telle une héroïne, celle qui tentera de trouver dans ses douleurs ce manque qui deviendra bientôt un vide mais aussi un appel, un désir de mieux-vivre et en même temps un creuset d'espoir. Comme l'évoque avec beauté Christiane Singer, cette brèche dans l'être est aussi une fissure d'où peut émerger la grâce :

Dans tous les lieux habités par la souffrance se trouvent aussi les gués, les seuils de passages, les intenses nœuds de mystère. Ces zones tant redoutées recèlent pourtant les secrets de notre être au monde, ou comme l'explique la pensée mythologique : là où se tiennent tapis les dragons sont dissimulés les trésors. (Singer, 2001, p. 32)

3.1.2 Ma belle-mère : une femme entre le cœur de mon père et moi

J'ai bientôt six ans, j'habite avec mon père et sa nouvelle compagne, et leur fille, ma demi-sœur, Andréane, qui a à peine un an. Depuis la naissance de ma sœur, la vie est

devenue compliquée. Sans trop comprendre pourquoi ni comment, je suis devenue de trop dans cette maison où une nouvelle famille a fait son nid. Mon père travaille beaucoup, il est toujours aussi délicat et tendre avec moi, mais il ne fait pas attention aux comportements brusques de ma belle-mère, il ne voit pas ses yeux si terribles qu'elle me fait parfois, il ne sent pas comment elle arrive, si subtilement et d'autres fois, tellement clairement, à me faire sentir de trop :

Je me souviens, c'est l'heure du souper. Ma belle-mère a préparé des têtes de violon. Je les trouve jolies et leur nom aussi m'intrigue : je n'en ai jamais vu ni mangé avant. Je les croque et je sens combien elles sont amères. Wark! que je m'écrie devant les yeux ébahis de ma belle-mère. Elle me foudroie alors avec son regard terrible. Je me sens traversée, je sens sa colère et sa haine qui viennent jusqu'au fond de moi me sommer de me taire. J'ai peur, je deviens si mal à l'intérieur. Elle me force à les manger tous, sans exception. Je suis assise au bout de la table, alors que tous sont déjà levés, seule devant mon assiette avec mes têtes de violon qui me regardent passivement. Je pleure et je crie, j'ai cette sensation tellement violente d'être victime d'injustice. Je me sens humiliée devant mon père aussi passif et silencieux que mes têtes de violon. Je sens et je crois fermement que s'il y avait eu quelqu'un d'autre que moi devant cette assiette, les têtes de violon se seraient retrouvées sans broncher dans la poubelle et personne n'aurait forcé personne à avaler ce qu'il ne voulait pas avaler.

À cette époque des premières années de vie de ma demi-sœur Andréane, je vis dans la maison de mon père dans une sorte de crainte et de doute permanents. Depuis que ma belle-mère est tombée enceinte, son regard sur moi a changé, mon regard sur elle a aussi changé. Je suis petite, mais je sens très nettement l'inimitié qui s'infiltré entre nous et qui a fini par empester toute la maison. Sans raison que je puisse comprendre alors, je suis devenue à six ans une rivale pour cette femme qui a choisi mon père pour être l'homme de sa vie. De son côté, mon père est silencieux et impassible comme si rien ne se passait. Jamais devant moi ne prend-il ma défense contre les envolées colériques de ma belle-mère; il se tait plutôt, alors que je me déconcerte de plus en plus. Je ne comprends pas ce que j'ai fait pour être aussi détestée par ma belle-mère et si injustement abandonnée à mon sort par mon père. Le sillon de mon cœur se creuse.

Lorsque je prends du recul sur ce genre d'incidents qui ont peuplé mon enfance, je me rends compte que cette relation avec ma belle-mère était plus que simplement difficile. C'était un véritable espace d'agression dans lequel je me sentais perpétuellement en danger. Ce qui est terrible, c'est que les comportements parentaux malsains qu'elle avait envers moi étaient « imperçus » ou tenus « cachés » de la conscience familiale. Mon père, par sa non-réaction, protégeait cette dynamique de violence insidieuse, ce qui la rendait presque invisible, sournoise, au point où je me retrouvais doublement seule pour la valider et me révolter intérieurement contre elle. Les recherches portant sur la violence psychologique faite aux enfants parlent clairement des effets doublement perniciose de cette forme de maltraitance, de par son caractère intangible, comme l'expliquent ici Tousignant et al. (1999, p.29) :

Outre son impact durable, l'intangibilité de la violence psychologique en ferait une forme de violence plus sévère que la violence physique. Le jeune qui est « frappé » psychologiquement ne se rend pas toujours compte qu'on est en train de le maltraiter. Et comme cette forme de violence est difficile à constater de l'extérieur, il risque de n'obtenir aucune aide et devoir affronter seul cette adversité. C'est ce qui rend pour plusieurs la violence psychologique plus grave que la violence physique : comme on n'est pas conscient d'être violenté, on n'a pas de prise sur la situation, on ne peut pas y réagir et l'œuvre de destruction fait son chemin graduellement, lentement, mais sûrement.

Pour ma part, je me souviens que je me sentais très nettement être victime d'injustice et de réprimandes disproportionnées. Toutefois, le silence de mon père et son inaction donnait à ces actes une approbation tacite qui nous empêchait, mon père et moi, de la dénoncer ou de la refuser. Je me sentais maltraitée par ma belle-mère et non protégée, voire abandonnée par mon père. Quoique je percevais être violentée injustement, cette invalidation tacite de mon père rendait difficile ma perception de la situation. Je crois que j'avais les ressources intérieures pour lire la réalité et me faire une idée plus ou moins juste de la situation, mais comme on ne prenait pas ma défense, je me suis mise à penser, du haut de mes six ans et de plus en plus au cours des années suivantes, que je ne méritais tout simplement pas qu'on prenne ma défense, que je ne méritais pas d'être aimée ni protégée. En même temps, ma révolte contre les adultes de mon entourage s'intensifiait : ils n'étaient

vraiment pas à la hauteur de la situation et faisaient subir à leurs enfants leur lâcheté et leur méchanceté.

Je visitais ma mère parfois qui reprenait un peu de forces après son hospitalisation, sa réhabilitation et ses études. Elle vivait en ville, dans un appartement que je trouvais trop sombre, trop petit. Auprès d'elle et malgré son amour qu'elle me donnait pleinement, je sentais un vide et j'avais, malgré tout, hâte de retourner chez mon père. Rapidement toutefois, la situation chez lui, entre ma belle-mère et moi, est devenue insoutenable et, sous recommandation de mon père, je suis partie vivre chez ma mère, le deuil au cœur. Ma belle-mère avait gagné, j'avais été chassée de la maison de mon père. J'avais six ans.

Pour Chantal Van Custem (1998, p. 97), un des rôles de la compagne du père, au sein d'une famille recomposée, est précisément de faciliter le lien entre les enfants et le père parce que celui-ci est déjà fragilisé dans la rupture. Dans mon histoire, je retiens que c'est plutôt l'inverse qui s'est produit. Ma belle-mère, dans sa posture de femme du nouveau foyer, participait par ses gestes et ses paroles à mon exclusion, comme si elle aurait tenté de m'évincer pour fonder une nouvelle famille qui serait exempte des traces du passé de mon père. Lorsque j'ai pu parler avec ma belle-mère, plusieurs années plus tard, de cette époque douloureuse et des traces de ses actions violentes sur moi, elle me répétait toujours, déconcertée, de combien elle avait fait d'efforts pour justement m'inclure, m'aimer et prendre soin de moi. Je ne doute pas aujourd'hui de ses bonnes intentions et je comprends qu'elle ait pu garder, de son côté, un souvenir d'efforts et de bienveillance tentée. Mais les marques et l'intensité de la violence sont si fortes parfois qu'elles viennent prendre toute la place et annulent les effets de la bonté qui a aussi pu, pourtant, être au rendez-vous. Pour l'enfant, un parent violent est un adulte en qui il ne peut avoir confiance et, après la violence, la bonté, même sincère, n'a plus aucune valeur.

Je crois que mon père, trop déchiré par deux précédents mariages s'étant déjà soldés en divorces et avec, au final, une enfant victime d'une de ces séparations, était terrifié à l'idée de risquer briser cette nouvelle famille. Devant l'impossibilité de choisir entre me

protéger moi et œuvrer à la construction de sa nouvelle famille, il a fini par fermer les yeux sur les comportements de sa nouvelle femme et me confier à ma mère pourtant encore fragile des suites de sa maladie.

Pendant les années qui suivirent, une autre sœur, Sarah-Maude, est née de l'union entre mon père et sa femme. Je les visitais parfois, cette « autre famille », qui représentait pour moi tout mon idéal inaccessible de la famille unie, heureuse, riche, saine. Moi, je vivais avec ma mère que j'adorais, mais qui avait des sauts d'humeur intenses et auprès de qui je ne me sentais jamais vraiment en sécurité. Elle était dévouée, aimante, colérique, belle, terrible. Je ne voulais pas être comme elle. Je crois que j'aurais aimé à l'époque ressembler à mon père, mais je n'étais pas libre de l'admirer, ni même de l'aimer simplement. Toujours selon Van Custem, il est presque impossible pour l'enfant de rester neutre dans les conflits de ses parents :

Si l'enfant prend parti dans le conflit pour l'un ou l'autre de ses parents, il investira préférentiellement la relation avec celui-ci et même ira jusqu'à refuser de voir l'autre parent. La situation entre les parents est parfois tellement tendue qu'il est très difficile pour eux de maintenir l'enfant dans une zone neutre, extérieure à leur conflit. (Van Custem, 1998, p. 61-62)

Depuis leur séparation, mes deux parents étaient dans un conflit historique et, malgré toute leur bonne volonté, ils ne m'avaient pas appris à me tenir loin de leur rancœur mutuelle. J'avais appris avec ma mère que mon père était lâche et qu'il ne m'aimait pas comme il aurait dû, ou du moins qu'il ne m'aimait pas autant qu'il aimait ses autres filles. Je le trouvais lâche aussi parce qu'il ne me protégeait pas contre la brutalité de ma belle-mère; mal-aimant parce qu'il ne faisait pas les efforts nécessaires pour me voir souvent ou pour me faire une place dans sa maison, dans sa vie. De son côté, ma belle-mère me rappelait souvent que ma mère était loin d'être parfaite, qu'elle était excessive et dérangée. Bref, mes figures parentales se détestaient mutuellement et moi, au milieu, je leur en voulais de ne pas faire mieux pour moins m'abimer.

Quand je visitais mon père dans sa magnifique maison victorienne, j'étais à tout coup assailli d'une tristesse incommensurable que j'arrivais à peine à dissimuler. Il y avait sur

les murs tellement de photos de mes sœurs, immenses, elles ornaient chaque recoin de la maison. Leur amour familial était étalé aux yeux de tous, je le trouvais affreusement exhibé. Une petite photo de moi ornait une table dans un corridor, une autre était accrochée dans la toilette, au milieu de toutes ces autres où les sourires de mes sœurs triomphaient. Comme petite fille aux élans tragiques, je désespérais à chaque entrée dans cette maison devant la grandeur de leurs liens et devant la médiocrité de mon appartenance à eux, de mon appartenance à qui que ce soit. J'errais dans la maison, esseulée, pleurant parfois dans un pan de mur, à l'abri des rires protubérants de mes sœurs.

Toute l'histoire de ma relation avec ma belle-mère avait été peuplée de petites histoires d'horreur. Je me souviens surtout d'une ambiance désagréable et d'un sentiment constant d'être sournoisement méprisée. Il y avait ses petits airs à la fois rieurs et méprisants, ses remarques à la fois taquines et déconcertantes, ses gestes aux apparences tendres et, étrangement, tout aussi mesquins. J'étais prise dans une forme de souffrance psychique telle que la décrit Pierre Brissaud :

Il est souvent plus difficile de retrouver ces souvenirs de violence psychique car ils sont instillés par des manipulations parentales qui enferment les enfants entre révolte et colère, culpabilité et angoisse. L'enfant, craignant d'être abandonné, s'enferme dans ce processus de manipulation, subissant l'aspect pervers de cette relation. (Brissaud, 2001, p. 35)

Lentement mais sûrement, je me suis mise à croire qu'elle me haïssait, sournoisement et secrètement certes, tellement habilement au fait qu'en apparence personne de diligent ne pouvait le remarquer sauf moi. Mon père surtout n'en parlait jamais, mais je sais aujourd'hui, puisqu'il me l'a raconté, que malgré ses apparences incroyables d'autrefois et sous ses airs d'aveugle consentant, il voyait tout.

Je me souviens particulièrement du Noël de mes douze ans où, pour une seconde fois, j'ai été chassée de la maison de mon père. Je n'ai pu y revenir que quatre ans plus tard, à mes seize ans, grâce à une lettre d'excuse que j'avais écrite, désespérée, à ma belle-mère, la priant de me pardonner de ne pas avoir su voir son amour, pour qu'enfin elle me donne

l'autorisation de rentrer à la maison et de garder le lien à mes sœurs. Après un consensus avec mon père, elle avait accepté, avec réserve, de m'ouvrir la porte de sa maison.

Je me souviens du moment où nous sommes attablés avec les membres de la famille élargie pour jouer à un jeu de société. L'ambiance est bonne, je me sens désinvolte et un peu taquine, dans la verve et l'innocence de mes douze ans. Je ne sais plus ce que j'ai dit qui l'a mise en colère. Je me souviens juste de ses coups de pieds sous la table et des regards noirs qu'elle s'était mise à me jeter. L'angoisse m'avait prise. Je la détestais tant de ce regard si violent qu'elle me jetait sans aucune retenue. Tous étaient là! N'avait-elle pas honte d'être aussi cruelle avec une enfant? Je sentais la colère se construire dans mon torse. La suite est floue. Je me souviens simplement d'elle qui se lève violemment de table, m'empoigne le bras avec vigueur et me traîne dans le corridor. Je me souviens m'être libérée de son emprise avec force, lui avoir jeté un regard aussi noir que le sien et lui avoir crié : « Arrête! Tu n'es pas ma mère ! » - « Non, et j'en suis bien heureuse », m'avait-elle répondu dans un rire guttural. Je me souviens qu'après elle m'ait traînée au sous-sol dans un vacarme décontenançant pour un temps des fêtes. Mais je me souviens surtout de l'impassibilité des invités, muets tous, ils ne bougeaient pas, pas même mes sœurs ni mon père, qui dans leur silence consentaient à ma punition.

Je suis dans l'embrasement de la chambre grise du sous-sol, elle me fait face. Je pleure et je suis enragée. En haut, Noël déballe ses insignifiantes festivités. La famille se réunit et moi je suis en bas, au cachot. Je me débats. Je hurle. Tout mon corps me fait mal d'injustice. J'ai envie de crier plus fort et personne ne vient. Ma belle-mère devant moi est noire de colère. J'ai peur qu'elle ne m'avale. Je fais la dure à cuire pour lui montrer que je ne me laisserai pas faire comme ça. J'attends les secours de mon père qui ne viennent toujours pas. Elle me dit : Ici, ce n'est pas ta maison. Je réplique qu'Andréane et Sarah-Maude sont mes sœurs. Elle me répond que non, ce ne sont pas mes sœurs, qu'ici ce n'est pas ma famille, que mon père n'est plus mon père. Dans moi, tout est mobilisé pour rager, pour crier que c'est faux, qu'elle ment. Ses mots me brûlent, me prennent dans le ventre. Et en même temps, je sens poindre mon doute qui se reconnaît dans ses mots. Hé oui, tu le savais depuis le début, tu avais raison Marie, ce n'est ni ta maison, ni ton père, ni tes sœurs. Tu n'es pas ici chez toi. Pars et ne reviens jamais. Quand elle me dit que si elle pouvait elle me tuerait, ses mots entrent dans moi profondément et me fondent dans le corps une peur à tout rompre. En même temps, je suis soulagée, j'ai la preuve maintenant que cette femme est complètement folle et dangereuse, mon père ne pourra plus se le cacher, il va me prendre et nous allons nous sauver, avec mes sœurs, loin d'elle, loin d'elle et de sa haine meurtrière. Mais mon père ne vient toujours pas. Il est si lent à arriver...

Mon père arrive enfin et me console un peu, puis me laisse seule pour aller dormir avec elle. J'ai beau le supplier, il ne reste pas. Je me sens comme un morceau d'exil, un bout de douleur oublié dans la nuit. En haut, les invités jouent à leurs jeux de Noël, puis s'en vont. Mes sœurs dorment et la nuit est claire. Dehors, l'hiver roule sa boule de neige froide.

Puis, au matin, dans ce matin si sombre qu'on aurait dit une nuit, Andréane haletante avait demandé à mon père si ce que j'avais dit était vrai. « C'est vrai que Maman a dit hier qu'elle voulait tuer Marie? » Moi j'étais là, juste un peu plus loin, assise silencieuse, les deux pieds bien fixés sur le marbre de la cuisine. Dans mon ventre, j'entendais la question d'Andréane comme un ultimatum posé à mon père. Et juste derrière, il y avait mon désespoir. Gigantesque. Un univers de désespoir prêt à implorer en moi. J'ai senti à l'autre bout de la cuisine l'hésitation de mon père. J'ai senti à l'autre bout de la cuisine l'estomac de mon père se fendre. Et puis j'ai entendu sa réponse, de loin, alors que je me sentais être jetée en bas d'un précipice : « Non, non. Ce n'est pas vrai. Elle n'a pas dit ça ».

Dans ces moments charnière de ma jeune vie, c'est toute ma construction identitaire d'enfant qui est ébranlée. Non seulement je suis rejetée par ma belle-mère qui m'évince littéralement de la famille, mais surtout je suis traitée violemment par elle, et mon père n'arrive tout simplement à prendre ma défense ni à me protéger. Pour Tousignant et al., à la suite de Hart, Germain et Brassard (1997), ce type de violence verbale et psychologique peut lourdement affecter le développement psychoaffectif de l'enfant :

S'inspirant de la théorie des besoins formulée par Maslow, les auteurs croient que la violence psychologique consiste à nuire à la satisfaction des besoins psychologiques de base éprouvés par tous les enfants (affection, sécurité, estime, appartenance, etc.), à tel point que leur fonctionnement pourrait devenir inadapté et déviant. (Tousignant et al., 1999, p. 43)

Au dehors, la structure familiale ne semble pas non plus s'émouvoir de ce qui m'arrive : les invités de Noël poursuivent leur fête, mes sœurs vont se coucher, mon père retourne dans le lit conjugal. Je suis confinée à ma terrible solitude : je semble être la seule, une fois de plus, qui puisse ressentir et vivre toute la gravité de ce qui m'arrive. Je tente d'en parler à ma jeune sœur, dans un ultime élan d'éveiller quelqu'un à prendre ma défense, à s'indigner avec et pour moi. Mais mon père choisit de la protéger et de lui cacher la vérité. Par la suite, je serai interdite de visite à la maison pendant quatre ans, selon le

désir de ma belle-mère. Je vivrai ce choix comme une grande trahison de la part de mon père et comme une grande jetée dans ma solitude. Je me souviens m'être sentie atrocement seule, seule devant mon destin, seule avec mes tragédies, avec personne pour m'en protéger ou me consoler. Je me souviens aussi avoir vécu l'horrible sentiment que mon père choisissait sciemment de protéger ma jeune sœur, de satisfaire les désirs absurdes de sa femme et de m'abandonner à mon sort.

Je me rends compte aujourd'hui que c'est peut-être là, en même temps qu'une horrible blessure, un immense cadeau que me fait mon père. Il me livre à mes propres ressources, sachant peut-être que je suis la seule qui possède ce qu'il faut, dans cette famille, pour trouver rebond dans une telle difficulté. Peut-être avait-il tort, peut-être avait-il raison. Ce que je sais c'est que je suis là aujourd'hui pour en témoigner et que cela est sûrement le fruit d'une résilience dont moi seule avait le secret, et qui n'aurait peut-être pas pu se déployer sans cette incroyable et douloureuse jetée dans le vide. Je sais aussi que ce sont précisément ces immenses béances intérieures qui ont constitué le terreau depuis lequel je peux apprécier désormais ma santé et ma joie grandissantes, comme l'avait prédit de façon vibrante Khalil Gibran (2002, p. 32) : « La souffrance est comme un creuset dans l'être. D'abord elle y fait de la place pour qu'ensuite on y mette de la joie. »

3.1.3 La maladie de ma mère et des femmes de ma lignée : le poids des héritages

Petite, puis adolescente, je n'ai pas su que ma mère souffrait d'une maladie bipolaire. Je ne savais pas que ses sauts d'humeur ou l'incohérence parfois de ses indications à mon égard étaient les signes d'une maladie de l'esprit. Je n'avais qu'une mère, c'était celle-là, je l'aimais beaucoup, elle aussi m'aimait, je ne savais pas qu'il existait d'autres modèles maternels, alors je ne la remettais pas en question. Bien plus tard pourtant, j'ai compris que je vivais dans une peur permanente, ou plutôt dans une absence terrible de cadre sécurisant. Mon père était absent, ma mère était malade, il ne me restait que ma force pour me tenir debout, me tenir droite et fermement dans cet univers qui vacillait toujours.

Sans le vouloir, ma mère participait elle aussi, par son inconsistance, à créer autour de moi un climat de violence indirecte qui était néfaste pour mon développement, comme nous l'expliquent ici Tousignant et al. :

[...] la violence indirecte consiste en situations où l'enfant n'est pas directement visé par la conduite du parent. Elle réside surtout dans le mode de vie du parent et dans son état de santé mentale, par le biais desquels l'enfant est soumis à des agents néfastes sans protection et sans soutien. (Tousignant et al., 1999, p. 50)

Je me souviens par exemple d'un soir où ma mère, désespérée par une rupture imminente d'avec son conjoint, avait choisi de m'amener avec elle dans sa voiture sans freins, en plein cœur de la ville, où nous avons traversé les feux rouges à des intersections achalandées à grands coups de klaxon pour ne pas être pulvérisées par les autres voitures.

Ma mère avait terriblement honte de sa maladie. Elle n'en parlait donc pas, surtout pas à sa fille adorée pour qui elle craignait peut-être le pire : la transmission de ses gènes pathologiques. Je ne connaissais pas ses craintes ni rien de sa maladie et pourtant, à l'âge de onze ans, je me suis mise à lire sur les maladies psychotiques, je voulais devenir psychiatre pour comprendre, disais-je à l'époque, la détresse des malades dans l'esprit. Ce monde me fascinait, m'interpellait, sans que je ne sache pourquoi. Puis un jour, à mes seize ans, ma mère a cru bon de me raconter son histoire. Elle levait enfin le voile sur ce que j'avais toujours senti sans le sentir, su sans le savoir : il y avait un terrible secret entre nous.

Je me souviens de cet avant-midi de printemps tout gris de mes seize ans. Ma mère, dans un vigoureux impératif dont je ne comprends rien, a décidé de me sortir pour le petit déjeuner. Juste toutes les deux. Nous avons pris nos œufs frits et nos cafés, et elle a commencé à me raconter. Tu es assez vieille, qu'elle m'a dit, assez mûre pour comprendre. Tu dois connaître la vérité sur ton histoire, sur mon histoire. À ces mots, une voix dans moi s'est mise à crier : je le savais! Je le savais! avant même qu'elle n'eut ouvert la bouche sur la suite.

Quel poids quand même que celui des secrets honteux des familles! Quelle compression dans l'être pour ceux qui portent sans savoir les secrets assombrés de ceux qui les précèdent! Comme l'explique Evan Imber-Black (1999, p. 11), le secret de famille, d'autant qu'il est secret, est d'autant plus présent, vivant et actif. « [...] chaque secret est

comme un membre de la famille dans lequel s'incarnent des habitudes transmises de génération en génération, et qui a son âme propre. » Tout en étant invisible, son emprise est concrète sur ceux qu'il est sensé protéger, en créant une zone inaccessible et ombragée au cœur même du lien (p. 25) : « Le secret peut aussi viser à protéger des êtres chers, et l'on peut se trouver prisonnier d'un double jeu de protection et de tromperie qui mine les rapports que l'on veut précisément protéger. »

Ma mère m'avait tout raconté. Sa séparation d'avec mon père, son errance des mois qui avaient suivi, sa consommation de drogues et d'alcool, sa détresse de me voir traverser à deux ans un boulevard de quatre allées, un matin où, trop ivre, elle ne m'avait pas entendue me lever. Sa décision de me rendre à mon père, pour ma sécurité. Et puis sa chute, sa chute terrible dans le monde de la folie. Sa psychose, ses longues heures à l'hôpital, le sentiment innommable de perdre le contrôle sur sa pensée, sur ses actions. La frénésie qui gagnait son corps fatigué. Les sangles qui l'avaient attachées si longuement sur son lit. Sa peur immense. Sa déchéance.

Elle me racontait cela et, en même temps que son histoire, son dégoût et sa honte d'elle-même sortaient à grandes lampées. Elle avait une telle douleur qui émanait d'elle. Accoucher de sa vérité devant moi lui était atrocement douloureux. Elle brisait pour de bon cette image de mère qu'elle avait construite avec tant de peine, tant de sacrifices. Elle lâchait ce qu'elle avait tenu si longtemps, avec tant de persévérance, pour me maintenir au-dehors de ce monde si brutal qui la composait du dedans. Quelle générosité, quand même, que de s'être évertuée ainsi avec tant de force pour me protéger si courageusement, malgré sa santé précaire. Elle avait tenu bon jusqu'ici. En ces jours où je sortais de l'enfance, le temps était venu pour moi d'être mise sans masque devant le miroir de notre histoire. Cette grande sortie de l'ombre nous tenait ensemble, en silence, tristes mais recueillies, solidaires, les cœurs à l'unisson devant notre dure réalité. Étrangement, cela nous faisait du bien. Nous vivions peut-être ce moment de l'espace ouvert, comme le décrit finement Christiane Singer (1996, p. 110) : « Seul compte l'espace que la parole dite a ouvert en moi et en toi – l'inspir du cœur qu'elle a provoqué. »

Mais ce geste qu'elle posait était aussi une mise à l'épreuve de notre amour. Elle avait peur, je crois, de ma réaction. Mais moi, je me sentais étrangement délivrée. Je pleurais devant l'extravagance de sa douleur. Je pleurais d'ahurissement devant la profondeur de cette vérité qui était non seulement la vérité de son histoire, mais la vérité de mon passé, la vérité de mes origines, la vérité de mon commencement, la vérité d'où je venais.

J'étais triste de découvrir que ma vie avait sa part d'horreur, sa part d'horreur sombre que depuis tout ce temps j'avais traînée dans moi, voilée et pourtant présente, voilée et pourtant soupçonnée. J'étais triste de découvrir que tout ce temps j'avais eu raison, il y avait bien un terrible secret auquel j'étais maintenant conviée. J'étais affolée aussi de rentrer comme une grande dans la marque de ma destinée. Terrifiée devant le poids d'une vie et d'un héritage que, sans choisir, je portais dans l'historique de mes cellules, dans la lignée de ma vie.

Autant que j'étais triste, j'étais soulagée. Soulagée de pénétrer ce secret qui m'avait pesé de son silence. Je me sentais prendre possession de ma vérité, et cela me donnait de la puissance, cela me donnait de la force. J'entrais dans le Réel, dans la réalité qui était la mienne et dont j'avais été tenue à l'écart. C'est cette pénétration dans le réel, quel qu'il soit, qui redonne son unité à la personne et lui redonne accès à des forces jusqu'alors inaccessibles.

J'étais étonnée aussi de ne pas tomber, de ne pas m'évanouir de bouleversement, de ne pas fuir, de ne pas avoir honte, de ne pas avoir envie de me cacher comme elle. Je me sentais avoir de la place, encore une fois, pour tenir bon, là où pour elle cela semblait un effort surhumain.

Je ne sais plus ce que nous avons fait l'après-midi. Je me souviens simplement être rentrée chez moi sous une pluie froide et dure d'avril, avec au cœur quelques kilos de plus, quelques kilos de vérité, quelques kilos d'existence. Le poids de ma chair me rentrait dedans, et je sentais que cela était juste et bon. Je sentais en même temps toute

l'impuissance de ceux qui doivent apprendre à vivre avec le poids des secrets éclos. Je me sentais encore une fois terriblement seule avec ma destinée et je trouvais ma mère si seule avec la sienne; je trouvais que les humains étaient effroyablement livrés à eux-mêmes. Je sentais que ma destinée à moi allait me peser et je ne savais vraiment pas qui allait un jour pouvoir l'accueillir, qui allait un jour pouvoir me prendre toute d'ombre faite.

Quelques années plus tard, j'ai compris, en discutant avec mon père, que sa mère, ma grand-mère paternelle, avait souffert toute sa vie de dépression chronique, d'hospitalisations aux soins psychiatriques et, en fin de vie, de démence. Dans ma famille paternelle, la maladie mentale était omniprésente. Un cousin de mon père, schizophrène, avait été interné pour meurtre, et deux de mes grands oncles et tantes s'étaient suicidés suite à des dépressions majeures. Mais ce qui m'étonnait le plus était de constater que mon père avait vécu auprès de sa mère, et plus tard, auprès de ses femmes, une blessure et une épreuve autour de l'amour, de la maladie mentale et de la mère, semblable à celle que j'ai moi-même vécu dans mon histoire, tout comme il avait vécu auprès de son père le même sentiment d'abandon dans un contexte de maladie. Je constatais que j'avais vécu à mon tour, dans mon propre parcours, les mêmes épreuves, les mêmes abîmes auxquels il avait pu lui-même être confronté dans son enfance. Suite à d'importantes discussions avec lui autour de mon histoire, et dans le filon de la reconstruction de notre lien, je l'avais invité à faire lui-même un travail sur son histoire. Il avait ainsi accepté de s'engager dans un programme court de deuxième cycle universitaire destiné aux personnes en fin de carrière, où il s'est lui-même adonné à l'écriture autobiographique. Voici un extrait de son travail final rédigé dans le cadre de ce programme :

Ma mère Carmen, ses dépressions, ses angoisses ont dominé mon enfance et notre vie familiale. **Notre vie en ce temps tournait autour de ses absences et de ses aversions pour le monde.** Elle s'est cloîtrée et nous avec.

J'ai environ 4 ans, ma sœur et moi devons être hébergés chez une tante, ma mère est malade. **Mon père ne peut s'occuper de nous pendant que maman est à l'hôpital.** On se retrouve donc à St-Bernard de Dorchester en Beauce chez ma tante Fernande. Un séjour plein d'attention pour ma sœur et moi, mais **pour moi c'est le drame, il y a un vide, une absence que je ne comprends pas, mais surtout, surtout le risque, le désastre d'une absence éternelle.** Pourquoi ma

mère m'abandonne, qu'ai-je fait de si mal ? **Plus jamais, plus jamais je perdrai l'amour, je serai maintenant prêt à tout pour couvrir ce vide**¹

Mais quelle est cette étonnante répétition, à la fois dans le lien entre mon père et sa mère, et plus tard entre mon père et ses femmes, où la relation et le lien d'amour sont marqués soit par la maladie mentale (sa mère, ma mère), soit par une fragilité psychologique entraînant des comportements malsains (ma belle-mère)? On remarque dans les écrits de mon père qu'il souffre précisément de ce dont je souffrirai plus tard, si ce n'est de ce dont *il me fera souffrir plus tard*. En effet, tout comme moi, il est désemparé par l'absence de sa mère, par sa fragilité, sa santé délicate qui la rend incapable de remplir son rôle maternel pleinement et correctement, sans induire, sur lui et sur sa sœur, les effets néfastes de sa maladie. Mon père vit également que son père ne peut s'occuper de lui parce que « Maman est à l'hôpital », alors que ma propre histoire est marquée par l'absence de mon père qui ne s'occupe pas de moi et me laisse à ma mère malade, un père qui s'occupe de sa femme ayant des comportements maladifs envers moi et choisit de ne pas s'occuper de moi. De quoi donc est faite cette étrange transmission de blessure, de quête, de rapport à l'amour féminin et maternel et à l'abandon du père?

Dans son brillant et étonnant ouvrage *Aïe, mes aïeux!*, sur les liens intergénérationnels et la pratique du géosociogramme, Anne Ancelin-Schützenberger relate ces phénomènes surprenants qu'elle a étudiés tout au long de sa carrière de formatrice, chercheuse et écrivaine. Elle explique qu'il existe au sein des familles deux types de transmissions, soit les transmissions *intergénérationnelles* et les transmissions *transgénérationnelles* :

Les transmissions intergénérationnelles sont des transmissions pensées et parlées entre grands-parents, parents et enfants : habitudes familiales, tours de mains, manières d'être [...]. *Les transmissions transgénérationnelles* ne sont pas dites, ce sont des secrets, des non-dits, des choses tues, cachées, parfois interdites même de pensée, et qui traversent les descendants sans être ni pensées ni « digérées ». On voit alors apparaître des traumatismes, des maladies, des inscriptions somatiques [...]. (Ancelin-Schützenberger, 1993, p. 115)

¹ Beauchesne, Christian. *Analyse et interprétation du récit*. Travail remis dans le cadre du cours « Histoire de vie et construction de sens », automne 2008, UQAR.

Il y aurait donc une logique, prégnante, qui générerait une continuation de ces scénarios difficiles, impliquant dans ma famille une confrontation, une conjonction entre l'amour, la maladie, l'absence du père et l'abandon :

Tableau 1 : Comparaison des vécus entre mon père et moi

Mon père	Moi
Mère souffrant d'une maladie mentale	Mère souffrant d'une maladie mentale
Père absent pour prendre soin de la mère malade, délaisse ses enfants pour prendre soin de sa femme malade	Père absent pour prendre soin de sa famille et de sa femme, délaisse sa fille et prend soin de sa « femme malade »
Sentiment de vide, et d'abandon, peur infinie de perdre l'amour	Sentiment d'absence, de trahison, et d'abandon, peur de vivre l'amour
Se marie avec deux femmes à la santé psychique fragile, dont une fera une psychose grave et l'autre une dépression majeure	Vouloir devenir sujet pour arrêter le mécanisme de répétition.

Ce qui attire aussi mon attention dans les écrits de mon père, c'est cette blessure de l'absence, du vide, du manque d'amour qu'il porte en lui comme un sceau l'ayant marqué à tout jamais : « Pourquoi ma mère m'abandonne, qu'ai-je fait de si mal ? **Plus jamais, plus jamais je perdrai l'amour, je serai maintenant prêt à tout pour couvrir ce vide.** » Quand je lis cette phrase, non seulement je constate l'effroyable ressemblance entre le destin de mon père, l'enfant marqué par la perte, l'absence, la peur de l'abandon et du manque d'amour, et le mien, fait exactement des mêmes épreuves. Mais surtout, en accédant au passé et aux douleurs fondatrices de mon père, je gagne une compassion immense pour lui. Je comprends mieux ses absences et ses manques, qui ne sont finalement que le prolongement dans le temps et dans son lien à moi, des blessures encore vives et encore destructrices de cet enfant abandonné. En effet, depuis cette peur totale de perdre l'amour qui le constitue profondément, comment pouvait-il ne pas m'abandonner devant la maltraitance que sa femme me faisait subir? Il n'avait aucunement les moyens de renoncer

ou de risquer perdre l'amour vécu dans son lien avec sa femme et sa nouvelle famille. Il ne pouvait se dresser contre elle pour prendre ma défense. Le risque pour lui était trop grand, il n'en avait tout simplement pas la force psychique. Ses capacités psychoaffectives étaient abîmées par son expérience d'abandon non traitée dans sa vie d'adulte. Il était « *prêt à tout pour couvrir ce vide* », prêt à tout, même à abandonner sa fille.

Sans vouloir approfondir ici les raisons qui procèdent à une telle répétition de traumas et d'épreuves familiales entre l'histoire de mon père et la mienne, j'aimerais souligner combien constater cette répétition m'a poussée plus encore à vouloir accueillir mon expérience vécue, la nommer, la comprendre, la traiter et la partager avec mes proches, dans la perspective de me libérer de l'emprise de ces transmissions familiales, de ces habitudes « imperçues » qui nous condamnent, de générations en générations, aux mêmes épreuves. En effet, comment faire pour empêcher notre passé d'obstruer à l'avance notre futur et celui de nos proches? Comment peut-on devenir plus *sujet* de son histoire et de ses épreuves, et donc moins *objet* et victime d'elles? Plus encore, comment peut-on ne pas devenir, par nos blessures encore sanglantes, les instruments du mal qui nous a nous-mêmes meurtris?

C'est ici que revêt pour moi toute la pertinence et l'importance de *pouvoir devenir sujet* de son existence, et non pas victime des répétitions, et surtout victime des blessures qui nous constituent et nous font perpétrer et répéter à notre insu les affres de notre passé. En effet, si mon père avait appris de son histoire, s'il avait mieux connu ses propres fragilités et ses carences, s'il avait connu le danger de répétition qui le guettait, peut-être aurait-il été plus alerte, plus conscient de ses propres pièges et n'aurait pas laissé ses blessures propres venir m'abîmer autant. C'est cette question portée comme un impératif de survie et de mieux-être personnel, mais aussi de bienveillance envers ceux qui me suivront, qui m'a poussée et me pousse encore à poursuivre mon chemin de formation et de transformation. Peut-être alors qu'après moi, qu'après nous, un nouveau monde sera enfin possible.

Dans toute cette histoire qui est la mienne, je reste profondément étonnée et marquée par cette force interne et autonome qui m'a poussée à grandir, à me développer et à rester relativement saine malgré le drame et le non-sens ambiant qui régnait partout dans mon univers familial. Mais quel est donc le mystère du miracle qui m'a fait tenir debout et ne pas, à mon tour, tomber dans les dédales de la maladie? Y avait-il une forme de grâce à l'œuvre au sein de moi qui aurait été à la source de ma résilience?

La plupart des auteurs sur le divorce et la violence faite aux enfants s'entendent pour dire qu'une épreuve vécue dans l'enfance peut entraver profondément le développement de la personne, ou non, selon plusieurs facteurs contextuels, dont celui des forces psychiques ou des capacités propres de l'enfant. Pour ma part, je constate que tout au long de mon parcours, même très jeune, j'étais habitée d'une forme de conscience-témoin, d'une capacité à voir ce qui se passe sans trop m'y identifier. Tôt, je voyais mes parents pris dans leurs frustrations mutuelles ou dans leur incapacité de me protéger et, tout en étant profondément blessée, je développais aussi une indignation envers eux de « ne pas faire mieux pour moins m'abîmer ». Je ne les trouvais pas à la hauteur de leur rôle de parents, alors que j'étais moi-même encore une enfant. À d'autres moments, j'étais consciente de la souffrance ambiante et vécue, et j'assistais à leur incapacité de la vivre et de la gérer, alors que j'avais le sentiment, moi, de la vivre toute entière. Une fois de plus, je les trouvais démunis et peu courageux. C'est, je crois, cette manière implacable de lire la situation et d'observer les adultes autour de moi avec lucidité qui m'a entre autres permis de garder une distance face à mes propres épreuves. Je me souviens aussi d'avoir eu en moi une forme de présence lucide aux moments les plus charnières de ma vie, lorsque j'étais souffrante et sans repère. Cette présence lucide m'a plus d'une fois empêchée de commettre le pire, comme cette fois où, dans un grand appel à l'aide, à mes huit ans, je me mutilais les avant-bras dans la cuisine chez ma mère, un matin d'hiver. À cet instant, je me souviens avoir pensé : *« Ne fais pas ça Marie, tu cherches simplement à obtenir de l'attention de tes parents. Trouve une autre façon, ne fais pas ça. »* Il y avait donc en moi une capacité à observer crûment les choses, une forme de sang-froid, mais aussi de bienveillance qui m'empêchait de trop vaciller ou de me perdre.

Outre mes propres forces ou capacités psychiques, il y avait aussi autour de moi et en moi de réelles conditions de soutien qui m'ont permis de rebondir, d'aspirer à mieux et de me créer un autre univers, moins dur et plus vivant. C'est ce que nous verrons dans la partie suivante.

3.1.3 Une vie reliée, malgré tout

Dans tout chemin, aussi dur soit-il, il y a toujours des abondances. Dans ma vie, mes abondances étaient étonnamment et fort heureusement des liens très forts vécus avec des personnes proches de moi; des liens qui me donnaient à sentir tout ce qui me manquait et à quoi j'aspirais tant, mais des liens qui aussi me protégeaient, me nourrissaient et me gardaient à l'abri d'une trop grande solitude. J'ai développé un lien extrêmement fort avec mes deux demi-sœurs, les filles de mon père, dès leur naissance. Alors que tout dans notre histoire commune semblait conjurer à nous séparer, nous luttions pour la reliance familiale avec acharnement par un amour qui semblait invincible et plus fort que tous les autres liens fraternels du monde. C'était comme si nous voulions compenser, par notre amour, le danger de la séparation qui rôdait autour de nous. Je me souviens surtout de Sarah-Maude qui, par son humour absolument déluré, même très jeune, arrivait à me faire oublier à grands coups de rire mon sentiment d'exclusion. Je me souviens aussi de la douce présence d'Andréane qui, depuis son tout jeune âge, semblait veiller sur mon âme en permanence, mieux que tous les adultes autour de moi. À trois, nous formions un trio infernal qui faisait se réjouir nos parents. En effet, notre lien ne menaçait personne, nous pouvions donc le vivre en toute liberté. Je sais que j'ai puisé dans ces liens fraternels la source d'un espoir gigantesque qui m'a, je crois, permis de survivre à mes grandes blessures familiales et relationnelles.

Plus tard, quand mon jeune frère Marc-André, fils de ma mère et de son conjoint Sylvain, est né, je venais de perdre ma sœur Élisabeth, leur première fille, morte à la naissance. Ce deuil n'avait pas été traité dans la famille et mon frère est né sous le couvert d'une peine encore fraîche. J'ai accueilli toutefois mon frère dans une très grande joie et,

plus qu'un lien de simple fratrie, j'ai senti que j'avais pour lui un statut de grande sœur et que je devais veiller sur lui, sur sa vie. J'ai rapidement quitté le foyer familial lorsqu'il avait environ quatre ans. Quoique je l'aie côtoyé beaucoup moins souvent que je ne l'aurais souhaité dans ma vie de jeune adulte, je me suis toujours sentie profondément liée à lui, avec un sentiment de devoir de trouver des voies pour nos vies arides et difficiles. L'adversité que j'avais moi-même vécue m'avait planté dans l'âme l'envie de le protéger de ce qui m'avait tant meurtri. Je me sens encore aujourd'hui en train d'œuvrer à un monde où il pourra vivre mieux.

Ma relation avec mon grand-père paternel demeure pour moi une véritable institution au chapitre des liens précieux et salvateurs. J'ai passé beaucoup de temps avec lui au cours de mon enfance et de mon adolescence. Je me souviens de combien mon père et lui se ressemblaient, mais combien il m'était plus facile d'aimer généreusement mon grand-père. J'avais le sentiment qu'il me comprenait, qu'il connaissait mes secrets et qu'il veillait silencieusement sur moi. Mon grand-père Gaston semblait connaître et surtout reconnaître mieux que quiconque la profondeur de ma blessure, mais aussi l'envie de vivre et l'aspiration à la beauté que je portais en moi. Mais plus encore, je crois qu'il observait silencieusement son fils vivre les mêmes épreuves que lui et faire en plus les mêmes erreurs. Il devait veiller sur moi, c'était son chemin de réparation, de rédemption.

Je me souviens de ces soirs passés la tête sur ses genoux, alors qu'il regardait le hockey. Je me souviens de sa main parfois tremblotante posée sur ma tête, qui câlinait maladroitement mes cheveux de petite fille. Je me souviens des sanglots presque inaudibles de mon grand-père. Je n'ai jamais su pourquoi il pleurait si doucement en me caressant les cheveux, le soir tard, alors que ma grand-mère dormait. Peut-être pleurait-il de tristesse devant la rudesse de ma jeune vie, peut-être pleurait-il aussi de ce trop plein d'amour qui débordait entre nous. Peut-être pleurait-il simplement toute la densité de sa propre vie. Je ne sais pas. Je sais seulement qu'en ces instants où il versait sur moi ses larmes claires, je me sentais aperçue dans ce lieu triste et beau qui n'avait pas encore de mots pour se dire ni de lien pour se vivre.

Tellement de poésie se vivait dans ma relation à lui. Mon grand-père était un homme modeste. Il avait été journalier dans une usine toute sa vie, mais depuis toujours il avait

porté une attirance particulière pour la beauté, la poésie, la musique et particulièrement pour le chant grégorien. Il avait un rapport que j'ai toujours trouvé extraordinaire avec les choses du sacré. Tout pour lui était sacré. De ces moments passés ensemble devant la télé, à cette musique qu'il me faisait entendre comme si elle venait du bord du ciel. Mon grand-père avait le don pour voir le beau et le faire voir. Je me souviens de ces dimanches où il me traînait à l'église. C'était pour moi la plus belle des fêtes. Je n'ai saisi que tard, dans mon histoire, combien ma culture avait été blessée par la religion catholique et combien, au Québec, cela stigmatisait tout notre rapport au sacré en tant que peuple. Dans ma tête et mon corps d'enfant, l'église revêtait vraiment quelque chose de sacré, mais pas un sacré intouchable et sérieux, un sacré vivant et clair. Je me souviens de combien je pénétrais l'église toute recueillie, ma petite main bien au chaud dans celle de mon grand-père. Nous étions silencieux et mes yeux s'émerveillaient à tous coups de la hauteur vertigineuse du plafond. Nos pas résonnaient sur le sol. Les voix s'élevaient, hautes, larges, elles rentraient à l'intérieur de moi. Souvent j'étais émue. Je me souviens que mon grand-père me disait : « Viens Marie, on va aller visiter le petit Jésus, ça fait longtemps qu'on ne l'a pas vu, je pense qu'il s'ennuie de nous. » Et moi j'étais fascinée de savoir que le petit Jésus me connaissait, qu'il s'ennuyait de moi et que mon grand-père le savait! Il me disait aussi : « Tu sais Marie, moi, le petit Jésus, c'est mon meilleur ami. C'est vraiment chouette d'avoir un ami comme lui parce qu'il ne manque jamais un rendez-vous. Il est toujours là. » Où ça? que je lui demandais, perplexe. « Là », me disait-il solennel, presque grave, en pointant mon cœur. Puis il me chuchotait à l'oreille : « tu n'es pas obligée de le dire, c'est notre secret à nous. Mais tu sais, si tu veux, il peut être ton meilleur ami à toi aussi, le petit Jésus. »

Ce rapport privilégié avec mon grand-père et les questions de Dieu ont laissé en moi des marques profondes d'espoir. Comme si, à mon insu, mon grand-père veillait à ce que j'apprenne à m'appuyer sur plus grand que moi pour vivre mes traversées. Il vivait loin de moi et nous ne pouvions que rarement nous voir. Mais ces attentions portées à l'adoucissement de mon être m'assuraient que, dans ce monde qui m'était trop souvent

hostile, il veillait sur moi et, plus encore, quelque chose comme une vie plus grande et bienveillante veillait elle aussi sur moi.

Plus tard, alors que je me découvris moi-même un goût pour la poésie, nous avons échangé des poèmes par correspondance. Depuis toute petite, mon grand-père m'écrivait des lettres. Il ne me disait presque rien dans ces longues lettres écrites en pattes de mouche. Il ne me disait qu'une chose au fait : « *je suis là, je pense à toi, je t'aime, petite fille.* » Et puis un jour il s'était mis à m'envoyer des poèmes, des tonnes de poèmes. Des poèmes cueillis dans des livres, des revues, des livrets d'église, des poèmes de n'importe où, des poèmes de partout. Je me souviens de comment il les dactylographiait, les photocopiait, les perforait et en protégeait les trous avec de petits autocollants circulaires. Il y portait une attention incroyable qui m'émouvait à chaque fois, une pure folie d'amour fou dont je ne savais trop que faire avec mes petites mains de petite fille... J'ai consigné tous ces poèmes dans des cartables, dans des boîtes, dans des tiroirs. Les poèmes de mon grand-père se sont empilés dans toutes les chambres de petite fille que j'ai habitées. Je ne les ai pas tous lus. Il y en avait beaucoup trop. Mais quand mon cœur craquait, quand je me sentais plus seule au monde qu'un bout de chair arraché, alors je prenais ses feuilles dans mes mains, je les prenais au creux de mes mains pour me rappeler mon grand-père, pour me rappeler que non, je n'étais pas seule, qu'il était là et que la vie, comme lui, ne m'oublierait pas.

3.1.4 L'imaginaire, les arts et les mots comme voie de résilience

Quand j'évoque le monde de l'enfance, arrivent presque simultanément en moi deux univers très distincts; d'un côté, un univers extérieur relativement hostile duquel une grande partie de mon énergie quotidienne est vouée à me protéger; d'un autre, un univers intérieur, solitaire et vivant, animé, rempli de richesse et de beauté. J'ai le souvenir qu'il y avait toujours deux temps dans mes journées : le temps du monde, des choses à faire et à accomplir, où je me débrouillais plutôt bien, et les temps de recueillement, seule, dans ma chambre ou dans le pré, vibrant à moi-même ou au monde tout en étant à l'abri de celui-ci. Je me souviens, déjà très petite, d'avoir usé de ce que certains pourraient appeler un *repli*

sur soi pour faire face à mes inconforts et trouver, entre moi et moi, une source de consolation qui est devenue, au fil des années, foisonnante, riche et réellement efficace, voire même créatrice :

Je me souviens, j'ai cinq ans et je suis chez mon père, dans ma chambre au sous-sol de la maison. C'est le soir et je dois dormir, mais j'ai peur. Je suis seule. Pour m'aider à m'endormir, j'ouvre ma couette de lit et me glisse entre la couette et le couvre-couette. Je suis emprisonnée ainsi dans ma couverture. Je me sens protégée. Je regarde par le drap la lumière encore présente dans la chambre. Je me mets à compter les étoiles imprimées sur le tissu de la couverture. Je me conforte en les fixant, puis en valsant de l'une à l'autre. Je me dis que je suis dans un grand ciel, que les étoiles sont partout autour de moi. Je m'endors entourée par elles.

Pour Boris Cyrulnik (2001, p. 164), la fantaisie constitue la source interne la plus précieuse de la résilience. Pour ma part, je ne peux appréhender une seule époque de ma vie sans y déceler une envie de création à l'œuvre, une soif de trouver le beau coûte que coûte, dans les plus petites choses comme dans mes plus grands moments de solitude créatrice. À six ans, j'ai écrit mon premier poème. Je me souviens simplement l'avoir griffonné sur un bout de papier que j'ai ensuite soigneusement plié puis caché dans un recoin secret de ma chambre, comme l'objet le plus précieux en ma possession. À huit ans, pour la première fois de ma vie, je me suis adonnée au théâtre à un camp de jour que je fréquentais. Je ne connaissais pas ce médium, je ne me doutais pas d'à quel point j'allais m'y plaire. Quelle ne fut pas ma surprise de me découvrir douée, sous les yeux ébahis et conquis de mes accompagnateurs. J'étais moi-même étonnée d'autant pouvoir jouir de faire quelque chose. Je me souviens de sentir tout mon corps animé d'une force, d'une joie, d'une envie de m'animer, de parler, de crier! Je me souviens surtout de sentir en moi un réel bonheur de pouvoir vibrer à moi-même, mais aussi aux autres avec moi. C'était la première fois que je me découvrais un talent et les adultes auprès de moi m'accompagnaient avec justesse et tendresse pour me laisser le vivre pleinement, tout en prenant soin du groupe et de tous les participants. Cet été là, j'ai joué mon premier « premier rôle » dans la pièce *Le Roi Arthur*. J'étais Arthur et ça m'allait drôlement bien! Je me sentais en pleine possession de mes moyens, jouissant d'être là, heureuse et déployée.

Dans ma préadolescence, j'ai moins fait de théâtre mais ma mère par bonheur m'avait offert un clavier de piano que nous avons installé dans la toute petite chambre de notre appartement. Elle m'avait aussi acheté de grands écouteurs de qualité qui me permettaient de pianoter en toute quiétude. Comme je n'avais aucune notion de piano, mes activités musicales étaient très limitées. N'empêche, je me souviens avoir passé des heures et des heures à décliner les mêmes trois notes, emportée par ces petits sons que je produisais, complètement absorbée par mon jeu qui m'élevait le cœur et tout l'être. J'étais tranquille, les oreilles bouchées du monde, seule avec ma musique si embryonnaire et pourtant merveilleuse.

Je m'explique cet acharnement pour la beauté par ce don pour l'émerveillement qui me vient de la lignée du père, mais aussi par cet espèce d'empressement à trouver une voie de « vivance » qui est propre aux écorchés, comme l'expose ainsi Cyrulnik (2001, p. 165-166): « Cette urgence créatrice explique le courage anormal de ces enfants et leur intense besoin de beauté. C'est maintenant qu'il faut vivre, c'est aujourd'hui qu'il faut s'émerveiller, vite, avant la mort si proche. »

Je me souviens aussi de ces longues balades en voiture où je me racontais, tout haut, maintes histoires incroyables avec toujours, comme personnages, des petites filles bien sages à la recherche de leur sœur jumelle vivant sur une autre planète, ou encore de jeunes femmes courageuses devant accomplir l'impossible : trouver un trésor ou sauver leur mère mourante. Je me rappelle combien mes parents étaient exténués de m'entendre ainsi parler en sourdine sans jamais m'en apercevoir. Et pour compte, je n'étais pas avec eux! J'étais à l'abri d'eux et de tout le reste, entre moi et moi, dans ce magnifique univers né de mon cru :

Mon monde

*Sans sens aucun
Pensées irréfléchies
Douce exaltation
Plaisir de la vie*

Monde imaginaire
Frontières irréelles
Ivresse intérieure
Magie, douceurs

Murs infranchissables
Intraversables
Mystérieux, sensuel
Découvrable, appréciable

Vide intense
Empli de vie
Personnel et secret
Je m'y découvre, c'est mon Palais!

Avril 1996, 13 ans

La poésie est rapidement devenue un véritable refuge, un pays où je pouvais me reposer, m'abreuver, me rencontrer, me raconter. Entre douze et quatorze ans, avant d'être littéralement envahie du délire amoureux de l'adolescence, j'ai écrit des dizaines de poèmes qui traitaient de ce qui m'habitait le plus : l'envie de vivre, la peur de la mort, la beauté du monde, la guerre et l'errance. Tantôt écrits au « je » et vécus comme miens, tantôt imagés et transposés sur des personnages inventés, ces textes me permettaient de contenir toute la complexité de mon expérience, de me l'approprier mais aussi de m'en dégager.

Ces enfants de la guerre

Douce vie,
Emmène-les loin de ce monde cruel
Loin de cette tempête infinie
De cette violence presque irréelle

Emmène-les dans ces paysages
Qui ne connaissent la peur
Emmène-les à une fontaine où coule à flots le bonheur
Montre-leur les cités perdues remplies de rêves d'enfants
Là où les sourires perdus retrouvent leurs visages souriants
Ne les laisse pas respirer cette misère
Car dans leur cœur germe la haine qu'a semée la guerre

Août 1995, 12 ans

Cyrulnik abonde dans ce sens lorsqu'il explique que :

[...] la principale arme pour affronter l'adversité, c'est la fantaisie. L'aspect répétitif des reproductions artistiques constitue un entraînement, une sorte d'apprentissage, qui permet d'intégrer le traumatisme, de digérer le malheur en le rendant familier et même agréable une fois métamorphosé. (Cyrulnik, 2001, p. 164)

Quelle merveille que de pouvoir transformer sa tristesse, sa désespérance, en une œuvre qui est belle et dont on est fier!

Je me souviens aussi que je sentais en moi un fort sentiment d'intensité lorsque j'écrivais, je me sentais en lien avec la partie la plus vivante de moi. C'était forcément cette expérience qui était nourrissante et salvatrice. Je vivais que cette partie de moi n'était pas seule, qu'elle était reliée à quelque chose de plus grand, à un univers tout autour et tout en dedans qui me fascinait par son mystère et sa beauté. Je vivais la certitude que le monde est bien plus que ce qu'il n'y paraît. De toute façon, j'avais tellement besoin d'avoir espoir en un monde meilleur... Mais je sentais bien qu'en le regardant comme tel, il le devenait, sous mes yeux, en moi et dans mes poèmes. Je me souviens de marcher dehors au soleil couchant, près du lac ou dans la forêt, et d'être littéralement bouleversée aux larmes par la délicatesse d'un ruisseau ou l'or d'une lumière se reflétant sur les feuillages. Comme c'est beau! Je vivais la beauté du monde comme un grand mystère caché derrière les choses et qui peut se révéler à petites gorgées ou à grandes rafales, pour peu qu'on s'y attarde. Ce rapport à la nature, à la vie, au monde tout autour me donnait du courage et me donnait accès à ma propre beauté :

La tempête

*Un frisson me parcourt le dos
Le son du tonnerre se fait entendre
Le vent souffle, fait rage
La pluie sauvage et la grêle tombe
C'est le bruit d'une tempête qui gronde.*

*Le bleu des éclairs étincelle
J'écoute le vent qui se déchaîne
Je sens mon cœur se débattre*

*L'adrénaline gonfler mes veines
 Et l'effroi s'engouffrer en moi
 Mais cette extase, si grande qu'elle fait peur
 Cette sensation qui fait mes yeux s'écarquiller
 Cette grande torpeur froide
 Je la ressens, la dévore
 Pour découvrir la tempête qui souffle en moi.*

1996, 13 ans

Très jeune, je me sentais sensible à la condition des enfants issus de la guerre, aux personnes pauvres, démunies, maltraitées, mal aimées, ne sachant pas que, par ricochet, c'était à mon propre sort que je me conviais. Comme l'être humain est bien fait! J'ai aussi écrit beaucoup de poèmes sur les vagabonds, les mendiants, les nomades, les personnes errantes. C'était, là aussi, une autre manière de laisser vivre cette partie de moi à la recherche d'un lieu où se poser sur cette terre. Par moments toutefois, mes textes étaient très concrets et évoquaient de réels désirs ou afflictions :

Andréane

*Je pleure la distance qui sépare nos cœurs
 Je pleure les jours où je t'ai oubliée
 Je pleure tes yeux, petite sœur
 Je pleure le dernier jour où je t'ai regardée
 Tu grandis, si loin de moi
 Et les larmes coulent sur mes joues
 Tu vieillis, toujours sans moi
 Et maintenant, c'est ma gorge qui se noue
 Ça fait maintenant sept ans
 Que tu habites cette Terre
 Mais pour moi ça fait cent ans
 Que je vis cette misère
 Je t'aime pour toujours,
 Ta grande sœur, Marie*

Juillet 1995 – 12 ans

Laissez-moi

*Laissez-moi m'expliquer
Laissez-moi m'exprimer
Je veux crier pour me sauver
Pour libérer toute ma passion
Pour traverser toute la tension
Et aimer les mal-aimés*

*Laissez-moi vivre et survivre
Laissez-moi m'élever
Pour délivrer tous les malheurs
Et faire renaître la splendeur
Pour oublier le temps qui passe
Et apprécier les jours qui viennent
Pour regarder l'humanité
Et aimer les mal-aimés.*

Avril 1996 – 13 ans

Au cours de l'adolescence, puis au début de l'âge adulte, la poésie et le théâtre ont continué à meubler mon existence. J'étais à la recherche de ce fort sentiment d'exister auquel ces médiums me permettaient d'accéder. J'ai aussi eu le bonheur de rencontrer sur mon chemin des auteurs et des livres qui m'ont littéralement soignée, accueillie et consolée, mieux que bien des humains de mon parcours. Je me souviens d'une lecture bouleversante du livre *Le Très Bas*, de Christian Bobin (1993), que mon père m'avait offert après l'avoir auparavant partagé à son père, mon grand-père Gaston. Ainsi reliée à la beauté dans la lignée du père, je m'y étais plongée à la veilleuse de ma chambre d'adolescente, à mes 14 ans, le cœur haletant d'intensité, le visage baigné de larmes de lumière. Dans les mots de Bobin pleins de clarté foudroyante, j'avais été reçue et aperçue au plus profond de moi. Mon père m'avait offert, par le biais de ce livre, tout ce que notre lien ne m'offrait pas.

Puis, peu à peu, et fort heureusement, la stabilité familiale et le fait de ne pas avoir déménagé pendant plus de six ans m'ont permis de me constituer un réseau d'amis fort et stable. J'avais d'autres espaces pour me sentir exister et reliée. Aussi, j'étais excitée par cette vie qui commençait, j'avais envie d'aller au dehors, de m'expérimenter dans ce monde qui, en vieillissant, m'attirait maintenant tout autant qu'il me semblait dangereux.

Les amours adolescents m'ont toutefois souvent ramenée à l'écriture. J'ai trouvé dans les mots le réconfort dont j'avais besoin pour soigner mes peines d'amour ou contenir mon cœur débordant.

Mon amour des mots et de la poésie, ma passion pour la beauté de la vie et ma capacité à me relier intimement au caractère sacré de l'existence avaient été jusqu'ici des refuges pour m'abriter hors du monde et des autres, devant lesquels j'étais si menacée. J'allais bientôt être conviée à sortir de mon oasis et à risquer la rencontre avec ce monde extérieur qui m'appelait énormément, tout autant que je le craignais. Fort heureusement, ces espaces de résilience gagnés dans l'enfance allaient constituer un socle depuis lequel mon projet, mon rêve de subjectivation et d'appartenance au monde à venir, allait pouvoir émerger et grandir.

3.1.5 Le début de ma vie de jeune adulte : craindre le monde et y entrer toutefois

J'ai entamé des études collégiales en théâtre à une époque où tout mon univers vacillait. Ma sœur Élisabeth, la deuxième fille de ma mère, était morte à sa naissance, ma mère souffrait d'un cancer virulent quelques mois seulement après la naissance de mon frère Marc-André et j'étais embourbée dans une relation amoureuse abusive dont je ne savais me déprendre. À 17 ans, j'ai choisi de quitter la maison familiale pour emménager à Montréal, où j'allais poursuivre des études en théâtre, le rêve de toute mon enfance. Je m'y suis adonnée à cœur triste pendant deux années. J'étais au bout d'un mode d'être, d'une manière de faire. Je n'arrivais plus à trouver refuge dans mon intériorité, mêmes les arts et les mots ne pouvaient plus pallier à mon immense solitude. J'étais littéralement envahie de tristesse et de mélancolie. Je n'avais plus de repères.

Comme enfant, j'avais réussi à survivre, mais maintenant que je grandissais, il me fallait vivre dans le monde, prendre forme et trouver comment vivre et manifester ce qui m'habitait et m'appelait. J'étais conviée à déployer des compétences autres que les compétences introspectives et artistiques, c'est-à-dire les compétences de mise en action et

d'interaction et je me trouvais profondément démunie. Rien n'avait changé : le monde des autres était toujours aussi menaçant que dans mon enfance. Depuis toujours, je les avais tant aimés de loin, ces autres, ces enfants de la guerre, ces personnes démunies. Mais je ne savais toujours pas quoi faire de ces autres près de moi, maltraitants, abuseurs, absents, malades et tout simplement effrayants.

Ce fut une période difficile qui m'a poussée à changer d'orientation. À la fin de ces études, j'ai choisi d'opter pour le journalisme : j'y voyais une voie professionnelle plus réaliste que le théâtre, pouvant quand même offrir un cadre pour mon amour des mots. J'étais aussi habitée par l'obligation de gagner ma vie, de me professionnaliser, de devenir autonome et de m'assumer financièrement. Je ne sentais pas que j'avais le luxe de pouvoir tenter de vivre de mon art. Je me sentais responsable de mon avenir, je sentais de toute façon que je devais pouvoir compter sur moi seule. Mais j'étais aussi habitée par une envie réelle de connaître autre chose, d'habiter un monde plus vaste. J'avais envie de rencontrer d'autres réalités et d'enfin peut-être pouvoir communier avec le monde. Le journalisme me permettait cette voie de réalisation.

C'est d'ailleurs depuis ce désir de rejoindre le monde et d'y appartenir qu'est né, quelques années plus tard, mon projet de recherche et de formation à la maîtrise. Enrichie de mon expérience en journalisme, je commençais à me demander s'il pouvait il y avoir une façon de nous éveiller à habiter le monde et à être concernés par les autres, tout en étant intérieurement moins abîmés, de même que droits et dignes dans une singularité assumée. J'avais besoin d'apprendre à vivre libre et responsable au cœur de mes actions, de mes interactions et de mes projets professionnels.

CHAPITRE 4

RÉCIT DE FORMATION ET DE TRANSFORMATION

Il y a toujours au moins deux manières de vivre dans la prison ontologique où la vie nous place : soit dans l'enfermement, soit dans le dépassement.

Christiane Singer

4.1 INTRODUCTION

J'aimerais présenter ici mon parcours singulier de formation et de transformation au contact de diverses approches d'accompagnement en vue de dégager les composantes ayant émergé de temps forts de transformation personnelle et relationnelle. Mon objectif sera donc d'approcher mon expérience telle que je l'ai vécue, de la réfléchir et de la comprendre afin de pouvoir mettre en lumière les mécanismes de transformation qui y ont été à l'œuvre. En effet, je cherche à apercevoir, dans mon parcours singulier, quelles ont été les conditions spécifiques d'accompagnement que j'ai expérimentées, qui m'ont permise d'entrer dans l'exercice de mon pouvoir devenir sujet, libre et responsable, au cœur mais aussi par-delà mes contraintes biographiques. À travers cette exploration, je serai particulièrement attentive à mes efforts de reliance à mon histoire vécue, inscrite dans ma pensée mais aussi dans mon corps, de même qu'à mes efforts de reliance à mon groupe de formation, à mes accompagnateurs et à mes formateurs.

4.2 PLONGER AU CŒUR DE SON HISTOIRE POUR EN RESSORTIR TOUT AUTRE

Une des premières invitations dans lesquelles je me suis glissée à l'intérieur de ce parcours de recherche était celle de revisiter mon histoire relationnelle et familiale afin de

mieux comprendre les enjeux à l'œuvre dans une dynamique d'éclatement des liens familiaux telle que je l'avais vécue. Au départ, je n'avais pas de question clairement définie, je me sentais toutefois profondément interpellée par les questions des liens fraternels au sein de familles recomposées, j'étais touchée par la notion d'isolement et de solitude dans des structures familiales complexes, je me questionnais aussi sur l'impact de mon vécu relationnel passé sur ma manière actuelle d'envisager ma vie et de vivre mes liens et mes projets. J'allais donc m'exercer à rédiger mon histoire de vie dans une orientation spécifiée : celle de parvenir, au bout de mon écriture, à déceler une articulation de thèmes pouvant s'organiser en une question de recherche plus précise qui allait me soutenir dans la suite de mes investigations.

4.2.1 À l'origine de mon questionnement : la réalité des familles du Québec contemporain vécue de l'intérieur

Née au tout début des années 1980 au Québec, je viens au monde dans une société qui, à la sortie de la Révolution Tranquille, porte en héritage une profonde refonte de ses valeurs, de ses institutions, notamment l'institution familiale. En effet, en l'espace d'à peine deux générations, le Québec est passé d'une culture « tricotée serrée », où foisonnaient les familles nombreuses et ancrées dans la religion catholique, à un Québec formé de familles de plus en plus petites, souvent recomposées ou monoparentales. La situation sociale qui prévalait à ma naissance n'a en outre cessé de se consolider depuis. En effet, selon le ministère de la Famille et des Aînés du Québec, qui publiait en 2005 son *Portrait statistique des familles au Québec*, l'année 2002 a vu décliner le taux de mariage pour les célibataires à son taux le plus bas dans l'histoire. Le désintérêt face au mariage n'empêche toutefois pas la formation de couples, qui choisissent de plus en plus l'union libre. Ceux qui choisissent de se marier le font à un âge de plus en plus tardif, soit autour de 30 ans. Le divorce a néanmoins toujours la côte, sa popularité augmente sans cesse depuis dix ans :

Bien que les candidats et candidates au mariage soient moins nombreux et se marient à un âge de plus en plus tardif, la moitié des mariages aboutissent tout de

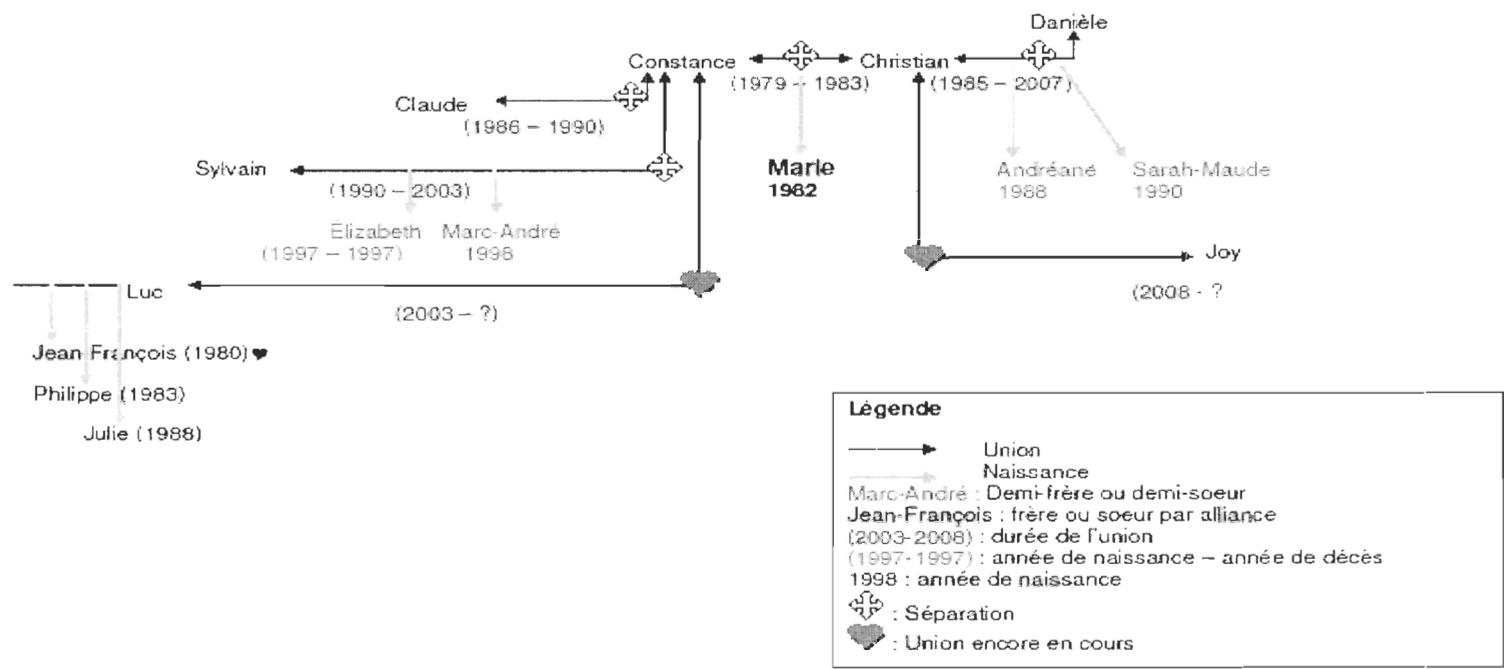
même à un divorce. Dans les dix dernières années, la proportion de divorces oscille autour de 50 %.

(http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/quebec_stat/con_fam/con_fam_4.htm, visité le 5 mars 2011)

Outre les unions et les divorces, le visage des familles comprenant des enfants s'est aussi modifié radicalement au cours des dernières décennies. Effectivement, toujours selon le ministère de la Famille et des Aînés du Québec, « les familles qui ont des enfants sont de moins en moins formées de deux parents (73,5% en 2001) et de plus en plus d'un seul parent (26,5% en 2001) ». Enfin, la proportion de familles recomposées parmi l'ensemble des familles qui ont des enfants va aussi croissante puisqu'elle est passée de 8% en 1995 à 9,5% en 2001.

Pour ma part, à ma naissance, j'arrive dans un jeune couple dont le père en est déjà à son second mariage. Sa première union ne lui ayant pas donné de descendance, je suis donc le premier enfant de mes deux parents. Ceux-ci resteront unis après ma naissance pour une durée d'à peine un an. Après leur séparation, mon père se mettra rapidement en ménage avec une femme de qui il aura plus tard deux filles. Ma mère, de son côté, s'unira à un premier conjoint avec qui elle restera pendant environ six ans, puis se séparera à nouveau pour entamer une nouvelle union avec un homme qui, huit ans plus tard, lui donnera une fille décédée à la naissance, puis un fils qui naît alors que j'ai déjà 16 ans. Quatre ans après, ils se sépareront eux aussi et ma mère rencontrera un homme divorcé, père de trois enfants. Aujourd'hui, après 25 ans de mariage avec sa troisième femme, mon père est à nouveau divorcé et en union libre avec une nouvelle femme.

Géographie familiale - Marie Beauchesne – 2011



This PDF file is Created by trial version of Quick PDF Converter Suite. Please use purchased version to remove this message.

Figure 1 : Génogramme

Lorsque j'observe ce génogramme, ce qui m'étonne au premier regard me semble être, outre le nombre répété d'unions et de séparations, l'apparente solitude dans laquelle mon nom se situe, comme perdu au beau milieu de tout cet enchevêtrement de liens. L'auteur Yves Lamontagne illustre de façon frappante la complexité des liens qui existe dans une famille recomposée et donc pour l'enfant qui y est « au milieu » :

En effet, alors que dans une famille nucléaire comprenant un père, une mère, leurs parents respectifs et deux enfants, le nombre de paires s'élève à 28, et les interactions possibles à 247, ces chiffres passent respectivement à 253 paires et au nombre faramineux de plus de huit millions d'interactions possibles dans une double recomposition familiale. (Lamontagne, 1997, p. 106)

D'un autre point de vue, on peut aussi remarquer que ma présence, centrale, semble être une sorte de noyau qui permet à l'ensemble de tenir. Ce paradoxe représente bien, pour moi, le vécu qui est le mien dans mon lien à ma famille : un nombre important de liens significatifs dans une famille élargie à laquelle j'appartiens, mais aussi une famille que je suis la seule à avoir. En effet, dans cette famille, je suis la seule qui peut dire : « vous faites tous partie de ma famille »; pour les autres, la famille est composée d'une partie des membres de *la mienne*, mais aussi d'autres membres, extérieurs, pour qui je suis une étrangère. C'est dans cet univers bien particulier de filiation par alliance, qui est une filiation sans en être une complètement, que je me suis constitué une appartenance floue et incertaine à mon monde familial et, plus profondément, une capacité d'appartenance floue et chancelante aux autres en général et voire à moi-même.

Ce qui me marque toutefois lorsque je pense à ma famille, ce sont définitivement les épreuves que j'ai vécues en lien avec les ruptures amoureuses répétées de mes parents, les conflits familiaux entre eux et avec moi, mes difficultés d'adaptation aux nouvelles réalités familiales, l'absence de mon père, ma douloureuse relation avec sa femme, l'inimitié entre mon père, sa femme et ma mère, le combat judiciaire de ma mère pour la pension alimentaire versée par mon père, la frustration de ma mère contre mon père et à laquelle je m'étais ralliée et, enfin, la fragile santé de ma mère et mon pesant sentiment de responsabilité devant son équilibre mental et physique et ce, d'aussi loin que je me

rappelle. Plus que le divorce ou la recomposition familiale comme telle, ce sont surtout les difficultés corolaires vécues dans ce contexte qui ont composé l'essentiel de mes épreuves identitaires et relationnelles en contexte d'éclatement familial.

Les recherches autour de l'éclatement familial et du divorce et sur leur incidence sur le développement de l'enfant s'entendent généralement pour dire que la séparation et la reconfiguration de la famille constituent en elles-mêmes une épreuve pouvant devenir traumatique ou non pour l'enfant, en fonction d'une part des compétences parentales et de leur santé relationnelle et, d'autre part, des capacités personnelles de l'enfant. Pour Lieberman, le divorce est avant tout un « risque traumatique » au sens où l'entend Freud lorsqu'il parle d'une :

[...] expérience vécue qui apporte, en l'espace de peu de temps, un si fort accroissement d'excitation à la vie psychique que sa liquidation ou son élaboration par les moyens normaux et habituels échoue, ce qui ne peut manquer d'entraîner des troubles durables dans le fonctionnement énergétique. (Freud, 1956, cité par Lieberman, 1979, p. 45)

Lieberman nous explique que :

Dans la mesure où le divorce des parents entraîne l'éclatement de la famille, donc l'explosion des points de repère et la disparition momentanée des balises de développement, il constitue une expérience vécue à risque traumatique à laquelle l'enfant réagit d'une façon normale ou pathologique en fonction de ses dispositions structurales propres. (Lieberman, 1979, p. 45)

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à rendre l'expérience du divorce plus difficile pour l'enfant, voire carrément néfaste pour sa construction identitaire. Tout d'abord, le divorce ou la séparation sont ultimement la conséquence d'un échec du couple et d'un climat de conflits qui trouve sa résolution dans la fin de la relation. Ce serait surtout la prévalence de conflits entre ses deux parents, antérieure à la séparation et au-delà de celle-ci, qui aurait des effets néfastes sur l'enfant, plus que la séparation en elle-même, selon St-Jacques et Doré (2004, p. 18). Mais plus qu'un environnement relationnel douloureux causé par des mésententes, ce serait, selon Lieberman, la *rupture* entre les parents, au sens

identitaire de la famille pour l'enfant, qui serait une cause de difficulté d'adaptation plus profonde chez lui :

Le divorce, même s'il vient concrétiser une situation préalablement conflictuelle, naturellement ressentie par l'enfant, va officialiser la rupture parentale et consacrer l'éclatement de la famille, lieu privilégié d'échanges et de protection de l'enfant. Ce dernier reproduit en lui-même cette rupture, tellement sa vie affective est prégnante sur la réalité. Cette cassure intérieure vécue par l'enfant comme un déchirement pourrait être assimilée à un processus de déstructuration du Moi par éclatement de la conjonction des désirs parentaux. (Lierberman, 1979, p. 45)

D'autre part, la monoparentalité constituerait un terreau propice à la désorganisation psychologique de l'environnement familial puisque le parent, désormais seul pour porter le fardeau familial et la complexité de la fonction parentale, peut souvent se sentir dépassé par la situation. Le stress vécu par le parent et transmis dans l'environnement et donc à l'enfant peut en effet être important. Comme l'expliquent St-Jacques et Doré (2004, p. 38) : « La monoparentalité a souvent été associée à une augmentation du stress psychologique dans la famille. La discipline parentale peut devenir plus coercitive, les conflits avec l'enfant plus fréquents, la supervision parentale moins vigilante et moins cohérente. » Le stress vécu en contexte de divorce est associé à la fois aux conséquences économiques engendrées par la nouvelle situation, mais aussi aux nombreuses reconfigurations des rôles parentaux et à l'effort d'adaptation de tous les membres de la famille face à leur nouvelle réalité. St-Jacques et Doré (2004, p. 25) rapportent que les recherches démontrent que les principales difficultés d'adaptation des enfants en situation de divorce sont liées au niveau de stress élevé que vivent les familles.

À plus forte raison, des parents qui vivent non seulement un niveau de stress élevé, mais plus encore, une détresse psychologique propre, contribuent par leur mal-être à augmenter la difficulté d'adaptation de l'enfant face au divorce et face à l'impératif de grandir et de se développer, c'est ce que proposent St-Jacques et Doré (2004, p.13). J'ai pour ma part grandi avec une mère souffrant d'un trouble bipolaire, avec laquelle j'ai vécu de six à dix-sept ans. Ce contexte particulier dans lequel j'ai évolué constitue, selon les chercheurs, un risque supplémentaire et non négligeable qui vient augmenter le niveau de

difficulté d'adaptation de l'enfant à son univers familial, mais qui vient également compromettre son plein développement. Comme l'explique Bonnot :

Il apparaît aujourd'hui clairement que les troubles psychiatriques des parents, quelles qu'en soient les raisons, constituent un facteur de risque important pour l'enfant de présenter un trouble psychiatrique durant l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte, mais surtout un facteur de souffrance psychique plus diffuse, constituant par elle-même un élément à risque. (Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, 2007, en ligne : <http://speapsl.aphp.fr/publications/2007/2007-11.pdf> Consulté le 13 février 2011)

Cet ensemble de facteurs – le stress lié au fardeau parental porté seul, propre à la séparation, et le contexte de la maladie mentale – ont constitué pour moi un environnement familial stressant, dans lequel je me suis adaptée comme j'ai pu, avec pour conséquence psychique une sorte de vigilance permanente qui est devenue, au fil des années, constitutive de mon être. St-Jacques et Doré (2004, p.20), à la suite de Cummings et Davis, DeBellis, Lieberman et Van Horn, abondent dans ce sens : « [...] cette stimulation négative du système nerveux sympathique semble produire des problèmes permanents au niveau de la régulation des émotions de l'enfant, ce dernier restant constamment en état de vigilance. »

D'autres problématiques liées à la séparation peuvent aussi augmenter les difficultés d'adaptation de l'enfant, telles que l'absence du parent non gardien, les conflits de loyauté et le danger de parentification ou d'aliénation parentale. Pour ma part, j'ai vécu douloureusement l'absence de mon père dans mon univers quotidien, comme c'est le cas pour beaucoup d'enfants confrontés à cette situation. En effet, dans plusieurs des cas, les séparations engendrent une forte diminution du contact avec le parent non gardien et selon St-Jacques et Doré (2004, p. 17), qui s'appuient sur Dandurant (1994), seulement une minorité de pères maintiennent un contact régulier et fréquent avec leurs enfants. « En effet, plus de 20% des enfants n'ont pas de contact avec leur père non gardien ou ne le voient que quelques fois par année ». Pour ces chercheurs, l'absence de contacts fréquents avec le père est particulièrement néfaste pour le développement de l'enfant, et beaucoup de jeunes adultes ayant vécu cette réalité vivent de la déception et un grand sentiment de perte, voire une détresse psychologique qu'ils attribuent fréquemment à la relation distante vécue avec

leur père. Plus encore, la présence du père dans le développement d'une fille est particulièrement importante et, à l'inverse, son absence peut engendrer une difficulté pour elle de se déployer dans son identité féminine et, plus tard, amoureuse :

Kohn mentionne que le père est le premier amour d'une fille. Il joue un rôle de protecteur auprès d'elle et il valide son identité féminine. C'est à travers la perception de son père qu'une fille se crée une image qu'un homme aura d'elle. L'absence du père ne pourra donner cette première expérience d'une relation profonde avec un homme. (St-Jacques et Doré, 2004 p. 56)

Les conflits de loyauté au sein desquels l'enfant est tiraillé dans la séparation de ses parents est un autre facteur à considérer. En effet, si les parents préservent une relation difficile et conflictuelle au-delà de la séparation et dans la gestion de l'éducation de leur enfant, il devient souvent difficile pour eux de préserver ce dernier de leurs frustrations qu'ils ont l'un envers l'autre, même si cela est leur désir et leur devoir parental. Comme les conflits qui touchent ses parents le concernent souvent de près, l'enfant ne peut qu'être « pris au milieu », sans autre choix, plus souvent qu'autrement, que de devoir choisir qui, de ses deux parents, est un bon parent et quel est celui qui manque à son devoir. L'enfant peut aussi se refuser à choisir et vivre alors un double conflit de loyauté permanent envers ses deux parents :

Ainsi, en plus de subir le fait de ne pouvoir être avec les deux en même temps, l'enfant ressent de la culpabilité face à un parent du fait qu'il vive certains moments avec l'autre parent. Dans un tel contexte, le refus de prendre parti peut amener l'enfant à se sentir exclu et à vivre un sentiment de culpabilité face à son impression d'être déloyal envers ses deux parents. (St-Jacques et Doré, 2004, p. 60)

Pour ma part, j'avais décidément choisi ma mère pour bon parent et, devant l'évident manque d'implication de mon père, j'avais décidé, de concert avec ma mère, que mon père manquait à son devoir et ne méritait plus mon estime. J'étais de plus confrontée à l'incapacité de mon père de me protéger contre sa femme, ma belle-mère, qui avait parfois envers moi des gestes et des paroles blessantes, devant lesquelles il restait impuissant et sans ressources. Ce choix douloureux, réalisé inconsciemment sous la pression tout aussi inconsciente d'une mère déçue et dépassée par sa situation, allait me couper de mon désir

de me lier à mon père et de bénéficier de ce qu'il pourrait m'apporter lorsqu'il était au rendez-vous. Gardner (2002) nomme cette manière de palier aux conflits de loyauté *le syndrome d'aliénation parentale*, qu'il définit comme une alliance entre un parent et l'enfant contre l'autre parent. Cette alliance répondrait surtout aux besoins émotionnels du parent aliénant qui est blessé dans la séparation, mais aussi au besoin de l'enfant de trouver une zone de confort dans la situation impossible qui est la sienne. Pour St-Jacques et Doré (2004, p. 61), à la suite de Berg et Kelly (1979) et de Moskowitz (1998), « le syndrome d'aliénation parentale relève des besoins du parent et détourne l'enfant de sa propre dynamique relationnelle, ce qui constitue une forme d'abus potentiellement très dommageable dans le processus d'identification du jeune. »

Enfin, j'aimerais aborder la notion de parentification de l'enfant, un phénomène qui est fréquent dans les familles monoparentales. En effet, comme le parent gardien est désormais seul pour à la fois porter le fardeau familial mais aussi pour penser et réaliser l'éducation quotidienne de l'enfant, il n'a plus de partenaire pour échanger et se réguler, à la fois sur le plan personnel et sur le plan de son rôle de parent. Dans cette situation, il n'est pas rare que l'enfant devienne un confident et un conseiller pour son parent gardien, comme le relatent St-Jacques et Doré (2004, p. 45):

Les enfants qui vivent la parentification peuvent avoir des responsabilités instrumentales, qui incluent, par exemple, la garde des enfants plus jeunes et l'entretien ménager, et des responsabilités émotionnelles comme la résolution de conflits et les rôles de confident et de compagnon de vie.

Ce phénomène, lorsqu'il est vécu à l'extrême, peut être très dommageable pour l'enfant, susceptible d'entraver son développement en le sur-responsabilisant et en lui faisant vivre un niveau de stress supérieur à ce qu'il peut normalement gérer.

J'aimerais ici présenter un tableau tiré de l'ouvrage de St-Jacques et Doré (2004, p. 53), qui illustre les « besoins de l'enfant vivant en famille monoparentale à la suite de la séparation de ses parents ». Les sections en gris représentent les besoins que je considère ne pas avoir pu remplir dans mon univers familial personnel.

Tableau 2 : Besoins de l'enfant vivant en famille monoparentale à la suite de la séparation de ses parents

Besoins liés à la séparation parentale	Besoins liés à la relation entre les parents	Besoins liés au parent absent	Autres besoins
Connaître de façon claire et adaptée à son âge les raisons de la séparation	Être tenue à l'écart du conflit entre ses parents	Conserver son admiration pour le parent absent	Être respecté dans son rôle d'enfant (être à l'abri de la parentification négative)
Se sentir exempt de toute responsabilité quant à l'origine de la séparation	Ne pas être aux prises avec l'obligation de choisir entre ses deux parents	Sentir qu'il lui est possible de voir ce parent quand il en ressent le besoin	Être respecté dans son besoin de stabilité, tant sur le plan scolaire, social ou affectif
Ne pas être nourri dans l'espoir de la réunification du couple parental s'il n'en est pas question	Sentir que le parent gardien accepte que le non gardien demeure significatif pour lui (malgré la mésentente qui peut persister entre les deux adultes)	Se faire poser des limites afin de ne pas se complaire, à la moindre frustration, dans la menace de partir vivre avec l'autre parent	
Être préparé à vivre la nouvelle situation familiale par des informations pertinentes, suffisantes et adaptées	Sentir qu'il est libre de parler ou non de ce qui se passe ou se dit chez l'autre parent, qu'il n'a pas à cacher quoi que ce soit à l'autre		
Avoir l'occasion d'exprimer ses émotions concernant la vie familiale et se sentir libre de le faire	Sentir que ses deux parents demeurent conjointement engagés dans son éducation		

Il est étonnant de découvrir, à la suite de ces lectures, qu'en contexte d'éclatement familial il faut plus que jamais pouvoir construire autour de l'enfant un univers stable,

sécurisant et relationnellement riche pour lui, afin qu'il puisse traverser son épreuve et se développer sainement. Il lui faut un accompagnement, une présence et une stabilité affective et relationnelle afin qu'il puisse apprendre à rebondir, à faire sens, à faire confiance, à aimer, à s'inventer des repères et à naviguer dans son contexte singulier, fait de multiples transitions affectives, relationnelles et identitaires. Toutefois, ce sont souvent justement ces ressources qui manquent aux parents eux-mêmes, dans ce contexte difficile de la séparation, du divorce et de la reconstruction identitaire, familiale et amoureuse propre à la rupture et à ses suites. Comment pourraient-ils offrir ce qu'eux-mêmes n'ont pas? Je constate aujourd'hui que mes parents, dans leur contexte spécifique, ont, malgré leurs manques, tenté de m'offrir le meilleur d'eux-mêmes, à peu d'exception près, tout au long de mon éducation, avec les moyens qui étaient les leurs. Ce qui est triste est que leurs moyens étaient insuffisants. Ce qui est heureux est que j'ai dû trouver ma propre voie d'affranchissement pour me réparer et, plus encore, faire de cette épreuve personnelle, une œuvre de subjectivation.

4.2.2 L'écriture autobiographique comme voie de connaissance et de transformation de soi

Il [Le projet autobiographique] 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.

Jeanne-Marie Rugira (1995, p.35)

Il m'apparaît primordial de traiter ici des approches autobiographiques en formation et en recherche qui ont été à l'origine de mon investissement au sein de la présente recherche et qui m'ont accompagnée en profondeur tout au long de mon parcours. Avant de décrire plus finement comment j'ai utilisé ces approches autant dans la mise en forme de ma question de recherche que dans son approfondissement, j'aimerais traiter, en dialoguant avec quelques auteurs, des fondements théoriques qui les sous-tendent. Je souhaiterais particulièrement aborder la voie de connaissance de soi que constituent ces approches, de

même que de la transformation de la personne qu'elles peuvent engendrer chez ceux qui les pratiquent, en situant d'abord le projet autobiographique de cette recherche dans son contexte spécifique.

Tout d'abord, il est important de spécifier que le travail autobiographique pratiqué dans le cadre de la présente recherche l'a été dans un contexte de recherche et de formation, au sein d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Le projet autobiographique s'inscrivait donc dans la double visée de ladite maîtrise, c'est-à-dire la mise en forme d'une pratique relationnelle et professionnelle renouvelée ainsi que la transformation de la praticienne en elle-même. En ce sens, je situerais le travail autobiographique, tel qu'effectué ici, sous ce que Christine Delory-Momberger (2006, p. 9-10) nomme « le pôle éducation-formation » des approches autobiographiques, puisque ce travail avait entre autre pour objectif d'« éclairer des projets personnels et professionnels à partir de l'appropriation d'une 'histoire' personnelle. »

Dans son ouvrage portant sur la recherche biographique, où Delory-Momberger tente de situer les différents courants recourant au travail biographique et d'en tisser les jalons théoriques et méthodologiques, l'auteure distingue deux approches divergentes en approche biographique. D'un côté, les approches « fortement individualisantes », issues principalement des courants en formation et en éducation, considéreraient la parole comme le lieu de constitution du « sujet » psychologique et historique face aux contraintes et aux prescriptions collectives (2006, p. 10-11). De l'autre, les approches davantage issues de la sociologie utiliseraient le matériau biographique de tiers, en vue « de donner accès de façon concrète et lisible aux faits sociaux et aux comportements collectifs » (2006, p. 10-11), tout en disséquant ledit matériau afin d'en retirer tout aspect purement subjectif ou singulier qui pourrait éloigner la recherche de la réalité universelle qu'elle tente de déceler. En bout de piste, l'auteure semble finalement critiquer ces deux approches dont la première qui, par une vocation de pure émancipation personnelle, ne peut être constituée en objet disciplinaire ni devenir l'objet d'une démarche d'ordre scientifique; l'autre approche, par un souci à outrance de scientificité, semblerait travestir l'essence même du travail

autobiographique, qui est de tisser les ponts entre le singulier et l'universel, entre l'individuel et le social, en accordant au singulier sa dimension universelle et à l'individuel, sa pertinence sociale.

Pour ma part, j'aimerais spécifier, à la suite de Josso (1991) et de Vidricaire dans Chaput *et al.* (1999), que le projet d'histoire de vie est d'abord un projet de connaissance de soi, où l'individu prend conscience de ses différentes modalités d'être-au-monde par le biais d'un exercice d'écriture, de réflexion, de dialogue et d'analyse. Avant même d'être un projet d'émancipation face aux contraintes ou dictats sociaux et historiques extérieurs, le projet autobiographique, tel que je l'ai pratiqué dans le cadre de la présente recherche, m'apparaît surtout comme un projet de possible émancipation face aux contraintes intérieures propres à l'individu, issues de son parcours de formation comme être humain, en lui rendant accessible et compréhensible, pour lui-même, son *récit*, c'est-à-dire l'ensemble des représentations et valeurs qu'il a employées jusqu'ici pour tenir, en un tout plus ou moins cohérent, l'ensemble des expériences de sa vie. Citant Guy de Villier (1984), Josso énonce ainsi ce phénomène de *prise de pouvoir* sur sa vie par l'individu, grâce à une meilleure connaissance de soi induite par l'exercice du récit de vie :

Chez G. de Villers, la connaissance des « déterminants multiples qui, dans l'histoire de sa vie, ont marqué ses motivations, ses demandes et ses modes de formation » permet à l'adulte d'avoir accès « aux processus cognitifs qui lui sont propres »; ainsi, fort de cette connaissance, l'adulte est en position « d'appropriation du réel par la connaissance et l'action ». (Josso, 1991, p. 138)

La scientificité de ce projet tient donc principalement, selon moi, du fait qu'il est employé à des fins d'approfondissement d'une question de recherche personnelle et professionnelle, portant sur des pratiques relationnelles à expliciter et à transformer.

D'autre part, j'aimerais aborder la notion de transformation personnelle qui est à l'œuvre dans les approches autobiographiques, notion que plusieurs auteurs et chercheurs ont abordé, afin de tenter d'en percevoir les « mystères » et les ravissements. Delory-Momberger (2006, p. 50) énonce ainsi la question qui nous préoccupe : « Qu'est-ce qui, dans l'acte de se raconter, au sein de démarches construites de formation, ouvre à

l'individu, dans des proportions variées et relatives, la capacité d'agir sur lui-même et sur les déterminations de son existence? ».

À cette question, trois réponses semblent se dessiner chez les différents auteurs. D'abord, le travail autobiographique aurait un pouvoir transformateur de par ce qu'il réintroduit de sentiment de continuité dans le cours d'une vie souvent faite de morceaux épars et déliés. Delory-Momberger (2006, p. 63) parle du récit comme d'un « acte transductif par lequel le narrateur ressaisit, selon des processus associatifs, les espaces et les temps épars et polymorphes de son existence en un espace-temps construit et unifié. » Ensuite, il serait transformateur parce qu'il aurait le pouvoir de permettre à l'individu de se lire, de se comprendre et donc de modifier pour ne pas dire de bouleverser entièrement son rapport à lui-même, comme l'explique Josso dans Chaput *et al.* (1999, p. 177-178) : « L'effet transformateur réside sans doute moins dans une transformation des caractéristiques du moi socioculturel et existentiel que dans une transformation du rapport à soi-même et à la façon de réfléchir sur soi et sur ses engagements. » Enfin, le travail autobiographique aurait le pouvoir d'offrir à l'individu, riche de ses prises de conscience et de son nouveau rapport à lui-même, la possibilité de se réinventer et d'agir sur lui-même et sur le monde depuis une identité agrandie. Rugira, dans Chaput *et al.* (1999, p. 36), parle du « rapatriement du pouvoir de faire-sens, du pouvoir d'autotransformation et du pouvoir d'auto-orientation chez les sujets [...] ».

C'est donc dans la perspective de leur double action de *mise en connaissance de soi* et de *transformation de soi* des approches autobiographiques que j'aimerais relater mon expérience à leur contact en contexte de formation et de recherche. Rappelons que ce récit de recherche vise à mettre en lumière des voies de passage pertinentes pour apprendre à se relier et entrer dans l'exercice de son pouvoir devenir sujet.

4.2.3 Écrire sur sa vie au service d'une question qui se cherche

Toute théorie suppose une autobiographie cachée
Paul Valéry

J'ai eu l'occasion de découvrir le travail autobiographique au tout début de mon parcours à la maîtrise, avant même d'y être inscrite officiellement. J'avais été invitée au cours « Récit autobiographique », donné à l'UQAR dans le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, par une amie qui y enseignait. J'avais d'abord pour projet de découvrir cette approche en vue de voir si elle pourrait me soutenir dans mes élans d'écriture. Les consignes données au départ aux étudiants étaient de rédiger des moments signifiants de notre existence, sous forme de fragments et autour d'un thème. La majorité des membres du groupe participaient à ce cours en vue d'utiliser l'écriture autobiographique pour accompagner leur processus de recherche et approfondir une question déjà établie. Pour ma part, je ne savais encore si je voulais réaliser cette maîtrise, mais je sentais que me plonger dans cet exercice réflexif de retour sur soi et sur son histoire allait de toute façon m'accompagner dans cette période phare de ma vie où je tentais de sortir d'une crise. Je pressentais aussi que m'atteler à cette tâche allait me donner envie de poursuivre plus loin mes investigations, et j'espérais que cela me mette sur les voies de la recherche.

Je me suis donc immergée dans le projet d'écrire des moments charnière de ma vie, avec en toile de fond le thème des liens familiaux qui me guidait. Voici comment j'en parlais dans le travail final rédigé dans le cadre de ce cours :

J'ai d'abord su que je voulais parler de ma quête de liens, à moi, aux autres, au monde. Et j'avais envie de parler de mes sœurs, parler du lien unique qui m'unit à elles. Mais quoi dire d'elles et à qui? Est venue ensuite l'évidence de la particularité de mon histoire, une histoire qui voit les sœurs se multiplier par demies; les pères se confondre eux aussi en demis et en beaux. Mon histoire, celle d'une enfant unique qui a six frères et sœurs; celle d'une enfant en manque de père et qui pourtant en a trois... Et j'ai senti ce besoin capital que j'avais de nommer les liens qui m'unissent à ces gens que j'aime, pour me permettre à la fois de m'identifier et de me relier à eux.

Comme il nous était proposé de trouvé un interlocuteur à qui notre écriture serait adressée, j'ai choisi de m'adresser à mon petit frère, Marc-André :

J'ai donc choisi d'écrire à mon jeune frère qui, comme moi, est l'unique résultat de l'union de ses parents respectifs aujourd'hui séparés. Je connais notre solitude dans la multiplicité, notre solitude dans l'incohérence des structures familiales. Je connais la solitude des humains de mon époque en manque de contours. J'ai voulu lui écrire à lui, pour qu'à travers cet exercice que je m'impose, je nous offre, à lui et à moi, les outils de la reliance. Pour qu'on apprenne, ensemble, à se relier. Je cherche une voie pour soutenir nos êtres qui cherchent à grandir.

En m'adressant ainsi à lui, j'allais trouver, sans le savoir au départ, le filon pour investir une quête personnelle au service de plus grand que moi seule : c'est précisément cet élan de me relier pour comprendre et de comprendre pour relier qui allait me donner envie de poursuivre ma recherche et de m'inscrire officiellement à la maîtrise.

4.2.4 Les « Je me souviens » : fragments d'écriture autobiographique d'inspiration phénoménologique

Nous l'avons vu, nous avions, pour les fins de ce cours, la consigne d'écrire des fragments d'histoire de vie en lien avec le thème de recherche qui nous intéressait, c'est-à-dire des moments signifiants et spécifiés, et non une histoire se déroulant sur une longue trame temporelle. Il fallait choisir des moments précis, situés dans l'espace et le temps, et les décrire *tels qu'ils se présentaient à nous aujourd'hui lorsque nous nous y replongions*. Le choix de nous inviter à l'écriture descriptive de moments précis n'était pas aléatoire, il revêtait un postulat de recherche-formation stipulant que les moments forts d'une vie, rédigés dans un contexte de formation à la recherche, contiennent en eux-mêmes l'essence de ce qui requiert notre attention dans le cadre de cette même recherche. D'autre part, il s'appuyait sur un précepte voulant que, comme l'explique Ali Hamein dans Chaput *et al.* (1999, p.99), le fait de sonder son histoire personnelle passée peut permettre d'éclairer au présent une problématique qui nous préoccupe en nous dévoilant sa genèse interrogative.

Nous étions invités à approcher ces moments et à en débiter l'écriture avec l'amorce *Je me souviens*, puis à en dérouler la description comme s'il s'agissait d'un extrait de film ou d'un phénomène observé, avec ses référents externes d'action et de dialogues, et internes de pensées, de ressentis ou d'émotions. L'écriture de *Je me souviens* est un exercice développé par le professeur Pascal Galvani, qui s'est inspiré des travaux de Pierre Vermersh sur l'entretien d'explicitation de l'action. Cette méthode d'entretien vise à permettre aux personnes de s'appuyer sur la mémoire concrète et sensorielle afin de ramener à leur conscience des éléments semi-conscients ou pré-réfléchis qui sont imbriqués dans l'action (Vermersh, 1996, p. 71, dans Galvani, 2004, p. 106). Comme les représentations mentales recouvrent souvent le souvenir, il importe d'apprendre à s'appuyer sur son ressenti corporel et ses cinq sens pour accéder à toute la richesse des souvenirs de l'expérience vécue. Voici comment Galvani décrit les exercices d'écriture de *Je me souviens* :

Il s'agit essentiellement de demander aux participants de rédiger des récits brefs à propos de moments singuliers. Ces instants peuvent être des expériences particulièrement intenses ou des souvenirs en apparence banals, mais ils doivent être librement associés par la personne à son thème de recherche. (Galvani, 2004, p. 107)

Plus concrètement, Galvani (2004, p.107) propose un procédé en cinq étapes pour permettre aux participants de se glisser dans une telle expérience d'écriture phénoménologique :

- De laisser remonter à leur mémoire les souvenirs de quelques moments intenses;
- De s'immerger dans la mémoire concrète d'un souvenir signifiant;
- De revoir, de ressentir et de revivre l'événement dans sa dimension sensorielle;
- De rédiger au fil de la plume la description de ce moment revécu de l'intérieur en commençant par la phrase : « Je me souviens »;
- De laisser remonter d'autres moments et expériences associés à ce premier souvenir.

Comme le souligne Galvani (2004, p. 108), l'écriture des *Je me souviens* a non seulement la fonction de nous donner de réelles intuitions sur les fondements ou les suites de notre recherche, mais elle permet de nous faire accéder de façon concrète à « *la source vive du sens des expériences* ».

Nous étions donc au cœur d'un exercice d'inspiration phénoménologique, au sens où l'entend Jean-François Lyotard (2001, p. 5) lorsqu'il tente de définir la phénoménologie : « Le terme signifie étude des 'phénomènes', c'est-à-dire de cela qui apparaît à la conscience, de cela qui est 'donné'. Il s'agit d'explorer ce donné, 'la chose même' que l'on perçoit, à laquelle on pense, de laquelle on parle, évitant de forger des hypothèses, [...] ». Dans cette cohérence, nous étions invités à décrire notre vécu en tentant, autant que faire se peut, d'éviter les jugements, les compréhensifs ou les hypothèses, et de rester le plus strictement possible « collés » sur les faits vécus et de dérouler leur description dans de courts textes, les *Je me souviens*.

Je me souviens que la première écriture de ces fragments a été pour moi un exercice très stimulant, dans lequel je me suis presque jetée, tellement soulagée de pouvoir apprendre à écrire au service de quelque chose. J'avais écrit des journaux, des poèmes, des articles, j'avais tant écrit déjà dans ma jeune vie, mais écrire restait un exercice presque de cloisonnement, mon écriture tournait sur elle-même et servait ma solitude. Pour la première fois, j'investissais mon élan pour les mots, avec toute la poésie dont j'étais capable, dans un projet clair de faire sens, de chercher, de comprendre et de me relier. Dans ma première écriture de fragments, je tentais comme je le pouvais de rester ancrée dans la consigne de description des faits, mais *dans les faits* cela s'avérait plus difficile que je ne l'aurais cru. Au bout d'une première écriture, j'allais vite découvrir qu'il y avait dans mes fragments beaucoup d'information pertinente certes, mais aussi beaucoup d'implicites, de sous-entendus, de pensées cachées ou d'interprétations souvent hâtives. N'empêche, cette première plongée était salutaire et ouvrait avec beauté cette voie de la connaissance par les moments signifiants de ma vie que j'avais choisie d'emprunter. Voici le tout premier *Je me*

souviens rédigé dans ce cadre, traitant de la naissance de mon petit frère Marc-André, vécue à mes seize ans :

Marc-André ou naître vivant

Je me souviens du jour où tu es né. Je me souviens des jours où tu es né. Le premier, c'était en été. J'étais assise dans l'herbe jaune, avec mes amies. Le soleil était oblique, le vent tiède. Le temps passait comme rien. Et puis comme un anachronisme, je l'ai vue, Maman. Elle courait, légère, vers moi. Presque au ralenti comme dans un film. Je la voyais voler vers moi et je me demandais bien ce qui la faisait courir comme ça. C'était toi. Elle était venue me partager ton arrivée. Me dire que tu existais, juste ici, dans son ventre. J'ai touché une joie immense. Cristalline. Blanche. J'ai posé le bout de ma main sur son abdomen, devinant le miracle. J'avais envie de rire de partout. Et de pleurer aussi. J'avais de la chaleur dans le cœur qui sortait et qui me chauffait. Je me sentais caressée du dedans et du dehors. Dans les yeux de Maman, il y avait tout l'espoir du monde. Je savais que le bonheur, c'était toi.

Je me souviens du second jour où tu es né. J'avais attendu toute la nuit le moment où tu viendrais. J'avais dormi juste d'un œil, regardant sans cesse mon horloge rouge qui m'indiquait à chaque heure ton arrivée de plus en plus imminente. Et puis au matin, l'alarme avait sonné, bien avant le téléphone. Je m'étais levée surprise, déçue, inquiète. Les parents ne m'ont pas appelée! J'avais un goût de tristesse et d'exclusion. Et après, j'ai eu peur, peur d'une mauvaise nouvelle. J'ai saisi le téléphone et appelé ton père. «Sylvain, vous ne m'avez pas appelée!». Il vient juste de naître, qu'il m'avait répondu. Dans sa voix il y avait mille choses. D'abord la surprise émerveillée de m'entendre appeler au moment même où tu venais. Puis la fragilité absolue d'un nouveau père devant la vie qui commence. Il y avait aussi la joie d'enfin être dans la joie et le soulagement de te savoir vivant. Tout ça dans ses mots furtifs et brefs qui disaient : «Tout va bien». Et moi je me sentais vibrer au rythme de notre nouvelle famille. Notre nouvelle famille qui venait de naître avec toi.

Je me souviens du troisième jour où tu es né. Le jour où tu es né à moi. Je m'en souviens à peine. Mais je m'en souviens beaucoup. C'était le soir. On quittait l'hôpital pour rentrer à la maison. Ton premier voyage... en voiture. Tu avais un bonnet blanc sur le bout de ta tête d'œuf. Dans ton siège pour bébé à ma gauche, sur le banc de cuir du camion de Sylvain, tu somnolais. Et moi j'étais complètement émerveillée. Je te regardais et je me demandais comment j'allais faire un jour pour arrêter. Ton visage tout fripé déposé juste là, entre les cotons souples et le soir qui baigne. Et moi j'étais terrorisée devant ta fragilité. Comment une si petite chose peut-elle ne pas se casser? Je te touchais du bout du doigt. Sur ton nez, tes paupières closes, toutes transparentes encore, sur tes lèvres

minuscules, qui ne disaient rien mais qui disaient tout. Et il y a eu cet instant où tu m'as pris le petit doigt. J'étais toute émue de goûter ton élan. Toute prise par ta main qui me saisissait toute. Enrobée fermement dans ta main de papier, j'ai laissé mon auriculaire chauffer mon cœur. Je n'osais pas respirer. Être là, avec toi, relevait autant du miracle que de mon nouveau quotidien. J'étais juste bénie. Je me suis dit que le bonheur, c'était ça.

4.2.5 Retour en groupe de recherche-formation

La seconde étape de l'exercice d'écriture autobiographique était de partager nos premiers écrits en groupe. Chacun était invité à faire la lecture de ses fragments, puis à écouter les résonances de ses pairs. Le partage de nos écrits dans un groupe nécessitait un contrat d'écoute clair, qui sous-entendait un respect profond pour celui qui se livre, mais surtout pour le processus sur lequel s'appuyait toute la démarche. Les personnes qui écoutaient avaient pour consigne de tout simplement accueillir les effets du récit de l'autre en eux, et ensuite d'exprimer ce ressenti au groupe. Après seulement, les collègues pouvaient, s'ils le souhaitaient, apporter des questionnements, demander des éclaircissements ou offrir les compréhensifs que l'écoute des fragments leur offrait, en lien avec le thème de recherche de celui qui s'était exposé.

Ces échanges autour de mes textes, de mes thèmes et de mes questions ont été très enrichissants pour moi. Tout d'abord, j'ai constaté, après le partage de mes quelques *Je me souviens*, que mon écriture avait le pouvoir de toucher les autres et de nous relier. Je me souviens des personnes émues, bouleversées ou réactives face à mes récits, et de la sensation d'épaisseur que ce constat créait en moi : il était possible de me raconter et de me relier. Mais surtout, j'ai été fascinée de découvrir la force du groupe, l'intelligence commune qui se dégageait de nos séances et qui, pour ma part, m'a profondément permis d'améliorer ma compréhension de mon propre récit et de mon rapport à mon histoire, à mon existence, à mes liens. Grâce aux judicieuses questions de mes collègues, j'ai pu dévoiler des implicites, relever des thèmes marquants pour moi et déceler de façon plus fine la question de recherche qui me requérait. Christine Josso abonde dans ce sens en parlant de sa propre expérience :

Non seulement le partage en groupe de ce qui fut la trame d'une existence facilite une objectivation de celle-ci, mais la confrontation de son récit à ceux des autres active la remémoration et questionne sur les similitudes et les différences. Les expériences de chacun enrichissent les questionnements possibles et favorisent la distanciation à l'égard de soi-même. (Josso, 1991, p. 205)

À l'endroit même où Christine Josso parle d'une *distanciation* à l'égard de soi-même, j'aimerais compléter avec la notion de *rapprochement* car si l'exercice d'écrire et de se partager, en effet, nous permet de nous distancer par rapport à un vécu dans lequel nous sommes totalement immergés, il nous permet, d'autre part, de justement nous *approcher*, d'une manière nouvelle et plus profonde que jamais, de nous-mêmes et de ce qui, en nous-mêmes, requiert notre attention pour les fins de la recherche.

De plus, m'adonner à l'écoute et à la résonance autour des écrits de mes partenaires de formation s'est avéré pour moi une activité stimulante, touchante et riche. Je me suis découvert un vif intérêt pour les parcours de vie humaine, et surtout pour les processus par lesquels un individu tire une compréhension de son chemin et se tisse un récit de sa propre histoire, récit souvent implicite, voire *insu* par lui-même, et qu'il découvre en même temps qu'il le déroule dans l'exercice de se raconter.

Pour Christine Delory-Momberger, la *biographisation* est un caractère intrinsèque de la vie humaine qui renvoie à la capacité réflexive de l'homme d'*écrire sa vie*, c'est-à-dire de se la figurer selon un certain nombre de représentations appelées à se mouvoir au fil de ses expériences :

Ainsi entendue, l'activité biographique n'est pas une activité épisodique et circonstancielle limitée au seul récit de la vie, mais une des formes privilégiées de l'activité mentale et réflexive selon laquelle l'être humain se représente et se comprend lui-même au sein de son environnement social et historique. (Delory-Momberger, 2006, p. 14)

Dans des exercices d'écriture autobiographique, ce qui s'ouvre pour l'individu c'est donc la possibilité de voir apparaître ce récit, cette compréhension qu'il a face à son histoire, cette écriture, intrinsèque et à lui-même cachée, de sa propre vie.

Toujours selon Delory-Momberger (2006, p. 65), c'est le fait d'écrire le récit qui *donne une histoire à notre vie*, c'est-à-dire qui donne sens, cohérence, continuité à un ensemble d'événements, d'expériences et de vécus souvent épars et discontinus : « Le récit accomplit sur le matériau indéfini du vécu un travail d'homogénéisation, de mise en ordre, de fonctionnalité signifiante [...] ». Rugira (1995, p. 35) en parle aussi en ces termes : « La valeur d'un projet autobiographique résiderait alors dans sa capacité à colmater les brèches et de réintroduire la continuité dans le cours d'une vie et de son histoire. » Qui plus est, pour Delory-Momberger, ce serait le fait de s'en faire un récit qui attribuerait à notre existence un sens et nous permettrait de l'expérimenter :

Ce qui donne forme au vécu et à l'expérience des hommes, ce sont les récits qu'ils en font. Le narratif n'est donc pas seulement le système symbolique dans lequel la mise en forme de l'existence trouverait à s'exprimer : le narratif est le lieu où l'individu humain prend forme, où il élabore et expérimente l'histoire de sa vie. (Delory-Momberger, 2006, p. 65)

J'ai été touchée à plusieurs reprises d'assister, pour moi-même ou pour mes collègues, au saisissement d'un axe, d'une cohérence, d'une trame de sens contenue dans un parcours de vie, qui tout à coup se révélait dans l'exercice du partage des écrits en groupe de recherche-formation. Non seulement le fait d'écrire son récit et de le partager permettait à l'individu de se raconter, et donc de se mettre en forme dans sa cohérence, telle qu'elle se présentait à lui au moment de l'écriture, mais plus encore, partager son récit au groupe et se plonger dans l'expérience de se laisser accompagner pouvait parfois lui faire apercevoir le récit *imperçu* qu'il se racontait à son insu, « en-dessous », si je puis le dire ainsi, du récit de premier ordre qu'il croyait (se) raconter. Cette expérience de groupe et les compréhensions que j'en ai tirées m'ont donné envie d'approfondir ma connaissance des processus par lesquels l'individu demeure contenu et souvent limité par le récit qu'il se fait, trop souvent à son insu, de sa vie et de ses expériences, ce que Delory-Momberger (2006, p. 62) appelle les « constructions narratives ».

4.2.6 Reformulation et analyse

La troisième et dernière étape à laquelle nous étions conviés dans le projet d'écriture autobiographique était de retourner à l'écriture, enrichis de l'expérience du partage en groupe et des échos de nos collègues et professeurs, en vue de rendre visibles les implicites décelés dans nos *Je me souviens* et d'en dresser une analyse articulée autour de notre thème principal de recherche. En effet, forts de l'expérience en groupe qui avait permis un premier cercle herméneutique, nous pouvions nous adonner à une réécriture bonifiée, qui n'est pas d'emblée accessible pour l'individu par lui-même, comme l'explique Delory-Momberger (2006, p. 66) :

Cette compréhension herméneutique n'est pas donnée : elle demande une distance critique et une capacité de « lecture » dont le narrateur, pris dans son récit, ne dispose pas spontanément. C'est cet espace d'objectivation critique et de compréhension auquel donne accès la démarche de formation et que réalise collectivement le groupe de formation.

Ces premières prises de conscience réalisées dans le groupe de recherche-formation allaient nous permettre de rédiger un second récit, articulé sous la forme d'un discours analytique, nous permettant de souligner les thèmes récurrents et de mettre en lumière les déterminants historiques propres à notre parcours personnel et social, comme le souligne Tho (2006, p. 44) : « Il est, en effet, nécessaire que le récit fasse l'objet d'une réflexion approfondie et d'échanges critiques favorisant une prise de conscience des structures tant sociales que cognitives, qui déterminent et limitent le sujet et font, de ce fait, obstacle au changement. »

Pour ma part, cette analyse finale, faite grâce aux questions et aux pistes de réflexions offertes par mon groupe et mes formateurs, m'a permis de plonger au cœur de la beauté et de la dureté de mon chemin, d'une part, et, d'autre part, m'a sensibilisée à la soif absolue qui m'animait de comprendre mon parcours, d'en tirer du sens et d'y découvrir les secrets encore cachés. Pour les fins de l'analyse de mes textes, j'ai procédé à plusieurs relecture de mes *Je me souviens*, de même que des notes prises en cours autour du partage de mes

textes. Je me suis attelée à dérouler les implicites relevés par mes collègues, c'est-à-dire à rendre explicites les parties de mes textes qui n'étaient pas compréhensibles d'emblée par un tiers. Puis, j'ai souligné les mots récurrents dans chacun des textes et me suis laissée aller à une première analyse en mode d'écriture, comme le proposent Pierre Paillé et Alex Muchielli (2008, p. 123) dans leur livre portant sur l'analyse qualitative en sciences humaines et sociales : « L'analyste va s'engager dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. »

J'aimerais proposer ici cette première tentative d'analyse de mon matériau, sous forme d'écriture, à partir du premier *Je me souviens* intitulé « Marc-André ou naître vivant », que j'ai présenté plus haut. Cette analyse donne à voir le processus de réflexion et de rapprochement de moi et de mes questions que j'ai dû faire pour dérouler un sens à ce moment de vie, mais aussi pour m'approcher de la grande question qui m'animait dans le cadre du début de ma recherche :

Marc-André ou naître vivant : analyse

Si l'on veut connaître un homme, il faut chercher celui vers lequel sa vie est secrètement tournée, celui à qui, de préférence à tout autre, il parle, même quand apparemment il s'adresse à nous. Tout dépend de cet autre qu'il s'est choisi. Tout dépend de celui auquel il s'adresse en silence, pour la considération duquel il a accumulé faits et preuves, pour l'amour duquel il a fait de sa vie ce qu'elle est.

Bobin (1993, p. 107)

Le premier texte, **Naître vivant**, contient trois parties mais forme un tout. Et déjà il en est très intéressant, l'intention de ce texte étant de trouver l'unité dans la multiplicité; la reliance dans ce qui semble séparé.

Le texte parle de naissance, celle de mon frère, mais aussi, et peut-être surtout, de ma naissance à lui. Dans ces trois textes, je raconte comment j'ai pris conscience de la mise en corps de la vie, dans la venue de Marc-André.

« Je me souviens des jours où tu es né. Le premier c'était en été. » La question qui vient rapidement devant la multiplication des naissances de mon frère, c'est : *né à qui?* Et j'aurais tendance à répondre *à moi*. Mais en m'y attardant un peu plus, je constate que ces trois naissances sont des naissances à moi. Ou même, des naissances *de moi*. Alors, la question qui se pose devient : *né à qui dans moi? Qui de moi est né?*

À la première naissance, celle où Maman vient m'annoncer, comme Gabriel, la venue d'un enfant béni, *quelque chose* naît à ma conscience. « Me dire que **tu existais**, juste ici, dans son ventre ». Je prenais conscience de l'existence comme étant *quelque chose* de bien réel. De si réel que ça poussait dans le ventre de ma mère. « J'ai posé le bout de ma main sur son abdomen, devinant le **miracle** »; du réel tangible, frôlable, touchable. Un miracle tout de chair. Sous mes yeux, dans le ventre de ma mère, la vie prenait forme. Et c'est cela qui me fait toucher « (...) une joie immense. Cristalline. Blanche. »

Il est intéressant de rappeler que ce texte est adressé à mon jeune frère, Marc-André, celui-là même qui grandissait dans le ventre de ma mère à l'époque. Au début du paragraphe, je déclare tout de go que ce qui faisait courir ma mère vers moi, ce jour d'été, « c'était toi ». Toi étant ce bout de Marc-André en croissance. En relecture, mes collègues m'ont fait remarquer que ce n'était pas si sûr que ce fût mon frère qui faisait courir ma mère ainsi. Que ça aurait pu être moi, ou encore la joie de ma mère de nous réunir, mon frère à naître et moi, ou encore juste sa joie d'être à nouveau mère. Je me suis posé cette question et aucune des réponses suggérées ne semblait me satisfaire. Et puis j'ai compris que le *toi* écrit dans ce texte n'était peut-être pas celui que je croyais. Était-ce bien Marc-André, ou alors simplement ... la Vie? « Je me demandais bien ce qui la faisait courir comme ça. C'était *toi*. (...) Dans les yeux de Maman, il y avait tout l'espoir du monde. **Je savais** que le bonheur, c'était *toi*. » Le savoir ici mentionné n'est pas un savoir nouvellement acquis. C'est un savoir latent. Qui tout à coup émerge, comme une évidence. Devant le désespoir passé de ma mère, rien comme la Vie pour tout transformer en espoir; qui plus est, en *tout l'espoir du monde*. Voilà qui explique le confort, la jouissance, la paix qui m'habitent tout à coup.

Ce texte est donc, je le constate, écrit bien sûr pour et à mon frère. Mais c'est aussi une longue prière, adressée en secret au Tout, dans une quête implicite de reconnaissance, dans une demande criante d'être entendue.

Dans le second texte, je raconte la venue actuelle de Marc-André dans le monde des vivants. « Je me souviens du second jour où tu es né »; le jour où tu es né à nous, au monde, à notre famille. Le jour où tu es né à ma réalité de chair, d'air, de pluie, de voitures, de sol et de ciel. Le jour où tu es né *parmi nous*. Et rapidement cette arrivée prend des airs d'humanité. Déjà devant le téléphone qui ne sonne pas à la bonne heure, je goutte « la tristesse et l'exclusion ». Devant la vie qui commence, je veux être témoin. Je me retrouve impuissante, loin et non informée. Je rencontre aussi ma peur devant la naissance à ce monde, vers lequel le passage semble si difficile. Ce qui n'est pas nommé dans le texte (mais qui l'est plus tard dans le texte *Élisabeth*²), c'est le passé récent de la mort

² Le texte *Élisabeth* ne figure pas dans le présent mémoire.

d'Élizabeth, ma sœur morte-née qui n'a pas, elle, survécu au voyage dans le monde du tangible. *Ma sœur*. Ma sœur comme si elle n'était pas aussi celle de Marc-André. En fait, je constate ici que la seule sœur que j'aurais pu partager avec un frère est morte. La sœur avec qui j'aurais pu grandir est morte. La seule sœur qui aurait pu partager avec moi ma maison et mon univers n'a pas vécu. Cela conditionne l'accueil plein d'espérance que je fais à Marc-André, il vient me soigner de mon deuil jamais accompli, il vient accomplir ce qu'Élizabeth n'a pas eu le temps de faire.

Dans la voix de Sylvain au téléphone, je retrouve l'espoir que je cherchais pour m'accrocher. « Dans sa voix, il y avait mille choses ». L'énumération qui s'en suit surprend par sa richesse et sa complexité : « D'abord la surprise émerveillée de m'entendre appeler au moment même où tu venais. Puis la fragilité absolue d'un nouveau père devant la vie qui commence. Il y avait aussi la joie d'enfin être dans la joie et le soulagement de te savoir vivant. Tout ça dans ses mots furtifs et brefs qui disaient : 'Tout va bien'. » À la question posée par mes collègues : « à quoi reconnais-tu tout ça dans les mots de Sylvain? », je n'ai su que répondre. Comme si devant l'absurdité de la dureté de cette vie à laquelle j'aspire tellement, je m'invente du sens, que je trouve ici, dans les mots de Sylvain, comme un trésor auquel seule moi ai accès. À dire vrai, je ne sais pas s'il y avait tout ça dans les mots de Sylvain, mais dans mon cœur d'adolescente, moi je sentais tout ça. Les mots de Sylvain ne parlent pas de lui mais bien de moi. Dans son *Tout va bien*, j'entendais ma surprise émerveillée, ma fragilité absolue, ma joie, mon soulagement. Et c'est de là que je pouvais « vibrer au rythme de notre nouvelle famille. Notre nouvelle famille qui venait de naître avec toi. » *Toi*, ce toi toujours aussi subtilement autre que Marc-André, ce toi plein d'espoir et d'aspiration au sens. Le sens, seul toi capable de me faire naître à cette famille qui semble si loin d'en être une, finalement.

Le moment miraculeux de la relation, c'est quand la présence d'un grand troisième se manifeste, qui est plus que la somme des deux protagonistes en présence. On l'appelle l'Amour, le Saint-Esprit, Dieu. C'est cela le Sens, et nous sommes appelés à en devenir les serviteurs.

Le troisième texte est le seul dans lequel j'exprime explicitement à *qui* Marc-André naît : « Le jour où tu es né à moi ». Le jour où tu es né à moi, dans une relation réelle, le jour où tu es né, pour moi, à la possibilité pour nous de se rencontrer. Le jour où nous sommes nés, ensemble, à notre fraternité, à notre qualité de frère et de sœur. Cette naissance est la dernière racontée, et pourtant il aurait pu en avoir plusieurs autres : naissance à la parole, naissance au jeu, naissance à la musique, etc. La naissance à la relation humaine est donc la dernière étape minimale pour être vraiment né, dans ma compréhension de ce texte, évidemment; et la dernière naissance digne d'être dite. Mais cette troisième naissance s'avère aussi et peut-être surtout la confirmation de la réalité des deux autres. Devant mes yeux, la vie a pris corps. C'est vraiment vrai, tu es là. Voilà qui me rend « complètement émerveillée » et qui me fait me demander, en te regardant « comment j'aillais faire un jour

pour arrêter ». Devant mon frère nouveau-né, j'étais en contemplation, béate. Je me demandais comment faire pour sortir de cet état, le seul que je trouvais adéquat en pareille situation. Et dans ma question je pressentais que cette situation n'allait pas changer, et donc que la béatitude serait à jamais la seule attitude adéquate devant mon petit frère qui poussait; mais je reconnaissais aussi, en posant cette question, qu'une telle attitude n'était pas adoptable en continu dans ce que je savais de ma vie. Je nommais l'absurdité du quotidien qui exigeait par définition autre chose que la contemplation; autre chose donc, que la seule chose que je trouvais juste devant lui. Je nommais mon incapacité au monde.

La terreur que je nomme devant la fragilité de mon frère me renvoie à ma terreur générale devant la fragilité, qui plus est, devant ma propre fragilité. « Comment une si petite chose peut-elle ne pas se casser? » Comment ne pas être cassé par le brouhaha du monde? Devant la fragilité, je pose aussi sans la dire la question de la force : Quelle est donc cette qualité humaine qui permet à *la fois* l'absolue fragilité *et* la (sur)vie?

J'en viens ensuite aux contacts physiques avec mon frère. Et c'est là que le souvenir culmine, là que le miracle semble advenir. Quand je pose les doigts sur les lèvres de mon frère *qui ne disaient rien mais qui disaient tout*, je n'ai pas besoin qu'on m'explique pour comprendre. Mon frère a beau être naissant et incapable de parler, il n'y a rien de plus parlant que sa vie, toute exposée devant moi, pour que je goûte tout le sens dont j'ai besoin. Ce qui doit être dit l'est. Et quand il fait un geste vers moi, quand il s'*élance* vers moi, je deviens *toute* émue. Ce n'est pas tant son geste qui me touche que le fait de le *goûter*, d'être *avec*. « J'étais toute émue de goûter ton élan ».

La quantité de « tous » dans ce bout de texte est remarquable : « tes lèvres minuscules qui ne disaient rien mais qui disaient **tout** »; « j'étais **toute** émue »; « **Toute** prise par ta main qui me saisissait **toute** ». Mais quelle est donc cette *touteté* que je tente tant de dire? Et puis, je finis par m'abandonner à ce *qui est là* : « *j'ai laissé* mon auriculaire chauffer mon cœur. » Comme si entre la main de mon frère, mon doigt et mon cœur, il y a un chemin à parcourir, et que seul mon consentement en permettait la traversée.

Un constat de ce qui est, un abandon, un miracle.

« Être là, avec toi, relevait autant du miracle que de mon nouveau quotidien. J'étais juste bénie. Je me suis dit que le bonheur, c'était ça. » Fin de la trilogie de souvenirs, reprise de la première finale. Le bonheur n'est plus *toi*, il devient *ça*. *Ça*, cette qualité toute mienne d'être toute là, témoin de ce qui est, consentante, participante. Le bonheur, ce oui fondamental et incessant à la vie; le bonheur, ma qualité d'être *avec, toi; avec toi*. Le bonheur dans la *touteté*, résultat de ce consentement, qui transforme le témoin en ce dont il est témoin. *Être là*, témoin de la vie, revenait à *devenir* la vie. Par la totalité de ma présence, je devenais, moi aussi, le Tout. De là ma *touteté*.

Cet extrait s'insérait dans un texte d'analyse finale recoupant tous mes *Je me souviens* et ayant pour titre « Mourir dehors ou naître dedans : devenir témoin ». Le titre du travail renvoyait aux compréhensions principales que j'avais tirées en lien avec mon thème

des liens familiaux en cours d'écriture autobiographique. Celles-ci tournaient autour de mes observations en lien avec diverses expériences familiales, où je m'étais vue « mourir », c'est-à-dire perdre ma consistance, pénétrer ma tristesse fondamentale, me sentir déliée, perdue, seule, dans des moments où j'étais exclue, par moi-même ou par d'autres, de l'univers familial. À d'autres moments, je m'étais vue « naître », c'est-à-dire recouvrer mon sentiment d'être vivante, reliée, *appartenante*, partie intégrante de mes familles et de mes liens qui m'accueillaient ou dans lesquels j'acceptais d'être accueillie. La notion de « devenir témoin » évoquait aussi des expériences observées dans mes textes où, dans des moments d'intense reliance, je m'étais sentie avoir le pouvoir d'être *témoin* d'une vie vivante qui nous requiert pour advenir. J'avais senti et observé qu'outre le fait d'être accueillie par ma famille ou d'en être exclue, je pouvais, presque à tout moment, transformer l'expérience vécue en moment de grâce ou d'épreuve absolue. Je me sentais donc profondément appelée à « devenir témoin », c'est-à-dire à assumer ce pouvoir de devenir partie prenante, consentante et participante, à cette vie plus vivante qui semblait chercher mon corps et mon cœur pour se manifester dans mes liens et dans le monde.

4.2.7 Le récit autobiographique : une œuvre en mouvement

Dans mon expérience, réaliser et rendre ce premier travail sur mon histoire à l'intérieur de ce cours à la maîtrise n'a absolument pas signé la fin de mon travail sur mon histoire de vie; cela en a plutôt permis l'amorce. En effet, cette ouverture à un regard réflexif sur mon histoire et l'altération de mon rapport à celle-ci ont induit une nouvelle et active capacité d'être mise en mouvement, en permanence, dans ma manière de comprendre à la fois mon histoire passée, à la fois la structure actuelle de mes liens familiaux, mais aussi de tous mes autres liens, de tous mes autres rapports – à moi, aux autres et au monde.

Comme l'explique si bien Dolory-Momberger en s'appuyant sur Bernard Honoré (1977), le travail autobiographique avait développé pour moi une compétence à la *formabilité* :

Les « histoires de vie » ne forment à rien d'autre qu'à la formabilité, c'est-à-dire à la capacité de changement qualitatif, personnel et professionnel, engendrée par un rapport réflexif à son « histoire » considérée comme « processus de formation ». La capacité de changement (la formabilité) postulée par les démarches de formation par les « histoires de vie » repose sur la reconnaissance de la vie comme expérience formatrice et de la formation comme structure de l'existence. (Dolory-Momberger, 2006, p. 68)

J'avais donc pénétré cette dimension formative de mon être et j'habitais désormais ma vie depuis cette dimension à la fois mise en mouvement et à moi dévoilée.

Le *récit de ma vie*, entendu comme compréhension actuelle et pourtant en permanente transformation de mon rapport à mon expérience vécue, pouvait donc se mouvoir et me livrer de nouvelles informations, au fur et à mesure que je m'engageais profondément dans ma démarche de transformation personnelle, relationnelle et professionnelle à la maîtrise. Toujours selon Delory-Momberger (2006, p.63) : « Loin d'être arrêté dans la forme unique que lui donnerait un passé objectivement et définitivement fixé, le récit de vie est une matière mouvante, transitoire, vivante, qui se recompose sans cesse dans le présent du moment où elle s'énonce. »

Cette profonde activation de ma capacité à me former au contact de mon histoire et de mon expérience vécue allait nécessiter pour moi plusieurs exercices d'écriture et de réécriture afin que mon thème de recherche et mon parcours de formation personnel puissent me livrer tout leur suc.

4.2.8 Un autre récit de vie sous une forme romancée

Comme je l'ai spécifié un peu plus tôt en parlant du travail autobiographique, je n'ai pas terminé ni de travailler, ni d'écrire à propos de mon histoire de vie une fois mon cours *Récit autobiographique* achevé. En effet, non seulement ai-je continué de réfléchir sur mon histoire de vie au sein même de mon journal du praticien-chercheur, mais j'ai aussi procédé, au bout de trois ans à la maîtrise, à une seconde réécriture complète de mon récit de vie. Celle-ci était rédigée sous une forme très romancée et s'énonçait au passé, comme si

j'avais raconté mon histoire à quelqu'un. Cette forme d'écriture très libre, exempte des traces de réflexion, de compréhension ou de liens avec d'autres auteurs, de même que dégagée de la consigne de décrire des moments précis et séquencés, m'a permis une exploration poétique que j'ai trouvée très libératrice. Cette écriture, parfois romanesque, autrefois poétique, avec ses rythmes, ses figures et ses couleurs, m'a en outre permis de m'approprier de façon plus organique mon histoire, en m'en délivrant certaines subtilités autrement inaccessibles. Comme l'évoque le poète Antonio Machado, cité par Jean-Marc Sourdillon dans Zambrano (2007, p. 10), il y a une nature de réel que seule la poésie semble pouvoir rejoindre et offrir : « La poésie deviendrait la pensée suprême en captant la réalité intime de chaque chose, la réalité fluide, mouvante, la radicale hétérogénéité de l'être. » Cette version du récit, que je croyais au départ finale, s'est révélée finalement être une autre étape avec la dernière écriture, qui est celle présentée dans le présent mémoire au chapitre précédent.

4.2.9 Une dernière analyse

On apprend toujours quelque chose de soi en écrivant. On ne peut prévoir sa propre richesse ni de quelle façon on va écrire. On est souvent habitué par plus de poésie qu'on ne le croit.

Cécile Cloutier

À l'aube d'écrire la version achevée de ce mémoire, je me suis une fois de plus assise devant mes écrits sur mon histoire de vie, en vue de rendre un récit dans une forme finale. J'avais déjà réalisé plusieurs *cercles herméneutiques* : à plusieurs reprises j'avais eu l'occasion de réinventer entièrement ma compréhension face à mon parcours. En effet, mes écrits, mes relectures, mes partages à mon groupe et à mes professeurs et mes replongées dans mon récit m'avaient pénétrée et avaient reconfiguré autrement mon rapport à ma vie, à mes liens, à mon histoire. Habituee à ce processus d'écriture qui nous réinvente, je ne me doutais pourtant pas que cette dernière réécriture allait une fois de plus m'œuvrer, c'est-à-dire me faire naître à une compréhension plus agrandie et modifiée de mon parcours. Cécile

Cloutier (2000, p. 10) parle en ces termes de la « faisance » qui est aussi le lot de l'auteur au contact de son matériau qui le fait et le refait tout autant qu'il le fait : « L'œuvre change l'auteur. Il est lui aussi en état de **faisance**. Elle part de lui et elle retourne à lui. Elle s'augmente de lui mais elle l'augmente aussi. »

Lors de mon tout premier cours en Récit autobiographique, j'étais interpellée par la question de la reliance. J'étais préoccupée pour mon jeune frère, je trouvais nos parcours et nos contextes familiaux difficiles et je voulais nommer la beauté des liens qui persiste malgré tout. J'ai toutefois dû faire face, en chemin d'écriture, à la dureté de mes épreuves d'enfant. J'ai été obligée de rencontrer avec douleur les moments phares et constitutifs de mon existence, qui avaient été marqués trop souvent par le rejet, l'humiliation, la solitude et l'adversité. Je voulais nommer le beau des liens malgré les structures éclatées, j'ai été invitée à aussi nommer l'horreur des liens brisés par des expériences difficiles. M'approprier, au sein de mon écriture, tout autant la part d'ombre que de lumière dans mon histoire m'était difficile. Je connaissais les affres de mon histoire, je les trouvais peu intéressants et surtout peu porteurs pour soutenir les êtres qui cherchent à grandir. Mais fort heureusement, mes accompagnateurs m'y ramenaient constamment lorsque je m'en éloignais, afin que je ne perde pas de vue la douleur qui précède à l'envie de se dépasser. C'est en accueillant dans toute sa dimension la dureté d'où l'on vient que l'on peut véritablement apprécier la beauté d'où l'on est, malgré tout, aujourd'hui.

C'est ainsi que lors de ma dernière écriture j'ai choisi de débiter par l'écriture des moments les plus crus, les plus difficiles de mon chemin, pour ne pas me faire prendre à mon propre piège de nommer le beau avant le terrible, mais bien de les nommer tous deux, dans une logique de non-prédominance qui peut contenir la globalité de l'expérience. Quelle ne fut pas ma surprise, à l'énième écriture de ce récit, de me voir accueillir avec étonnement et bouleversement, dans la matière même de mon corps, ces terreurs infligées à ma vie d'enfant, contre lesquelles je m'étais déjà insurgées, mais dont je n'avais pas pris *sensoriellement* toute la mesure. En relisant mes textes, j'ai été forcée de mettre des mots, des termes et des significations sur mon expérience : *violence psychologique, maltraitance,*

abandon, rejet, humiliation. J'ai été obligée de me ranger du côté de la science, j'ai rencontré des recherches, des écrits d'auteurs qui traitaient de ces questions, et j'ai vu la concordance entre les problématiques qu'ils étudiaient et la réalité de mon parcours. Je me suis considérée pour la première fois comme une enfant non pas issue uniquement de l'éclatement familial, mais issue aussi de contextes relationnels et familiaux désorganisés, violents même parfois, des contextes qui auraient pu grandement porter atteinte à mon développement psychoaffectif, cognitif et émotionnel. J'ai vécu cette étape de ma recherche à la fois comme un éclaircissement fondamental au cœur de mon questionnement, une donnée initiale qui donne son relief à mon investigation; à la fois comme un réel *Eureka!*, une découverte devenue possible grâce à ces investigations faites en moi et autour de moi, au cœur de mon processus de recherche. En effet, il m'apparaissait évident que ce n'était que parce que je m'étais formée à la *formabilité*, que j'avais interrogé mon histoire et mon rapport à elle que je m'étais engagée profondément dans une démarche de formation et de transformation de mes pratiques, que j'avais soigné pendant ces cinq années mon être et ma vie tout en me formant, que je pouvais, aujourd'hui, et aujourd'hui seulement, accueillir cet état de fait comme une réalité de mon histoire.

Fort heureusement, j'avais déjà, en cours de formation grâce aux histoires de vie, changé mon regard sur mes parents, sur nos contextes et sur notre histoire; et j'avais pu apercevoir, tout autant que leurs carences, leur incroyable souffrance, à eux-aussi, de même que leur désir, profond et visible, de m'aimer et d'être des parents adéquats.

4.3 DANS SON CORPS, TROUVER LES GUÉS QUI MÈNENT PAR-DELÀ

Quand je débute ma maîtrise à Rimouski, je viens d'y emménager après y avoir déjà séjourné une première fois pendant quelques mois, dans le cadre d'un stage de formation en journalisme qui faisait suite à mes études de premier cycle. Après un voyage au Sénégal, j'avais décidé, encouragée par une alliée qui allait devenir ma directrice de mémoire, à venir m'y installer de façon plus durable. Cette petite ville, loin – à plus de 600 km – de ma

famille et de mes habitudes, m'offrait un cadre privilégié pour me réinventer une vie. Mon séjour précédent à Rimouski m'avait laissé de profondes marques d'espoir : j'y avais rencontré des personnes avec qui j'avais rapidement tissé des liens signifiants, au-delà de mes habitudes de relative distance relationnelle. J'avais aussi rencontré une communauté de praticiens-chercheurs passionnés : c'est-à-dire un groupe de personnes engagées, individuellement mais aussi collectivement, à réfléchir, chercher et avancer pour trouver des voies vers un mieux-être personnel et un mieux-vivre en relation. Je me sentais intimement liée à leur quête et surtout j'avais besoin d'aide; leur présence m'était d'un soutien que jamais avant je n'avais connu. Je voulais en profiter. J'ai donc accepté l'invitation et suis venue m'installer à Rimouski, où j'ai pu combiner parcours de formation, mise en forme professionnelle, exploration relationnelle et démarche personnelle, intellectuelle et spirituelle.

Ces personnes qui m'inspiraient évoluaient principalement dans les programmes de psychosociologie à l'UQAR et certaines d'entre elles étaient engagées de façon sérieuse dans des démarches personnelles et de recherche au contact de la somato-psychopédagogie. Leur manière singulière et passionnée de s'adonner à des pratiques corporelles, réflexives, relationnelles et de recherche en vue de découvrir comment accompagner, soigner et soutenir les personnes vers une vie plus vivante, plus sensée et plus saine, m'interpellait profondément.

4.3.1 Rencontre avec la somato-psychopédagogie

La somato-psychopédagogie est une pratique à médiation corporelle issue des travaux de Danis Bois et de son équipe de chercheurs et de collaborateurs. Leurs travaux de recherche et leurs pratiques de formation proposent une gamme de pratiques corporelles, réflexives et dialogiques permettant à l'individu de développer ses capacités perceptives et attentionnelles tournées vers l'intériorité de son corps, en vue de renouveler ses représentations de lui-même et du monde. Leur œuvre s'appuie fondamentalement sur une conception spécifique du corps humain, qu'ils abordent non pas comme un objet ni même

comme un véhicule, mais bien comme un possible sujet, c'est-à-dire un corps qui, si on l'y éduque par le biais d'outils précis, peut entrer dans sa dimension potentielle d'être *le lieu de l'expérience humaine* et de la renvoyer, avec ses significations intrinsèques, à l'individu qui la vit. Ce corps, qu'ils nomment « corps sensible », doit être entendu, comme l'explique Ève Berger :

[...] au sens du corps de l'expérience, du corps considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible; capable aussi, par des voies dépassant les outils quotidiens de l'attention à soi, de dévoiler des facettes de l'expérience inapprochables par le retour purement réflexif : subtilités, nuances, états, significations, que l'on ne peut rejoindre que par un rapport perceptif intime avec cette subjectivité corporelle, et qui pourront ensuite nourrir les représentations de significations et de valeurs renouvelées. (Berger, 2006, p. 52)

4.3.1.1 Des objectifs pédagogiques

Un des principaux objectifs de la somato-psychopédagogie est de permettre au praticien³ de reconstruire ou de bonifier un rapport à lui-même, en développant un rapport d'intimité renouvelée avec son corps. Dans sa thèse doctorale portant sur *Le rapport au corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Danis Bois illustre, par le biais de « statuts du corps », les différents types de rapports à son corps qu'une personne peut entretenir :

Que signifie : « J'ai un corps » ? Cela représente le corps objet. Celui-ci est considéré comme une machine, utilitaire, un simple exécutant soumis à la commande volontaire de la personne. Dans ce cas de figure, le rapport au corps définit en réalité une absence de rapport car le « propriétaire » ne recrute à son égard aucun effort perceptif et ne sollicite envers lui qu'une attention de faible niveau. En revanche, « Je vis mon corps » est déjà un corps ressenti qui nécessite un contact perceptif. Cependant, à ce stade, la perception est souvent réduite à un rapport avec les états physiques : tensions, détente, douleurs, plaisir, etc. C'est

³ Le praticien est ici entendu comme « celui qui vit l'expérience au contact des outils de la somato-psychopédagogie ». J'ai fait ce choix d'appellation pour nommer le praticien-chercheur qui, dans sa démarche de recherche-formation, se soumet à l'expérience en vue de favoriser sa transformation personnelle et le renouvellement de ses pratiques relationnelles et professionnelles.

seulement lorsque « J'habite mon corps » que le corps devient sujet, lieu d'expression de soi à travers le ressenti, impliquant un acte de perception plus élaboré envers le corps. (Bois, 2007, p. 57-58)

Par le biais de pratiques corporelles élaborées et structurées en des protocoles précis, la personne qui s'adonne à la somato-psychopédagogie apprend à tourner son attention vers elle-même, non pas par la voie de la réflexion, mais bien d'abord par la voie de la perception corporelle concrète qui est éduquée et accompagnée. L'objectif est de lui permettre de sortir d'un rapport utilitaire à son corps pour développer un rapport de relation intime et vécue avec son corps, et donc avec elle-même. En effet, l'intérêt de développer ce type de rapport à son corps est d'ultimement permettre à la personne d'enrichir son rapport à elle-même. Grâce à la pratique de la somato-psychopédagogie, la personne peut, comme l'explique Danis Bois (2007, p. 58), dépasser le statut d'*habiter son corps* pour éventuellement « être son corps » : « le corps devient alors partie intégrante d'un processus réflexif à travers des tonalités vécues qui livrent un fort sentiment d'existence. » Pénétrer l'intériorité de son corps livre en effet une foule de sensations inédites pour le praticien, il découvre dans son propre corps tout un univers de tonalités qui, jusque-là, lui étaient inaccessibles parce que non sollicitées par la voie de l'attention. Cette expérience de la découverte, en soi, d'une vie active, présente et autonome, offre à la personne une sensation puissante de se sentir vivante, existante. Qui plus est, cette expérience, doublée d'un accompagnement rigoureux lui permettant d'en tirer du sens, permet à la personne d'apprendre à réfléchir autrement son expérience, voire de modifier carrément sa représentation d'elle-même et de sa manière d'être-au-monde. Ultimement, cette pratique permet donc à la personne d'arriver, comme l'explique Bois (2007, p. 58), à un *rapport d'apprentissage* avec son corps, celui-ci devenant du coup un *corps sensible*, un corps « caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit ».

Une autre des possibilités pédagogiques qu'offre la somato-psychopédagogie est aussi de soutenir l'apprenant vers un enrichissement perceptif pouvant conduire à une modification de ses représentations. En effet, toujours par l'apprentissage soutenu d'une

attention tournée vers son intériorité, la personne prend contact avec son corps et apprend peu à peu à élargir sa capacité à le percevoir, à se percevoir. Lentement mais sûrement, cet apprentissage de la perception de ses tonalités internes (sensations, ressentis, mouvements) s'accompagne de nouvelles compréhensions, réflexions et pensées qui viennent mettre en mouvement les structures d'accueil de la personne, comme l'énonce ici Danis Bois :

Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours. (Bois, 2007, p. 61)

Un tel projet pédagogique permet donc à la personne *d'apprendre à apprendre de son corps et de son ressenti*. C'est une voie privilégiée pour non seulement enrichir un rapport à soi-même et à son intériorité, mais aussi pour apprendre à développer un rapport de connaissance immanente à soi et à son expérience vécue.

4.3.1.2 Des modes d'accompagnement spécifiques

La somato-psychopédagogie propose des modes d'accompagnement spécifiques qui se déclinent en quatre pratiques principales : la *pédagogie manuelle*, la *pédagogie gestuelle*, *l'introspection sensorielle* et *l'entretien verbal à médiation corporelle*. Sans vouloir expliciter ici les protocoles détaillés de ces approches, j'aimerais rapidement en tirer les grandes lignes afin de permettre au lecteur de mieux comprendre comment une personne peut concrètement s'adonner à cette pratique d'accompagnement. Pour en savoir davantage, le lecteur pourra se référer notamment au livre *La somato-psychopédagogie – ou comment se former à l'intelligence du corps* d'Ève Berger (2007).

Il convient d'abord de dire que l'ensemble des cadres pratiques de la somato-psychopédagogie s'appuient sur la sollicitation d'un « mouvement interne » dans la matière même du corps, qui est entendu, selon Danis Bois (2007, p. 105), comme « l'ensemble des mouvements qui ne se donnent pas à voir à un observateur extérieur mais à vivre au sein d'une perspective impliquée, en première personne. » Pour décrire ce mouvement, Bois

évoque les mouvements toniques et les fluctuations permanentes des tissus du corps, que la personne peut apprendre à percevoir, toujours par le biais d'une éducation de son attention perceptive tournée vers sa subjectivité corporelle :

À la limite entre visible et invisible, entre objectif et subjectif, entre palpable et impalpable, la dynamique de nos tissus est extrêmement riche et se dévoile au praticien dès que celui-ci mobilise des ressources attentionnelles spécifiques, se donnant les moyens d'un accroissement de sa compétence perceptive. (Bois, 2007, p. 105)

Dans la *pédagogie manuelle*, le praticien est allongé sur une table de massage et son accompagnateur applique un toucher de pression spécifique à différents endroits sur son corps. La pression est ni trop forte, ni trop douce, elle est *juste*, en ce sens où elle sollicite la personne dans ses capacités sensorielles et attentionnelles du moment. Par des mouvements précis d'aller-retour et de points d'arrêts en douceur et en rythmes, l'accompagnateur œuvre à rétablir une certaine homogénéité de l'état global du corps. Il lui arrive de rencontrer des zones plus tendues, voire immobiles, et ces zones correspondent souvent à des espaces douloureux du corps ou encore non conscients ou non perçus, pour la personne allongée (Bois, 2007, p. 106). En plus de procéder à un toucher manuel, l'accompagnateur guide le praticien dans une verbalisation de ses sensations du moment, il l'aide à expliciter son vécu en direct. Parfois aussi, il amène à son attention des informations sensorielles que lui-même perçoit dans son toucher et invite la personne allongée à accueillir ces informations et à observer intérieurement leurs effets dans son corps. Les sensations vécues dans de tels moments d'accompagnement varient de : mouvements ou sensations physiques, émotions ou sensations psychiques, remémorations ou souvenirs, pensées et réflexions inédites ou encore états d'âme ou ambiance corporelle globale. Grâce à l'accompagnement qu'il reçoit, le praticien allongé se découvre dans une multitude de détails internes qui, jusqu'ici, n'avaient pas rejoint son attention. Cela fait œuvre à la fois de découverte de soi et de rassemblement intérieur:

Doucement guidé par les consignes verbales du praticien qui lui décrit les subtilités de l'architecture de sa « corporalité », le sujet découvre avec étonnement des détails de lui-même inconnus jusqu'alors, qui sont autant de morceaux

dispersés qui se rassemblent pour donner corps à son sentiment d'exister. (Bois, 2007, p. 107)

La *pédagogie manuelle* permet donc une double visée de soin du corps en permettant un relâchement de certaines tensions ou de douleurs physiques réelles, tout en reconstruisant la globalité *somato-psychique*. Selon Danis Bois, cet accordage somato-psychique vise à 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 gestion, sa pensée et son vécu. (Bois, 2008, p. 103)

La pédagogie manuelle offre aussi une réelle occasion de formation de la personne en lui permettant de poursuivre les objectifs de la somato-psychopédagogie qui sont l'enrichissement du rapport à son corps et à soi, de même que la mise en lumière et la transformation des représentations. Le praticien qui s'y adonne s'exerce en effet à construire ses capacités attentionnelles, qui peu à peu s'approfondissent et lui servent à construire et à entretenir son rapport à lui-même :

[...] l'attention, qui au départ est un instrument cognitif, change de statut et devient outil de perception consciente, puis plus subtilement outil d'une « présence à l'expérience » et enfin outil d'un « rapport à l'expérience », la notion de rapport étant dans notre esprit entrevue comme le niveau le plus fin de réception d'une expérience et de ses effets corporels et signifiants. (Bois, 2007, p. 104)

Dans la *pédagogie gestuelle*, le praticien est invité à faire « un pas de plus » dans l'appropriation de nouvelles compétences attentionnelles et perceptives, et à les investir dans des gestes corporels. La personne effectue une série d'enchaînements de mouvements, en posture assise ou debout. Ces enchaînements codifiés respectent les lois du mouvement interne du corps et permettent à la personne de mettre en mouvement les parties d'elle-même qui d'emblée ne sont pas nécessairement libres de se mouvoir. À travers des gestes très lents qui respectent un rythme précis, la personne investit son geste d'une présence à la

fois tournée vers l'intériorité de son corps et à la fois tournée vers l'espace dans lequel elle se meut. Comme les conditions d'exercice du mouvement sont plus lentes, plus relâchées et investies d'une plus grande attention perceptive qu'à l'habitude, les mouvements effectués se gorgent d'une valeur significative qui porte un sens pour la personne (Noël, 2001; Berger, 2006; Bois, 2007). Une fois de plus, cette pratique permet un soin du corps et poursuit les objectifs pédagogiques d'enrichissement du rapport à soi et de modification des représentations.

La pratique de *l'introspection sensorielle* peut se traduire par une invitation à se poser en soi afin d'enrichir sa perception du mouvement interne dans son corps et de prendre des nouvelles de son intériorité, non pas par une activité réflexive soutenue, mais bien par un temps d'arrêt et d'observation de ses sensations corporelles vécues. Pendant environ vingt minutes, la personne se pose en silence alors que l'accompagnateur désigné la guide dans un parcours attentionnel orienté vers son corps, en passant par les contours (la peau), les appuis, les parties spécifiques de son corps, mais aussi ses états d'âme et ses ambiances corporelles; de même que vers l'extériorité, en passant par la présence du silence autour d'elle ou de ses coéquipiers pratiquant eux aussi l'introspection. Ce moment de rencontre privilégié avec soi permet, d'une part, un travail d'enrichissement du rapport perceptif et attentionnel à son corps et, d'autre part, un travail de rencontre avec soi dans son actualité du moment. Enfin, cette pratique permet le jaillissement d'informations, de sensations ou de pensées nouvelles qui se donnent de façon immanente dans l'expérience du moment.

Enfin, *l'entretien verbal à médiation corporelle* constitue en un temps de prise de parole par le praticien autour de son expérience en vue de la verbaliser pour en tirer du sens et ultimement de la connaissance. L'entretien doit idéalement se faire à la suite de toute expérience pratique en somato-psychopédagogie, puisque les expériences riches qu'elle permet de vivre ne peuvent se déployer ni prendre toute leur dimension dans la compréhension de la personne qui les vit qu'en étant mises en mots et en sens devant un tiers témoin accompagnant. Comme l'explique Danis Bois:

En effet, la capacité de perception se développant, les sensations intérieures deviennent de plus en plus prégnantes, fortes et révélatrices : d'une part, la personne rencontre un monde de sensations inconnues, savoureuses et souvent déroutantes; d'autre part, cette rencontre avec elle-même révèle certains modes de sensibilité et de réaction qui sont les siens au quotidien mais qu'elle commence à mieux comprendre en les vivant sous un autre angle. (Bois, 2007, p. 110)

C'est donc uniquement à travers un travail réflexif verbalisé que le praticien peut réellement pénétrer la possibilité de bouger ses représentations telle que l'offre la pratique de la somato-psychopédagogie. En se nommant, il concrétise son expérience en la rendant partageable et il se l'approprie en y mettant des mots. Cette activité de mise en mots, en sens et en relation de son vécu ouvre la personne à des compréhensifs inédits lui permettant de revisiter ses idées, compréhensifs et rapports à son corps, certes, mais aussi à elle-même, à ses relations, à sa vie.

4.3.2 Des expériences signifiantes et formatives de rencontre avec soi au cœur de son corps

Je me suis donc engagée de façon passionnée dans l'appropriation de ces outils comme modes d'auto-accompagnement en vue de soutenir mes travaux de recherche et d'avancer dans le projet de me transformer et de renouveler mes pratiques relationnelles. Comme le dit avec éloquence Danis Bois, j'œuvrais à la construction du *moi ressentant*, un moi informé de son intériorité et à elle relié :

Celui-ci [le moi ressentant] nous intéresse plus particulièrement, parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un moi de rapport touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles. (Bois, 2007, p. 61)

C'est depuis ce « moi ressentant » en projet de devenir que j'ai lentement appris à tirer du sens de mes expériences de rencontre avec moi-même au cœur de mon corps. J'aimerais ici présenter quelques moments de formation et de transformation significatifs au contact de mes expériences à titre de praticienne en somato-psychopédagogie. Je

présenterai dans les pages qui suivent deux moments importants pour moi, qui se veulent des exemples démonstratifs du type d'expérience que je vivais au contact de cette approche, mais surtout de la méthodologie de travail que j'ai développée en vue d'en tirer du sens, de la connaissance et une source potentielle de transformation, en vue d'une possibilité pour moi d'entrer dans l'exercice de mon pouvoir devenir sujet. Ces moments, quoique fort pertinents, ne peuvent pas rendre l'infinie richesse de mon parcours au contact de mon corps dans ma démarche en somato-psycho-pédagogie. En effet, après plus de cinq années de travail assidu dans cette sphère d'accompagnement, j'ai vécu un nombre incalculable de rencontres déterminantes avec moi-même, que je ne pourrais réalistement pas relater ici. J'espère toutefois que ces moments choisis sauront rendre l'essentiel de l'efficience percutante de cette approche, dans mon propre parcours, et qu'ils pourront aussi donner à voir les actes de la praticienne que je suis qui, au contact de mes expériences, a appris à les rendre hautement signifiantes et transformatrices.

4.3.2.1 Découvrir l'autre histoire, celle que raconte mon corps

Il est important pour moi de spécifier que j'ai rencontré la pratique de la somato-psycho-pédagogie alors même que j'étais profondément engagée dans la pratique des histoires de vie, à la maîtrise. Comme on l'a vu, cette première pratique de formation et de recherche venait mettre en mouvement un ensemble de représentations que j'avais de moi-même, de ma famille et de mon histoire, représentations qui me constituaient profondément dans mon identité. Faire l'exercice de plonger au cœur de mon histoire pour la regarder telle qu'elle avait été vécue, me la réapproprier et la comprendre différemment était à la fois extrêmement libérateur, à la fois très exigeant. Il m'arrivait de vivre des impasses, alors que j'étais submergée par ma propre peine ou par une peur immense qui semblaient revenir à ma mémoire après avoir été enfouies dans je ne sais quel caveau de mon être.

Dans ces moments, la pratique de la somato-psycho-pédagogie était extrêmement aidante. Les traitements sur table, particulièrement, m'aidaient à apaiser cette désespérance envahissante qui parfois me saisissait tout le corps, au point où j'en devenais par moments

très inquiète. Tout d'abord, alors que j'étais sur la table, je vivais pour la première fois de ma vie une relation thérapeutique dans laquelle je m'offrais concrètement la possibilité d'être soutenue et accompagnée. Ce simple fait d'accepter que seule, je n'avais pas toutes les ressources, et que j'avais besoin d'aide me procurait déjà un grand relâchement. De plus, dans le traitement manuel, j'étais soigneusement accompagnée en vue d'apprendre à modifier mon rapport à ma peine, à ma désespérance ou à ma peur. En direct, sur la table, mon accompagnatrice m'invitait à laisser exister ces états d'âme, sans vouloir les contrôler ni les arrêter, mais en tentant simplement de les accueillir, sans les juger, ni les refuser. Pour m'aider, elle m'accompagnait afin que je puisse poser mon attention sur une autre partie de moi qui ne serait pas envahie par la peur. Il me fallait apprendre à m'appuyer sur une présence plus grande et non contaminée par mes douleurs pour pouvoir accueillir ma peur sans risquer défaillir. Sa présence attentionnée et posée à mon corps m'était d'un soutien immense. Elle semblait pouvoir m'offrir ce que je n'arrivais pas moi-même à m'offrir : une présence, juste là, près de mon corps qui tremble de toute cette peur tenue enfermée depuis si longtemps. Je la voyais faire avec moi et j'apprenais. Voici comment j'en parlais dans mon journal du praticien-chercheur (2007) :

Quand mon accompagnatrice pose les mains sur moi, elle me parle tout de suite de confiance. Elle me dit que je dois apprendre la confiance. Avec elle, depuis quelques traitements, j'apprends à reconnaître en moi une présence douce, bienveillante. Quand je suis en lien avec cette présence, je sens mon corps entier baigner dans une peau claire qui m'enveloppe et me porte, me prend et me laisse libre. Ça goûte le réconfort. [...] Aujourd'hui, elle m'a dit : « sois avec tout de toi, dans cette présence, ne laisse pas des parties de toi de côté ». Alors, j'ai senti ma peur et ma désespérance. Le désespoir de vivre est si grand, j'ai le sentiment qu'il n'a pas de fin. Mon corps est tout saisi de tremblements, je me mets à pleurer abondamment. Je vis une désespérance infinie, je me sens coupée de tout espoir, de toute douceur. Je sens mon thorax broyé et vide de toute vie [...] Elle me demande à cet instant ce que j'ai fait de la douce présence du début. Elle m'invite à unir cette présence à ma désespérance, à offrir ma désespérance à la présence douce en moi. J'ai peur, j'ai peur qu'en consentant à cette union mon désespoir avale tout. Je tremble de plus en plus. Elle me rassure, elle me dit : « fais confiance, je suis là, si ton désespoir avale tout, alors je serai encore là et la présence reviendra par moi. » Alors, je vis un moment à la fois instantané et progressif, dans moi, j'accepte le pari, je choisis d'offrir ma désespérance à la présence. À ma grande surprise, je vis un immense sentiment d'être totalement

reçue, englobée, toute prise par cette présence que je sentais tantôt comme une peau, elle rentre maintenant à l'intérieur de moi, je la sens partout, même dans mon cœur qui était coincé, même dans mon thorax qui tantôt était broyé et dans tout mon corps, et même autour de moi. Je suis émue, touchée, ce que je vis est tellement beau. Je me sens reçue, consolée, acceptée par une présence douce qui est en moi et qui est moi.

Non seulement des moments comme ceux-là me procuraient-ils un bien-être et une douceur recouvrée en calmant mes états de panique passagers mais, plus encore et surtout, ils étaient de véritables espaces de recherche-formation où j'apprenais concrètement à développer un nouveau rapport à mon corps, mais aussi à mon histoire. En effet, j'étais amenée à prendre la mesure de la peur qui m'habitait et des souffrances qui marquaient, encore aujourd'hui, mon corps. Cette prise de conscience m'aidait à me traiter avec plus d'indulgence et à accepter que je sois parfois, pour des raisons qui me semblaient banales, profondément insécurisée. Je comprenais que cette panique était due à mon passé et que je devais m'accorder du temps et du soin pour la laisser se panser. Parallèlement, je vivais l'évidence qu'il existait en moi un espace fait d'une présence douce et bienveillante, capable de me recevoir et de me consoler, une présence plus grande et plus forte que mon désespoir infini. Cela m'indiquait que, aussi surprenant que ça puisse paraître, il existait en moi un espace que toute mon histoire difficile n'avait pas altéré, un espace vierge, pur, qui n'était pas ébranlé ni mis en péril par ma tristesse, ma peur ou mon désespoir. Mais plus encore, je savais maintenant que, même lorsque dans ma vie quotidienne je me sens complètement anéantie de tristesse, cette présence en moi est là, disponible, bienveillante, prête à venir me consoler et me reconforter à tous les instants.

Ces moments de traitements manuels n'étaient pas toujours aussi foisonnants de sens et de connaissance. Il arrivait qu'ils me permettaient simplement de me poser et de recouvrer cette globalité somato-psychique où je me sentais accordée, unifiée et donc plus reposée, plus calme, plus confiante et plus ouverte à ma vie, à mes projets et à mes interactions. N'empêche, j'ai développé une méthodologie systématique de travail autour de ces expériences pour m'assurer qu'elles soient non seulement soignantes, mais

formatrices. Que ce soit lors de traitements sur tables, d'introspections sensorielles ou de séances de mouvement gestuel, je procédais selon ces étapes :

1. *Apprendre à développer ma perception et mon attention pour avoir accès à une plus riche expérience interne en cours d'expérience sur le mode du sensible :* Grâce aux indications de mes accompagnateurs, j'apprenais en temps réel à poser mon attention sur différentes parties de mon corps, mais aussi sur divers états d'âme apparemment contradictoires et qui pouvaient pourtant se donner à vivre simultanément comme, par exemple, le sentiment de peur et celui de confiance. Cet apprentissage me permettait d'élargir mes capacités perceptives et de ne pas laisser ma conscience être envahie par une seule réalité de mon vécu.
2. *Entretenir un rapport réflexif à mon expérience par le biais de l'écriture :* Après ces séances, je m'assurais de consigner mon expérience vécue dans mon journal du praticien-chercheur. Dans ces moments d'écriture où je tentais de rendre, de la façon la plus descriptive possible, mon vécu, il n'était pas rare que j'accède à des informations qui m'avaient échappé en cours d'expérience et que j'en tire de nouvelles compréhensions. Comme j'étais en plein projet de transformation de mes représentations, je m'assurais de trouver les ponts entre mon vécu corporel expérimenté au cours de la séance et les compréhensifs que j'avais développés autour de mon histoire. Par exemple, je prenais la mesure de mes blessures familiales en repérant dans mon corps les traces de la peur et de la vigilance qui m'avaient constituée et qui se manifestaient encore aujourd'hui en moi.
3. *Nourrir et bonifier mon projet de formation grâce au dialogue :* Après avoir consigné mes expériences dans mon journal du praticien-chercheur, je m'assurais de pouvoir partager ce vécu et mes compréhensifs naissants avec mes accompagnateurs en somato-psycho-pédagogie et mes formateurs à la maîtrise. Ces espaces de discussion et d'accompagnement m'aidaient à approfondir mes compréhensions et à moduler mon projet de formation. Par exemple, après ce traitement cité en exemple plus haut, j'ai formulé auprès de mon accompagnatrice le projet plus général « d'apprendre à avoir confiance en ma

vie ». Il nous semblait primordial, compte tenu de mon histoire et de ses manifestations dans mon corps, que je doive apprendre, à tous les instants, à développer un rapport de confiance envers non seulement une présence bienveillante logée dans mon corps, mais aussi envers les autres et envers les situations que ma vie me proposait.

4. *Développer une nouvelle manière d'être et d'interagir en conformité avec mes nouveaux apprentissages* : Forte des apprentissages que me léguait mon expérience au contact du corps sensible, je m'efforçais de trouver comment je pouvais désormais vivre ma vie depuis cette prise de conscience nouvelle et comment cela pouvait avoir des impacts réels dans mes actions et mes interactions. Lorsque, dans mon quotidien, j'étais par exemple envahie de tristesse ou de peur, je faisais l'effort de me souvenir de mon expérience en traitement manuel pour pouvoir, en temps réel, m'appuyer sur cette *présence douce et bienveillante* de façon autonome et ainsi approcher mes liens et mes projets avec moins d'insécurité.
5. *M'observer et me réguler en temps réel, en cours d'action et d'interaction* : Grâce à ma formation à la maîtrise, où j'apprenais, à travers l'apprentissage de l'explicitation de l'action (Vermersch, 1996) et de la praxéologie (Le Meur, 1995), à observer mon action telle qu'elle se déroule et à diminuer l'écart entre mon intention et mon geste, je pouvais observer mes manières d'agir et au besoin me réguler, toujours dans le projet d'avoir une action le plus possible en concordance avec les nouveaux apprentissages acquis lors de mon expérience au contact du corps sensible. Par exemple, lorsque je me voyais être envahie de peur et que je perdais, sans raison apparente, la confiance envers mon amoureux du moment, je savais, puisque je l'avais expérimenté lors de traitements, que ce n'était pas tant ses actions qui me mettaient dans un tel état de panique que mes propres mémoires corporelles et psychiques qui se manifestaient à moi. Je devais donc trouver la force de ne pas projeter au dehors ce qui me faisait souffrir à

l'intérieur. J'apprenais peu à peu à me relier à la *douce présence* et ainsi à lentement récupérer mon sentiment de confiance envers la vie, puis envers lui.

6. *Retourner à l'expérience sensible lorsque je vis une impasse* : À chaque fois que je me sentais dépassée ou en manque de ressources pour rester fidèle à mes apprentissages récemment acquis, je créais des conditions afin de vivre une autre expérience sur le mode du sensible. J'avais recours à mon corps dans l'espoir d'y rencontrer ce lieu de moi qui n'est pas abimé par la dureté de mon histoire et qui détiendrait des possibles que ma pensée ou ma volonté ne peuvent produire. Lors de ces moments, je vivais l'expérience que « mon corps discutait avec ma pensée » ou plus précisément que « l'histoire que je me raconte sur qui je suis » discutait avec l'histoire que me raconte mon corps, qui est une toute autre histoire, et que dans cette discussion de nouvelles informations, porteuses de nouveaux apprentissages et de possibilités inédites, pouvaient émerger. C'est là, dans cette discussion, que résidait pour moi l'espace de la mise au monde d'une nouvelle manière de voir et d'agir.

4.3.2.2 Apprendre à être transformée par l'histoire que me raconte mon corps

Au fur et à mesure que je vivais des expériences signifiantes sur le mode du sensible, mon corps changeait. Lors de mes premières expériences, je rencontrais un corps dur, tendu, tétanisé de peur et fixé dans une posture rigide de vigilance et de maintien permanent. Peu à peu, au fil des traitements manuels, des introspections et des séances de mouvement gestuel, je découvrais un nouveau corps qui apprenait la souplesse. Plus j'apprenais la confiance, plus mon corps semblait se détendre et plus j'avais accès à des sensations corporelles riches et variées. Aussi, alors que mon corps s'assouplissait, j'étais plus en mesure à la fois d'accéder à une douceur et une présence en mouvement, à l'intérieur de moi, et j'étais aussi plus en mesure d'avoir accès à des informations venues de mon passé, inscrites dans mon corps. J'accédais à mes expériences douloureuses vécues dans le passé telles qu'encodées dans mon corps et encore aujourd'hui agissantes, mais jusqu'ici « imperçues », au sens où l'entend Danis Bois (2008, p. 51-52) lorsqu'il parle de

la pratique de la somato-psychopédagogie et qu'il explique que la personne peut, au contact de son expérience sensible, rencontrer de quoi est fait, en terme d'émotions, de pensées et de compréhensions, la relation qu'elle entretient avec un événement de sa vie.

C'est donc avec ce corps en transformation vers plus de souplesse, de malléabilité et de capacité à se ressentir que j'abordais ma pratique des histoires de vie en formation et en recherche. Ce corps ressentant, plus relié à l'intimité de mon expérience, m'a permis plus d'une fois d'accéder à des compréhensions réellement nouvelles, voire carrément bouleversantes, autour de mon expérience relationnelle et familiale. En effet, je me souviens avoir vécu d'intenses moments de prise de conscience, vibrants de vérité, qui venaient, en même temps qu'ils me soulageaient, bouleverser littéralement toutes les idées que j'avais eues jusqu'ici et qui, même si elles étaient fausses, m'avaient permis de tenir et de comprendre ma réalité. Lorsque, par exemple, j'ai découvert que je n'avais pas été la seule à souffrir au sein de ma famille et que j'ai compris que, dans cette dynamique d'éclatement familial qui m'excluait, mes sœurs et mon père étaient eux aussi pris dans un conflit intérieur extrêmement difficile à gérer, j'ai été complètement sidérée. Je voyais mes sœurs sortir douloureusement de l'enfance, je les voyais écorchées à l'intérieur tout comme je l'avais été, alors que j'avais toujours cru qu'elles, au moins, avaient été protégées de l'horreur au sein de cette famille parfaite que mon père avait construite autour d'elles en m'en excluant. Je m'étais trompée! Ce sacrifice de mon père avait finalement sacrifié tout le monde et mes sœurs étaient prises avec cet écartèlement qui prendrait tout autant de travail que le mien pour se défaire et les libérer. Voici ce que j'en disais à l'époque dans une lettre envoyée à une fidèle accompagnatrice (2007) :

J'ai cru si longtemps à cette famille véritable de laquelle j'étais le sacrifice vivant. J'y ai cru jusqu'à m'en brûler les cils, m'en broyer le cœur. Mais j'ai cru au moins être exécutée pour une noble cause! J'aurais tant voulu, enfant, que tous ceux qui me faisaient crever, souffrent avec moi. Je les voyais glorieux de famille et je mourais de désespoir. Je découvre aujourd'hui que tout ce temps, la crève les prenait sournoisement aussi.

Sans que je ne sache pourquoi ni comment, le devoir d'assumer ma réelle condition dans cette famille m'était venue, un soir, comme une évidence : je ne pouvais plus être le souffre-douleur d'une famille parfaite. Il me fallait assumer quel avait été mon parcours : celui d'une enfance douloureuse parmi des adultes et des enfants terriblement souffrants et dépourvus. Prendre conscience de cela était étrangement source d'une grande libération. Je sortais en effet d'une représentation de mon vécu qui avait jusque-là contraint ma réalité dans une lunette trop étroite. Toute ma vie, j'avais été meurtrie par cette idée selon laquelle mon père m'abandonnait lâchement pour fonder une famille parfaite et heureuse, protégée de toute souffrance, de laquelle j'étais forcément exclue. Dans cette perspective, je ne pouvais que jalouser le mode de vie de mes sœurs et détester mon père pour tant de dureté. Je comprenais maintenant que malheureusement ils avaient tous soufferts de cette exclusion, particulièrement mes sœurs qui vivaient une grande inadéquation entre leur propre idée d'avoir une famille parfaite et le constat aberrant de m'en voir si injustement chassée. Les savoir souffrants eux aussi n'annulait pas ma propre souffrance ni les douleurs de mon histoire, mais me forçait toutefois à quitter cette posture d'unique victime revendicatrice de réparations.

J'ai expérimenté de nombreuses prises de conscience majeures de ce type au cours de mon parcours de recherche et de formation au contact du sensible. Il est clair pour moi aujourd'hui que c'est précisément le travail réalisé pour me réapproprier ce lien intime à mon corps et à mon ressenti interne qui m'a permis d'accéder, d'accueillir et de valider ces nouvelles informations lorsqu'elles se donnaient à moi. En effet, j'étais désormais, et de plus en plus, en lien constant avec mon intériorité, que ce soit dans mon quotidien, en discutant avec mes accompagnateurs ou encore au cours d'une expérience au contact du sensible. Cette globalité somato-psychique, que je m'efforçais de préserver en continu, me livrait ses fruits de ressentis, d'informations et de compréhensions nouvelles, de façon de plus en plus permanente. Aussi, comme je cherchais, dans le cadre de ma recherche, à mieux comprendre mon histoire familiale et à me libérer des schèmes destructeurs qui m'avaient constituée, j'étais toujours alerte en vue de trouver, dans mes perceptions

internes, des informations nouvelles pouvant venir éclairer de façon inédite mes représentations actuelles et ainsi reconfigurer mon rapport à mon histoire.

C'est précisément à la jonction de ces deux pratiques – les histoires de vie en recherche et en formation, de même que la somato-psychopédagogie – que j'ai découvert et appris les jalons d'une pratique relationnelle et personnelle entièrement renouvelée me permettant peu à peu d'accéder à mon rêve de pouvoir devenir sujet. Tout en me formant, je me transformais. En reconfigurant ma manière de me percevoir, de m'accueillir et de me représenter, je pouvais transformer la représentation que j'avais de mon passé, de mes liens et des membres de famille. Cette profonde transformation venait changer non seulement mon corps, non seulement ma pensée, non seulement mon histoire, non seulement mes manières d'être, d'agir et d'interagir, elle venait également transformer le monde autour de moi. C'est de l'émergence de cette pratique spécifique dont j'aimerais traiter dans le chapitre suivant.

CHAPITRE 5

NAISSANCE D'UNE PRATIQUE RELATIONNELLE NOVATRICE

Je ne suis pas responsable de ce que l'on a fait de moi, mais je suis responsable de ce que je fais de ce que l'on a fait de moi.

Jean-Paul Sartre

Un homme debout est le plus beau des monuments.

Georges Bataille

J'aimerais, dans le dernier chapitre de la présente partie de ce mémoire, inviter le lecteur à explorer avec moi l'émergence d'une nouvelle pratique relationnelle que j'ai développée en chemin de formation et de transformation. En effet, en plus de plonger dans mon histoire pour me l'approprier, la comprendre et y trouver du sens, en plus d'apprendre, grâce aux méthodes d'accompagnement exposées plus haut, à modifier mon rapport à mon passé, à mon corps, à mes liens et à mes interactions, j'aimerais observer ici comment cette radicale mise en mouvement de mes *rappports* a pu donner naissance à une toute aussi radicale transformation de mes *actions* et de mes *interactions*. Plus encore, j'aimerais aborder comment cette nouvelle manière d'agir non seulement témoigne, donne forme et rend concrète ma propre transformation, mais aussi comment elle permet une réelle et toute aussi concrète transformation de mes liens, des autres et du monde autour de moi. C'est là, en effet, que prennent corps toute la pertinence et la force de création de la personne en exercice de son *pouvoir devenir sujet*.

Pour ce faire, je relaterai, à titre d'exemples, des moments relationnels transformateurs que j'ai vécus et expérimentés. Ces moments seront, dans un premier temps, issus de mes expériences relationnelles familiales puis, dans un second temps, de mes expérimentations à titre d'accompagnatrice du changement humain en contexte

organisationnel. Encore une fois, ces moments se veulent des exemples signifiants tirés d'un vaste parcours de transformation dont je ne saurais rendre toute la complexité ni la richesse. J'espère toutefois, une fois de plus, que ces moments seront suffisamment signifiants pour donner à voir la nature du parcours de mise en pratique auquel je me suis adonnée. Je tenterai donc ici de donner à voir comment, dans ces moments, je m'exerce à mon *pouvoir devenir sujet* et en quoi cela est transformateur pour moi, pour mes liens et pour les personnes que j'accompagne.

5.1 EXERCER SON POUVOIR DEVENIR SUJET POUR INVENTER RADICALEMENT DE NOUVEAUX HORIZONS RELATIONNELS

On a vu dans le chapitre précédent, le « Récit de formation et de transformation », par quels chemins je suis passée afin d'apprendre à trouver plus de liberté face à mon histoire, dans une optique à la fois de soigner mon être endolori par mes épreuves, à la fois d'apprendre à y trouver du sens pour ainsi, peut-être, échapper au danger de répéter à mon tour, autour de moi, les conséquences de mes blessures. On m'a vue également cheminer, dans mes expériences au contact du sensible, alors que j'ai appris à tirer des apprentissages signifiants de ces expériences pour pouvoir ensuite les vivre et les expérimenter dans mon rapport à moi-même au quotidien. J'ai appris ainsi à me réguler dans mes actions et mes interactions en vue d'y être fidèle et de continuer de me former et de me transformer.

J'aimerais ici raconter comment, à travers des moments cruciaux en relation, j'ai pu expérimenter et vivre les effets transformateurs, en moi et autour de moi, de cette mise en action de mes nouveaux apprentissages.

5.1.1 Œuvrer pour nous hisser à plus de nous-mêmes

Lorsque j'ai eu 25 ans, j'ai demandé à mon père s'il accepterait de faire un voyage avec moi. Je rêvais de vivre un temps de rencontre et d'intimité avec lui dans le but d'actualiser ma relation à lui et de pousser plus loin la transformation déjà bien à l'œuvre

des représentations que j'avais de mon histoire. En effet, au cours de mes deux premières années de recherche à la maîtrise, j'avais déjà commencé à apercevoir que ma lecture de ma situation familiale était étroite et appelée à s'élargir. En arrivant à Rimouski à 23 ans, j'étais encore dans cette alliance aliénante avec ma mère contre mon père. Je gardais à l'époque cette image de lui sans estime, je le trouvais lâche de ne pas avoir su assumer ses responsabilités de père et j'étais surtout profondément triste, sous ma colère apparente, de ses manques d'amour, d'égards et de présence à mon endroit. D'un autre côté, j'étais alliée à ma mère, tellement fragile, qui avait été si malade dans sa vie. Je prenais sa défense et tentais comme je le pouvais de la rassurer, la conforter, la protéger. Jamais je n'avais envisagé qu'elle eut pu faire des choix, comme mère envers moi, qui auraient pu me nuire. À choisir entre mes deux parents, je choisissais définitivement encore ma mère.

Toutefois, au fil des mes recherches et de mes discussions avec mes accompagnateurs et formateurs, j'ai lentement commencé à apercevoir les contours de cette alliance aliénante. Une fidèle accompagnatrice m'invitait de façon surprenante à m'exercer à reconnaître les qualités de mon père et à trouver, dans mon histoire, ce qu'il m'avait apporté. Parallèlement, j'étais aussi invitée à voir combien ma mère avait, peut-être malgré elle, participé à m'éloigner de mon père en le dévalorisant auprès de moi. Je me souviens précisément d'un soir où, en discutant au téléphone avec ma mère, je lui avais dit qu'il serait temps qu'elle prenne la mesure de son rôle dans mon incapacité à me relier à mon père. Cette confrontation avait été un réel choc, autant pour elle que pour moi. D'une certaine façon, par cette parole un peu brusque, je posais un acte important : je me retirais de l'alliance aliénante. Ma mère décontenancée n'avait pu qu'acquiescer douloureusement à mes constats. Pendant les mois qui suivirent, nous nous sommes éloignées. Alors que notre relation jusqu'ici avait été plutôt fusionnelle, je m'efforçais à ce moment de prendre mes distances, cela n'était pas facile, ni pour elle, ni pour moi. Mais je sentais que ce retrait, que j'envisageais temporaire, était salutaire.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est se rapatrier son épreuve et son ombre et, du coup, remettre chacun devant ses propres inaccomplis.

Mon projet d'apprendre à aimer mon père est devenu réel. Je commençais à voir que pendant toutes ces années je m'étais coupée de mon désir et de mon besoin d'aimer et d'admirer mon père. Je voulais apprendre à le faire, alors même que je m'efforçais d'accueillir et de panser les blessures que nos destins communs nous avaient infligées. J'étais dans une quête de non-prédominance entre reconnaître la dureté issue de notre relation et œuvrer à plus de lien et plus d'amour.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est tenter d'embrasser toute la complexité d'une réalité, sans minimiser ni exacerber une seule partie du vécu.

C'est donc au cœur de ce projet de nouvelle alliance avec mon père que je suis partie avec lui au Maroc, dans un trek de dix jours, dans les montagnes. Déjà, au début de mon voyage, j'étais dans une quête permanente de lire notre lien depuis un nouveau regard. Je savais que j'étais venu rencontrer le père qui aime. Je connaissais déjà si bien celui qui abandonne, il me fallait rencontrer cet autre père qui était aussi le mien. Voici comment j'en parlais dans mon journal de voyage :

Aurais-je assez de corps pour prendre dans moi tout le merveilleux qui m'est offert ici? Je me fais un devoir d'ouvrir mes yeux, mon cœur et mes cellules à l'immensité de la générosité de la vie, mais surtout de la générosité de mon père. Je me vois obligée de mettre à jour toutes mes idées sur lui. De prendre, dans aujourd'hui, mes idées d'hier, mes histoires d'avant, les prendre, les mettre dans le maintenant et observer leur incroyable transformation. Je touche à l'amour de mon père, son amour immense, astronomique. Son amour d'une patience et d'une douceur innommable, son amour qui m'attendait. Je me fais un devoir de ne pas le fuir, de soutenir son regard et d'oser regarder en face son amour gigantesque. Il m'aime et je le sais. Quelle différence! Il me prend la main et je consens à son amour fou. Je sens dans moi le parcours de son amour de père jusque dans la profondeur de mes os. Son amour de père me lave et me guérit. Quel cadeau je me fais en allant à la rencontre de son amour. Et je suis tellement fière de ma vigilance! Fière de ma santé qui me fait tenir là, entre ses bras, dans ce lieu que j'attendais, dans cet amour dont je me désespérais. Je commence tranquillement à saisir combien cet amour lui aussi m'attendait, combien lui-même s'est désespéré de me voir un jour l'accueillir. Je ne broncherai pas. Je serai, je suis au rendez-

vous de l'abondance, de la joie, de la simplicité d'être la fille chérie de son père.
(29 juin 2007)

Je comprenais dans ce voyage que l'absence d'amour dans mon lien à mon père n'était pas seulement dû à ses manques à mon endroit, mais également à ma propre incapacité, voire à mon non-désir de le laisser m'aimer. J'œuvrais donc ici à me rapatrier ma part dans cette relation à deux où l'amour, jusqu'ici, n'avait pu circuler librement.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est savoir reconnaître sa part, c'est prendre sa responsabilité dans une situation qui nous opprime et œuvrer concrètement pour apprendre à faire mieux.

Puis, vers la fin de notre voyage, au bout d'une journée de plus de 14 heures de marche, nous sommes arrivés exténués à notre campement. C'était l'heure du thé mais, dans moi, un feu brûlait, j'avais besoin de parler à mon père droit dans les yeux, pour la première fois de ma vie. Toute la journée nous avons marché dans les rivières, sur les rochers, sous un soleil cuisant. Notre guide nous répétait sans arrêt qu'il ne restait que quelques heures de marches et pourtant nous marchions encore plusieurs heures plus tard. Arrivés presque au bout de notre randonnée, mon père m'avait expliqué que le guide savait, depuis le début, que de nombreuses heures de marche nous attendaient, mais qu'il n'avait pas voulu me le dire en craignant que je n'aie pas la force psychologique de continuer. Cette anecdote avait été un puissant déclencheur dans moi de la colère que je portais et que j'avais besoin d'adresser à mon père. *Moi, je n'aurais pas la force psychologique de continuer, moi!* Que je pensais, outrée. *S'il y a bien quelqu'un qui a une force psychologique ici, c'est moi!* Arrivée au campement, j'ai agrippé mon père et l'ai trainé en bas, près de la rivière de l'Assif Melloul. Je lui ai expliqué que, dans ce voyage, mon désir le plus cher était de pouvoir « laisser aller ma désespérance ». Je voulais quitter cette manière triste de porter ma vie comme un fardeau, j'avais besoin d'entrer dans une plus grande joie, une plus grande légèreté d'exister. Et, au bord de cette rivière, l'impératif de lui demander d'oser la regarder en face, avant que je ne la quitte, m'est venu comme une

évidence. Je me suis assise sur mon rocher, je l'ai regardé droit dans les yeux et je lui ai dit, avec une force virulente qui me dressait tout l'être : « Toi, Christian Beauchesne, mon père, es-tu capable de te lever, te tenir droit devant ma douleur et ma détresse d'enfant et ne pas t'écrouler? Peux-tu te tenir droit comme un homme, droit comme un père, pour une fois dans ta vie, devant ma blessure? » Il était terrifié, ma parole venait lui plaquer son absence de père au visage. Il ne voulait pas l'accueillir. Son regard et ses mots fuyaient. Il balbutiait, il hésitait, il disait : « Oui, je sais que tu as souffert, que tu l'as pas eu facile, oui, oui, je sais. » Je me suis redressée. Je lui ai lancé des cailloux qui venaient frôler ses mollets. Je criais : « Non! Ne me fuis pas! Ne me montre pas ce visage d'absent qui se refuse à voir mes plaies! Je mérite mieux que cela! Je vaud mieux que cela! Montre-moi ton vrai visage. Montre-moi le visage de celui qui me voit! Montre-moi le visage de celui qui reconnaît sa part dans mon horreur! » Par trois fois, je l'ai sommé de se tenir debout. Il a enfin osé me montrer son vrai visage. Son visage a fondu sur la rivière comme un soleil de fin de journée. Son visage s'est étalé partout, autour de nous. Il pleurait, ses épaules étaient basses, tout son corps se relâchait. Il me regardait droit dans les yeux avec une détresse infinie. Ses yeux me traversaient jusqu'au fond de moi. Il était tellement honteux et triste. « Ton enfance Marie, c'est le plus grand désastre de ma vie. J'ai tellement honte. Ce que tu as vécu, c'est exactement le contraire de tout ce que je voulais offrir comme père. Pardon, pardon. »

Ce moment fatidique de confrontation m'était profondément nécessaire afin de réparer en moi les torsions que m'avaient infligées mon passé douloureux avec ma belle-mère et le consentement tacite de mon père devant ses violences. En effet, toute mon enfance, j'avais été seule pour vivre, mesurer et valider la violence dont j'étais victime. Lui demander de la voir n'était pas un caprice, c'était une voie de salut afin que je puisse trouver alliance au cœur de ma souffrance et ainsi cesser enfin d'être forcée de me l'approprier comme une composante indissociable de mon identité. Voici ce que j'en racontais dans mon journal de voyage :

Ça y est. Tout est sorti. Quelqu'un dans moi rêvait d'un moment de colère, de CE moment de vérité, de confrontation. J'ai lancé plusieurs roches dans la rivière. J'ai

crié, crié, crié au visage de l'homme que j'aime que je me suis déjà crevée de son absence. Je lui ai montré la profondeur terrible de la souffrance de ma vie et je lui ai demandé de se tenir debout et droit devant elle. Il fallait que je le voie la voir. Il fallait que je vois quelqu'un, lui, la voir. La voir et me montrer son vrai visage. La voir et ne pas défaillir, ne pas se braquer. Il m'a donné sa dureté et j'ai dit : Non! Je ne mérite pas ça! Non! Non! Non! Je veux plus que ça. Donne-moi autre chose. Je n'en veux pas de ton habillage de dur. Montre-moi ton vrai visage. Vois qui j'ai été. Vois combien j'ai du travailler dur pour survivre à cette vie. Je ne veux plus de ma désespérance, je n'en ai plus besoin. Mais il faut que tu l'aies vue avant que je ne la jette. Vue dans toute sa dimension. Vue pour de vrai. Alors prends-la, et regarde-la bien, et montre-moi celui qui la voit pour vrai. Je veux voir ton vrai visage. Et puis tout à coup, il a glissé hors de son masque et j'ai vu sa souffrance de père. Sa souffrance enfin visible me lavait le cœur, me lavait de ma solitude dans l'horreur. J'ai vu sa honte et sa honte me réparait. (5 juillet 2007)

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est savoir demander alliance dans les lieux les plus délabrés de soi.

Je me rends compte, à ce moment-ci de ma démarche, à quel point il m'aura fallu rencontrer l'amour astronomique de mon père, celui qui m'attendait, pour que je puisse enfin faire confiance au lien et trouver la force d'habiter la confrontation. Je réalise également aujourd'hui le courage dont a dû faire preuve mon père lors de ce moment pour pouvoir se dépasser et enfin se redresser et se tenir debout dans ces lieux de lui où jamais auparavant il n'avait pu ni su le faire. Je découvre ainsi que ma capacité de voir et d'accueillir son amour m'a non seulement mise en confiance au sein du lien pour que je puisse oser le risque de la confrontation, mais j'ai le sentiment que cet accueil a également participé à soutenir mon père pour qu'il m'apparaisse droit, au-delà de sa honte et par-delà mes revendications. Plus que nos vieilles histoires, enfin, était convié à cette rencontre entre lui et moi. Enfin, plus de nous que nos blessures pouvait exister.

Dans ce moment important de mon histoire et de l'histoire de mon lien à mon père, alors que j'œuvre avec force afin d'obtenir de sa part ce qui m'a si cruellement manqué depuis toujours – la validation de ma souffrance – je suis en même temps, et c'est là que réside le merveilleux de l'affaire, en train de lui demander de s'offrir ce qu'il se refuse à

lui-même depuis toujours – sa honte de père – et qui lui manque terriblement. En effet, s'il n'est pas en lien intime avec cette part de lui-même honteuse et effrayée de m'avoir fait subir ce qu'il m'a fait subir, il ne peut panser ses propres plaies de père ni trouver de rédemption. Pire, il risque de rester prisonnier de cette absence à lui-même et, inconscient du mal qu'il fait, continuer de le faire, à ses autres filles par exemple.

Je me souviens, après ce moment d'ultime rencontre réparatrice avec lui, avoir senti que je l'avais fait naître à une compétence de père qu'il n'avait jamais eue : celle de pouvoir voir avec clarté la souffrance de l'autre et de trouver, dans cette vision claire, l'impératif d'agir et de réparer. Ce soir-là, après un bon repas sur notre campement, nous avons regardé les étoiles. Il m'avait dit : « Tu sais Marie, je ne serai plus jamais le même homme, je ne serai plus jamais le même père. Ce soir, j'ai compris que ma propre peur d'avoir honte m'empêchait de voir clair. Ce sont tes sœurs qui, je l'espère, pourront bénéficier de ce père-là. » Ainsi, c'était ma radicale invitation à se dresser devant mes souffrances qui l'avait fait naître à une nouvelle capacité relationnelle, d'abord avec lui-même, ensuite avec les autres, pouvant être utile dans d'autres contextes et d'autres lieux.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est inviter les autres à devenir ce qu'ils ne sont pas encore.

Ce moment précieux de ma vie de femme m'enseigne avec clarté à quel point l'exercice de son pouvoir devenir sujet est créateur de nouveaux commencements par une réparation du passé. En effet, non seulement ai-je pu vivre une réparation en trouvant alliance avec mon père dans ma plus noire solitude, mais j'ai aussi pu, à cette occasion, réinventer toute ma compréhension de mon passé. Je n'avais jamais su ni compris que mon père avait honte de ses agissements, de ses manques ou de ses absences, il ne me l'avait jamais dit ni montré ! Je croyais jusque-là qu'il y était insensible. Là encore, je m'étais trompée. Savoir qu'il avait eu honte non seulement me guérissait de ma solitude au creux de mes épreuves, mais me montrait que mon père m'avait aimée, douloureusement certes,

mais aimée; en silence peut-être, mais aimée quand même. Forte de ce constat, je n'avais plus le même passé, mon histoire venait de se réinventer.

Mais plus encore, ce moment m'enseigne aussi qu'exercer son pouvoir devenir sujet peut être générateur de nouveaux commencements en désobstruant le futur. Fait inattendu, demander à mon père de m'offrir ce qui me manque douloureusement l'oblige, pour me répondre, à devenir ce que jusqu'ici il n'était pas encore, voire même ce qu'il n'aurait peut-être jamais pu devenir sans mon intervention. Cette nouvelle lucidité qu'il a acquise et ces nouvelles compétences qu'il vient de mettre au monde, à mon contact, feront de lui un autre père, qui aura la capacité de ne pas répéter les mêmes erreurs, si tel est son désir et son projet.

Lorsque j'exerce mon pouvoir devenir sujet, je peux créer de nouveaux commencements en réinventant le passé et en désobstruant le futur.

Les années qui ont suivi ce voyage ont été marquées par des transformations majeures au sein de ma famille. En effet, mon père s'est séparé de sa femme, après 23 ans de mariage. Je me souviens particulièrement du Noël qui précéda l'annonce de leur séparation où, pour la première fois depuis dix ans, je fêtais avec eux, accueillie dans cette famille. Le soir de Noël, dans un doux moment de reliance, j'avais entrepris de leur lire un extrait de mon récit autobiographique en cours d'écriture, au sein duquel je relatais, sans juger quiconque ni revendiquer quoi que ce soit, ma blessure d'exclusion au sein de cette famille. Tous étaient immensément touchés et émus. Mes sœurs et mon père pleuraient. Nous avons tous accès, en cet instant, aux parts de nous-mêmes meurtries, collectivement, par cette épreuve qui nous concernait tous. Une fois de plus, j'avais réussi à créer cette alliance qui nous reliait sur les vestiges de ma douleur. Après ma lecture, ma belle-mère s'était mise à parler. Elle m'avait dit, avec une honnêteté déconcertante, combien elle savait qu'elle avait sciemment participé à m'exclure de cette famille, qu'elle croyait à l'époque devoir m'en évincer afin de fonder la sienne. Elle avait ajouté qu'elle savait désormais que sans moi cette famille n'existait tout simplement pas. Ce qui me surprenait le plus était

d'obtenir de sa part la réparation que j'avais revendiquée toute ma vie alors même que je ne la revendiquais plus. En effet, je crois que c'est justement parce que j'étais sortie de l'accusation ou de la demande de réparation qu'elle pouvait venir ainsi se confesser à moi sans craindre l'expiation ou le rejet de sa propre famille. Comme je m'étais engagée dans ma propre reconnaissance de mes blessures et que j'avais su trouver alliance auprès de mon père, je n'avais plus besoin que ma belle-mère soit condamnée. C'est cela, ajouté probablement à la force du moment de reliance familiale doublé à l'annonce imminente de la séparation, qui lui permettait, je crois, de prendre sa part et de s'excuser.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est renoncer à revendiquer dehors une réparation que l'on doit d'abord faire dedans.

Après l'annonce de leur séparation, le lendemain de Noël, je me targuais un peu ironiquement d'avoir pu vivre 24 heures de reliance familiale dans toute ma vie. J'en étais ravie. Cela me suffisait amplement. Les mois et les années qui suivirent ont été difficiles pour ma belle-mère, mon père et mes sœurs. Ils se sont difficilement réajustés à cette nouvelle configuration familiale qui venait défaire à tout jamais cette idée de famille parfaite à laquelle ils aspiraient tant. Mes sœurs surtout, catapultées dans leur vie d'adulte faite, pour la première fois, de réelle adversité, étaient moins douées que moi pour y rebondir et se créer de nouveaux repères. Elles n'étaient pas habituées à se débrouiller seules. Mon père, de son côté, a été invité à mettre à l'épreuve ses nouvelles compétences de père acquises au Maroc, parfois avec succès, et autres fois sans réussir. Apprendre à pouvoir devenir sujet est un travail de tous les instants.

5.1.2 Agir et interagir au nom de l'amour, de la vie et de la liberté

J'aimerais conclure cette section en relatant un autre moment extrêmement important pour moi, cette fois-ci dans la relation avec ma mère et plus précisément dans mon rapport à sa maladie. Pendant les années qui ont suivi la rupture d'alliance aliénante entre ma mère et moi, nous avons réappris à nous relier autrement. Fort heureusement, nous jouissions

d'un lien d'amour fort que nos difficultés relationnelles n'avaient pas réussi à réellement abîmer. Toutefois, dans cette période, ma mère a connu des moments de vie personnels plus difficiles où sa santé mentale et physique s'est considérablement détériorée. Dans mon lien à elle, je devais rester vigilante afin de ne pas retomber dans mes anciens modes d'être où j'agissais auprès d'elle comme confidente, voire comme thérapeute. Il me fallait trouver comment être auprès d'elle, lui offrir du support, de l'écoute et de l'amour, sans toutefois tomber dans cette urgence de la guérir ou de la sauver, qui n'aurait servi qu'à répondre à mon propre besoin de calmer mon inquiétude historique et personnelle de la voir mourir. J'étais une fois de plus vigilante à observer mes propres mécanismes de protection, à l'œuvre dans moi mais aussi inscrits dans ma relation avec ma mère dans une dynamique systémique, afin de ne pas reproduire ces anciens schèmes relationnels qui étaient destructeurs et périmés.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est savoir être vigilant, en tout temps, pour reconnaître ses propres mécanismes de protection à l'œuvre en relation, qui contribuent à perpétuer une situation qui nous opprime.

J'ai vécu une grande épreuve, à l'été 2009, alors que ma mère a, pour la seconde fois dans sa vie, subi une crise psychotique majeure qui l'a menée aux soins intensifs psychiatriques pendant plus de deux mois. Cette grande épreuve a aussi été une grâce, puisque j'ai été appelée à rencontrer le visage nu de ma mère malade. Toute mon enfance, puis dans mon adolescence et le début de ma vie adulte, j'avais eu secrètement très peur d'avoir hérité des gènes de ma mère et de porter en moi cette folie que je redoutais tant. Ainsi, tout ce qui dans moi me faisait penser à ma mère était systématiquement traité avec crainte, voire mépris. J'avais si peur d'être comme elle! Je ne me doutais pas que ce traitement que j'infligeais à certaines parts de moi m'empêchait aussi d'accéder à ce qu'elles avaient de plus beau.

Quand j'ai visité ma mère aux soins intensifs pour la première fois, j'ai été foudroyée de la voir ainsi emportée dans sa propre folie, complètement délirante. En même temps,

j'assistais à l'évidence que quelque chose d'autre d'elle se manifestait en même temps que sa folie. C'était sa beauté et sa force. Dans sa maladie, ma mère était délirante, mais majestueuse, assumée, aimante, riante, puissante. Tout ce qu'elle arrivait difficilement à faire et à être sainement dans sa vie normale. Et alors que j'étais témoin de cette beauté et de cette force qui jaillissaient du lieu même de sa folie, nous étions dans un espace de reliance inédit et tellement profond. J'avais le fort sentiment que depuis cette part d'elle-même qu'elle avait redoutée et cachée toute sa vie en vue de m'en protéger, elle pouvait enfin, là dans son moment psychotique, m'aimer abondamment, à sa mesure, pour ne pas dire à sa démesure. En même temps, j'apprenais avec elle sous mes yeux ébahis à renouer à mon tour avec toutes les parties de moi qui me venaient d'elle et que j'avais toujours craintes. C'était un réel moment de réparation pour moi, pour elle, pour notre lien. J'étais en train de désapprendre ma peur de la folie et donc ma peur de ma beauté, de ma force et de ma propre démesure, qui y étaient, pour moi, associées.

Voici comment j'ai parlé dans cet extrait d'un texte écrit suite à ma visite à l'hôpital psychiatrique :

Aux femmes qui ont peur d'être trop belles

J'ai une mère bipolaire. La bipolarité, c'est une maladie, une maladie du cerveau. C'est aussi une maladie de l'être. En fait, chez ma mère, c'est comme un trop plein d'être qu'elle n'a pas les moyens de contenir, de porter dans elle. C'est une maladie qui la rend débordante, si débordante qu'elle ne peut pas habiter ce monde simplement.

Quand j'ai vu ma mère à l'hôpital, j'ai été foudroyée. De cet amour entre elle et moi qui tout à coup débordait, qui enfin débordait. Entre nous, entre elle et moi, dans elle, dans moi. Quelle folie que l'amour. Que d'amour dans cette folie. Ma mère toute pâle et répandue sur le sol de l'hôpital, elle chantait tout son être contre les murs gris des soins intensifs.

J'ai brossé ses cheveux devenus si emmêlés après toutes ces semaines de négligence. Ils étaient souples sous mes doigts, enfin on se touchait. Nous avons parlé et dans l'imprécision de ses propos une relation tellement vive apparaissait. Entre nous deux, il y avait la simplicité du lien, du lien dépouillé de toutes nos pollutions. Des pollutions de notre histoire, de nos rancunes, de nos étroitesse, de nos revendications, de nos manques de gratitude. Le lien se révélait, comme vierge de tout passé, comme plein de toutes nos épreuves, sans leur brutalité.

J'étais devenue une femme, nue d'amour devant sa mère malade, aimée comme une enfant ou comme une femme. Au fait, il n'y a pas de différence, quand c'est avec une mère on est toujours une enfant.

Je la trouvais belle. On se disait tout, entre les quatre murs qui la tenaient prisonnière. Avec elle ce jour-là j'ai même appris à être folle sans avoir peur. À être folle aux yeux d'un monde tellement plus fou que nous. Et à nous en balancer comme un printemps se balance bien dans ses feuilles, dans son vent : personne n'a rien à dire là-dessus. Avec ma mère malade j'ai touché la vraie beauté des femmes. Celle du dépouillement et de la force. Celle de l'amour. C'est leur force, leur impuissance et leur rire devant l'impossible qui rend les femmes belles.

Ma mère m'a dit qu'elle devait apprendre à mourir avant de vivre. Mourir comme on se décompose. Mourir comme aller au bout de soi sans jamais regarder derrière. Mourir et oser ne pas revenir, ne pas vouloir revenir. Oser tomber, choir, se donner toute entière à une résurrection qui pourrait ne pas nous requérir dans l'autre monde. Je crois que j'ai compris que si on n'ose pas mourir on ne mérite pas de vivre. Ma mère dans l'épreuve de sa propre mort m'enseigne une humilité si gigantesque que j'ai peur d'en étouffer. Comment peut-on être si humble et si digne à la fois? Comment peut-on être si dévastée et si glorieuse dans un même instant, dans un même corps? Comment la vie qu'on habite peut-elle être si glauque et si lumineuse en même temps?

Il y a une frontière derrière laquelle ma mère se retire le temps de voir si sa mort sera vivante ou si sa vie sera morte pour toujours. Derrière cette frontière, un autre monde existe déjà. Dans ce monde que j'ai visité grâce à son amour, grâce à mon courage un peu fou, il y n'y a pas de danger. Même dans la maladie, même dans l'épreuve, même dans le laid quelque chose de plus beau que le beau se dresse. J'ai été prise droit dans le cœur par ce beau dont ma mère est faite, par ce beau qu'elle m'a légué au cœur de son ventre, au cœur de son amour assombri par sa maladie.

De l'autre côté de la frontière créée par la porte en fer qui la coupe du monde, il y avait une fenêtre. Depuis cette fenêtre, elle m'a regardé partir avec tellement de tendresse. Je ne savais pas que les mères pouvaient être si tendres. Je ne savais pas que les folles pouvaient être si belles. Je ne savais pas que les folles au fait sont juste trop belles. Si belles qu'elles ne savent pas se tenir au monde. Elles se cachent.

Elles se cachent et c'est mieux ainsi. Parce que vous ne tiendriez pas le coup. Parce qu'on ne tiendrait pas le coup. Parce que le monde n'en veut pas de cette beauté qui déménage. De cette beauté qui crache sur tout. Qui crache sa vérité tellement brûlante qu'elle vous froisse aussi loin, aussi proche que jamais vous n'avez été froissés.

Je ne savais pas que je pouvais aimer ma mère. Je ne savais pas que je pouvais la défendre devant la bêtise du monde. J'ai toujours défendu le monde et surtout moi devant ce que je croyais être sa bêtise si abrutissante, sa bêtise qui m'a tant meurtrie, qui m'a laissée si penaude, si inquiète, si seule. Je ne savais pas que j'étais trop petite, trop jeune, trop étroite et trop apeurée pour comprendre. Je ne savais pas que j'étais bête comme le reste du monde.

Une mère, ça sert à quoi au fait? À nous mettre au monde au creux de notre destinée. Ma mère a fait ce qu'elle avait à faire, et elle l'a fait beaucoup mieux que toutes les mères parfaites. Elle m'a fait pousser sans jamais m'éloigner de l'ampleur de mes épreuves, sans jamais me protéger contre la foudroyante générosité de ma vie. Elle m'a tout donné, elle m'a donné à voir sa déchéance et, dedans, la force incroyable d'une beauté et d'une dignité qui ne dépendent de rien, pas même d'une prétendue santé, pas même d'un cerveau qui fonctionne sans sursauter.

Après cela, il ne me reste qu'une seule quête : apprendre cette humilité, ce renoncement et surtout ce rire, ce rire qui se rit de tout, même de ma peur, même de la peur du monde devant la beauté des femmes.

Juillet 2009

Ce qui me marque dans cette histoire est combien le travail préalable que j'avais déjà fait sur mon rapport à la folie, dans mon travail en histoires de vie de même que dans mon propre rapport à mon corps et à ma pensée, m'a permis d'être entièrement disposée à vivre cet ultime moment de rencontre avec ma mère. En effet, je savais déjà que, plus que la maladie de ma mère, c'était aussi ma propre peur de la folie qui conditionnait tout mon lien à ma mère malade. À l'aube de rentrer à l'hôpital, je n'étais pas dupe, je savais qu'un moment décisif m'attendait, où j'allais être invitée à être traversée dans mes propres lieux de peur et à tenter d'inventer quelque chose de nouveau. J'y allais précisément pour cela : pour saisir cette chance de me et de nous réinventer.

<p>Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est oser aller à sa propre rencontre dans des moments décisifs.</p>

Aussi, tout le travail fait pour apprendre à laisser mes représentations être bougées au fur et à mesure de mes nouvelles expériences me permettait d'appréhender ma visite à l'hôpital avec un haut sentiment de responsabilité. Je savais que tout résiderait dans ma manière de me laisser être touchée et rencontrée par ma mère et par notre lien. Je savais aussi que je devais être vigilante afin de laisser quelque chose de neuf, de complètement inattendu, émerger. Je ne savais aucunement comment j'allais réagir, si je serais apeurée ou dégoûtée par la vision de ma mère en pleine déchéance. Je me sentais donc responsable de

me laisser surprendre pour ne pas enfermer ni ma mère, ni moi, ni notre lien dans de vieilles visions qui n'aspiraient, entre nous, qu'à être dépassées.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est veiller à se laisser surprendre par les personnes et les situations, c'est se sentir responsable devant la possibilité qu'a la vie de se renouveler.

Lorsque ma mère est sortie de l'hôpital et a entrepris sa réhabilitation, je lui ai envoyé ce texte écrit pendant son hospitalisation. Je voulais qu'elle puisse accéder à cette beauté et à cette force qui sont siennes et qui résident aussi dans la part d'elle prétendument malade. Je me sentais responsable, je ne voulais pas qu'elle oublie à quel point j'avais accueilli, aimé et honoré cette part d'elle-même dont elle avait toujours eu si honte. Je voulais ainsi la rassurer en lui démontrant combien je n'avais plus peur de sa folie ni de la mienne, afin qu'elle puisse peut-être trouver dans cet affranchissement mien la force de se libérer de sa propre honte et de sa propre peur. Aujourd'hui, deux ans plus tard, elle me confie qu'elle relit ce texte fréquemment afin de ne pas oublier la préciosité qui réside aussi dans sa douleur.

Lorsque j'exerce mon pouvoir devenir sujet, je peux panser au dehors et avec les autres des plaies que je panse dedans.

Après quelques mois de lent retour à la normale, ma mère a recouvré sa santé psychique, ce qui est un vrai miracle selon les médecins qui l'ont accompagnée. Aujourd'hui, elle a réintégré le marché du travail et vit une relation amoureuse stable et nourrissante. J'éprouve un respect immense pour cette femme qui a su se relever plus d'une fois des épreuves où sa vie l'a mise. Elle est pour moi une source d'inspiration.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est s'ouvrir à l'incroyable générosité de la vie, qui offre incessamment ses splendeurs, même au cœur de l'épreuve.

Ce qui se cache au plus profond de la détresse, comme si c'était là, en gestation, ne peut être qu'une « résurrection », pour peu que l'événement, la descente au fond du puits de l'histoire, soit vécu par chacun intégralement et authentiquement, c'est-à-dire librement.

Maria Zambrano

5.1.3 Première synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet

J'aimerais ici, au bout de ce récit de pratique, faire un point d'appui en vue rassembler dans un tableau les savoirs d'action propres à l'exercice du pouvoir devenir sujet, observés au sein de ma pratique relationnelle renouvelée :

Tableau 3 : Première synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet

Actions
Se rapatrier son épreuve et son ombre et du coup remettre chacun devant ses propres inaccomplis.
Tenter d'embrasser toute la complexité d'une réalité, sans minimiser ni exacerber une seule partie du vécu.
Savoir reconnaître sa part, prendre sa responsabilité dans une situation qui nous opprime et œuvrer concrètement pour apprendre à faire mieux.
Savoir demander alliance dans les lieux les plus délabrés de soi.
Inviter les autres à devenir ce qu'ils ne sont pas encore.
Renoncer à revendiquer dehors une réparation que l'on doit d'abord faire dedans.
Savoir être vigilant, en tout temps, pour reconnaître ses propres mécanismes de protection à l'œuvre en relation, qui contribuent à perpétrer une situation qui nous opprime.
Oser aller à sa propre rencontre dans des moments décisifs.
Veiller à se laisser surprendre par les personnes et les situations, se sentir responsable devant la possibilité qu'a la vie de se renouveler.

S'ouvrir à l'incroyable générosité de la vie, qui offre incessamment ses splendeurs, même au cœur de l'épreuve.
Effets
Créer de nouveaux commencements en réinventant le passé et en désobstruant le futur.
Panser au dehors et avec les autres des plaies que je pense dedans.

5.2 EXERCER SON POUVOIR DEVENIR SUJET AU CŒUR D'UNE PRATIQUE PROFESSIONNELLE D'ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT HUMAIN EN CONTEXTE ORGANISATIONNEL

J'ai voulu changer le monde et, à bout de rêves, je me suis aperçu que cela était impossible. J'ai ensuite voulu changer ma famille et, à bout d'idéaux, je me suis aperçu que cela aussi était impossible. J'ai finalement tenté de me transformer moi-même et, à ma grande surprise, le monde entier s'est mis à changer autour de moi.

Poème soufie

J'aimerais ici observer ma pratique professionnelle d'accompagnement du changement humain en milieu organisationnel. Mon objectif ne sera pas de tenter de la définir de façon pointue, mais plutôt d'y observer comment les apprentissages gagnés au cœur de mon parcours de formation et de transformation, de même que les savoirs d'action développés dans ma pratique relationnelle renouvelée, participent à fonder, pour moi, une manière novatrice et intéressante d'accompagner le changement humain. Pour ce faire, je présenterai quelques moments précis de ma pratique professionnelle, à titre d'exemples, qui laissent à voir l'émergence de cette pratique.

Lorsque j'ai accédé à mon poste de conseillère en communication et changement organisationnel au sein d'une organisation d'envergure de ma région, je venais de

compléter les deux tiers de ma formation à la maîtrise. J'étais fortement animée par mes questions de recherche et j'observais déjà leur effet transformateur dans mes liens et dans ma famille. J'avais soif de prolonger cette mise en action de ma transformation au sein de mon agir professionnel. Je pressentais que ce travail allait pouvoir bonifier mes réflexions, tout en me permettant de m'expérimenter concrètement dans un projet professionnel stimulant qui venait amalgamer mes sphères d'intérêt variées : les communications et le changement humain. J'étais de plus enfin prête à pénétrer ce monde qui m'avait tant attirée mais effrayée dans mon enfance. Je sentais que, plus que jamais, j'avais les outils pour le rencontrer et y œuvrer.

Aussi, j'avais déjà commencé à remarquer que mes apprentissages, acquis en cours de formation et de transformation, non seulement me permettaient d'agir et d'interagir autrement, mais me permettaient également de lire mon environnement et de comprendre les situations de façon différente. Au fil du temps, alors que ma recherche évoluait, je me suis rapidement mise à constater combien les vécus passés jouaient trop souvent leur durs constats au présent dans les relations, pour moi, mais aussi chez les autres. J'observais parfois avec consternation combien ces autres, autour de moi, étaient eux aussi pris dans les jongs de leur passé, qui venaient conditionner leur manière d'interagir et de gérer leurs situations de vie. J'en suis donc venue à penser que réfléchir sur son histoire pour pouvoir devenir plus libre par rapport à elle ne devait pas être un luxe réservé à quelques étudiant, ni un remède administré à certaines personnes troublées en quête de mieux-être, mais que *devenir libre face à son histoire* était une voie vers un mieux-vivre-en-relation, pour le bénéfice de tous et chacun. Plus encore, je considérais cette avenue ni plus ni moins comme une responsabilité citoyenne, un devoir civique de bonne séance en société, une exigence pour ne pas répéter inlassablement les méandres du passé et faire subir à autrui nos blessures encore ouvertes.

La conscience aiguë *que l'individu ne naît pas libre face à son histoire, il doit le devenir, pour lui et pour ses concitoyens*, que m'avait léguée le travail autobiographique, couplée à la conscience aigüe *que l'individu ne naît pas percevant de lui-même et du*

monde, mais il peut le devenir, cela est éduicable, que la pratique de la somato-psycho-pédagogie m'avait léguée m'ont profondément outillée pour mieux me comprendre et comprendre le monde et m'ont préparée à entrer dans ma vie professionnelle de façon renouvelée en tant qu'accompagnatrice du changement en milieu organisationnel.

Dans mon travail comme conseillère en communication et changement organisationnel, je suis principalement appelée à soutenir la mise en œuvre d'une démarche d'humanisation des relations à la grandeur de l'établissement qui m'emploie. Cette fonction m'amène à élaborer des stratégies de changement, à orchestrer de nouveaux projets, mais aussi à intervenir auprès de certaines équipes de travail ou dirigeants en vue de les soutenir dans la gestion du changement et dans le maintien ou l'amélioration de relations humaines saines et efficaces.

Depuis que j'y travaille, je constate que ma formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et les compétences spécifiques que j'y ai développées, grâce aux approches autobiographiques et somato-psycho-pédagogiques, m'offrent des outils et des savoirs d'action pertinents pour accompagner le changement en milieu organisationnel.

Tout d'abord, il m'importe de dire combien mon initiation au travail autobiographique m'a légué une connaissance profonde qui concerne l'incidence des vécus personnels passés des individus sur leurs capacités à entrer en relation et à transiger avec les autres et les situations, au présent. Il est fascinant de voir que dans le contexte des milieux organisationnels, cette réalité engendre des problématiques d'envergure variable qui sont souvent exclusivement regardées sous un angle opérationnel, parfois relationnel mais très rarement personnel, encore moins intrapersonnel. Cela a parfois pour conséquence de brouiller les pistes et d'empêcher les personnes en cause ou ceux qui les encadrent d'avoir accès à la réalité dans sa globalité et d'y agir de façon judicieuse.

Dans le même ordre d'idées, je constate que la dimension de la trajectoire personnelle, historique et sociale des personnes en cause dans les situations organisationnelles est peu souvent considérée pour aborder les enjeux qui nous

préoccupant. Je découvre aussi que lorsque nous prenons le temps d'accorder à cette dimension ne serait-ce qu'un peu de temps, un peu d'espace, nous pénétrons tout à coup un univers organisationnel plus humain, qui ne nous éloigne pas de la tâche à effectuer, mais qui au contraire nous y convie plus entiers, plus ouverts et plus disposés à l'accomplir.

De plus, les compétences à m'appuyer sur mon corps et sur ma sensibilité propre pour accueillir mes expériences vécues, apprises au contact de la somato-psychopédagogie, me permettent très fréquemment une lecture profonde des situations où je suis appelée à intervenir. En effet, grâce à cette globalité somato-psychique que j'ai acquise et que je tente de préserver en permanence, je deviens, aiguillée par mes sensations internes, plus *intelligente*, si je puis le dire, c'est-à-dire plus en mesure de comprendre la complexité des situations, plus à même de déceler les enjeux subtils en présence, par exemple, dans des échanges interpersonnels. Cette compétence à être plus *sensible* à moi-même me rend donc effectivement plus *sensible* à mon être comme caisse de résonance de ma propre expérience, mais aussi comme caisse de résonance de l'expérience du monde autour de moi, me révélant donc des informations pertinentes pour agir, interagir et intervenir auprès des autres et dans le monde.

5.2.1 Moment de pratique # 1 : accompagner une équipe dans une transition personnelle, groupale, historique et organisationnelle

Une équipe de gestion de l'établissement où je travaille voyait, à une époque de son parcours, la moitié de ses membres quitter pour la retraite en l'espace de quelques semaines et devait du même coup accueillir tout autant de nouveaux gestionnaires. J'ai été demandée afin de leur offrir du support pour gérer cette transition peu banale. Lorsque j'ai reçu la demande, j'ai tout de suite eu accès en moi à une information pertinente : cette réalité des départs massifs à la retraite me touchait. Depuis plusieurs mois, je voyais chaque semaine des personnes quitter l'organisation après souvent plusieurs dizaines d'années de services et à chaque fois j'étais happée par l'énormité d'une telle transition de vie. Quoique l'établissement offrait à ces personnes quelques occasions pour célébrer leur départ, j'avais

le vif sentiment que cette étape importante était en quelque sorte escamotée dans notre univers organisationnel, puisqu'elle était surtout accompagnée et soulignée sur le plan social et professionnel, mais jamais sur le plan plus personnel ou existentiel, pour la personne et son équipe.

Lorsque j'ai entrepris de réfléchir à la meilleure manière de les accompagner, j'ai d'abord fermé la porte de mon bureau, puis je me suis posée dans ma chaise et j'ai fermé les yeux en vue d'accéder de façon intime à cet éprouvé de mon être devant leur réalité. Je me suis posée dans mon corps, comme me l'a appris la pratique de la somatopsychopédagogie, et je me suis laissée être touchée par cette dimension de la trajectoire personnelle, historique et sociale, à la fois de ceux qui partaient, de ceux qui restaient, de ceux qui arrivaient et de toute l'équipe dans son identité groupale. Par la suite, j'ai entrepris d'écrire, sous forme de questions, les résonnances que cet exercice avait évoquées en moi, les questionnements qu'il avait générés, les sensibilités qu'il avait fait naître, en vue de les leur offrir comme balises pour réfléchir leur transition personnelle, groupale et d'équipe.

Exercer son pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, c'est accepter de se laisser toucher et concerner intimement par les expériences et les situations.

Voici un extrait des questions que je leur avais préparées :

Quelques éléments de réflexion à considérer dans un contexte de départs à la retraite et de gestion de la relève des cadres

Des questions pour ceux qui partent :

Quelles sont les boucles que je dois fermer avant de partir sur les plans :

- ❖ *Relationnel*
- ❖ *Personnel*
- ❖ *Professionnel*

Quels sont les regrets que je ne veux pas porter? Quels sont ceux que je peux tolérer? Quels sont ceux que je dois tolérer? Quels sont ceux que je peux mais que je ne dois pas tolérer?

Quelle est l'histoire de mes alliances dans cette organisation? Qui ont été mes plus précieux alliés? Mes plus précieux ennemis? Qui est venu sur ma route pour me faire cheminer? Qui sont ceux ou celles qui m'ont carrément mis les bâtons dans les roues? Que pourrais-je leur dire aujourd'hui?

Sur le plan existentiel :

Où en sont les valeurs profondes qui ont animé ma vie professionnelle et mes choix de carrière après tant d'années dans cette organisation?

Quel enseignement puis-je donner à la relève sur la préservation de soi et de ses valeurs profondes en contexte organisationnel?

Quelles ont été mes stratégies gagnantes pour préserver mon feu, ma passion? Quelles ont été mes stratégies maladroites?

Quelles sont les trois choses les plus importantes que m'a apprises cette organisation dans ma carrière?

Des questions pour ceux qui arrivent :

Quelle est la nature de la motivation qui anime mon nouveau choix de carrière?

De quoi sont faites mes aspirations? Mes rêves? Mes élans créateurs?

De quoi sont faites mes appréhensions? Mes craintes? Mes doutes?

Comment suis-je préparé(e) à apporter ma compétence intime à ce nouveau défi, dans ce nouveau milieu, dans ce nouveau rôle?

Comment suis-je disposé(e) à me laisser transformer par mon nouvel environnement, mes nouvelles fonctions, mes nouvelles relations?

Quelle relation est-ce que j'entretiens avec les dépositaires des savoirs ancestraux? Quelle est mon rapport à la connaissance des autres? À la mienne? Suis-je disposé à me laisser enseigner?

De quoi aurais-je besoin, aujourd'hui et dans les mois qui viennent, pour me sentir soutenu, écouté, compris et accompagné pas à pas dans cette mise au monde?

Quelles sont mes attentes spécifiques envers celui que je remplace / mon supérieur / mes collègues?

Qui seront mes principaux alliés dans cette transition?

Des questions pour ceux qui accueillent :

Quelle est la nature de ma relation de collaboration avec ceux qui partent?

Quelles sont les informations précieuses que je dois récupérer avant la transition?

Quelles sont les pertes de connaissances, de savoir ou de compétences que je peux déjà envisager et prévenir?

Quel support puis-je apporter à mes différents collègues pour faciliter le départ / l'arrivée?

Quelle attitude ai-je envie de privilégier pour accueillir le changement qui se vit dans l'équipe?

Des questions à l'équipe (nouveaux, restants, arrivants!)

Quels sont nos besoins, comme groupe, pour vivre cette transition la plus sainement possible?

Quels sont les moyens que nous nous donnons, à court, moyen et plus long terme, pour nous soutenir, individuellement et collectivement, dans ce changement? – mai 2010

J'avais donc trouvé, au cœur de ma sensibilité propre, une manière inédite et pertinente d'envisager la tâche que je devais accomplir dans ce contexte.

Exercer son pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, c'est s'exercer à puiser dans sa propre « conernation » des réponses inédites aux questions qui nous préoccupent.

Lors de la rencontre d'équipe, je leur ai distribué les questions sur des feuilles imprimées et nous avons entrepris de les lire ensemble. Je disposais de peu de temps et je savais que je ne pouvais pas les accompagner afin qu'ils répondent en direct aux questions que je leur avais préparées. J'espérais simplement que leur offrir ces questions allait pouvoir leur permettre de rejoindre ces parties d'eux-mêmes, individuelles et collectives, qui sont touchées et mises en mouvement par cette transition afin que chaque personne, de même que le groupe, en soit conscient et traite les prochains pas à faire depuis ce niveau de conscience élargie. Je pressentais que faire cela allait leur permettre de traiter judicieusement les enjeux qui se présentaient à eux dans cette étape, en ayant conscience de

tout ce qui s'y jouait, même dans l'invisible. Je croyais aussi qu'en plus ils se sentiraient contenus ensemble dans ces espaces d'eux-mêmes plus intimes, mais pourtant touchés par la situation et à l'œuvre dans celle-ci.

Exercer son pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, c'est penser et réfléchir son action en considérant la personne en situation dans toutes ses dimensions.

Ce moment de lecture des questions et d'échange, par la suite, avec les gestionnaires en présence, a été pour moi extrêmement nourrissant et porteur. Je me souviens avoir senti très nettement l'ambiance changer dans la salle et les personnes déployer une autre forme d'écoute. Ils étaient tout à coup beaucoup plus concernés par ce dont il était question. Cet état de « conernation » était observable: je pouvais le voir dans l'attitude des gens, mais je pouvais aussi le sentir en moi, alors que les mots que je disais venaient résonner en eux et que cela me donnait de l'espace interne et un sentiment de grande confiance. Lorsque nous avons échangé sur les questions, certains gestionnaires étaient très émus et touchés, ils parlaient de ce moment comme d'un « moment important »; certains disaient aussi que ces questions étaient cruciales, et qu'ils n'avaient pas du tout pensé se les adresser, même personnellement, jusqu'ici.

Lorsque j'exerce mon pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, je peux créer de nouveaux horizons réflexifs, dialogiques et relationnels au sein desquels les personnes peuvent se rejoindre et s'accueillir elles-mêmes.

En l'espace de quelques minutes, nous avons changé de lieu : nous sommes passés de nos fonctions utilitaires à nos fonctions personnelles, sociales et historiques au sein d'une équipe, d'un groupe, d'une organisation, mais aussi d'une vie relationnelle et existentielle. Tout à coup, tout pouvait être réuni : les choses à faire avant de partir, les savoirs à transmettre et les opérations de transition à peaufiner, mais aussi les liens à boucler, les remerciements à faire, les épreuves passées à accueillir et les rêves d'avenir à énoncer. Chacun était aussi placé, dans ces questions, devant sa responsabilité propre face au bon

déroulement de la transition, une responsabilité fonctionnelle mais aussi relationnelle et formative. En effet, si chacun prend soin de sa transition propre d'abord sur les plans personnels, alors peut-être sera-t-il mieux disposé à accomplir sa transition professionnelle, celle-ci étant, du coup, moins encombrée ou voilée par les aléas non traités de sa transition personnelle et relationnelle.

Je crois que dans ce moment de pratique, je suis réellement en train d'œuvrer à inviter un groupe à devenir sujet de son expérience individuelle et collective. Pour ce faire, je tente de créer les conditions où la globalité de leur expérience, personnelle, relationnelle et professionnelle, peut être accueillie, vue, nommée, respectée et considérée au cœur des enjeux en présence. Comme je le disais dans la section précédente, exercer son pouvoir devenir sujet c'est *tenter d'embrasser toute la complexité d'une réalité, sans minimiser ni exacerber une seule partie du vécu*. C'est, je crois, cet espace agrandi où plus de soi peut exister qui donne aux personnes un sentiment de liberté. Dans cet espace, elles sont invitées à s'accueillir elles-mêmes, d'abord, puis collectivement, ensuite, en même temps qu'elles sont invitées à prendre la responsabilité de leur devenir personnel et commun.

Lorsque j'exerce mon pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, je peux permettre aux personnes d'être placées devant leur propre responsabilité face à leur devenir.

Dans ce moment auprès d'eux, ma visée n'était pas directement thérapeutique : je ne cherchais pas spécifiquement à *prendre soin* des personnes vivant une difficile transition. Je cherchais plutôt à créer les conditions optimales pour leur permettre de s'afférer à leur projet de transition d'équipe en étant le plus possible disposés à le faire. Il était étonnant de constater combien ces questions, qui avaient émergé du lieu de mon humanité touchée, revêtaient une formidable perspicacité pour les soutenir dans leur projet, en posant les questions latentes ou implicites qui n'étaient pas encore adressées ou qui n'avaient pas de lieu pour l'être. Mais plus encore, il était fascinant de voir combien ces questions judicieusement posées créaient un espace profondément humain où les personnes étaient globalement accueillies, dans toute leur dimension, y compris celle de leur trajectoire

comme personne au sein d'une équipe, d'une organisation, d'une vocation. Sans le souhaiter au départ, il y avait bel et bien une *prise en soin* des personnes et du milieu, j'étais au cœur du projet d'humaniser les relations, tout en étant au cœur des tâches à effectuer pour le bien des personnes et de l'organisation.

5.2.2 Moment de pratique # 2 : Faire un point d'appui dans soi, dans l'autre, dans l'organisation

Dans le cadre de mes fonctions, j'ai été appelée à soutenir une gestionnaire qui devait accueillir les résultats d'une analyse du climat organisationnel qui donnait à voir quelques lacunes au niveau du bien-être de ses employés. Pour elle, cette étape était très exigeante puisque ces résultats venaient la confronter dans ses idéaux et ses aspirations, de même que dans ses compétences propres à prendre soin de son personnel.

Je me souviens particulièrement d'un intense moment de discussion où nous avons pu accueillir ses frustrations, sa désillusion, mais aussi sa quête profonde d'un mieux-être personnel et organisationnel. Voici un extrait de mon journal du praticien-chercheur, où je racontais ce moment :

Je me souviens, je suis avec elle dans mon bureau, nous avons peu de temps devant nous puisque tout va tellement vite. Elle se pose devant moi et commence à me parler. L'espace d'un instant, une ombre passe sur son visage alors que nous parlons des résultats préliminaires d'une enquête sur le climat organisationnel effectuée à peine deux semaines plus tôt. L'espace d'un instant je vois la peine dans ses yeux, je vois dans ses yeux l'abysse de son inconfort devant ces résultats. Nous n'avons pas de temps mais à ses yeux se sont joints des mots : je suis en colère, j'ai vraiment beaucoup de colère, trop de colère en fait. Je suis étonnée et dans moi je me mobilise : Comment faire pour rester là, au cœur de son inconfort, avec elle, ne pas la quitter? Comment ne pas la quitter au cœur de ce qu'elle vivait? J'enfonce alors encore plus ma présence dans mon siège et je ferme les yeux. Je la maintiens ensuite dans ce regard plein d'interrogation. Dans moi quelque chose se mobilise. Quelque chose comme une puissance de l'attention. Quelque chose qui guette. Et, en même temps, mon cœur me chauffe comme longtemps il ne m'a pas chauffé dans cette boîte, dans cette organisation qui m'a tenue prise hors de moi dans les derniers mois. Et voilà que ce cœur endormi, que ce corps déserté reprend son flot de vie brûlant voué à la relation. Je sens que ma

vie intérieure se mobilise pour la sienne. Je veux la maintenir là, à l'endroit d'elle-même qu'elle ne sait visiter seule. (novembre 2009)

Nous avons discuté pendant une heure. Dans cette discussion, je m'efforçais à la fois de l'accueillir dans cette vulnérabilité touchante qu'elle m'offrait généreusement et, en même temps, de lui permettre de rencontrer la part d'elle-même qui, derrière sa colère apparente, était triste, peinée et désillusionnée. Lentement, nous avons pu apercevoir ensemble les incohérences de sa pensée, les endroits où, par peur de s'invalider comme gestionnaire ou de rencontrer sa propre impuissance devant la souffrance d'autrui, elle ne pouvait accueillir le mal-être de ses employés ni son propre désarroi. Nous avons découvert que cette incapacité d'accueillir était génératrice d'insatisfaction auprès des personnes qu'elle supervise et d'un malaise profond chez elle. Au fil de notre conversation, il nous est devenu évident qu'avant de devoir trouver des solutions pour palier aux inconforts de ses employés, il fallait avant tout qu'elle puisse créer pour elle-même des conditions en vue d'apprendre à accueillir cette souffrance, la sienne et celle des autres, telle qu'elle était nommée et vécue, sans s'invalider ni se condamner. On voyait bien que c'était sa propre condamnation qui la rendait en colère et désemparée.

Exercer son pouvoir devenir sujet en contexte professionnel, c'est savoir créer un espace-temps où le sens profond de ce qui est vécu, celui qui se cache derrière les apparences, peut se dévoiler, être aperçu, reconnu et accueilli.

Nous en sommes venues à penser que si les gestionnaires de cette organisation étaient plus en mesure d'accueillir la réalité telle qu'elle est nommée et vécue, et s'ils avaient en même temps l'humilité de ne pas se croire tout-puissants pour y remédier, alors peut-être seraient-ils moins éprouvés, moins fatigués, moins désemparés et moins en colère devant la souffrance, et donc plus à même d'œuvrer à y trouver des solutions inédites.

Ce qui m'a le plus nourrie, touchée et étonnée dans ce moment de pratique, c'est ma capacité à créer entre elle et moi un espace de confiance profond au sein duquel j'étais autorisée à lui parler avec autorité sans jamais user ni de jugements, mais ni non plus de

complaisance. Il me fallait avec doigté accueillir cette vulnérabilité qu'elle me partageait et, en même temps, mettre en lumière les espaces de sa pensée qui jouaient contre elle-même et l'empêchaient d'accéder à la réalité de son vécu. Avec la première – la vulnérabilité – il me fallait avoir du cœur; avec les secondes – les pensées ou les idées qui l'empêchaient d'accéder à son vécu – il me fallait être sans complaisance.

Exercer son pouvoir devenir sujet en contexte professionnel, c'est savoir distinguer la vulnérabilité de la fuite et pouvoir, dans un même temps, accueillir l'une et recadrer l'autre.

Pour y arriver, je devais être campée dans mon corps et appuyée sur ma présence à mon intériorité. J'avais ainsi accès à cette reliance profonde qui nous unit, j'étais en lien avec ce lieu dans moi qui déborde de bienveillance pour elle et depuis lequel tout peut se dire et être entendu.

J'étais étonnée également par la force de mon intention de me maintenir, et elle avec moi, dans le lieu « de son inconfort », dans ce lieu d'elle-même qu'elle ne semblait pouvoir visiter seule. Je me sentais bien en train d'utiliser ma propre capacité à m'appuyer, dans un temps d'arrêt, sur ma propre présence ou, comme le disent les somato-psychopédagogues, à faire un « point d'appui », c'est-à-dire, comme l'explique Berger et Vermersch (2007, p. 51), de permettre une *suspension*, une *conversion de l'attention* ainsi qu'un *lâcher-prise* ou un *accueil de l'expérience vécue*. Je crois que c'est ce temps d'arrêt, en moi mais aussi entre elle et moi, voire dans elle, cette intense « pression de l'attention et de l'intention », qui lui permettait de rester en contact avec cette part d'elle-même qu'elle cherchait à rencontrer tout autant qu'elle semblait la craindre. En effet, rencontrer sa propre vulnérabilité, sa peur, ses doutes, son impuissance n'est pas une chose aisée pour une gestionnaire supposée, de par ses fonctions et de par la culture de l'organisation, être en contrôle de la situation. Et en même temps, le faire est un acte salutaire autant pour elle que pour les personnes qu'elle encadre.

Exercer son pouvoir devenir sujet en contexte professionnel, c'est savoir s'appuyer sur son corps vécu pour mobiliser la force de son intention, de son attention et ainsi mieux orienter son action.

Après ce moment, nous avons toutes les deux constaté la force de notre lien, auquel nous avons accès par cette forte *sensation* d'être en lien, d'être ensemble, dans sa vulnérabilité, mais aussi ensemble dans la force qui est logée dans toute vulnérabilité vue, reconnue et accueillie. Depuis là, nous accédions à notre aspiration commune et partagée vers un réel mieux-être organisationnel, qui ne pourrait faire l'économie du mieux-être de ses gestionnaires.

Exercer son pouvoir devenir sujet, c'est savoir se tenir, ensemble, dans le lieu de nos vulnérabilités vues, reconnues, assumées et partagées.

Enfin, dans ce moment de reliance et de vérité partagée, je sentais que, même dans l'intimité de mon bureau et de notre conversation, nous étions non seulement en train de lui permettre à elle de cheminer comme gestionnaire, mais que nous étions réellement en train de nous adresser, dans elle et entre nous, aux dictats de la culture organisationnelle qui refusent l'impuissance et la vulnérabilité de ses gestionnaires. En effet, comme le dit si bien Christiane Singer (2001, p. 114) en s'appuyant sur François Cervantès : *Il ne s'agit de rien d'autre que de « réparer le monde en nous »*. Il s'agit de réparer d'abord en soi ce à quoi la culture extérieure nous condamne et, du coup, la transformer – la culture – une personne à la fois.

Lorsque j'exerce mon pouvoir devenir sujet en milieu professionnel, je peux générer des transformations culturelles par des transformations personnelles.

5.2.3 Deuxième synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet

J'aimerais ici, une fois de plus, présenter dans un tableau les savoirs d'action propres à l'exercice du pouvoir devenir sujet observés au sein de ma pratique professionnelle d'accompagnement du changement humain :

Tableau 4 : Seconde synthèse autour de l'exercice du pouvoir devenir sujet

Actes :
Accepter de se laisser toucher et concerner intimement par les expériences et les situations.
S'exercer à puiser dans sa propre « conernation » des réponses inédites aux questions qui nous préoccupent.
Penser et réfléchir son action en considérant la personne en situation dans toutes ses dimensions.
Savoir créer un espace-temps où le sens profond de ce qui est vécu, celui qui se cache derrière les apparences, peut se dévoiler, être aperçu, reconnu et accueilli.
Savoir se tenir, ensemble, dans le lieu de nos vulnérabilités vues, reconnues, assumées et partagées.
Savoir discerner la vulnérabilité de la fuite et pouvoir, dans un même temps, accueillir l'une et recadrer l'autre.
Savoir s'appuyer sur son corps vécu pour mobiliser la force de son intention, de son attention et ainsi mieux orienter son action.
Effets :
Créer de nouveaux horizons réflexifs, dialogiques et relationnels au sein desquels les personnes peuvent se rejoindre et s'accueillir elles-mêmes.
Permettre aux personnes d'être placées devant leur propre responsabilité face à leur devenir.
Générer des transformations culturelles par des transformations personnelles.

PARTIE 3

COMPRÉHENSION

Introduction : l'étape de la compréhension dans la recherche heuristique

Selon la démarche heuristique proposée par Craig, l'étape de la compréhension constitue l'ultime étape, à la fois de grand rassemblement de tous les matériaux, impressions, données et expériences recueillies par le chercheur; à la fois d'effort rigoureux de mise en lien et d'articulation de ce grand ensemble en un compréhensif cohérent (1978, p. 184). Cette étape est sans contredit celle de la fructification, au sein de laquelle le chercheur arrive à un aboutissement de son processus, qui débouche sur une œuvre achevée et accessible. Toutefois, comme le précise l'auteur, l'expérience de comprendre se fait en continu tout au long du processus de recherche et ce sont ces compréhensions continues qui viennent alimenter, bonifier et même carrément modifier la nature initiale de l'interrogation de recherche. Pour Craig (1978, p. 183), il est important que le chercheur retourne fréquemment à son problème de départ pour l'éclairer à la lumière de son cheminement : « Je me rends alors compte de son évolution, de mes propres changements, de mes apprentissages. Cela me permet de vérifier mes progrès et de décider si je dois continuer dans la même direction ou bien créer de nouvelles occasions et avenues d'exploration. »

C'est dans ces constants aller-retour entre la question, l'expérience vécue, les données recueillies, les objectivations effectuées en cours de route et la rencontre avec la pensée des autres auteurs que la compréhension se tisse, comme une œuvre vivante et de laquelle nous nous sentons responsables de rendre compte. L'œuvre de compréhension est en effet à la fois intime, en ce sens où elle vient soutenir l'œuvrement même du chercheur qui tente d'éclairer une question qui le taraude et lui donne forme, à la fois de l'ordre publique, puisqu'elle traverse le chercheur et va au-delà de lui, vers le monde à qui

ultimement elle s'adresse. Dans sa thèse doctorale, Rugira (2004, p. 110) explique, à la suite de Ricœur (1986), Gadamer (1976) et Nadeau (1986, p. 104), que « comprendre, c'est aussi bien prendre avec soi que prendre avec d'autres. [...] C'est-à-dire saisir ce que cette réalité signifie pour sa vie, pour son identité, son devenir ou celui de sa collectivité. » L'étape de la compréhension serait donc celle où le chercheur s'amarasse au bout d'un vaste effort d'exploration, en vue d'accoucher de lui-même et de se partager aux autres et au monde, de s'offrir pour contribuer à sa commune humanité.

Le défi est extrême pour le chercheur de rester, dans son effort de compréhension, fidèle à la complexité de son expérience et des données recueillies en chemin, tout en devant faire l'effort de forcément circonscrire le tout dans une parole partageable. Selon Craig, pour le chercheur, à cette étape ultime, c'est carrément la foi qu'il convient d'entretenir en ses capacités intuitives et d'« insight » afin de réussir à extraire et présenter des modèles, des significations et des concepts cohérents et vigoureux (1978, p. 182).

Pour ma part, je vis cette étape de la compréhension comme une occasion inédite d'entrer dans une véritable communication autour de ma recherche, en vue non seulement de témoigner d'un parcours de formation et de transformation formidable, mais bien de le rendre enseignant, porteur de sens et de signification pour mes frères humains. C'est dans cet esprit que j'engage ici le lecteur avec moi dans cet effort de modélisation autour duquel je souhaite discourir.

CHAPITRE 6

COMPRÉHENSION ET MODÉLISATION AUTOUR DU POUVOIR DEVENIR SUJET

6.1 INTRODUCTION

J'aimerais ici inviter le lecteur à revisiter avec moi la question initiale qui précède à cette recherche, de même que les objectifs de recherche qui la définissent, dans le but de faire les ponts entre les visées de départ et ce que les chapitres précédents nous ont permis d'approcher. Je ferai donc, dans ce chapitre, des allers-retours constants entre les visées initiales de recherche et ce que la partie 2 « Exploration » donne à voir, afin de tisser une modélisation autour de ce parcours singulier.

6.2 RETOUR SUR LA QUESTION ET LES OBJECTIFS DE RECHERCHE : UN CHEMIN POUR DÉFINIR ET COMPRENDRE

Tout d'abord, la question que je me posais au début de cette recherche était la suivante : *En quoi et comment mon processus de formation à la reliance m'a-t-il permis de pouvoir devenir sujet libre et responsable au cœur et par-delà mes contraintes biographiques ?*

6.2.1 Du processus de formation à la reliance

J'aimerais en premier lieu tenter d'approcher ce que j'entends par le *processus de formation à la reliance* auquel je me suis adonnée dans mon parcours relaté dans la précédente partie. Pour nous éclairer, j'aimerais m'appuyer sur la définition que nous offre

Marcel Bolle de Bal (1995, p.23) lorsqu'il parle de la reliance. Pour lui, la reliance est à la fois : « L'acte de relier ou de se relier : la reliance agie, réalisée, c'est-à-dire l'acte de reliance; et le résultat de cet acte : la reliance vécue, c'est-à-dire l'état de reliance ». Il y aurait donc dans la reliance à la fois une action que pose la personne et un résultat de cette action vécu par la personne. J'affectionne particulièrement ce concept de la reliance puisqu'il permet, plus que le terme de *relier* ou de la *relation*, d'aborder la dimension active de la personne (ce qu'elle fait ou doit faire pour vivre la reliance) tout autant que la dimension passive ou plutôt réceptive de la personne (ce qui se passe une fois qu'elle entre en reliance, ce qui advient de par son acte d'entrer en reliance et ce qu'elle y vit). C'est cette double dimension, active et réceptive, qui convient le mieux à ma propre expérience de formation. En effet, lorsque j'observe mon parcours de formation et de transformation exposé dans la partie précédente, je constate que l'ensemble des processus que j'y ai employés m'ouvraient à une possibilité d'apprendre à réaliser et à vivre cette reliance. Je réalise que, tout au long de ce processus de recherche, j'ai appris à entrer en reliance – agie et vécue – avec mon histoire vécue, mon corps vécu, mes liens et mon agir professionnel.

En m'adonnant à la pratique des histoires de vie, j'ai appris en entrer en reliance avec mon vécu historique et relationnel propre : j'ai appris à développer une série de compétences me permettant de *créer des conditions* de reliance formative avec mon expérience passée, afin qu'elle puisse venir m'éclairer au présent. J'emploie l'expression « reliance formative » parce que pour moi la reliance est d'emblée une formation, puisqu'entrer en reliance c'est créer une véritable rencontre, de laquelle on sort forcément altéré, transformé. À ce propos, Bernard Honoré (1992, p. 68) nous éclaire en parlant de la formation qui, selon lui, « ne peut se limiter à être une activité décidée et organisée comme production à consommer. Ce qui peut être produit, ce n'est pas la formation elle-même, ce sont les conditions favorables à son dévoilement dans tout ce qui peut exister. » Entrer en reliance serait ainsi une manière spécifique de créer les conditions favorables au dévoilement de la formation, ou encore de la *formabilité de la personne*, comme l'explique Christine Delory-Momberger (2005, p. 68) lorsqu'elle parle de la capacité de la personne à se laisser former, voire transformer, au contact de son expérience, quelle qu'elle soit.

Je pourrais aujourd'hui décliner ainsi les compétences que j'ai développées en cours de formation autobiographique pour réussir à entrer en reliance formative avec mon expérience passée:

1. Compétences descriptives : Pouvoir observer en vue de décrire finement mon expérience, telle que je l'ai vécue et telle qu'elle se manifeste à moi au présent, lorsque j'y retourne, ou plutôt telle qu'elle se manifeste lorsque je la laisse revenir à moi.
2. Compétences réflexives : Pouvoir réfléchir mon expérience passée avec rigueur et pouvoir y tirer du sens en vue d'en dégager une compréhension nouvelle.
3. Compétences dialogiques : Pouvoir partager avec d'autres mon expérience vécue telle que je la comprends aujourd'hui et pouvoir laisser ma compréhension initiale être modifiée ou altérée par le processus du dialogue avec les autres.

En pouvant décrire, réfléchir et dialoguer autour de mon expérience passée, j'ai ainsi pu entrer en reliance formative avec elle grâce à mes actions, c'est-à-dire grâce à ces compétences, que je viens d'évoquer, agies et déployées en situation. Ces *actions* ont donné lieu à des *effets* de reliance qui pouvaient se manifester à moi ainsi :

1. Effet de sens et de continuité : Sensation de sens immanent que je rencontre au cœur de mon histoire, un sens qui est propre à mon histoire et qui se révèle à moi lorsque j'y pose mon attention. Découvrir et ressentir une forme de continuité ininterrompue entre les différentes époques ou événements de ma vie.
2. Effet d'Eureka! : Sensation d'être littéralement surprise par les informations que me livre mon histoire. Découvrir de nouvelles compréhensions qui viennent bouleverser ma manière de la comprendre, de me comprendre et de comprendre ces autres qui ont parsemé mon parcours.
3. Effet de reliance avec moi-même, ma vie et les autres : Sensation d'être reliée avec le sens même de mon existence, me vivre en lien, en reliance avec les autres qui partagent ma vie.

Dans mon parcours au contact de la somato-psychopédagogie, j'ai aussi développé des compétences particulières en vue d'entrer en reliance formative avec mon corps et avec l'expérience vécue spécifique qu'il me donnait à percevoir et à apprivoiser :

1. Compétences attentionnelles : En m'adonnant à la pratique de la somato-psychopédagogie, j'ai appris à sortir de mes habitudes attentionnelles qui focalisent pour apprendre à ouvrir, voire dilater mon attention. Ainsi, j'ai appris à poser mon attention sur telle ou telle partie de mon corps, de mon ressenti ou de mon vécu, tantôt successivement, tantôt simultanément. Cette capacité attentionnelle est devenue peu à peu une capacité à pouvoir poser mon attention sur plusieurs éléments de mon vécu et de mon environnement en même temps, dans une perspective de non-prédominance. Le défi étant d'avoir une attention capable d'embrasser à la fois les détails et la globalité.
2. Compétences perceptives : Grâce aux outils que m'offrait la somato-psychopédagogie, j'ai appris à déployer une plus grande capacité à me percevoir, c'est-à-dire à accéder aux fines sensations internes qui se donnaient à vivre dans l'intimité de la matière même de mon corps mais aussi de ma pensée, de mes émotions et de mes états d'âme. Peu à peu, grâce à mes compétences perceptives, c'est la matière même de mon corps qui devenait « percevante » ou « sensible ». En fait, c'est avec cette matière sensible que j'entrais désormais en réciprocité avec les réalités internes ou externes, la résonance au cœur de ma chair me permettant de m'informer sur ce qui se passe en moi et autour de moi en temps réel.
3. Compétences d'accueil et d'éprouvé : Toujours grâce à cette pratique, j'ai appris à me poser au cœur de mon expérience, à y attendre des émergences et à accueillir ce qui se donne. J'ai donc appris à laisser exister, sans jugement ni interprétation hâtive, les diverses sensations que me donnait à vivre mon corps, tout en me laissant être concernée, interpellée, informée et touchée par elles.

En apprenant à poser mon attention vers l'intériorité de mon corps, en déployant des capacités de me percevoir et en sachant de plus en plus accueillir et éprouver mon expérience, je vivais là aussi des *effets* concrets de reliance, qui se manifestaient à moi de cette manière :

1. *Effet de globalité somato-psychique* : Sensation de sortir d'un sentiment de fragmentation, de reconquérir une globalité interne, où toutes les parts de moi peuvent-être réunies, ressenties et vécues en même temps; que ce soit des différentes parties de mon corps, ou encore d'autres parties de moi telles que ma pensée, mes sensations, mes états d'âmes, mes intentions, etc.
2. *Effet d'Eureka!* : Sensation d'étonnement, voire d'émerveillement qui se donne au contact du sens qui se donne dans la rencontre avec mon vécu corporel et interne ressenti intimement. Ces sensations nouvelles et les compréhensifs qui les suivent viennent bouleverser les idées ou représentations que j'ai de moi-même ou encore les croyances ou les valeurs qui jusque-là organisaient ma vision du monde.
3. *Effet de reliance profonde avec moi-même et avec la Vie* : Sensation d'entrer en profonde communion non seulement avec mon corps, mais avec la vie intime qui y est logée et qui dépasse mon seul corps. Sensation de pénétrer une dimension plus grande et plus subtile de l'existence, intérieure comme extérieure.

6.2.2 Du pouvoir devenir

On se souviendra que le processus de formation à la reliance qui nous intéresse dans la présente recherche est celui qui pourra permettre une *ouverture à l'exercice du pouvoir devenir sujet*. Avant d'aller plus loin dans le dévoilement des résultats de cette recherche, je crois qu'il convient de tenter d'approcher ce concept, *l'exercice du pouvoir devenir sujet*, plus finement, en vue de le décortiquer pour mieux le comprendre.

Tout d'abord, notons qu'il est bien question de *l'exercice* d'un pouvoir, c'est-à-dire de la mise en action d'une capacité, dans une situation donnée. Il y a donc une mise en acte, un agir qui précède à la possibilité du pouvoir de se déployer. Cet acte est un geste accompli dans un instant donné, dans une situation donnée; c'est une action inscrite dans le temps, dans l'espace et dans des contextes précis. C'est une action socio-historiquement située qu'il revient à la personne de poser, et qui a une incidence non seulement sur sa vie mais sur son environnement.

Mais quel est donc ce *pouvoir devenir sujet* qu'il convient d'agir, d'opérer dans des actions? Pour m'aider à le définir, j'aimerais m'appuyer une fois de plus sur Bernard Honoré et plus précisément sur les concepts de *pouvoir-être* et *d'avoir-à-former* qu'il a déployés dans son ouvrage *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence* (1992). Tout d'abord, le *pouvoir-être* dont nous parle Honoré est un énoncé emprunté à Martin Heidegger. Honoré nous explique d'emblée, en s'appuyant sur Heidegger, que l'existence de l'homme est d'abord fondée de possibilités, possibilités qui doivent être entendues comme déterminations fondamentales et originale de l'existence humaine :

L'être-homme, en tant qu'il existe, est chaque fois dans sa possibilité. Possibilité d'être libre en vue de son pouvoir-être. Qu'est-ce que ce pouvoir-être (Seinkönnen)? J'y vois le genre d'être de l'homme qui, livré à lui-même, peut être à dessein de quelque chose prenant sens pour lui. (Honoré, 1992, p. 67)

Donc, pour Honoré, le *pouvoir-être* serait cette capacité de l'homme d'intentionnellement se livrer à ce qui fait sens pour lui. Ce serait une capacité (un pouvoir) d'être engagé activement à dessein de quelque chose qui lui donne sens. Mais ce serait aussi une manière de s'engager activement en vue de découvrir et d'agir les possibilités inédites dont recèle son existence :

À dessein de quoi? Pour moi, ce sera à-dessein de lui-même et à-dessein de tout ce qui peut exister. À-dessein de soi-même, de son existence possible. À-dessein aussi de ce qui peut advenir comme existant dans le monde sans que cela soit nécessairement connu ni certain. À-dessein des possibilités. Par son pouvoir-être, l'homme découvre ses possibilités. (Honoré, 1992, p. 67)

Mais plus encore, Honoré ajoute que par son *pouvoir-être* l'être humain a la capacité de s'ouvrir aux possibilités, de découvrir les possibilités d'existence de tout ce qui l'entoure :

[...] nous nous découvrons nous-mêmes en notre possibilité d'exister en même temps que nous découvrons le sens de notre préoccupation pour le monde et celui de notre égard pour les autres. La possibilité de l'existence de tout ce qui nous entoure est liée à notre propre pouvoir-être. (Honoré, 1992, p. 99)

Si nous récapitulons, nous pouvons comprendre ensemble que le *pouvoir-être* dont nous parle Honoré est essentiellement, pour l'être humain :

1. Une capacité à s'ouvrir aux possibilités de l'existence;
2. Une manière de s'engager à dessein de quelque chose qui fait sens pour lui;
3. Une aptitude à se découvrir, en tant que possibilités, en même temps qu'il découvre, en tant que possibilités, le monde et tout ce qui l'entoure;
4. Une occasion de naître à un égard pour autrui et pour le monde.

Poursuivons avec *l'avoir-à-former* qui est, toujours selon Honoré, une exigence inhérente à l'existence de l'homme en ce sens où, du fait même de son existence, celui-ci a à se mettre en forme, c'est-à-dire : « à vivre notre manière d'être au monde de façon telle que ses possibilités existentielles prennent les formes permettant d'en faire l'expérience. C'est une exigence de notre existence. » (Honoré, 1992, p. 67) Cet *avoir-à-former* tout au long de la vie serait donc une obligation, non pas morale mais bien constitutive de sa condition, qui pousserait l'homme à se laisser former, au sens propre de « prendre forme » au contact de sa réalité, de même qu'à donner forme à sa réalité et au monde qui l'entoure :

En d'autres termes, il « faut » que nous laissions le monde prendre pour nous les formes qui conviennent à la manifestation de l'existence de tout ce dont il est fait et de lui-même en son entièreté. Il y a une exigence à ce que nous soyons là pour que les choses soient des choses, les autres des personnes, les groupes des communautés, et le monde un monde pour nous. (Honoré, 1992, p. 99)

Si nous récapitulons une seconde fois, nous voyons donc que, selon Honoré, l'avoir-à-former est pour l'être humain :

1. Une exigence inhérente à son existence;
2. Un « devoir » de donner des formes concrètes aux possibilités qui lui sont révélées par son *pouvoir-être*, pour lui-même et pour le monde.

Pour Honoré, le *pouvoir-être* et l'*avoir-à-former* sont indissociables pour l'être humain qui cherche à découvrir les possibilités de son existence et à les mettre en forme :

Pour que la possible existence des choses et des personnes se découvre, nous sommes exhortés, par la formativité, à découvrir leurs formes d'existence. Pouvoir-être et avoir-à-former sont inséparables dans ces deux sens de la compréhension, l'un étant axé sur le possible, l'autre donnant forme à ce possible. (Honoré, 1992, p. 99)

Il y aurait donc, dans l'être humain, une capacité de découvrir les possibilités encore inédites de son existence et un devoir de leur donner forme.

Je me sens proche de Bernard Honoré et des concepts qu'il énonce en parlant de *pouvoir-être* et d'*avoir-à-former* lorsque je tente de définir le *pouvoir devenir sujet*. Laissons un instant de côté le *sujet* pour nous concentrer sur le *pouvoir-devenir*. Alors que le *pouvoir-être* et l'*avoir-à-former* de Bernard Honoré se rejoignent dans une indissociabilité visant à permettre à l'homme de saisir les possibilités de son existence pour les mettre en forme, je présenterais le *pouvoir-devenir* comme une capacité de l'homme à s'engager, de par son pouvoir-être, dans son avoir-à-former, tout au long de son existence. Je m'explique : Alors que le *pouvoir-être*, selon Honoré, est une capacité inhérente de l'homme de saisir, par la compréhension, les possibilités de l'existence, le pouvoir-devenir serait une capacité d'être en lien constant et conscient avec elles – les possibilités – en vue de se transformer et de transformer le monde autour de soi. Ce serait finalement une manière agie et vécue de se tenir à la jonction de son *pouvoir-être* (saisir les possibilités) et de son *avoir-à-former* (les concrétiser dans des formes, internes – soi – ou externes – le monde) et ce, dans tous les instants de sa vie.

La spécificité du mot « devenir » renvoie également à la dimension perpétuellement inachevée de cette mise en forme, de soi et du monde autour de soi. C'est une mise en forme, une transformation qui doit continuellement s'actualiser, se renouveler. J'aimerais à ce propos m'appuyer sur Paolo Freire qui, dans sa *Pédagogie des opprimés* (1974), fonde une éducation basée sur la perfectibilité infinie de l'homme :

Ici se trouvent les racines mêmes de l'éducation, comme manifestation exclusivement humaine, à savoir dans l'imperfection des hommes et dans la conscience qu'ils en ont. C'est pourquoi l'éducation est une tâche permanente, parce qu'elle se fonde sur la perfectibilité des hommes. (Freire, 1974, p. 67)

Selon Freire, si l'homme est conscient de son inachèvement, de sa totale imperfection, il peut, voire doit, s'engager pour une transformation continue vers un « plus-être » (p. 69).

Le pouvoir-devenir est donc ici une tâche de mise en forme, de transformation qui est permanente. Mais ce pouvoir est aussi une possibilité à laquelle l'être humain est convié. En effet, le sens même du mot « pouvoir » renvoie à la dimension de « capacité », mais aussi de « possibilité ». En effet, s'il en a le désir, l'homme peut pénétrer cette dimension de son être, « à-former-tout-au-long-de-sa-vie ». C'est ce désir qui précède à sa capacité de le faire qui en est la condition sine qua none.

6.2.3 Du désir, de la capacité et de l'exercice du pouvoir devenir sujet en vue d'une liberté et d'une responsabilité du sujet

Cette notion de désir qui précède à la capacité m'amène ici à spécifier les trois différents niveaux du pouvoir-devenir-sujet que j'aimerais exposer ici :

Être en désir de devenir sujet	Vouloir devenir sujet
Être en capacité de devenir sujet	Pouvoir devenir sujet
Être en exercice de son pouvoir devenir sujet	Actualiser un projet continu de devenir sujet
	Agir comme sujet dans un instant donné

Pour illustrer ces trois niveaux, j'aimerais revenir sur le premier objectif de ma recherche, qui était celui *d'approcher mon parcours biographique et comprendre en quoi mes expériences relationnelles fondatrices ont contribué à me mettre sur le chemin de ma quête du pouvoir devenir sujet libre et responsable de mon existence.*

6.2.3.1 Du désir de liberté et de responsabilité : vouloir devenir sujet

Lorsque je me réfère à mon récit autobiographique, je découvre, au cœur de mes épreuves et de mes blessures autour de mes relations fondatrices, les fondements de mes aspirations à une vie plus sensée, plus reliée, au sein de laquelle je rêvais de « plus-être », pour emprunter cette expression à Paolo Freire (1974, p.69) : *«La quête des hommes ne prend son sens que dans la mesure où elle s'oriente vers le plus-être, vers l'humanisation des hommes.»* Cette aspiration me commandait à plus de liberté, à moins d'étroitesse induite par mon parcours et mes histoires douloureuses. Ma quête est née d'un manque, mon désir a émergé d'une absence de pouvoir, d'un sentiment de ne pas être en mesure de vivre plus librement ma vie, tout autant que d'un espoir de pouvoir le faire. C'est ce désir vers plus de liberté et de sens qui m'a mise sur le chemin de mon *vouloir devenir sujet*, un vouloir être plus, plus que ce à quoi me condamnait à première vue mon histoire. Comme ce désir est un désir de pouvoir, il induit inmanquablement un désir de responsabilité. Un manque de pouvoir est incontestablement un manque de responsabilité. Une plus grande liberté induit forcément une plus grande responsabilité. J'aspirais à prendre ma part dans mon propre destin, je voulais en être *responsable*, au sens d'imputable et de redevable. Je souhaitais être plus libre et responsable d'être et d'agir au sein de mon existence.

Ainsi, la responsabilité nouvelle dont nous avons besoin pourrait conjoindre le respect inconditionnel d'autrui, la patience à changer les institutions humaines, le courage de vivre et la force d'espérer. Elle ne serait pas l'idéal tyrannique d'une obligation écrasante, mais la dynamique contingente d'une pratique de liberté.

(Müller, 2008, p. 43)

6.2.3.2 Des compétences spécifiques qui conduisent à la capacité de devenir sujet

Lorsque je me penche cette fois-ci sur les deux autres objectifs de recherche qui nous préoccupent, c'est-à-dire : « *Extraire de mon parcours singulier de formation et de transformation des moments clés qui révèlent des voies de passage pertinentes pour apprendre à se relier et entrer dans l'exercice de son pouvoir devenir sujet* » de même que « *Comprendre et nommer en quoi le processus de formation à la reliance m'a permis de conquérir mon pouvoir devenir sujet libre et responsable, au cœur de mes contextes et dans mon inscription socio-historique* », je me réfère d'emblée à mon récit de formation et de transformation de même qu'à mon récit de pratique. Dans ces chapitres de la partie précédente, j'ai tenté de mettre en lumière justement comment mon parcours singulier de formation, de transformation et de mise en pratique avait pu m'ouvrir à des possibilités inédites d'apprendre à développer les capacités de pouvoir devenir sujet. C'est donc dire que ce parcours m'a offert des possibilités de conquérir mon pouvoir de devenir sujet.

Nous avons déjà évoqué plus haut les capacités spécifiques développées en cours d'apprentissages de la reliance (descriptives, réflexives, dialogiques, attentionnelles, perceptives et d'accueil et d'éprouvé). Mais en quoi ces compétences m'ont-elles permise de conquérir mon *pouvoir devenir sujet*? Avant d'y arriver, j'aimerais ajouter que mon projet global de formation et de transformation au cours de cette maîtrise, qui est finalement un véritable projet de mise en existence, m'a forcée à développer d'autres compétences clés :

1. Compétences de vigilance : Savoir repérer, en tout temps, quelles sont mes formes anciennes qui se manifestent au présent afin de ne pas me laisser agir par elle à mon insu.
2. Compétences de régulation : Savoir m'observer dans mes actions et dans mes interactions en vue de les adapter, le plus fidèlement possible, aux apprentissages nouveaux que m'offre mon parcours continu de formation et de transformation.

3. Compétences de formabilité constante : Maintenir un rapport d'ouverture permanente à mon existence en vue de laisser mes représentations et mes manières d'être et d'agir être transformées à son contact. Savoir créer à nouveau des conditions de formation afin de rester en contact avec l'inédit des possibilités de mon existence.

J'aimerais faire un point pour spécifier que ces compétences inhérentes à mon projet de formation global sont aussi des actions qui créent de la reliance, au sens entendu au début de ce chapitre, c'est-à-dire une reliance *agie*. En effet, ces compétences sont celles qui, lorsque déployées, me mettent en reliance avec *ma vie*, entendue comme entité autonome porteuse de possibilités inédites pour mon existence et auprès de laquelle j'aspire à me former. Cette reliance *vécue* spécifique se fait également sentir par des *effets* de reliance, qui se sont manifestés à moi ainsi :

1. Effet de sens et de continuité : Sensation profonde que tous les événements de ma vie, passés, présents et futurs, s'orientent dans une continuité, une continuité qui me donne le sentiment de porter le projet spécifique de me permettre de me former vers un plus-être, à leur contact.
2. Effet d'Eureka! : Sensation de toujours être étonnée par l'incroyable perspicacité des coïncidences dont ma vie est faite, et qui semblent se concorder dans une continuité surprenante précisément de par sa cohérence.
3. Effet de générosité absolue : Sensation touchante d'être aimée généreusement par ma vie qui, à travers mes épreuves, mes grâces, comme mes hasards – tout autant de possibilités –, me fait vivre la sensation d'être désirée profondément vers un plus-être, un plus-devenir.

Il m'importe enfin de dire que ces compétences que je viens d'énoncer sont fondamentalement les fruits d'un *vouloir devenir sujet*, c'est-à-dire fruits de mon désir, de mon aspiration à devenir sujet. C'est mon engagement radical et total dans un projet continu de me transformer et de demeurer en constant rapport de formabilité avec mon

expérience vécue qui m'a obligée à développer ces compétences. Ceci me permet d'insister sur le fait que sans désir il n'y a pas de capacités possibles à devenir sujet. Sans désir profond de se former et de se transformer, il ne peut y avoir d'entrée dans le *pouvoir devenir sujet*. C'est d'ailleurs cette manière d'être en constante actualisation de mon vouloir devenir sujet qui constitue, en elle-même, une mise en exercice du pouvoir devenir sujet.

6.2.3.3 De la mise en exercice du pouvoir devenir sujet

Pour ce qui est de l'exercice du *pouvoir devenir sujet*, en tant qu'actions réalisées depuis ce pouvoir, je référerai ici le lecteur aux deux tableaux synthèses de l'exercice du pouvoir devenir sujet présentés dans la partie 2 « Exploration ». Le lecteur pourra y trouver une série d'exemples d'actions agies et vécues et qui constituent pour moi les marques de l'exercice de ce pouvoir au sein de mes interactions et de mon inscription socioprofessionnelle.

En me penchant toutefois de manière plus approfondie sur ces tableaux et sur le récit de pratique en général, j'observe d'autres savoirs d'actions, d'autres mises en exercice du pouvoir devenir sujet, que j'aimerais exposer ici.

En effet, en me référant à mon récit global de pratique relationnelle, tout autant dans les moments de pratique relationnelle personnelle que professionnelle, j'y observe certaines mises en action globales constitutives qui participent à la mise en exercice de ce pouvoir. Ce sont plus encore des actions visibles qui semblent être le fruit d'une compréhension intégrée de l'exercice du pouvoir devenir sujet. Cette vision ou compréhension agie se décline ainsi :

1. Prendre un risque : risquer une prise de parole pouvant révolutionner la structure de la relation, risquer une nouvelle vision du monde, oser la confrontation, oser se laisser toucher, oser offrir sa vulnérabilité touchée, avoir l'audace de prononcer une parole inédite, risquer l'intimité. *Cette prise de risque est possible*

parce que je sais par expérience que je risque plus en ne risquant rien. Elle est aussi possible parce que je suis habitée d'un désir de créer des moments de rencontre décisifs et véritables.

2. Savoir attendre ce qui émerge sans savoir ce que ce sera : Après le risque, savoir attendre les effets chez l'autre et dans la relation, savoir les attendre et ne pas présupposer de ce qu'ils seront. *Cette attente est possible parce que je connais la force du « point d'appui » attentionnel et intentionnel, cette manière de se tenir en suspens pour que de l'inédit advienne. Elle aussi mue par un désir de permettre aux possibilités encore inconnues de la vie de prendre forme.*
3. S'engager à accueillir ce qui vient avec authenticité, quel que soit ce que c'est : Être au rendez-vous de ce qui se donne dans le réel de la relation et du moment, sans vouloir le changer, mais l'accueillir et travailler ou agir à partir de ce qui se donne. Être authentique dans l'accueil, en soi, des effets de la relation, en temps réel. *Cet engagement pour l'accueil est possible parce que je connais mon corps comme caisse de résonance de l'expérience, et que je sais laisser mes idées ou représentations être modifiées en temps réel, en m'appuyant sur mon corps vécu.*
4. Écouter la résonance de ce qui vient et le remettre dans la relation avec authenticité : Être attentif aux effets qui se donnent, en l'autre et en soi, et investir ces effets ressentis authentiquement, c'est-à-dire en transparence vis-à-vis de l'autre. *Cette mise en relation authentique est possible parce qu'elle est mue par un désir de « plus-être » ensemble, mais aussi par un désir de réalité créatrice.*
5. Savoir se mobiliser pour la vie de l'autre, au-delà de mes attentes et de mes besoins propres : Désirer l'autre, c'est-à-dire le désirer dans son « plus-être » et dans sa subjectivation, en préséance à mes besoins ou attentes propres. Se mobiliser au nom de ce désir à travers une action en cohérence avec lui. *Cette mobilisation et ce désir sont possibles parce que j'ai appris à désirer la vie vivante – dans l'autre comme dans moi – de façon suprême et comme condition préalable à mon propre « plus-être ».*

On peut remarquer ensemble que cette vision globale du pouvoir devenir sujet, ici exercée par ces mises en actes, présuppose justement les compétences énoncées plus haut, soit entre autres les compétences attentionnelles, perceptives ou de vigilance. Mais elle est également tributaire de cet ardent désir de « plus-être » qui me fonde et m'incline à ainsi désirer l'autre, le réel et la rencontre véritable et authentique. Qui plus est, elle s'appuie sur ma propre capacité, intégrée, de me savoir, de me reconnaître et de me valider comme être vulnérable et touché; c'est cela qui me donne l'autorisation et le désir d'attendre et d'inviter l'autre sur les propres lieux de sa vulnérabilité créatrice d'authenticité et de possibilités inédites.

6.2.4 Le sujet du pouvoir devenir sujet

Venons-en maintenant au *sujet du pouvoir devenir sujet* pour pouvoir ensuite observer comment les compétences développées dans mon parcours m'ont permis de conquérir mon *pouvoir devenir sujet*. Je ne m'avancerai pas ici dans une description ni historique, ni sociale, ni psychologique de ce qu'est le *sujet*, ce serait un projet trop ambitieux et trop hasardeux à l'aube de clore cette recherche. J'aimerais simplement, pour en parler, m'appuyer sur Michel Foucault, et plus précisément sur son cours au Collège de France de 1981-1982 qui portait sur « L'herméneutique du sujet » (2001)⁴. Pour le faire, j'inviterais le lecteur avec moi à ne pas séparer le *sujet* de son contexte ici présent, c'est-à-dire le *pouvoir-devenir* dans lequel il s'inscrit pour former le *pouvoir devenir sujet*. C'est donc d'un sujet en devenir, qui plus est d'un sujet en acte de devenir, dont il sera question.

Michel Foucault est un philosophe français dont l'œuvre s'élabore principalement autour d'une archéologie du savoir. Dans son cours au Collège de France de 1981-1982, dont le verbatim est retranscrit dans un livre (*L'herméneutique du sujet, cours au Collège de France, 1981-1982*, 2001), il tente principalement de présenter une enquête sur la notion de « souci de soi » qui précède à celle plus connue du « connais-toi toi-même » socratique. Tout son cours est consacré à l'élaboration du thème de l'herméneutique de soi articulé

⁴ Je m'appuierai également sur une fiche de lecture de cet ouvrage réalisée par Claude Lacasse (2010).

autour de celui de la connaissance de soi. Pour arriver à ses fins, le philosophe entreprend un réel voyage dans le temps des idées, à travers lequel il revisite les fondements philosophiques de même que les pratiques philosophiques et spirituelles, depuis l'Antiquité classique jusqu'à l'Antiquité tardive, articulées autour de ce « souci de soi ».

Ce qui m'intéresse particulièrement de présenter ici, c'est cette idée, avancée par Foucault à partir de son analyse de la pensée des Anciens, d'une « herméneutique de soi » vécue comme une réelle pratique de soi inscrite dans un art de vivre. J'aimerais m'appuyer sur son élaboration à partir des textes anciens pour présenter ma propre vision du *sujet* dont il est question dans le *pouvoir devenir sujet*.

En premier lieu, Foucault nous invite à revisiter notre compréhension du fameux « *Gnôthi seauton* », le « connais-toi toi-même », en y précédant le « *Epimeleia heauton* », c'est-à-dire le « souci de soi ». Il nous explique que, contrairement à ce que l'on croit de nos jours, ce n'était pas l'impératif de la connaissance de soi comme principe philosophique qui était inscrit sur le Temple de Delphes, mais que pour les Anciens le « connais-toi toi-même » était plutôt une invitation à une pratique de la connaissance de soi, invitation qui était toujours précédée ou présentée conjointement avec le principe du « soucie-toi de toi-même ». Plus encore, le souci de soi apparaît plutôt comme le socle, la base et le cadre à partir duquel l'impératif de la connaissance de soi se justifie. On retrouve cette relation au souci de soi dans plusieurs textes de Platon, dont le très célèbre *L'Apologie de Socrate*, où Socrate se présente comme celui qui a pour fonction et pour métier, « d'inciter les autres à s'occuper d'eux-mêmes, à prendre soin d'eux-mêmes et à ne pas se négliger » (p. 7). Fait étonnant pour nous, Occidentaux postmodernes, dans la pensée grecque, la notion de « souci de soi » ou encore l'importance de se soucier de soi était intimement liée à la capacité à la rationalité : elle était le principe de toute conduite rationnelle. Le souci de soi dont nous parlons serait donc celui qui précède à toute connaissance de soi et, qui plus est, serait le garant d'une pensée rationnelle « juste », si je puis m'exprimer ainsi.

En poursuivant son archéologie des idées, Foucault tente de mettre en lumière les raisons qui ont fait s'éclipser cette notion du souci de soi au profit de celle du « connais-toi toi-même », au fil de l'Histoire. Dans son explication détaillée, un élément retient notre attention et c'est celui du « moment cartésien » dont parle Foucault. Sans faire, par cette expression, uniquement référence à Descartes, il utilise cette période de l'entrée dans la modernité pour expliquer comment le « connais-toi toi-même » est devenu l'accès unique à la vérité, au détriment du « soucie-toi de toi-même », qui a littéralement été exclu de la pensée philosophique moderne :

Je crois que l'âge moderne de l'histoire de la vérité commence à partir du moment où ce qui permet d'accéder au vrai, c'est la connaissance elle-même et elle seule. C'est-à-dire, à partir du moment où, sans qu'on lui demande rien d'autre, sans que son être de sujet ait à être modifié ou altéré pour autant, le philosophe (ou le savant, ou simplement celui qui cherche la vérité) est capable de reconnaître, en lui-même et par ses seuls actes de connaissance, la vérité et peut avoir accès à elle. (Foucault, 2001, p. 19)

Autrement dit, il y aurait eu une rupture dans l'histoire des idées à un moment où l'on s'est mis à prendre pour acquis que l'être humain, de par ses capacités constitutives et sans devoir faire l'effort de se transformer, pouvait d'emblée accéder à la connaissance, à la vérité. « Ce qui ne veut pas dire, bien sûr, que la vérité s'obtient sans condition », comme nous l'explique Foucault (2001, p.19), mais ces conditions sont extérieures à l'être humain, elles procèdent des lois régissant la connaissance en elle-même, et non la nature de celui qui prétend y accéder. Dans l'Antiquité, toute quête de connaissance à la vérité rationnelle ne pouvait faire l'économie d'une démarche spirituelle, entendue ici au sens strict de :

[...] la recherche, la pratique, l'expérience par lesquelles le sujet opère sur lui-même les transformations nécessaires pour avoir accès à la vérité [...] qui constituent, non pas pour la connaissance mais pour le sujet, pour l'être même du sujet, le prix à payer pour avoir accès à la vérité. (Foucault, 2001, p. 16-17)

Le revers, pour le sujet, de cette transformation de l'idée même d'accès à la vérité, c'est que : « l'accès à la vérité, qui n'a plus désormais pour conditions que la connaissance, ne trouvera dans la connaissance, comme récompense et comme accomplissement, rien

d'autre que le cheminement indéfini de la connaissance » (p. 20). Le développement de la connaissance devient ainsi un pur progrès, un simple cumul de connaissances; dans cette perspective, la vérité, ou la connaissance, n'a plus le pouvoir d'altérer le sujet, elle ne peut plus « sauver le sujet » (p. 20).

Pour ma part, j'envisage la notion de *pouvoir devenir sujet* justement comme une voie dans laquelle une personne s'engage vers une transformation permanente d'elle-même en vue d'accéder à la vérité : celle la concernant et celle concernant les autres et le monde. Le *sujet* du *pouvoir devenir sujet* serait donc celui qui est en constante opération (donc, en action) de se laisser transformer par sa rencontre avec lui-même et avec le monde en vue d'accéder à une connaissance rationnelle, à une vérité. Par le fait même, cette constante mise en acte de se laisser transformer le place dans une réciprocité évolutive avec son expérience. Cette réciprocité lui permet d'accéder à une vérité entière dans l'instant qui est libératrice. Il entre ainsi dans une réciprocité transformatrice avec une vérité à laquelle il accède et retourne par sa mise en transformation constante.

Deuxièmement, Foucault tente de préciser la notion de souci de soi, qu'il définit par ces trois éléments : une *attitude générale à l'égard de soi, des autres et du monde* (1), une *conversion du regard de l'extérieur vers « l'intérieur »*, un *souci permanent de ce qui se passe dans sa pensée* (2) et une *série d'actions exercées de soi sur soi, en vue se transformer, de se transfigurer* (3) (p. 12). Je trouve que ces trois éléments participent également à soutenir la définition que je me fais du *pouvoir devenir sujet*. En effet, le *sujet* dont il est question dans le *pouvoir devenir sujet* est d'abord un sujet d'attention soutenue, c'est-à-dire un sujet de vigilance, conscient de son histoire personnelle et des représentations de lui-même et du monde qu'elle lui a léguées, soucieux de ce que ce regard induit sur lui-même, sur ses interactions et sur le monde. C'est donc un sujet qui a converti son regard, comme l'explique Foucault, de l'extérieur vers l'intérieur, et c'est depuis cette conversion qu'il peut entrer dans une permanente réciprocité ou dialectique intérieur-extérieur, réciprocité qui lui permet de se réguler en temps réel pour se replacer dans son projet de transformation permanente. Ainsi, le *sujet* du *pouvoir devenir sujet* est un être

d'action, engagé dans un projet de formation au contact de son expérience vécue. C'est à partir de ce projet de formation continue, tout au long de sa vie et en tous instants de sa vie, qu'il « s'exerce sur soi », en vue de se transformer. C'est aussi depuis ce projet qu'il peut, dans cette dialectique constante *moi-ma vie*, accéder à la richesse des propositions, des possibilités que lui offre son existence vers un plus-être. Enfin, le *sujet du pouvoir devenir sujet* est un praticien, en ce sens où il agit, il pratique, il essaie, il s'exerce à son devenir en formation. Il ne se contente pas d'être, il veut devenir et c'est donc dire œuvrer à sa perfectibilité constante. Pour ce faire, il met en œuvre une série de « technologies » pour le soutenir dans son œuvre interne vers plus de devenir, c'est-à-dire, comme l'explique Foucault (2001, p. 46) : « un certain ensemble de pratiques tout à fait spécifiées qui transforment le mode d'être du sujet, qui le modifient tel qu'il est donné, qui le qualifient en le transfigurant ».

Intéressons-nous maintenant à la question judicieuse que pose Foucault en se référant au texte *Alcibiade* de Platon : pourquoi faudrait-il se soucier de soi? En s'appuyant sur le dialogue entre Socrate et Alcibiade, Foucault démontre que, dans la pensée hellénistique, c'est d'abord par souci de bien gouverner les autres que l'impératif de se soucier de soi devient crucial :

[...] la nécessité de se soucier de soi est liée à l'exercice du pouvoir. [...] On ne peut pas gouverner les autres, on ne peut pas bien gouverner les autres, on ne peut pas transformer ses privilèges en action politique sur les autres, en action rationnelle, si on ne s'est pas soucié de soi-même. (Foucault, 2001, p. 35-36)

Même si, dans la pensée grecque, cette notion du gouvernement des autres concernait spécifiquement une certaine élite politique appelée à des fonctions publiques, je me permets, pour aborder l'importance du souci de soi qui précède au *pouvoir devenir sujet*, d'extrapoler ce « gouvernement des autres » à toute situation d'interaction avec autrui et, qui plus est, d'accompagnement des humains dans les groupes et les systèmes. Nous y reviendrons.

Les questions qu'aborde Foucault (2001, p. 51) juste après sont celles touchant la définition du « soi » et du « souci » dans la notion de « souci de soi » : *Premièrement, dans l'impératif « il faut s'occuper de soi », quelle est cette chose, quel est cet objet dont il faut s'occuper, qu'est-ce que ce soi? Et deuxièmement, dans « souci de soi », il y a souci. Quelle forme doit avoir ce souci, en quoi doit-il consister?* Mais plus encore, il précise qu'il faille trouver une définition du « souci » et du « soi » qui donne naissance à un savoir permettant le bon gouvernement des autres. Foucault (2001, p. 53) répond à la première question, celle concernant le « soi », en s'appuyant sur Platon pour qui « *le soi-même dont il faut s'occuper, c'est l'âme.* » À la deuxième, il répond par le « connais-toi toi-même » : « *Le souci de soi doit consister dans la connaissance de soi* » (p. 66). En effet, ce souci qu'il faut avoir de soi pour aspirer au bon gouvernement des autres, c'est la connaissance de soi, c'est prendre soin de connaître son âme. La question qui vient rapidement est la suivante : comment l'âme peut-elle faire pour se connaître elle-même, pour se soucier d'elle-même? Foucault répond, en citant Platon, que c'est par l'accès au « divin » que l'âme peut se connaître :

[...] pour s'occuper de soi, il faut se connaître soi-même; pour se connaître soi-même, il faut se regarder dans un élément qui est le même que soi; il faut regarder dans cet élément ce qui est le principe même du savoir et de la connaissance; et ce principe même du savoir et de la connaissance, c'est l'élément divin. Il faut donc se regarder dans l'élément divin pour se reconnaître soi-même : il faut connaître le divin pour se reconnaître soi-même. (2001, p. 69)

Rappelons que la spiritualité dont il est question dans la pensée hellénistique ici relatée par Foucault n'est pas une spiritualité transcendante, mais bien de l'immanence : une spiritualité qui permet l'émergence même du sujet et qui est intrinsèque à son aspiration à connaître et la vérité, et la connaissance rationnelle. C'est finalement d'une quête de sagesse, pour le sujet, dont il est question. Une quête rationnelle qui nécessite toutefois une aspiration de l'âme.

Cette vision du souci de soi, comme connaissance de l'âme par elle-même dans un rapport au divin, m'aide à compléter cette définition du *sujet* du *pouvoir devenir sujet* que

je suis en train de réaliser ici. En effet, pour moi, ce *sujet* qui nous concerne est un être spirituel, dans la mesure où, de façon tout à fait laïque, il accède, de par sa connaissance de plus en plus approfondie de lui-même, à la dimension supérieure de l'existence qui le fait, l'englobe et le dépasse. Il le fait par sa conscience et son ouverture et son désir permanents face aux *possibilités* inédites dont il sait que son existence recèle, et devant lesquelles il se sent responsable d'être perméable et disponible, en vue de leur donner forme tout en se donnant forme. Cette forme de spiritualité est ni plus ni moins une forme de disposition interne permanente à l'inconnu – dans le sens de l'inédit –, c'est-à-dire le pas encore pensé, pas encore réalisé et pourtant présent, en lui-même, et qui demande son attention et sa bienveillance pour se manifester à lui et se réaliser, en lui et dans le monde autour de lui.

Revenons maintenant à cette notion de « gouvernement des autres » dont parle Foucault comme justification au souci de soi et que je souhaite étendre à toute situation d'interaction avec autrui, spécifiquement en situation d'intervention, d'accompagnement ou de gestion des organisations. En effet, j'ai déjà pu exprimer dans cette recherche que j'en étais venue à penser, à travers ce parcours de formation, que se soucier de soi, entendu ici comme connaissance de son histoire personnelle et de ses effets réducteurs sur ses manières actuelles de se représenter, de penser, d'agir et d'interagir, était plus qu'un impératif de mieux-être personnel, mais bien un devoir de civilité. Ce devoir de civilité s'exprime par un souci de ne pas faire subir à autrui les représentations étroites de moi-même, des autres et du monde qui m'ont été léguées par mon passé encore douloureux ou inconscient. Cet impératif de civilité commande une pratique de soi impliquant une connaissance de soi et un souci permanent de soi. Le devoir de se soucier de son âme par une connaissance d'elle-même (le devoir de spiritualité laïque) est pour moi une responsabilité qu'accepte de remplir le *sujet* du *pouvoir devenir sujet* parce qu'il est un sujet de la Cité. C'est un être de relation qui habite le monde et s'en préoccupe. Ce n'est pas un être isolé, le souci qu'il a de son mieux-être est couplé d'un souci du mieux-être d'autrui et de sa communauté. En fait, le souci qu'il a de lui-même vient justement réguler toute son activité sociale et interactive. Comme l'explique Foucault (2001, p. 519) : « Le souci de soi est dans un principe régulateur de l'activité, de notre rapport au monde et aux autres ».

6.2.5 De la conquête du pouvoir devenir sujet

J'aimerais maintenant revenir à une question qui nous préoccupait plus tôt, à savoir en quoi les compétences que j'ai développées en cours de processus de formation à la reliance m'ont-elle permis de conquérir mon pouvoir devenir sujet? Afin d'y répondre, j'aimerais insister une fois de plus sur la notion de désir, qui me semble constitutive de tout le projet d'apprendre à pouvoir exercer son pouvoir devenir sujet. Je crois en effet que ce désir, celui de la personne, de devenir sujet, mais aussi celui plus global de désirer *la mise en forme des possibilités dont recèle la vie*, en soi mais aussi dans l'autre, dans les systèmes et dans les situations, est à la base de toute la conquête du pouvoir devenir sujet. C'est un désir transversal qui trace sa voie dans toutes les étapes de la conquête du devenir sujet. En amont, au cœur et par-delà les compétences acquises et intégrées qui génèrent la possibilité d'exercer un pouvoir, ce désir, vibrant et sincère, pour soi-même, vers un plus-être et pour la vie, vers un plus-devenir, est le filon organique qui procède à la conquête du pouvoir devenir sujet. Qui plus est, cette conquête est constamment à *reconquérir*, c'est-à-dire qu'elle n'est jamais acquise une fois pour toute, elle reste à re-choisir et à œuvrer dans tous les instants et de façon continue.

Je propose, en guise de synthèse à propos de la conquête du pouvoir devenir sujet, le tableau suivant de même que la figure (Figure 2 : La conquête du pouvoir devenir sujet) qui suit, pour l'illustrer :

Tableau 5 : La conquête du pouvoir devenir sujet

Compétences	Effets	Identités à conquérir
Descriptives	De sens et de continuité D'Eureka!	<u>Sujet</u> d'attention soutenue <u>Être d'action</u> , engagé dans un projet de formation
Réflexives		
Dialogiques	De reliance (profonde) avec moi-même, ma Vie et les autres	<u>Praticien</u> <u>Être</u> spirituel
Attentionnelles		
Perceptives	De globalité somato- psychique	<u>Être de relation</u> qui habite le monde et s'en préoccupe
À accueillir et à éprouver		
De vigilance	De générosité absolue	
De régulation		
De formabilité constante		
<i>Désir de plus-être et de plus-devenir, pour soi, pour les autres, pour la cité et pour la vie.</i>		

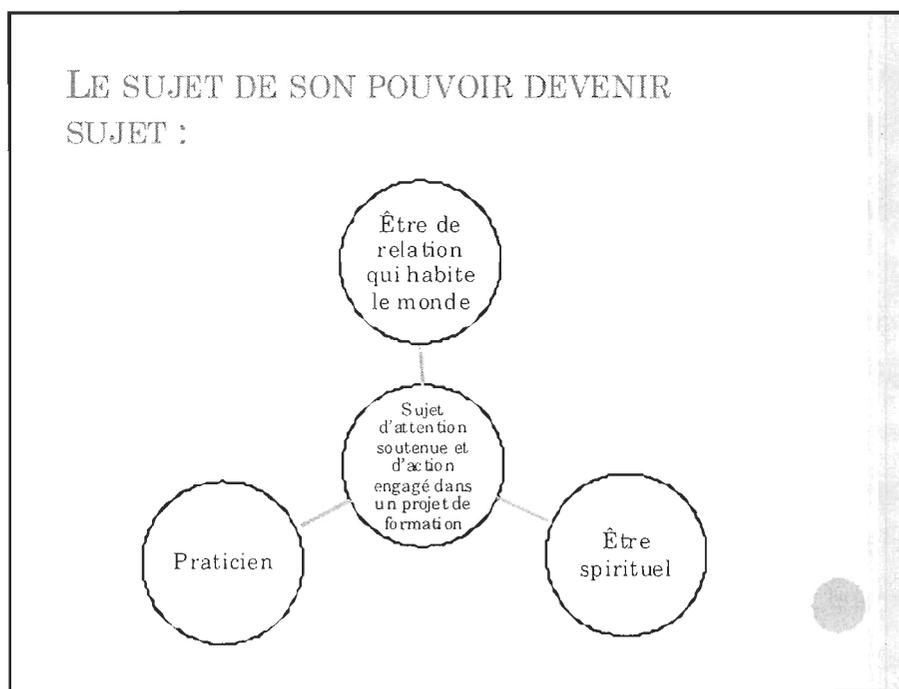


Figure 2 : Le sujet de son pouvoir devenir sujet

6.2.6 Pour une pédagogie du pouvoir devenir sujet

Enfin, j'aimerais clore ce chapitre en revenant sur le quatrième objectif de la présente recherche, qui était de *proposer une approche d'accompagnement pédagogique de la reliance et du pouvoir devenir sujet libre et responsable, dans la vie personnelle et professionnelle*. Tout d'abord, il me faut rappeler que, tout au long de ce parcours, j'ai présenté mon propre projet ainsi que ma quête de me former et de me transformer en vue d'entrer dans l'exercice de mon pouvoir devenir sujet comme un exemple pouvant venir éclairer, ou non, ceux qui comme moi aspirent à une vie où ils pourront s'actualiser en tant que sujets en devenir. Il convient donc, pour le lecteur, de puiser dans cette approche de formation et de transformation mienne, au sein de laquelle j'ai développé des compétences spécifiques, des balises pouvant le guider dans sa propre exploration. Toutefois, je crois quand même que certains incontournables semblent se dessiner dans cette traversée et j'aimerais les proposer comme *approche d'accompagnement pédagogique de la reliance et du pouvoir devenir sujet libre et responsable, dans la vie personnelle et professionnelle*.

Tout d'abord, cette approche devrait contenir l'impératif d'éveiller le désir, la volonté de plus-être et de devenir sujet. C'est, comme nous l'avons vu, ce désir qui est à la racine de toute possibilité de se former ou de développer de nouvelles capacités. Ensuite, cette pédagogie devrait créer les conditions pour le développement d'une série de compétences qui sont nécessaires en vue de permettre à une personne d'accéder à sa capacité, c'est-à-dire à son pouvoir de devenir sujet. Dans ces compétences, je retiens principalement celles de pouvoir réfléchir, dialoguer et réinterpréter son expérience vécue, qu'elle soit issue de son passé, de son présent ou de son corps en mouvement. Il y a donc un incontournable « travail sur son histoire » qui serait à faire, dans cette approche, pour permettre à la personne de développer les compétences de vigilance et de régulation. J'y inclurais également un impératif « travail sur le corps », quelle que soit l'approche privilégiée, quoique je préconise personnellement l'approche de la somato-psychopédagogie pour les preuves indéniables de soutien à la transformation qu'elle m'a déjà démontrées. Le projet de ce travail sur le corps serait principalement d'aider la personne à déployer les

compétences attentionnelles, perceptives et d'accueil et d'éprouvé que nous avons évoquées plus haut. Ensuite, cette approche devrait inclure des occasions de s'exercer et de se réguler au sein d'une pratique relationnelle, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, en dyade et en groupe. Cet espace de pratique viserait à permettre à la personne d'expérimenter ses nouveaux apprentissages et de développer des savoirs d'action inédits, tout en lui permettant de faire un nécessaire pont entre l'intériorité et l'extériorité, dans une perspective d'accordage de ses nouvelles manières d'être, d'agir et d'interagir. De plus, cette pédagogie devrait intégrer une invitation à participer à la Cité en tant que citoyen responsable, en permettant à la personne d'intégrer, par exemple, une communauté d'apprentissage pour développer ses compétences dialogiques, mais également pour se sensibiliser à son devoir citoyen de civilité relationnelle, dont nous avons déjà parlé. Il y aurait donc un impératif « travail de l'appartenance à une communauté » qui pourrait permettre à la personne d'apprendre à désirer non seulement son propre plus-être, mais également celui des autres, vers un plus-être collectif. Cet apprentissage du désir des autres, corolaire au désir de soi, déboucherait ultimement et parallèlement sur un apprentissage du désir de la vie, cette entité autonome porteuse de possibilités inédites, vers son propre plus-devenir (celui de la vie). C'est précisément ce travail d'appartenance à une communauté, mais qui est finalement un travail vers une appartenance à une vie plus grande que la sienne seule, qui permettrait à la personne d'entrer dans ce rapport spirituel à son existence. Enfin, cette approche devrait principalement nourrir un espace au sein duquel la personne est constamment, et ce tout au long de sa vie, invitée à se placer en formation, c'est donc dire à s'ouvrir à son existence, dans une visée de perfectibilité, comme nous l'avons vu.

6.2.7 Conclusion

C'est ici que se conclut pour moi la partie « Compréhension » du présent mémoire. Cette effort de compréhension globale visait essentiellement à répondre à mon interrogation initiale qui touchait les conditions d'accompagnement pouvant soutenir une personne afin qu'elle puisse entrer dans l'exercice de son *pouvoir devenir sujet* libre et responsable, au

cœur et par-delà les contraintes biographiques inhérentes à son existence. L'objectif était donc, au sortir de cette plongée au cœur de mon expérience singulière réalisée dans la partie « Exploration », d'en dégager les assises pouvant s'exporter à d'autres contextes et d'autres lieux. Je me sens donc en cohérence avec le processus de recherche heuristique tel que le décrit Craig (1978 p. 191), qui a la propriété de permettre au chercheur de puiser dans le singulier pour ensuite rejoindre l'universel: « Le processus heuristique a tendance à passer de la totalité aux parties puis de nouveau à la totalité, du général au particulier et du particulier au général. » J'espère vivement que j'ai pu, par cette parole qui fut pour moi un effort réel de compréhension et de communication autour des fruits de mon chemin de formation et de recherche, permettre à cet universel, auquel j'aspirais, de rejoindre la dimension singulière du lecteur en lui-même.

CONCLUSION

L'existence humaine ne peut être muette, silencieuse, ni se nourrir longtemps de fausses paroles, il lui faut ces paroles authentiques avec lesquelles l'homme transforme le monde.

Freire (1974, p.72)

Me voici à l'aube de clôturer ce travail de recherche, alors que je me sens et me vis comme parvenue déjà de l'autre côté de cette question initiale qui m'a poussée sur ce véritable itinéraire de mise en forme de moi-même et de mes pratiques. Quel défi que celui de se rapatrier au bout de ce vaste chemin, un chemin sinueux, exigeant, mais ô combien formateur et porteur! Il m'est difficile de conclure aujourd'hui puisque cet acte signe pour moi la fin d'une époque, la fin d'un parcours que j'affectionne particulièrement puisque je sens y avoir puisé la source même d'un grand désir d'exister et d'œuvrer. J'y plonge toutefois de plein gré, désirante de connaître la suite.

Lorsque je me suis engagée dans ma démarche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'aspirais à me mettre au défi à plusieurs niveaux. D'une part, j'entrais dans ma vie adulte animée de questions profondes touchant ma propre appartenance aux autres et au monde. Je voulais pouvoir être plus et devenir mieux. En ce sens, je cherchais des voies de passage vers une vie plus reliée, au sein de laquelle je me sentirais plus libre et plus à même d'agir dans le monde avec responsabilité. D'autre part, je souhaitais m'inventer une vie professionnelle qui serait à l'unisson de mon désir personnel d'émancipation et qui pourrait peut-être me permettre de me mettre en œuvre, au service d'autrui, vers ce même chemin de subjectivation créatrice. J'avais donc besoin et envie profondément de m'inventer de nouveaux horizons personnels, relationnels et professionnels.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'offrait un cadre tout indiqué pour soutenir mon projet de transformation et de mise en forme d'une pratique novatrice d'accompagnement du changement humain. Mes premières années de formation universitaire en journalisme m'avaient permis d'apprendre un métier tout en m'ouvrant au monde, alors que cette formation de deuxième cycle me permettait littéralement de m'inventer un monde relationnel et un métier renouvelé. Les approches de formation préconisées dans cette maîtrise étaient tout à fait appropriées pour me permettre d'apprendre à la fois de mieux revisiter, comprendre et transcender pour ne pas dire intégrer mon expérience passée, présente et à venir, de même que d'apprendre à réfléchir mon agir et mes interactions au présent, en vue de développer des protocoles d'accompagnement efficaces et signifiants dans mon contexte professionnel mais aussi social et historique.

Je me suis adonnée avec détermination à la conquête des outils que m'offrait ce cadre de recherche pour pouvoir répondre à mes questions et mes besoins vitaux de création de moi et de ma pratique. J'avais envie de mettre au monde une praticienne engagée et cohérente qui pouvait exprimer dans le monde qui je deviens et qui j'aspire à être. Mes ambitions ont été soutenues et accompagnées avec soin par mes formateurs et j'éprouve de la reconnaissance à leur égard pour cette inclinaison à la liberté et à l'audace qu'ils ont su encourager.

Pour réaliser mon double projet de transformation personnelle et de mise au monde de ma pratique, je me suis donnée des moyens de formation, de pratique assidue et de recherche continue. J'aspirais à répondre à une question qui m'interpellait profondément : comment faire pour s'accompagner et accompagner d'autres vers plus de reliance et plus de capacité à s'exercer comme sujet en devenir, libre et responsable au cœur de la cité? Je souhaitais que mon parcours singulier puisse venir éclairer d'autres, comme moi, en quête de plus de pouvoir sur leur existence et sur le monde qui nous entoure. Je voulais également nourrir mes questionnements naissants autour du monde organisationnel et de l'accompagnement des personnes qui y cheminent, en vue d'un mieux-être et d'un mieux-

vivre en relation au cœur de nos institutions humaines. Dans ce parcours, j'avais à cœur de donner toute leur place aux approches spécifiques qui ont jalonné mon parcours, c'est-à-dire le travail sur son histoire de vie et la réappropriation d'un rapport intime et vécu avec son corps. Travailler à la jonction de ces deux manières d'envisager l'accompagnement du changement humain était pour moi primordial et ce fut une expérience riche me permettant de dégager des constats formateurs et pertinents.

Cette recherche est appuyée exclusivement sur ma propre expérience. En ce sens, elle se veut un exemple qui pourra venir éclairer d'autres personnes étant habitées de questions similaires aux miennes. Je suis consciente toutefois que ma démarche ne pourra être généralisable de façon absolue et qu'il reviendra aux lecteurs d'y puiser une source d'exemplarité pouvant toutefois porter sa part d'universalité.

Toutefois, alors que je conclus ce travail, je suis émerveillée devant la beauté et la richesse de ce chemin de formation, de mise en pratique et de recherche. Il me donne à voir avec étonnement un paysage de sens, de connaissance et de nouvelles perspectives qui me semblent pertinentes pour moi, mais aussi pour la société et le monde dans lequel je m'inscris. Un des éléments qui me bouleverse à la sortie de cet exercice est de constater combien mon travail personnel, réalisé autour de mes modes d'agir et d'être en relation, a eu des impacts et des effets extrêmement concrets sur mes liens familiaux. Les membres de ma famille se sont inévitablement prêtés avec moi au jeu de la transformation relationnelle, alors que je m'adonnais à ma recherche. Ils y étaient forcément impliqués de près. Quelle n'est pas ma surprise, encore aujourd'hui, de découvrir combien ce travail sur mon histoire personnelle fut sans contredit un réel travail de rédemption familiale et transgénérationnelle. Aujourd'hui, mes parents, mes frères et mes sœurs ne sont plus les mêmes. Quand je pense à mon père notamment et à l'évidente répétition entre son destin et le mien, et à combien, par mon chemin de transformation, je nous ai invités tous deux à en sortir, je suis époustouflée. Je constate ainsi aujourd'hui que si l'on prend la peine de soigner son histoire, on peut littéralement soigner le passé – le sien et même celui de ceux qui nous précèdent. C'est mon grand-père qui, toute sa vie impuissant devant son fils

répétant les mêmes erreurs que lui, peut sûrement se reposer en paix, où qu'il soit. Cette constatation me met en joie et renforce cette croyance nouvelle qui est mienne selon laquelle les transformations personnelles sont réellement porteuses de transformations radicales pour les autres et pour le monde.

Je suis également fascinée de voir que le rêve de la journaliste que j'étais à vingt ans, celui de pouvoir éveiller à la *conscience citoyenne*, qui a finalement muté en rêve de *pouvoir devenir plus humain* et enfin à celui d'apprendre à *exercer son pouvoir devenir sujet*, a abouti en fin de course à une invitation à habiter la cité en tant que sujet libre et responsable. Il y a ici pour moi une boucle qui n'est pas banale : elle signe un magnifique trajet du dehors vers le dedans, puis du dedans vers le dehors. Une attention et une quête qui était d'abord orientée vers le monde a muté vers soi, pour retourner finalement vers le monde, mais d'une manière différente. En effet, cette nouvelle quête d'un agir responsable dans la cité est maintenant tenue et portée par un souci tout aussi fort, voire préalable, d'une émancipation et d'une liberté intérieure.

Les limites de cette recherche et appel pour les recherches à venir

Il me fallait, au bout de ce processus, consentir à faire de cette recherche de maîtrise un premier pas et non la totalité de l'œuvre d'une vie. Je suis encore jeune et j'ai du temps. Cela me permet d'appréhender sereinement les limites de cette recherche. J'ai pu, au cœur de ma recherche formation, naître à moi, à ma pensée, à ma parole et à mon action dans mes différents contextes. Il aurait été irréaliste de vouloir tout documenter les effets de mon processus dans toutes les situations de ma vie. Il m'a donc fallu faire des choix.

Ainsi, bien que j'aie entamé avec pertinence un travail comme accompagnatrice du changement humain en milieu organisationnel, dont j'ai pu intégrer des moments de pratique dans la présente recherche, je reste sur ma faim. En effet, il me semble pertinent d'étudier davantage les effets de cette pratique dans l'organisation et sur la vie des personnes et des équipes. J'aimerais donc, dans l'avenir, pouvoir documenter avec d'autres comment l'approche pédagogique du pouvoir devenir sujet que je propose peut avoir des

effets porteurs et significatifs pour les personnes que j'accompagne. Mes prochaines recherches porteront éventuellement sur les conditions pédagogiques expérimentées et vécues avec autrui vers une entrée pour eux, comme personnes et comme groupe, dans l'exercice de ce pouvoir devenir sujet.

Finalement, je suis aussi interpellée par un des résultats de cette recherche qui est sans contredit ma propre mise en forme comme un être singulier, actif et engagé, avec tout de moi – mon histoire, mon parcours et mes mises en sens renouvelées – vers une œuvre tout à fait singulière, dans le monde. En effet, je constate que ce chemin de formation et de recherche m'a non seulement mise sur la voie d'une entrée dans l'exercice de mon pouvoir devenir sujet, mais que ce processus m'a également fait naître à une pertinence unique en tant qu'actrice et créatrice de changement dans mes institutions et dans mes relations. Je suis fascinée par cette singularité qui naît des parcours de transformation, par cette manière toute particulière et unique à chaque personne de pouvoir, s'il déploie les moyens nécessaires pour entrer dans son pouvoir devenir sujet, contribuer à son unique manière à la transformation du monde. J'aimerais également dans l'avenir approfondir cette question de la singularité en vue d'observer ses conditions de déploiement et ses effets dans le monde où elle est agie et vécue.

Pour l'heure, mon défi est celui de m'accueillir en bout de parcours et de découvrir qui je suis devenue en vue de pouvoir aspirer avec désir et patience à la suite de ma vie. Je vis cette étape de la fin de ma maîtrise comme un véritable passage d'une vie renouvelée par les efforts de ma recherche à une nouvelle vie à inventer au sortir de ma recherche. Mon souhait est de pouvoir continuer d'œuvrer à cette vie plus vivante dans laquelle j'ai pris demeure, tout en me préservant dans cette haute exigence de ma liberté qui, comme nous le rappelle Freire (1974, p.25), est sans cesse à conquérir : « Car la liberté est une conquête, non une donation, et elle exige un effort permanent. » J'aimerais conclure avec Christiane Singer (1996, p.25) sur ces mots inspirants qui m'invitent aussi à entrer dans le prochain cycle de mon existence en veillant amoureusement sur cette vie qui a aussi pris demeure en moi et que j'aspire à fleurir en y vibrant toute entière : « Lorsque la vie a place en moi et

que je participe de l'infini – dont j'ai surgi pour y retourner – alors ma vie devient une chance de plus que la VIE se donne pour fleurir et sans qu'il soit besoin de devenir autre chose que ce que je suis déjà, tout est transformé. »

BIBLIOGRAPHIE

- AMAR, Yvan. 2005. *L'effort et la grâce*. Espaces libres, Albin Michel, 205 p.
- ANCELIN-SCHÜTZENBERGER, Anne. 1993. *Aïe, mes aïeux!* La méridienne, Desclée de Brouwer, 210 p.
- ASSOCIATION CANADIENNE DE LA SANTÉ MENTALE. 1999. « Tous ensemble : les effets de la dépression et de la maniacodépression sur les familles. » Ottawa : Santé mentale, 53 p.
- BERGER, Ève. 2006. « Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation? » dans *Corps et formation, Revue internationale Pratiques de formation*, Université Paris 8 n° 50, décembre 2005, p. 51-64
- BERGER, Ève. 2007. *La somato-psychopédagogie – ou comment se former à l'intelligence du corps*. Éditions Point d'Appui, Paris, 217 p.
- BERGER, Ève et Pierre VERMERSCH. 2006. Réduction phénoménologique et époque corporelle : psychophénoménologie de la pratique du « point d'appui ». Dans *Expliciter*, n° 67, nov. 2006, p. 51-64. En ligne : <http://www.expliciter.net>
- BOBIN, Christian. 1993. *Le Très-bas*. Éditions L'un et l'autre, Gallimard, Mayenne, 132 p.
- BOIS, Danis. 2008. *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Éditions Point d'appui, Paris, 251 p.
- BOIS, Danis. 2007. « Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte ». Thèse doctorale en éducation, Université de Séville, 417 p.
- BOLLE DE BAL, Marcel. 1995. *Voyages au cœur des sciences humaines : De la Reliance*. Tome I. Reliance et Théories. L'Harmattan, Paris, 332 p.
- BRISSIAUD, Pierre-Yves 2001. *Surmonter ses blessures : De la maltraitance à la résilience*. Éditions Retz, Paris, 139 p.
- BRUNET, Dominique. 2005. *L'enfant maltraité ou l'enfant oublié*. L'Harmattan, Paris, 315 p.
- CHAPUT, Monique, Paul-André GIGUÈRE et André VIDRICAIRE (coordonnateurs). 1999. *Le pouvoir transformateur du récit de vie : acteur, auteur et lecteur de sa vie*. L'Harmattan, Paris, 1999, 201 p.

- CRAIG, Peter Erik. 1978. « La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines », Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : « The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching », Boston University Graduate school of education, p. 157-218.
- DE GAULEJAC, Vincent. 2009. *Qui est « je »?* Seuil, Paris, 219 p.
- DE GAULEJAC, Vincent. 2005. *La société malade de la gestion : idéologie gestionnaire, pouvoir managérial et harcèlement social*. Seuil, Paris, 276 p.
- DE GAULEJAC, Vincent. 1997. « S'autoriser à penser » dans *Les cahiers du laboratoire de changement social – Numéro 2 – Histoire de vie et choix théoriques II*. pp. 71-112
- DELORY-MOMBERGER, Christine. 2005. *Histoire de vie et recherche biographique en formation*. Économica, Paris, 177 p.
- FABRE, Michel. *Penser la formation*. Paris, PUF, 1994, 274 p.
- FOUCAULT, Michel. *L'herméneutique du sujet, cours au Collège de France. 1981-1982*. Gallimard, Seuil, Paris, 540 p.
- FREIRE, Paolo. 1974. *Pédagogie des opprimés suivi de conscientisation et révolution*. Paris : François Maspéro.
- GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles », *Interactions*, vol. 8, no 2, automne, p. 95-121.
- GENARD, Jean-Louis. 1999. *La grammaire de la responsabilité*. Cerf - Humanités, Paris 209 p.
- GIBRAN, Khalil. 2002. *Le prophète*. Éditions Dervy, Paris, 248 p.
- HERREROS, Gilles. « L'avènement du sujet », dans *La sociologie clinique, enjeux théoriques et méthodologiques*, Erès, 2007, p. 131 à 148.
- HONORÉ, Bernard. 1992. *Vers l'œuvre de formation, l'ouverture à l'existence*. L'Harmattan, Paris, 250 p.
- JOUTHE, Ernst. 1996. « Enjeux éthiques de l'utilisation des récits de pratique dans la formation des intervenants sociaux », dans Danièle Desmarais et Jean-Marc Pilon (sous la dir. de), *Pratiques des histoires de vie*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan Inc., 204 p. (p. 71-78)
- JOSSO, Christine. 1991. *Cheminer vers soi. L'âge d'homme*, Lausanne, 448 p.
- LE MEUR, Georges. 1995. « La praxéologie : une néo-autodidaxie », *Éducation Permanente*, vol. 1, no 122, pp.113-124.

- LYOTARD, Jean-François. 2001. *La phénoménologie*. Que sais-je?, Presses Universitaires de France, Paris, 128 p., première édition 1954.
- MÜLLER, Denis. 1998. *Les éthiques de responsabilité dans un monde fragile*. Fides – Labor et Fides, Boucherville, 43 p.
- PAILLÉ, Pierre et Alex MUCCHIELLI. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Collin, Paris, 315 p.
- PAUCHANT, Thierry et Coll. 1996. *La quête du sens : gérer nos organisations pour la santé des personnes, de nos sociétés et de la nature*. Québec-Amériques, Presses HEC, Montréal, 360 p.
- PILON, Jean-Marc. 2001. « Maîtrise en étude des pratiques psychosociales », document de travail, UQAR, 37 p.
- PINEAU, Gaston (ed.). 1998. *Accompagnements et histoire de vie*. L'Harmattan, Paris, 303 p.
- PINEAU, Gaston et Jean-Louis LEGRAND. 1993. *Les histoires de vie*. Que sais-je?, Presses Universitaires de France, Paris, 128 p.
- POITTEVIN, Aude. 2006. *Enfants de familles recomposées. Sociologie des nouveaux liens fraternels*. Presses Universitaires de Rennes, Rennes, 259 p.
- ROUSTANG, François. 2000. *La fin de la plainte*. Odile Jacob, Paris, 247 p.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2004. « La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation ». Rimouski : Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski en éducation.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 1995. « Le pouvoir structurant du récit de vie », dans *Le pouvoir transformateur du récit de vie*, L'Harmattan, Paris, 201 pages.
- SIMARD, Yannick. 2006. « Les savoirs d'expérience : épistémologie de leurs tout premiers moments », dans *Revue des sciences de l'éducation*, vol. 31, no.3, p 543-562.
- SINGER, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Albin Michel, Paris, 174 p.
- SINGER, Christiane. 1996. *Du bon usage des crises*. Éditions Albin Michel, Paris, 147 p.
- ST-JACQUES, Marie-Christine et Catherine DORÉ. 2004. *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale : bilan d'une réalité complexe et pistes d'action*. Presses de l'Université Laval, 447 p.
- TAYLOR, Charles. 1993. *Grandeurs et misères de la modernité*. Bellarmin, Cap-St-Ignace, 150 p.

- THO, Ha Vinh. 2006. *De la transformation de soi : L'éducation des adultes au défi des histoires de vie*. L'Harmattan, Paris, 297 p.
- TOUSIGNANT *et al.* 1999. *Envisager, définir et comprendre la violence psychologique faite aux enfants en milieu familial*. Groupe de recherche et d'action sur la victimisation des enfants, Montréal, 88 p.
- TREMBLAY, Raymond Robert et PERRIER, Yvan. 2006. *Savoir plus : outils et méthodes de travail intellectuel*. Les Éditions de la Chenelière inc., 2^e éd.
- VASSAL, Olivier. 2005. *Crise du sens : défis du management*. Pearson Éducation France, Paris, 289 p.
- VERMERSCH, Pierre. 2006. *L'entretien d'explicitation de l'action*. ESF Éditeur, Issy-les-Moulineaux, 221 p.
- WEIL, Simone. 1988. *La pesanteur et la grâce*. Agora, Paris, 275 p.
- ZAMBRANO, Maria. 2007. *La confession, genre littéraire*. Éditions Jérôme Million, collection Nomina, Grenoble, 108 p.
- ZAORÉ, Roger et coll. 1994. *Le sens de la personne en gestion des ressources humaines*. Éditions Murielle Gagné, Québec, 316 p.

En ligne :

- CLOUTIER, Cécile. 2000. « La « faisance » du poème selon « poïétique » de Valéry. » Société canadienne d'esthétique, vol. 5, nov. 2000. En ligne : http://www.uqtr.ca/AE/Vol_5/index.htm. Consulté le 12 mai 2011.
- Institut de la statistique Québec. « Enquête sociale générale, cycle famille 10 et 15 ». En ligne : (http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/quebec_stat/con_fam/con_fam_4.htm). Consulté le 5 mars 2011.
- Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, Paris, France. 2007 par BONNOT, Olivier. « *Troubles psychiatriques des parents et santé mentale de l'enfant*. » En ligne : <http://speapsl.aphp.fr/publications/2007/2007-11.pdf>. Consulté le 13 février 2011.
- Wiktionnaire, le dictionnaire libre. « Former » En ligne : <http://fr.wiktionary.org/wiki/former>. Consulté le 4 août 2010.

