

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

De l'épuisement à la *RE-CON-NAISSANCE* de soi
Une analyse phénoménologique du vécu d'une personne prosopagnosique

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
© ISABELLE SYNNOTT

Octobre 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 :

Jean-Marc Pilon, président du jury, Université du Québec à Rimouski

Denise Pilon, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Gaston Pineau, examinateur externe, Université de Tour

Jeanne-Marie Rugira, professeure, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 26 mars 2012

Dépôt final le 10 octobre 2012

À mes parents, vous qui avez
su insuffler de la confiance dans les
voiles de *La Brume du Matin*.

REMERCIEMENTS

Je désire d'abord remercier l'équipe professorale du département de psychosociologie de l'UQAR qui, dès notre première rencontre, reconnut en moi un potentiel de renouvellement m'étant alors insoupçonné. Je tiens à souligner la grande générosité de madame Denise Pilon. À travers son rôle de directrice, Denise éclaira ma voie de sa douce lumière jusqu'à bon port. Son écoute et sa sagesse ont été des points d'appui me permettant de préciser ma pensée et de me ressourcer pour mieux continuer.

Ce travail de recherche n'aurait pu être possible sans la contribution des membres de mon groupe de codéveloppement, affiliés aux programmes de psychosociologie. Tour à tour, ils sont devenus des miroirs importants à travers lesquels j'ai appris à m'accueillir sans jugement. Ma gratitude envers Nicole et Sylvie, particulièrement, est sans bornes. Habitant sous un même toit, nos projets de vie mis en commun autour de l'îlot de la cuisine, nous avons redéfini la notion de « partage ». Notre amitié me guida vers le « juste être » tant recherché.

Je tiens aussi à remercier Marcelle avec qui j'ai eu le plaisir de romancer ma vie. Je chéris nos moments passés dans son jardin fleuri au bord de la mer, durant lesquels nous avons travaillé les textes, bercées par le va-et-vient des vagues sur la plage.

Finalement, je n'ai point de mot exprimant à juste mesure l'amour que j'ai pour ma mère, Gisèle, et mon père, Armand. Acceptant de faire de mon projet de renouvellement de pratique de vie aussi le leur, nous avons cheminé ensemble vers la RE-CON-NAISSANCE.

AVANT-PROPOS

Du solarium de la maison familiale, elle a fait sa capitainerie. Elle y a disposé une table de travail, une chaise de lecture, une petite radio, une collection de disques compacts provenant des Maritimes et tout son matériel de référence. Une cafetière termine de percoler dans un coin. Elle anticipe déjà la riche saveur de ce café du Kenya que ses amis de Foggy Harbour ont importé au pays.

Les fenêtres, ouvrant sur le jardin fleuri, lui donnent une vue imprenable sur la baie d'Abri-Côtier. Ancrée en toute sécurité, elle imagine dans ce port naturel une petite goélette. Elle lui a donné un nom il y a fort longtemps, soit *La Brume du Matin*.

Dehors, le temps est clair. La brise du sud-est fait chanter le feuillage des grands bouleaux blancs. La mer s'est revêtue de sa robe bleu cobalt, scintillante de petits diamants et parsemée de délicats reliefs irréguliers. Elle est en paix et reposée dans ce havre tranquille.

Son tout dernier voyage dans l'univers académique tire à sa fin et c'est le temps des bilans. Cette étape est d'une grande importance puisque son parcours a été bien plus qu'une simple collecte de données. Elle a été une quête de sens, une étape marquante de sa vie. Elle se sert une tasse de café et y rajoute un peu de lait. Elle s'installe finalement à sa table de travail.

D'abord, elle retourne à ses anciens journaux de bord pour une relecture de son périple. Elle savoure une autre gorgée de café. À travers ses écrits, elle retrouve de bons comme de moins bons souvenirs. Entre deux pages, elle tourne un regard mouillé vers *La Brume du Matin*. Elle s'imagine fiancée de marin, émue par le contenu nostalgique de vieilles lettres d'amour.

Comme un petit voilier, je suis revenue vers la rive. Malgré que le chemin de mon retour ait été difficile, mon repos ne durera que l'espace d'un instant. Car, dans ce mouvement incessant qui est le mien, je suis à nouveau attirée vers le large. Je suis interpellée par un voyage d'exploration. Il ne dépend que de moi à risquer l'aventure.

Pour vraiment rejoindre ces grands courants de fond qui m'amèneront à la rencontre de Moi, je devrai prendre une forme allégée. Il faudra laisser derrière ces expériences qui m'ancrent si près du rivage et qui me retiennent. Je devrai m'en départir même si elles résistent, se fracassent et s'enlisent. Elles ne seront pas oubliées. Elles ne pourront que choir aux limites de ce qui me définit. Ainsi, telle la vague qui se replie sur elle-même au contact de la falaise, je reviendrai.

Tout au long de mon odyssée, je rencontrerai sûrement des tempêtes, des pirates et des requins. J'aurai des doutes, des peurs. Toutefois, je pourrai leur faire face puisque des phares éclaireront ma voie. Ils me protégeront des récifs dangereux. Ils seront sources de réconfort et de sécurité lorsque les eaux se déchaîneront et deviendront troubles. Les phares baliseront les chemins de ma connaissance. Ils me guideront lorsqu'il sera temps de rentrer au port.

Extrait 1 : *Risquer l'aventure*, extrait romancé du journal de recherche
Début de la scolarité, septembre 2005

Elle a bel et bien rencontré ces dangers anticipés. Porteur de ses forces, de ses faiblesses, de ses valeurs, de ses sentiments et de ses aspirations, le petit voilier a été fortement secoué. Celui-ci était déjà fragilisé par des périples antérieurs. À peine avait-elle largué les amarres qu'il avait heurté les hauts-fonds de sa vulnérabilité.

Conséquemment, trouver les mots pour se raconter a été un cheminement difficile. Lorsqu'elle a soudainement dérivé dans l'errance, ce qui lui apparaissait pertinent de partager s'est fait de plus en plus rare. Heureusement, ces phares dont elle connaissait

l'existence ont été présents sur sa route. Leurs gardiens éveillés ont dirigé *La Brume du Matin* qui a vogué au gré de l'imaginaire de sa Capitaine.

Au-delà des frontières du réel
De ce qui convient
De ce qui est usuel
RE-CON-NAITRE
Juste être
La Brume du Matin

Extrait 2 : *Au-delà des frontières*, poème court
Dernière année de scolarité, mars 2008

RÉSUMÉ

Victime d'un traumatisme cérébral à l'âge de trois mois, j'ai grandi avec l'incapacité à reconnaître les visages familiers, y compris le mien. Imaginer faire face à un étranger à chaque fois que vous apercevez votre réflexion dans un miroir ou l'angoisse d'une enfant n'arrivant pas à reconnaître ses parents d'un instant à l'autre...

Cette incapacité, appelée « prosopagnosie », cause par moments une profonde détresse. Jeune adulte, j'ai cherché à vivre comme une personne « normale », à conquérir mon stress et à percer dans ce monde où règne la performance. Reconnaisant de moins en moins mes besoins, je me suis « brûlée ». Amorçant un retour sur le marché du travail, je me suis inscrite au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR pour renouveler mes pratiques de vie et éviter un autre épuisement.

C'est à travers l'écriture phénoménologique de moments biographiques intenses et de dialogues réflexifs que je mis d'abord au jour le processus m'amenant à empiler mes besoins de performance et de reconnaissance sous la forme d'une pyramide inversée, susceptible de s'écrouler à tout moment. Par le dessin, la cuisine, l'écriture romancée et poétique, j'appris à « trouver le point qui ne bouge pas » (Singer, 1996) en temps de stress et à m'accueillir sans jugement. Ainsi, en me « racontant autrement », j'établissais le pivot central de ma nouvelle pratique de vie, que j'ai appelée *l'accueil réceptif*.

L'usage d'outils d'expression créative m'amena aussi à modifier mes stratégies de reconnaissance, basées sur un critère de mêmété, pour adopter un rapport de fidélité à moi-même. Ainsi, je créai les conditions facilitant ma reconnaissance physique et psychique tout en trouvant l'équilibre nécessaire pour éviter un nouvel épuisement.

Mots clés : recherche à la première personne, RE-CON-NAISSANCE, reconnaissance, prosopagnosie, épuisement, *burnout*, pratique de vie, renouvellement, psychosocial, phénoménologie, constructivisme, expression créative.

ABSTRACT

Victim of a traumatic brain injury at the age of three months, I grew up with the inability to recognize familiar faces, including my own. Imagine facing a stranger each time you look at your reflection in a mirror or the anxiety of a child unable to recognize her parents from one moment to the next...

This inability, known as "prosopagnosia", at times causes profound distress. As a young adult, I sought to live as a "normal" person, to overcome my stress, and to find my place in a world driven by performance. Overtime, I increasingly neglected my needs. Exhaustion overtook me. Upon returning to the workforce, I enrolled into the MA program of psychosocial practices studies at UQAR to review my life practices and prevent on other burnout.

Through phenomenological writing of intense biographical moments and reflexive dialogues, I first established the process motivating me to pile up my needs for performance and recognition into an inverse pyramid, at risk of crumbling at any time. Drawing, cooking, and writing fiction as well as poetry taught me to "find the place that does not move" (Singer, 2006) during stressful times. I also learned to accept myself without judgements. Thus, by "recounting myself differently", I was establishing the foundation of my renewed life practice, which I named "receptive recognition".

The use of creative expression methods also brought me to modify my recognition strategies, based upon similarities criteria, to adopt a rapport of fidelity to who I am. As a result, I was developing the best conditions to facilitate my physical and psychological recognition. I was also finding the necessary equilibrium to prevent another burnout.

Keywords : research at the first person, RE-CON-CONNAISSANCE, recognition, prosopagnosia, burnout, life practices, psychosocial, phenomenology, constructivism, creative expression.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-------|
| REMERCIEMENTS | ix |
| AVANT-PROPOS..... | xi |
| RÉSUMÉ | xv |
| ABSTRACT..... | xvii |
| TABLE DES MATIÈRES..... | xix |
| LISTE DES EXTRAITS DU JOURNAL DE RECHERCHE, DES ILLUSTRATIONS ET DES REPRÉSENTATIONS IMAGÉES | xxi |
| LISTE DES TABLEAUX ET FIGURES..... | xxiii |
| INTRODUCTION GÉNÉRALE | 1 |
| CHAPITRE 1 LES ABSENCES DE RECONNAISSANCE..... | 5 |
| 1.1 SUR LE CHEMIN DE L'ÉCRITURE | 5 |
| 1.2 DE LA PROSOPAGNOSIE À L'ÉPUISEMENT : UNE HISTOIRE RACONTÉE..... | 12 |
| CHAPITRE 2 IGNORER SES HANDICAPS CACHÉS..... | 27 |
| 2.1 L'ÉPUISEMENT | 29 |
| 2.2 LA PROSOPAGNOSIE..... | 33 |
| 2.3 RECONNAISSANCE : LA FORMULATION D'UN PROJET DE RECHERCHE..... | 37 |
| CHAPITRE 3 ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE | 41 |
| 3.1 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE..... | 42 |
| 3.2 PHÉNOMÉNOLOGIE HERMÉNEUTIQUE | 44 |
| 3.2.1 RÉCIT DE VIE..... | 46 |
| 3.3 DES OUTILS MÉTHODOLOGIQUES..... | 49 |
| 3.3.1 LES RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES DE MOMENTS BIOGRAPHIQUES INTENSES. | 50 |
| 3.3.2 LES DIALOGUES RÉFLEXIFS | 51 |
| 3.3.3 REPRÉSENTATIONS IMAGÉES | 54 |
| 3.3.4 LES EXTRAITS ROMANCÉS DU JOURNAL DE RECHERCHE | 55 |
| CHAPITRE 4 LES VAGUES DE DONNÉES | 59 |
| 4.1 LES CARTES : REPRÉSENTATIONS IMAGÉES..... | 62 |
| 4.2 LES VOIX DES SIRÈNES : LES DIALOGUES RÉFLEXIFS..... | 72 |

| | | |
|--|---|------------|
| 4.2.1 | ERRER..... | 72 |
| 4.2.2 | PARLE-MOI DE VENDREDI SOIR..... | 75 |
| 4.2.3 | RAPPORT À L'INTENSITÉ..... | 82 |
| CHAPITRE 5 NAVIGUER À L'ESTIME..... | | 91 |
| 5.1 | RÉCIT D'UN NOUVEAU VOYAGE | 92 |
| CHAPITRE 6 RETOUR SUR LE PARCOURS DE LA BRUME DU MATIN..... | | 113 |
| 6.1 | ME RECONNAÎTRE AUTREMENT..... | 114 |
| 6.1.1 | LA RECONNAISSANCE PHYSIQUE | 114 |
| 6.1.2 | RECONNAÎTRE : ADMETTRE ET ACCEPTER..... | 115 |
| 6.1.3 | RE-CONNAÎTRE..... | 116 |
| 6.1.4 | LA RE-CON-NAISSANCE | 117 |
| 6.1.5 | RECONNAÎTRE : AVOIR DE LA GRATITUDE | 118 |
| 6.2 | COMPRENDRE ET FREINER L'ÉPUISEMENT..... | 118 |
| 6.3 | L'INTÉGRATION DE LA NOUVELLE PRATIQUE | 125 |
| CONCLUSION..... | | 129 |
| ANNEXE 1 : GLOSSAIRE | | 135 |
| RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES..... | | 139 |

**LISTE DES EXTRAITS DU JOURNAL DE RECHERCHE, DES ILLUSTRATIONS
ET DES REPRÉSENTATIONS IMAGÉES**

| | |
|--|------|
| Extrait 1 : <i>Risquer l'aventure</i> , extrait romancé du journal de recherche | xii |
| Extrait 2 : <i>Au-delà des frontières</i> , poème court | xiii |
| Extrait 3 : <i>S'il était vrai</i> , exemple de haïku, un extrait du journal de recherche..... | 56 |
| Extrait 4 : <i>Nouveau départ</i> , extrait romancé du journal de recherche | 92 |
| Extrait 5 : <i>Conclusion</i> , Extrait du journal de recherche | 133 |
| | |
| <i>Fanfiction</i> 1 (un exemple) : <i>Sans hésitation</i> | 9 |
| | |
| Illustration 1: « Suzanne » (Mon amour) Toile Acrylique 122 cm x 92 cm..... | 2 |
| Illustration 2 : Les 5 frères (Jérôme, François, Alain, Bernard et Richard)..... | 36 |
| | |
| Représentation imagée 1 : <i>Fille de la rive</i> | 63 |
| Représentation imagée 2 : <i>Brume matinale</i> | 65 |
| Représentation imagée 3 : <i>Le grand déversement</i> | 66 |
| Représentation imagée 4 : <i>Retour à la terre</i> | 67 |
| Représentation imagée 5 : <i>Attiser la flamme</i> | 68 |
| Représentation imagée 6 : <i>Ma façon d'aider</i> | 69 |

| | |
|--|----|
| Représentation imagée 7 : <i>Étape 1 : L'exploration</i> | 70 |
| Représentation imagée 8 : <i>Étape 2 : Afficher ses couleurs</i> | 70 |
| Représentation imagée 9 : <i>Étape 3 : Prouver son potentiel</i> | 71 |

LISTE DES TABLEAUX ET FIGURES

| | |
|---|-----|
| Tableau 1 : Niveau de stress au travail chez les personnes handicapées et non handicapées. | 32 |
| Figure 1 : <i>Pyramide de l'épuisement</i> , extrait du journal de recherche | 123 |
| Figure 2 : <i>Le cycle de la RE-CON-NAISSANCE</i> , extrait du journal de recherche..... | 127 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

De sexe féminin, dans la trentaine, je mesure un mètre soixante-dix et pèse 63 kg. Mes cheveux bruns, frisant de façon naturelle, sont mi-longs. Ils reposent sur mes épaules lorsqu'ils ne sont pas attachés. Mes yeux sont bleus et je les maquille rarement. Cela dit, les gens le remarquent car, selon eux, le maquillage éclaire mes yeux et « donne vie » à ce teint clair dont j'ai hérité.

Ces détails, pouvant vous sembler superflus, seraient des repères pertinents si vous étiez appelés à m'identifier. Ils le sont pour moi lorsque je me vois dans un miroir ou sur une photographie. Sans cette description de mon apparence en mémoire, il m'est très difficile de me reconnaître. Je vis avec un handicap caché, la prosopagnosie. Cette condition se définit comme étant une incapacité à reconnaître les visages familiers (Rossion, 2008), même des visages aussi connus que le mien et celui de mes parents !

Ce déficit, survenu à la suite d'une hémorragie cérébrale à l'âge de trois mois, m'a incitée à développer une panoplie de trucs pour faciliter la reconnaissance des personnes que je connais. Ainsi, je leur associe des caractéristiques me servant de repères identitaires. Par exemple, pour reconnaître une amie, j'utilise la couleur de ses vêtements, les accessoires comme des lunettes, le contexte de notre rencontre, sa voix, sa coiffure et sa démarche. Malheureusement, il suffit que mon amie retire son manteau pour qu'elle devienne une femme que je ne connais pas.

Quand j'imagine une personne connue, ses cheveux me reviennent en mémoire, mais son visage reste un espace blanc et indéfini. C'est comme la lumière d'un phare qui traverse une épaisse brume maritime. Alors, je fais appel à ce que je connais de la personne pour ajouter au visage des traits particuliers, telles des lunettes, une couleur de rouge à lèvres ou une barbe. Pour moi, les portraits du peintre québécois Bernard Séguin-Poirier (Séguin et Lefebvre, 1990) sont de magnifiques représentations de mon expérience de la prosopagnosie. En voici un exemple:

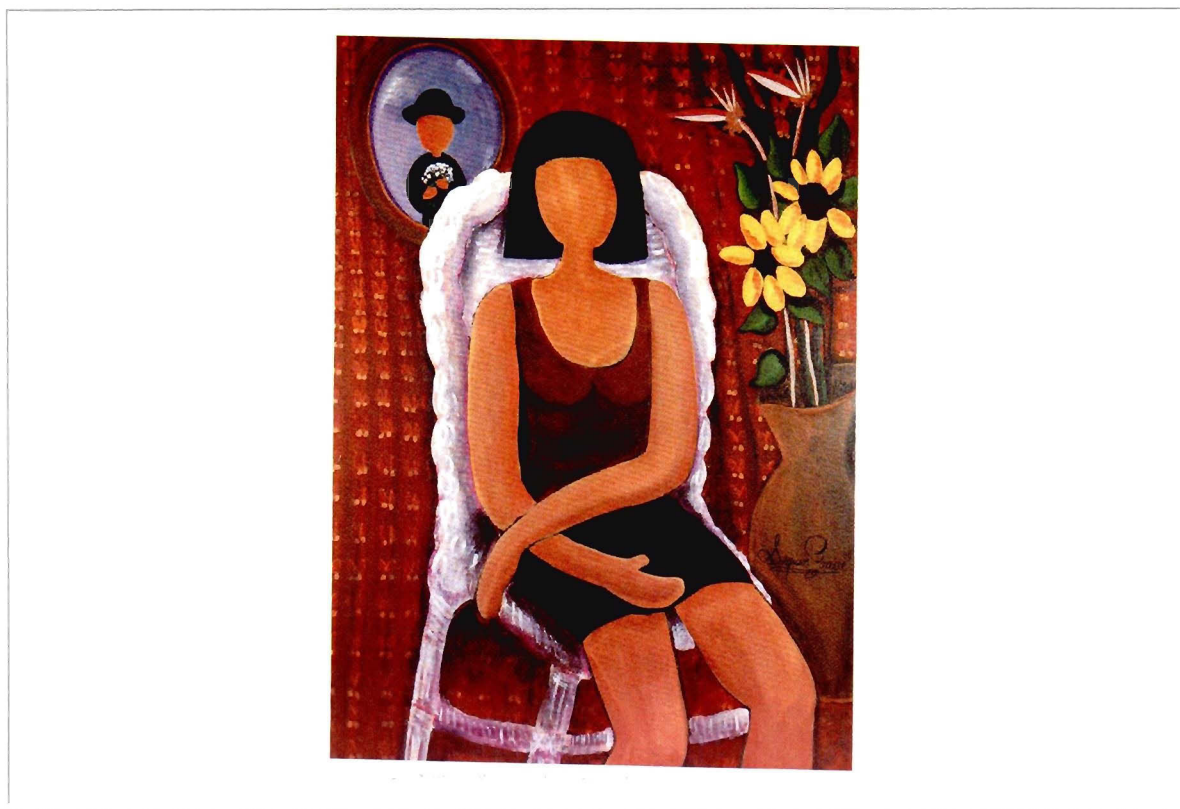


Illustration 1: « Suzanne » (Mon amour) Toile Acrylique 122 cm x 92 cm
Artiste : Bernard Séguin-Poirier

Je m'adapte assez bien à cette stratégie lorsqu'elle s'applique à l'identification des autres. Toutefois, elle ne m'est d'aucun support ni réconfort lorsque je cherche à reconnaître mon propre visage. À ce jour, je n'ai jamais réussi à « peindre un portrait de moi » et il m'est arrivé seulement à quelques reprises de me reconnaître spontanément dans une glace ou sur une photographie. À l'extrême, j'ai même salué mon reflet face à un miroir ! Ce reflet plutôt brouillé de mon identité est devenu avec les années *La Brume du Matin*.

Mon incapacité à me reconnaître physiquement est la source d'une profonde détresse. Elle se caractérise par un sentiment de fragmentation et de dissociation, me faisant douter de mon identité et de mes liens d'appartenance. Cette détresse me donne aussi de la difficulté à départager le vrai du faux et une peur constante de ne pouvoir reconnaître « ce

que je dois reconnaître ». Cela exige de la vigilance et un contrôle assidu sur mon environnement physique et social.

Dans la vingtaine, loin de ma famille, j'ai cherché à faciliter ma reconnaissance en m'investissant presque entièrement dans mes nouveaux milieux. Pour me sentir reconnue, j'eus tendance à répondre aux besoins des autres avant les miens. Ma santé physique et psychologique se détériora. Comme un voilier au gouvernail abîmé, je perdis le cap et finalement dérivai vers l'épuisement. Ainsi, lorsque j'ai entamé cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales, *La Brume du Matin* est devenue une représentation de mon identité sous la forme d'une petite goélette dont je suis la capitaine.

Motivée par une quête de reconnaissance, cette étude de mes pratiques psychosociales répond à la question : comment éviter à nouveau l'épuisement une fois retournée sur le marché du travail. Ayant recours à divers outils d'expression créative, me permettant de me « raconter autrement », j'ai appris à me « reconnaître autrement ». Je renouvelai ainsi ma pratique de vie.

Au chapitre premier de ce mémoire de recherche, je traiterai d'abord de mon rapport avec l'écriture. Ensuite, par le biais de récits phénoménologiques de moments biographiques intenses écrits dans le cadre de ma formation, je présenterai chronologiquement mes expériences de la prosopagnosie et de l'épuisement, à l'origine de ma problématique de vie.

Au chapitre deux, j'énoncerai les fondements de mon projet de recherche, j'établirai les pertinences personnelle, sociale et scientifique motivant mon besoin d'être autrement. Je m'attarderai d'abord à la définition de l'épuisement, puis à celle de la prosopagnosie. Je terminerai avec la formulation de ma question de recherche ainsi que des objectifs s'y rattachant.

Au chapitre trois, j'introduirai d'abord la posture épistémologique supportant ma démarche de recherche, c'est-à-dire le constructivisme. Puis, j'insérerai la méthode du récit de vie dans le grand contexte de la phénoménologie herméneutique. Finalement, je

présenterai les outils méthodologiques adoptés pour tenter de mener à bien le renouvellement de ma pratique.

Au chapitre quatre, après un bref retour sur ma problématique, je présenterai les premières interprétations qui se sont données par le biais de deux méthodes d'expression créative, soit les représentations imagées et les dialogues réflexifs.

Au chapitre cinq, je poursuivrai la présentation des récits phénoménologiques de moments biographiques intenses, déjà abordée au chapitre premier. Dans cette seconde partie, je relaterai chronologiquement les faits saillants de mon processus de formation marquant l'actualisation de ma nouvelle pratique de vie.

Au chapitre six, je développerai les différents concepts associés à la notion de reconnaissance, m'attardant sur ce qui a été fait afin de me « reconnaître autrement ». Puis, suivant les trois objectifs de recherche établis en début de parcours ; je discuterai et expliciterai, à partir des données qui ont émergé au cours de ce voyage exploratoire, les nouveaux savoirs permettant le passage de l'épuisement à la RE-CON-NAISSANCE de soi.

Finalement, au chapitre sept, je conclurai avec une mise à jour de mon parcours. Ainsi, je mettrai en lumière le processus de reconnaissance s'opérant dans ma nouvelle pratique de vie.

CHAPITRE 1

LES ABSENCES DE RECONNAISSANCE

Je ne ferai pas Compostelle, mais j'ai mon petit monastère. L'écriture est ce lieu qui me guérit, me transforme et me convie au dépassement. J'y rencontre parfois d'inoubliables moments de paix.
(Marité Villeneuve, 2007, p. 136)

1.1 SUR LE CHEMIN DE L'ECRITURE

D'un mot à l'autre, je chemine dans le champ littéraire depuis que la magie de l'écriture me fut enseignée. Les petites lettres ensemencées au printemps poussèrent vivement dans le terreau fertile de mon imaginaire. Avec soin, un lexique mûrit. Je récoltai ainsi des clés ouvrant sur de vastes mondes enchantés, celui de la lecture, bien entendu, et surtout celui de l'écriture. Ce voisinage me fut propice à la création. Je l'explorai d'une langue à l'autre et le cultivai en prose ainsi qu'en poésie. Au fil du temps, des images fleurirent, représentations lyriques d'univers fantastiques, autrement inaccessibles parce que trop lointains, trop profonds, irréels.

Jeune, de nature timide et solitaire, mes échanges avec les enfants de mon âge me laissaient souvent perplexe et insatisfaite. Ne les reconnaissant pas toujours d'une fois à l'autre, mes premiers contacts étaient couramment boiteux, freinant dès le départ le flot des conversations. J'avais beaucoup plus de facilité à communiquer avec les adultes, plus indulgents.

Dans la cour de l'école, j'avais perpétuellement l'impression d'être aussi maladroite qu'un pélican sur la terre ferme. Ni habile ni agile, j'étais régulièrement la dernière choisie lors de la composition d'équipes de sport. Laisée à moi-même, je préférais rêvasser dans

un coin pour y romancer ma vie. J'imaginai donner la réplique à tous et à chacun au lieu de rester bouche bée, incapable de trouver les mots à temps ou de les prononcer correctement. Et pourtant, les mots étaient là dans ma tête, facilement accessibles lorsque je les mettais sur papier. Crayon à la main, je restais ce pélican, mais cette fois-ci je planais gracieusement au gré des vents. Aussi, l'écriture m'est devenue une façon agréable d'apprendre à communiquer.

Griffonnant dans mes cahiers, je fus d'abord scénariste, puis je devins actrice le jour où trois jeunes filles, assurément devenues mes grandes amies, acceptèrent de me donner la réplique. Avec elles, ma plume se métamorphosa et prit son envol. Voilà que j'étais Nils Holgersson (Wikipédia, 2010), assis sur le dos du jars à découvrir non seulement mon pays, mais l'univers tout entier !

Inlassablement, telle l'Élise des Frères Grimm (Les contes de Grimm, 2010) confectionnant des chemises en fleurs pour délivrer ses six frères du sort qui les avait transformés en cygnes, je me tricotais un petit monde tout au long de mon adolescence. De son côté, ma copine Louise avait le sien. Penchée au-dessus de sa feuille lignée, pliée au milieu, elle relatait les aventures du vaisseau spatial *Découvreur Pacifique*. Sa passion pour la science-fiction nourrit la mienne. C'est avec ce genre littéraire que je fis mes premiers balbutiements en anglais et adoptai un genre d'écriture qui m'inspira à lire et à écrire comme jamais auparavant, c'est-à-dire la *fanfiction*.

J'écrivais alors beaucoup, mais je lisais peu. Mes troubles visuels et agnosiques rendaient la lecture lente et pénible. Plusieurs caractères stylisés ou trop petits me donnaient régulièrement mal à la tête. J'avais de la difficulté à différencier certains chiffres et certaines lettres. Par exemple: m ressemblait à nn, e à c, 3 à 8, etc. De plus, je relisais souvent la même ligne puisque mon œil gauche ne suivait pas le texte. Je ne lisais donc pas plus que nécessaire. J'appréciais la lecture d'un bon livre, mais je préférais *écouter* la télévision. Le tout changea avec la *fanfiction*. Accessible via Internet, je pouvais modifier l'apparence des textes à ma guise.

Et puis, qu'est-ce que la *fanfiction* ? C'est une fiction écrite par un ou une adepte d'une série télévisée, d'un film, d'un livre, d'une bande dessinée, d'un jeu vidéo, d'une pièce de théâtre, etc. L'écrivain de *fanfiction* s'approprie l'environnement ainsi que les personnages l'inspirant pour produire sa propre fiction. Selon Wikipédia (2010):

Une fanfiction [sic] développe les thèmes classiques du scénario, où les fans se reconnaissent facilement. Mais la fanfic peut aussi explorer les non-dits, les zones troubles de la psychologie des personnages, ou des thèmes qu'il ne serait pas commercialement correct d'aborder dans une œuvre destinée au plus grand nombre. [...] Considérée par certains comme une revanche de l'écrit sur l'audiovisuel, la fanfic est un mode d'expression issu de la culture populaire, comme le dit Henry Jenkins directeur de l'Institut de technologie du Massachusetts: « La fanfiction est une manière pour la culture de réparer les dégâts commis dans un système où les mythes contemporains sont la propriété des entreprises au lieu d'être celle des gens. » (Wikipédia, 9 juin 2010).

Pour bien comprendre la *fanfiction*, il faut en lire. Voici un texte dans lequel je traite, entre les lignes, de ma relation avec mon frère à travers deux personnages de la télésérie NUMB3RS (La loi des nombres) d'ABC.

Synopsis : Charlie rejoint son frère et son équipe sur les lieux d'une enquête.

Sans hésitation.

Je me suis approché de la scène de crime avec hésitations. Malgré que Don m'y ait convoqué, je ne m'y sentais pas le bienvenu. Les regards que me lançaient certains agents fédéraux présents sur mon chemin étaient pour le moins ambigus. Il m'était impossible de savoir à quoi m'attendre. Ainsi, j'aurais aimé me présenter sur place avec l'assurance que projette mon grand frère.

Don est fort, confiant, fonceur et terre-à-terre. J'ai toujours envié le courage qui l'habite. Il fait face à tous les dangers avec cette même prestance qui tantôt vous inspirera confiance et tantôt vous gardera de le défier. Il est cette enceinte qui vous

protégera ou qui vous barrera la route. Don vous avouera, pour le soin de votre propre réconfort, qu'il lui arrive aussi d'avoir peur. Cependant, sa peur, il ne vous la démontrera jamais, pas plus qu'il ne la laissera dicter ses actes.

Mon grand frère est mon héros. Le réalise-t-il ? Maman et papa lui ont souvent rappelé qu'il est mon modèle et que je m'inspire de lui pour apprendre les rudiments de la vie. Ces apprentissages ne sont pas faciles pour personne. Non seulement Don a-t-il eu le rôle du défricheur, il a dû progresser de façon autonome alors qu'il n'était encore qu'un enfant.

L'autonomie se définit comme le droit pour l'individu de déterminer librement les règles auxquelles il se soumet. Cela dit, est-ce que Don se régit vraiment par ses propres lois ? Mon frère est accablé par un sens des responsabilités qui trouve ses racines dans notre relation. Mes besoins spéciaux lui ont demandé de faire bien des sacrifices – notamment celui d'accepter que nos parents se dévouent à mon cheminement au détriment du sien. Je crois qu'il m'en veut encore un peu pour cela, n'empêche qu'il m'a toujours supporté à sa manière.

Au cours des années, Don a tenté de se redéfinir en tant qu'être unique – de sortir de l'ombre que j'imposais sur lui. Je n'ai alors pas compris les raisons de sa distance et de ses absences. Ainsi, j'ai douté de son amour envers moi. Toutefois, depuis son retour à la maison, précipité par le cancer de maman, je ressens continuellement le lien qui nous unit. Ceci, malgré nos différences et qu'il puisse être si peu avare de détails concernant sa vie.

Avec le temps, j'ai aussi découvert que ma vulnérabilité et mon innocence lui ont inspiré les rôles de protecteur et de justicier. Aujourd'hui, il assume ces rôles envers moi et autrui avec une rigueur écrasante. En fait, il me semble quelquefois qu'il porte tout le poids du monde sur ses épaules. La souffrance que je peux alors percevoir dans ses yeux fatigués me fend le cœur à tout coup. Néanmoins, Don demeure constamment

fort et solide devant l'adversité. Comment fait-il pour rester si droit devant toutes ces horreurs dont il est le témoin dans le cadre de son travail ? Voilà l'un des mystères qui m'amène à admirer le paradoxe qu'est mon grand frère.

- Bonjour, Charlie ! m'a lancé Megan Reeves, alors que je rejoignais Don et son équipe de travail.

Mon frère s'est retourné vers moi. J'ai vu les traits de son visage s'adoucir et ses épaules se décontracter quelque peu. D'un geste ouvert de la main, il m'a accueilli à l'intérieur de leur petit groupe.

- Merci d'être venu si vite, Charlie, m'a-t-il dit sincèrement. La nuit va bientôt tomber. Nous n'avons donc que quelques heures pour retrouver Catherine Dawson. Nous avons besoin que tu nous aides à identifier un périmètre de recherche.

- Bien sûr, ai-je répondu. Tu as une carte des environs ?

Je me suis rapidement mis au travail. J'ai gardé à l'esprit que, non seulement la vie d'une petite fille de six ans était en jeu, mais que le bien-être de mon grand frère l'était aussi. Si je pouvais faire quoi que ce soit pour alléger le fardeau qui reposait sur lui, j'allais le faire sans hésitation.

Fin.

*Fanfiction 1 (un exemple) : Sans hésitation
Deuxième année de scolarité, mars 2007*

À ma toute première année universitaire, au certificat en gestion des ressources humaines, soit en 1997-98, une série d'événements changèrent mon rapport à l'écriture. D'abord, à la sortie d'une salle de classe, un jour de septembre, la luminosité provenant d'une grande fenêtre accentua la douleur causée par une migraine. Prise d'un vertige, je dus m'asseoir dans les marches d'un escalier. M'excusant auprès de ma coéquipière, Kelly,

je lui demandai de m'attendre quelques minutes, donnant à la douleur le temps de diminuer un peu. Plus tard, au café de l'université, Kelly me posa des questions sur la fréquence de mes migraines, sur l'intensité de la douleur et sur les impacts sur ma vie sociale. Puis, elle me remercia.

- *Pourquoi me remercies-tu ?*

Kelly m'expliqua alors être en rémission d'un deuxième cancer du sein. Plus personne n'osait lui parler de sa douleur, de sa souffrance. En sa présence, chacun pesait ses mots par peur de la faire souffrir davantage.

- *En étant coupée de la souffrance des autres, je suis coupée du monde, me dit-elle. On tente de faire attention à moi. Ce que tu me partages, aujourd'hui, me fait du bien.*

La confiance de Kelly me toucha profondément. Naturellement, je me tournai vers la *fanfiction* pour démêler mes sentiments. Du coup, mes écrits sans intrigues et souvent incomplets trouvèrent une raison d'être. Une première histoire tira à sa fin lorsque j'appris le décès de Kelly, quelques mois plus tard.

- *Il faut absolument que tu finisses cette histoire et que tu la mettes sur Internet, me dit Louise. Non seulement est-elle bien écrite, elle va toucher beaucoup de gens.*

Ce qui fut le cas. Suite à sa parution, je reçus énormément de courriels me témoignant à quel point mon petit récit en science-fiction reflétait la réalité de plusieurs lecteurs et lectrices, personnes souffrantes d'un cancer ainsi que leurs proches.

Avec *Neoplasm* (Synbou, 2010), je fis mon entrée dans une communauté littéraire. De nouvelles amitiés et des partenariats se créèrent. La qualité de mon écriture s'améliora avec la pratique. Je fus ainsi motivée à produire d'autres *fanfictions*. À ce jour, j'ai affiché plus d'une trentaine de *fanfictions* sur Internet, dont certaines furent écrites en collaboration avec d'autres auteurs d'ici ou d'ailleurs.

- *Te rends-tu compte que tu parles de toi dans tes histoires?* me demanda Louise, un jour qu'elle lisait le tout dernier chapitre d'*Among the Bystanders* (Synbou, 2010), une *fanfiction* sur la capacité empathique d'un personnage ayant tendance à pousser ses limites à l'extrême.

Louise avait raison. J'écrivais sur des enjeux influençant ma vie. Je partageais mes rêves ainsi que mes peurs, mes sentiments de joie et de peine. J'élaborais sur mes nouvelles connaissances académiques et les compétences acquises sur le marché du travail. Je traitais de mes rapports à l'amour, à l'amitié, à la sexualité, à mes handicaps et à la douleur chronique. Je m'y faisais aussi un plaisir de transmettre ma passion pour la mer, les chats, le folklore et la science-fiction. En fait, tout y passait !

Par l'écriture de ces petites histoires, j'appris à communiquer qui j'étais. J'illustrai en mots mon mode de vie, mon univers. J'explorai aussi comment mon empathie, soit ma capacité à m'imaginer dans les souliers d'un autre, pouvait m'aider à reconnaître cette personne et les émois sur son visage. Ces derniers n'étant pas bien définis, certains restaient particulièrement difficiles à discerner. Ainsi, sans en réaliser l'importance, je discutais déjà sur ma pratique de vie. De ces petites histoires aux moments biographiques intenses, il n'y avait qu'un pas à franchir, ce que je fis sans problème.

C'est par conséquent à partir de *récits phénoménologiques de moments biographiques intenses* (outil méthodologique qui sera explicité au chapitre trois), écrits *a posteriori* tout au long de ma formation en maîtrise, que je vous convie à partager mon expérience de la prosopagnosie et de l'épuisement, deux handicaps cachés.

1.2 DE LA PROSOPAGNOSIE A L'EPUISEMENT : UNE HISTOIRE RACONTEE

Abri-Côtier, Québec, 19 novembre 1982

Elle est dans la cour de l'école primaire d'Abri-Côtier. Il est passé midi et elle est avec de nombreux enfants qui retournent chez eux pour le dîner. A cet instant précis, elle est immobile, se tenant debout entre l'école à sa droite et la rangée d'autobus jaunes à sa gauche. Concentrée, elle essaye d'ignorer toutes les personnes qui courent ou déambulent autour d'elle. Elle n'a qu'un but : celui de repérer l'indice rouge qui lui permettra de reconnaître sa mère.

Le temps passe. Plus la cour de l'école se vide, plus elle s'inquiète. Sa mère est en retard. Pourtant cette dernière sait que sa fille a de la difficulté à la reconnaître dans une foule. Elles n'en sont pas à leur première expérience... « *Et si je l'avais manquée ? Et si je ne suis pas à l'endroit convenu ? Et si elle ne porte pas le manteau rouge ? Pire encore, et si je me trompais de manteau rouge... ?* » L'enfant de sept ans est paralysée par ces idées.

Soudain, elle aperçoit du rouge... un manteau rouge ! Encore incertaine de l'identité de la personne en rouge, elle fixe l'indice qui lui donne de plus en plus d'information. La personne est une femme ressemblant à sa mère : même grandeur, même couleur de cheveux, même manteau. « *Oui, je reconnais le manteau, mais quelque chose ne va pas ! Est-ce ma mère ou non ?* »

Malgré ses lunettes, elle n'arrive pas à bien voir. Elle les soulève et examine plus intensément pendant quelques secondes. Pas de différence ! Elle remet les lunettes. C'est bien le même manteau, mais ce n'est pas la bonne coupe de cheveux. Sa mère n'a pas les cheveux frisés !

Embarrassée d'avoir fixé cette personne du regard et déçue de s'être trompée, elle fait volte-face. Elle commence à marcher dans la direction opposée. C'est alors qu'elle entend la voix de sa mère :

- *Aie, Isabelle ! Où tu vas ?*

Stupéfaite, la fillette se retourne lentement pour faire face à sa mère.

- *Elle est bonne celle-là ! Pourquoi as-tu soulevé et rebaisé tes lunettes ?*

- *Cela ne fait pas de différence*, répond l'enfant.

- *Tu n'as pas reconnu le manteau rouge ?*

- *Oui, j'ai reconnu le manteau, mais tes cheveux...* tente-t-elle d'expliquer.

- *Je les ai fait friser. C'est pour ça que je suis en retard.*

- *Je ne savais pas. Tu ne me l'avais pas dit.*

- *Désolée. Je te préviendrai la prochaine fois.*

Abri-Côtier, 21 juillet 1989

Elle referme la porte d'entrée de la maison familiale sur la rue Gaya à Abri-Côtier. Son œil droit aperçoit l'ombre d'une présence à ses côtés. Elle fait un quart de tour et son regard rencontre celui d'une jeune fille de 13 ou 14 ans, plutôt grande pour son âge. Elle porte une petite veste blanche recouvrant un t-shirt bleu foncé. Son pantalon est du même brun que celui des lattes de bois de la garde-robe.

Elle constate brusquement qu'elle n'est pas seule dans la maison. Son corps se fige. Seulement ses yeux bougent. Ils se posent sur la veste portée par la jeune fille, puis remontent vers le visage. Elle y rencontre **son** regard reflété par le miroir. Alors une vague d'émotions la bouleverse : incompréhension, stupéfaction et confusion. Ses yeux s'ajustent et perçoivent l'ensemble du faciès de celle qui la dévisage. Ses cheveux bruns, droits et courts la déroutent. Ils la choquent !

Elle se sait maintenant seule dans cette grande maison et pourtant une inconnue est là, devant elle, et l'observe. Elle est là, vêtue tout comme elle, la regardant les lèvres serrées, les yeux mouillés.

Alors, de la tristesse, de la colère, des doutes et de la peur envahissent son esprit. Elle a treize ans. Elle n'est plus une enfant. Elle ne croit plus aux fantômes. Elle va à l'école comme les autres. Elle se sait intelligente. Elle n'est pas folle. Malgré tous ses raisonnements et ses convictions, la panique s'installe dans sa poitrine. Des larmes chaudes roulent sur ses joues froides et brouillent son regard. Elle ne comprend pas ce qui lui arrive.

« Comment pouvons-nous être deux quand je suis seule dans la maison ? Qui est cette fille dans le miroir ? »

Malgré la luminosité de l'extérieur, elle tend la main et allume le lustre éclairant le hall d'entrée. Sa main revient ensuite vers son visage. Elle la voit essuyer quelques larmes avant de faire son chemin dans ses cheveux, du moins de ce qu'il en reste. Elle respire à fond. Elle se dit de rester calme et de faire preuve d'intelligence.

« Tu t'es seulement fait couper les cheveux. »

Plus tôt dans la journée, elle a été invitée à « changer de tête » comme on le dit chez eux. Elle a osé. Cela dit, changer de tête est une chose, ramener une étrangère à la maison en est une autre ! Car, malgré toutes les similitudes : vêtements, grandeur, grosseur, couleur de cheveux, etc., elle demeure confuse. Elle n'arrive pas à se convaincre que celle aperçue dans le miroir c'est elle-même.

« Non, ce n'est pas moi ! »

Elle fait quelques pas vers l'escalier se trouvant à sa gauche. Elle regarde derrière elle, la fille du miroir ne l'a pas suivie. Malgré tout, elle gravit les marches de l'escalier menant à sa chambre d'un pas incertain. Elle se sent fracturée, dissociée. Elle a

maintenant des doutes sur sa réalité. Peut-elle croire en ce qu'elle voit ? Et si c'était vrai qu'elle n'est pas seule ?

Foggy Harbour, Nouveau-Brunswick, 14 mars 1998

En compagnie de sa meilleure amie, Louise, elle est dans la cuisine de l'appartement qu'elles partagent à Foggy Harbour. Louise a reçu des photos récemment développées. Les deux jeunes femmes s'empressent de les regarder ensemble. Consciente du problème visuel de son amie, Louise la laisse manipuler les photographies.

Tranquillement, elle les passe en revue jusqu'à ce que l'une d'entre elles attire son attention. L'image capturée représente les visages de deux personnes assises à une table. Contrairement aux autres photos, elle n'arrive pas à mettre celle-ci en contexte. Elle n'a aucune idée de l'identité de ces deux personnes. Elle scrute l'image de plus près à la recherche d'indices. Le manteau vert et magenta que porte la personne à droite lui donne sa première piste. Elle reconnaît ce manteau. C'est celui de sa copine Sharon. Elle porte ensuite son attention sur le visage de celle-ci. Les lunettes, la forme de la bouche, la couleur des lèvres ainsi que les cheveux blonds et courts confirment l'identité de Sharon.

Elle s'intéresse par la suite à la deuxième personne, un jeune homme de toute apparence. Il porte un col roulé gris et un veston noir. Ses cheveux sont courts et foncés. Il ne porte pas de lunettes. Il n'a ni barbe, ni moustache. Ces détails ne l'aident en rien, aussi se tourne-t-elle vers Louise :

- *Dis, c'est qui le gars assis à côté de Sharon ?*

- *C'est toi, Isa,* lui répond Louise avec un sourire en coin.

Surprise, elle regarde la photo de nouveau. C'est alors qu'elle reconnaît le chandail gris qu'elle trouve si pratique. Ce vêtement lui permet de remettre la photo en contexte. Elle a été prise au café de l'université en décembre, trois mois plus tôt.

Elle est bien la personne assise à côté de Sharon. C'est elle avec des cheveux courts et sans maquillage. Étonnée de ne pas avoir reconnu ce vêtement, elle s'en veut de sa méprise. Toutefois, avoir identifié un homme à sa place les fait rigoler toutes les deux.

- *C'est la première fois que je me confonds avec un homme*, dit-elle en riant. *Il est temps que je laisse mes cheveux allonger de nouveau. Ils m'aident à me reconnaître.*

- *Bonne idée*, répond sa meilleure amie.

Foggy Harbour, 4 octobre 1998

Elle assiste à un cours d'introduction à la psychologie sociale en compagnie de sa copine Sharon. Leur professeur fait un exposé sur le chapitre 2 du manuel de références à propos des méthodes de recherche en psychologie, notamment sur les découvertes faites sur le cerveau à partir de patients ayant des dommages cérébraux.

C'est alors qu'elle lit en anglais : « *Prosopagnosie : l'incapacité de reconnaître les visages familiers due à des dommages cérébraux.* » Son cœur se met à battre de plus en plus vite. Surprise de reconnaître une condition inexpiquée avec laquelle elle vit tous les jours, elle lit la définition une deuxième fois.

Enfin ! Cette incapacité qui handicape sa vie sociale commence à avoir du sens. Une lumière s'allume. Elle sent l'excitation monter en elle. Elle est à la fois déconcertée et heureuse. Du coup, elle ne tient plus en place. Elle se tourne vers la droite et attire l'attention de son amie.

- *Sharon, regarde !* Elle lui lit le passage. *C'est moi, ça !* dit-elle avec un grand sourire. *L'incapacité à reconnaître les visages porte un nom. D'autres personnes l'ont aussi. Crois-tu que le professeur en sait plus sur cette prosopagnosie ?*

- *Vas lui demander*, l'encourage Sharon.

À la fin de la période de cours, déterminée à en savoir plus, elle sort de la rangée de sièges collés les uns aux autres, contourne les étudiants qui ramassent leurs effets personnels, puis descend la petite pente menant vers le bureau du professeur.

Elle approche ce dernier avec nervosité. Elle se sent intimidée et embarrassée, contrairement à son habitude. Son anglais, un peu boiteux, devient un obstacle quasi insurmontable. Elle ne sait plus comment poser sa question. Le professeur la regarde du haut de ses six pieds. Il lui sourit. Puis, il lui demande ce qu'il peut faire pour elle.

- Docteur C, la prosopagnosie... En savez-vous plus sur cette condition ? Je crois être prosopagnosique.

- Vraiment ? Vous avez des dommages cérébraux ?

- Oui, répond-elle timidement.

- Malheureusement, je n'en sais pas vraiment plus sur le sujet. Toutefois, vous pourriez aller voir notre nouveau neuropsychologue. Il pourrait peut-être vous répondre.

Trois mois plus tard, elle ramasse son courage à deux mains et décide de voir le neuropsychologue en question. Elle désire confirmer « son » diagnostic, mais a également peur d'aborder le sujet avec un étranger, encore un autre spécialiste... Elle se sent très vulnérable. Heureusement, le professeur est québécois et parle français, aussi se sent-elle plus à l'aise de l'aborder.

Le neuropsychologue l'accueille gentiment. Il écoute son histoire, lui fait passer quelques tests cliniques. Ces derniers confirment le diagnostic de prosopagnosie : une condition rare et assez intrigante, surtout lorsqu'elle se présente seule, sans la présence d'autres formes d'agnosie (d'objet et topographique). C'est alors qu'il lui propose une évaluation neuropsychologique complète, qu'elle fera quelques mois plus tard.

Foggy Harbour, 24 février 1999

Depuis près de deux ans, elle se rend au même arrêt d'autobus en compagnie de Louise. Presque tous les jours, les deux amies vont ensemble à l'université assister à leurs cours respectifs. Lorsqu'elle est seule, il lui arrive de prendre un siège à l'avant du bus pour discuter avec Calvin, son « conducteur préféré ».

Pendant ce trimestre, il effectue le trajet menant à l'université jusqu'à treize heures trente, du lundi au vendredi. L'homme d'une cinquantaine d'années est fort sympathique. Il ne porte pas de lunettes, outre des verres fumés. Sa moustache et sa chevelure épaisse sont blanches. Ainsi, ces caractéristiques le démarquent assez facilement des autres conducteurs.

Elle anticipe chaque rencontre avec enthousiasme, même si elles ne durent que l'espace d'un sourire ou d'un signe de la main, car Calvin se montre heureux de la revoir. Il lui a même donné un petit surnom qu'il lui lance fréquemment lorsqu'elle monte dans son bus.

Comme d'habitude, en cette fin de matinée, il y a beaucoup d'étudiants et autres utilisateurs du service de transport en commun. Aussi, elle n'est pas surprise de voir un autobus supplémentaire précéder la 16. Celle-ci est conduite par Calvin et malheureusement, pense-t-elle, ce sera la 16 qui s'arrêtera. Quel dommage ! Ils n'auront pas l'occasion d'échanger quelques mots, ce matin. Tout de même, ils s'envoient la main au passage. Elle se retourne ensuite vers la 16 qui approche et sursaute en reconnaissant Calvin, une deuxième fois !

- *Louise, c'était bien mon conducteur préféré qui vient de passer avec la chatter ?*
demande-t-elle d'une voix fébrile,

- *Oui*, lui confirme sa copine de longue date.

- *Mais, c'est encore lui...*

- *Isa, ils sont deux*, lui dit Louise avec un petit sourire complice.

- *Attends ! Tu veux dire que j'ai **une** conversation continue avec **deux** conducteurs différents ?*

- *Tu as une conversation avec les conducteurs d'autobus, toi ?* taquine Louise. Celle-ci sait que son amie se retient de parler avec des gens qu'elle rencontre couramment par peur de se méprendre sur leur identité.

Ainsi, elle avait cru d'une fois à l'autre avoir affaire au même conducteur, mais voilà qu'ils sont deux ! À cause de cette prosopagnosie maintenant diagnostiquée, cette nouvelle méprise ne la surprend guère. Les deux hommes sont également affables. Ils appartiennent au même groupe d'âge. Leur apparence est similaire. Ils portent le même uniforme de travail. De plus, la subtilité de leur voix est enterrée par le bruit du moteur diesel de l'autobus. Tous ces éléments conjurent à la confusion.

- *Mais, c'est qui l'autre ?*

Elle voit Louise lui répondre par un sourire pendant qu'elles montent dans la 16.

- *Bonjour, Smily-Isabella !* l'accueille joyeusement le conducteur.

- *Bonjour Calvin !* Répond-telle, toute souriante.

Dorénavant, elle se fiera à ce petit surnom pour identifier le « vrai Calvin » des deux conducteurs préférés.

Parc national Forillon, 12 novembre 2004

Avec son père, en cette belle journée d'automne, elle fait une randonnée dans le parc national Forillon. La petite Mazda stationnée à l'Anse-aux-Amérindiens, ils suivent *Les Graves* à pied. Sa cheville gauche élance douloureusement, ils n'iront sûrement pas jusqu'à Cap-Gaspé. De plus, les dix heures de conduite d'hier habitent encore son corps et ajoutent à la fatigue accumulée des onze derniers mois.

Assise avec son père sur un banc juché face à la baie de Gaspé, ils sont ainsi à flanc de montagne. Ni l'un ni l'autre ne se lassent d'admirer le tableau qui se dresse devant eux. La baie s'ouvre sur le Golfe St-Laurent à leur gauche et rencontre les trois rivières qui fracturent la ville à leur droite. Devant, d'autres côtes montagneuses filent vers Percé. Les bruns, les rouges et les ocres de l'automne s'harmonisent avec le vert-forêt. Tout en bas de la falaise, l'eau de la mer est calme. Le bleu royal est apaisant. Pour elle, c'est le plus bel endroit au monde. Le havre parfait pour ancrer *La Brume du Matin*.

Silencieux, le père et la fille se laissent porter par les flots de leurs pensées. Consciente des regards inquiets que son père lui jette, elle tente de paraître forte et sereine. Quoi faire d'autre pour rassurer ses parents ?

De janvier à octobre, elle a occupé deux emplois pour subvenir à ses besoins et, possiblement, combler un vide relationnel. Son horaire de travail est ainsi passé de quarante à soixante heures par semaine. En plus d'avoir lutté contre un rhume qui s'éternisait, elle a ignoré et marché sur une fracture à la cheville pendant une semaine.

Prévenus, ses parents sont accourus pour la soutenir. Ils l'ont aidée à aménager dans un appartement plus confortable, lui ont cuisiné de bons petits plats et l'ont voyagée d'un lieu de travail à l'autre pendant un mois. Elle s'obstina à poursuivre son rythme effréné jusqu'à ce qu'une migraine persistante la conduise aux urgences.

Elle passa promptement à la salle de traitement. L'infirmière prit sa main glacée, cherchant le pouls à son poignet, elle plaisanta, lui demandant si elle était vivante. La jeune femme répondit qu'elle en doutait elle-même. Deux semaines plus tard, elle se retrouva dans le bureau d'un neurologue. Face à la complexité de son état, l'homme de science lui prescrivit du topiramate. Cet anti-convulsant mit fin à ses migraines, mais graduellement réduisit sa capacité physique en affectant son tonus musculaire.

Six mois ont passé depuis sa visite aux urgences. Aujourd'hui, elle est plus riche de connaissances intellectuelles, mais sa santé s'est détériorée petit à petit. Malgré le double

travail, ses finances sont restées relativement au même point. Aussi, souhaite-elle que ses derniers choix s'avèreront plus judicieux.

En septembre, elle ne renouvela pas son contrat avec la multinationale pour laquelle elle travaillait depuis deux ans. Elle ne conserva que son emploi à temps partiel pour le musée de Foggy Harbour, où elle est employée depuis janvier. Elle prévoit retourner aux études pour obtenir une maîtrise en psychologie de la santé. Son travail à temps partiel lui permettrait de faire les démarches nécessaires et de présenter sa demande d'admission pour le premier février.

Le programme choisi débutera en septembre 2005. Entre temps, pour se donner de meilleures chances, elle envisage de prendre des cours supplémentaires en janvier prochain. D'ici là, le repos est au programme.

Foggy Harbour, 26 janvier 2005

Elle marche jusqu'à l'arrêt d'autobus. À mi-chemin entre le supermarché et son appartement, les sacs lourds de liquide à lessive et de lait lui pèsent comme des boulets. Elle n'a plus la force de se rendre plus loin. Elle regarde le picto du transport en commun sur l'affiche à ses côtés et elle espère que la 16 arrivera bientôt.

Il est passé 18 heures. La nuit froide de janvier est tombée depuis plusieurs heures. Grelottant sur le bord de la rue enneigée, les paupières givrées, elle se réprimande :

« Il me faut cesser de fuir mes responsabilités par n'importe quelle excuse. La session universitaire est commencée depuis trois semaines et j'ai du pain sur la planche! Je dois préparer quatre examens et deux rapports de recherche. En plus, la professeure en psychologie de la santé a demandé de tenir un journal de stress durant la semaine en cours. Stressée, moi? Allons donc! Quand serai-je en mesure d'effectuer tout ce travail? »

Le temps devra être emprunté aux précieuses heures consacrées à la lecture des manuels de cours et travaux, à celui réservé à l'emploi du musée et à celui requis par les nécessités de la vie : dormir, manger, s'occuper de la chatte, faire les courses, payer les factures...

Ah ! L'argent... En voilà une source de stress ! Les dettes s'accumulent. Comment vais-je faire pour m'assumer financièrement ? une maîtrise ? Une chose à la fois. La première sera de faire la demande d'admission pour septembre prochain. Elle est due pour le premier février. Il ne reste plus beaucoup de temps. «

Enfin, le bus 16 qui parcourt les avenues Mills et Université pointe le bout du nez. Elle monte à bord. Elle en descendra deux arrêts plus loin, mais ne s'en souviendra pas.

Foggy Harbour, 19 février 2005

Elle entre dans la chambre d'ami de son appartement, où elle passe la nuit plus souvent qu'autrement, sans la considérer comme sienne. Elle s'assoit sur le lit, faisant face à un grand bureau brun. Elle ouvre le deuxième tiroir pour y déposer une paire de chaussettes et le referme lentement. Elle redresse la tête, seulement la tête. Là, elle reste figée devant le miroir.

Brusquement, le temps s'est arrêté. Elle s'est immobilisée avec lui, laissée suspendue au-dessus d'un gouffre profond. Lorsqu'un spasme dans la nuque la sort de sa torpeur, il est trop tard pour éviter la chute. Elle a déjà atteint le fond. Son corps est meurtri et son âme est dévastée.

Elle maudit ce miroir qui lui renvoie la réflexion d'un visage ravagé par les larmes. Un visage trop pâle, vieilli par la maigreur d'un corps quasi anorexique. Un visage qu'elle ne reconnaît pas. Elle aimerait hurler sa peine.

Elle ferme momentanément ses yeux mouillés. Malgré ses efforts, elle n'arrive pas à construire une autre image de son visage. Elle n'obtient toujours que ce spectre aux

cheveux bruns, ayant une fine bouche embrouillée, une ligne verticale, légèrement bombée, pour nez, et n'ayant pas de yeux. Elle ne reconnaît pas plus ce personnage que celui du miroir. Et pourtant, c'est elle, cette femme sans visage, dépouillée d'identité.

- *Je voudrais mourir.*

Elle aimerait mourir tout simplement parce que plus rien n'a de sens. Son corps faible et déformé est lui aussi méconnaissable. Tout ce qu'elle ressent est la douleur menaçante dans sa tête. Une douleur atroce pour les yeux, à faire craquer le crâne d'où jaillirait le sang au rythme de ses pulsions cardiaques.

- *Je veux mourir, se dit-elle.*

Elle est au bout du rouleau. Elle n'en peut plus. « *Isa, que deviens-tu ? Que fais-tu dans cette ville, seule, sans conjoint, sans carrière ? Pourquoi te tuer sur les bancs d'école alors que tu as gâché ta chance de réaliser cette maîtrise tant convoitée en envoyant ta demande d'admission en retard ? Que t'arrive-t-il ? Pourquoi continuer ? Et pour qui ?* »

- *Je ne sais pas. Je ne sais plus. Je veux mourir, répète-elle.*

Solenn saute sur le lit près d'elle. Sa chatte, sa compagne depuis près de dix ans, est venue se frotter délicatement sur son bras, un signe d'affection et de confiance. Elle ronronne doucement. Ignorée, elle miaule de façon persistante.

Interpellée, elle caresse son pelage gris pâle et regarde les yeux bleus pleins de tendresse de l'animal. Elle sourit à la chatte, soulagée de l'avoir à ses côtés. Étrangement, elle pense aux doutes de son ancien directeur de thèse sur la capacité empathique des animaux. Elle sait bien que son himalayenne ressent ses états d'âme, apaise sa peine et la distrait de sa douleur.

Solenn est constante. Elle n'a aucun mal à la reconnaître.

Elle se recule à la tête du lit et s'étend confortablement. La chatte vient se coucher sur sa poitrine et continue à ronronner longtemps après que les sanglots se soient éteints. Enfin, elle s'endort.

Abri-Côtier, 23 juillet 2005

Elle est revenue à Abri-Côtier à la fin du mois d'avril. La voilà aujourd'hui à tondre la pelouse de la cour arrière de la maison familiale. Cette corvée hebdomadaire lui laisse trop de temps pour penser et angoisser. Elle le sait, mais n'y peut rien. Les mains bien agrippées à la petite machine à essence, elle circule autour des grands bouleaux blancs. Le vent chargé d'effluves salins rafraîchit sa peau chauffée par le soleil de juillet.

À travers les arbres, son regard surplombe la baie d'Abri-Côtier. Les vagues viennent rouler bruyamment aux pieds de la falaise non loin d'elle. Quelques voiliers ont largué les amarres en cette belle journée d'été. Leurs voiles blanches comme des ailes de fous de bassan contrastent avec le bleu de la mer. Elle s'imagine voguer aisément parmi eux à bord de *La Brume du Matin*.

Elle a finalement quitté Foggy Harbour après y avoir vécu huit ans. Il a fallu accepter de tout laisser tomber : travail, études, amis et admettre que les choses doivent changer. Durant les deux dernières années, elle a nagé à contre-courant jusqu'à l'épuisement. À la crue du printemps, tous les aspects de sa vie sont partis à la dérive. Alors, elle a attrapé la bouée de sauvetage lancée par ses parents. Ils l'ont hissée hors des eaux et ramenée à son port d'attache. Sur le coup, elle n'a pas réalisé à quel point ce choix a été judicieux. À l'époque, elle était trop ancrée dans des sentiments de deuil, de honte et d'échec. Aujourd'hui, elle est reconnaissante envers ses parents.

L'été a succédé au printemps. La petite goélette, qu'est son corps et son âme, s'est reconstruite avec beaucoup de repos et une meilleure alimentation. Toutefois, la structure de *La Brume du Matin* demeure fragile. On lui dit qu'elle le restera encore longtemps. Son gouvernail a de la difficulté à maintenir le cap. Il y a encore des trous dans les voiles

empêchant le bateau d'être bien poussé par le vent. De plus, sa cale prend l'eau lors des tempêtes. À l'intérieur, sa flamme a été arrosée, elle n'est que tisons maintenant. Elle apporte très peu de chaleur et se vivifie désespérément à chaque coup de vent qui passe. Aussi, s'affaiblit-elle dès l'oxygène consommé.

Son petit voilier est aussi soumis au roulement incessant de ses flots émotifs. Tristesse, peur, honte, joie, soulagement, désespoir, colère, doute, contentement, insouciance, solitude... Tout cela lui donne la nausée, littéralement. Elle craint de ne pas être prête pour son prochain voyage.

Dans un peu plus d'un mois, elle quittera le havre d'Abri-Côtier pour remonter le Saint-Laurent jusqu'au Bas-du-Fleuve. Elle a été acceptée à l'Université du Québec à Rimouski. Elle anticipe ce mouillage dans un univers complètement francophone. Depuis le printemps, elle souffre d'aphasie quand elle est fatiguée, une séquelle de l'hémorragie cérébrale. Conséquemment, ses phrases sont des torsades d'anglais et de français dures à suivre, même pour ceux et celles qui la connaissent.

- Comment feras-tu pour naviguer dans ces eaux nouvelles, seule et sans repère ? se demande-t-elle. Si au moins tu savais vraiment où tu vas...

CHAPITRE 2

IGNORER SES HANDICAPS CACHÉS

Accepter ce qui est éprouvé et que cela puisse s'écrire, le reconnaître, le nommer, c'est accepter de faire la place de l'identité. Par ce geste, nous nous ouvrons à la relation. L'emprisonnement cesse. Il y a une nouvelle circulation. Un renouvellement de l'être.

(Catherine Soudé, dans Hess, 2004, p.85)

J'ai entamé cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales dans la foulée d'un épuisement professionnel, personnel et académique. À l'époque, je me disais à la recherche d'un changement ainsi que de perfectionnement, sans plus. J'avais trente ans. Sans conjoint ni carrière, j'avais l'impression d'avoir échoué ma vingtaine. Ce sentiment suscitait chez moi un désir viscéral de générer quelque chose de significatif durant la première moitié de ma trentaine. Cela dit, je me sentais handicapée par des limites imposées très tôt dans l'enfance et par les résultats de décisions peu judicieuses.

Ces dites limites, j'étais convaincue de m'y être adaptée, voire de les avoir surmontées, quelques années auparavant. Toutefois, cette perte de reconnaissance envers celles-ci me mena à une perte de reconnaissance envers mes besoins physiques et psychologiques. Au printemps 2004, j'atteignais un état d'épuisement sévère ; cependant, il me fallut un an pour y concéder et tout arrêter.

Ainsi, en avril 2005, j'étais contrainte à tout laisser tomber par instinct de survie. Par la force des choses, je quittai la petite ville où j'avais travaillé, étudié et forgé de nombreuses amitiés pendant les huit dernières années. Je rentrai à la maison comme un bateau au gouvernail abîmé, aux voiles déchirées. Autrement dit, j'avais échoué sur un banc de sable et mes parents me remorquaient à mon port d'attache.

En août 2005, je repris le chemin de l'école, cette fois vers l'Université du Québec à Rimouski. Lors du cours d'introduction au programme, on demanda aux étudiants de se

présenter les uns à la suite des autres ainsi que l'intention de recherche avec laquelle ils arrivaient. Mon tour venu, j'eus soudainement envie de mettre de côté ce que j'avais préparé et j'annonçai : « je veux donner un autre *spin* à mon histoire ». Par cette déclaration quelque peu maladroite, je formulais les premiers balbutiements de mon désir de me raconter autrement.

J'avais honte. Je refusais les limites imposées par l'épuisement physique, intellectuel et émotionnel. Il alourdissait le fardeau de troubles neurologiques résultant d'une hémorragie cérébrale, survenue à l'âge de trois mois. En même temps, j'avais besoin que ces séquelles soient aussi prises en considération, car je n'arrivais plus à composer avec elles. L'impact qu'elles avaient sur mon quotidien m'empêchait de suivre un rythme « normal ».

Mais voilà, mon rythme n'avait rien de normal ! D'abord, qu'est-ce que la normalité ? Quelqu'un est normal par rapport à qui ? Une chose est normale par rapport à quoi ? Tout est relatif, me direz-vous. Bref, je me percevais plus loin encore de ce que je considérais « normal ». Je me sentais plutôt « mal dans les normes ».

Nous vivons dans un monde où les demandes faites aux enfants comme aux adultes sont de plus en plus nombreuses, de plus en plus rapides et de plus en plus complexes. En tant que société, avons-nous même le temps d'établir des critères de base de ce que constitue la normalité ? Plutôt utopique comme question car, au rythme où vont les choses, ces critères seraient à risque d'être désuets dès le lendemain, à l'exemple des nouvelles technologies.

Il n'en reste pas moins que le nombre de personnes souffrant de *burnout* et de dépressions se multiplie partout dans le monde et ce, même chez des enfants. L'OMS estime d'ailleurs qu'en 2020 la dépression atteindra le second rang des invalidités pour tous les âges ainsi que pour les deux sexes. Aujourd'hui, elle figure déjà au second rang pour la portion 15-44 ans de la population (OMS, 2008).

Je voulais faire ce que les gens autour de moi semblaient bien faire, c'est-à-dire suivre le rythme. J'étais même prête à mettre les bouchées doubles afin de camoufler mes handicaps physiques, si peu apparents soient-ils. J'ai ainsi fait comme un grand nombre de travailleurs, je me suis épuisée.

C'est ainsi que j'ai dû me mettre en quête d'autres modes d'adaptation à ma réalité. On trouvera, dans les pages qui suivent, les fondements de mon projet de recherche. J'établirai les pertinences personnelle, sociale et scientifique d'une démarche vers un renouvellement nécessitant l'accréditation de deux handicaps trop longtemps tenus cachés dans ma vie. Je m'attarderai d'abord sur les implications de l'épuisement, puis sur celles de la prosopagnosie. Finalement, je formulerai ma question de recherche ainsi que les objectifs s'y rattachant.

2.1 L'ÉPUISEMENT

À trente ans, j'ai dû admettre mon état d'épuisement personnel et professionnel. Dépressive, anxieuse et épuisée physiquement au point d'avoir divers troubles de santé (migraines, néphrites, hypotension, etc.), j'avais de la difficulté à planifier plus loin que le lendemain. Face à mon incapacité à mettre en action mes décisions, j'avais l'impression que ma vie avait perdu son sens.

Les causes de cet épuisement ont été multiples. D'abord, mon rythme de vie était mal balancé. Seule à assumer les fardeaux financiers et psychologiques, amenés par des environnements socioéconomiques instables et de plus en plus exigeants, mes semaines de travail variaient entre cinquante-six et soixante heures. De plus, je combinais fréquemment deux emplois et des études universitaires, me laissant peu de temps pour le repos et le divertissement.

Consacrant ainsi la plus grande partie de mes journées à mes milieux de travail, j'y retrouvais là presque l'ensemble de mon réseau social. Aussi, il m'arrivait souvent de

traiter boulot avec mes collègues-amis durant mes temps libres. Alors avais-je noté une forme de symbiose entre moi et le milieu de travail, marquée par l'usage du « nous » lorsque que j'y faisais référence.

Les demandes qui m'étaient faites m'apparaissaient similaires à celles dictées à mes collègues. Nous répondions aux mêmes exigences. Je voyais chacun d'entre eux tenter de les rencontrer à sa façon. Or, le rythme dans lequel j'évoluais me semblait normal. Conséquemment, pour atteindre mes objectifs, je continuais à redoubler d'efforts afin que mes handicaps visuels et moteurs n'affectent pas mon rendement et la qualité de mes interactions socioprofessionnelles.

C'est dans mon rôle de coach en qualité de service pour une multinationale que j'ai réalisé à quel point le rythme toujours croissant à maintenir, autant dans nos vies professionnelles que personnelles, était « anormal ». En accompagnant des collègues, dont le rendement et la performance variaient selon l'influence de divers facteurs de stress (famille, santé, logement, vie académique, etc.), je constatais aussi ma vision erronée de ce qu'une personne « normale » était en mesure d'accomplir au travail.

Comme moi, plusieurs de mes collègues, ayant ou non des limites physiques ou autres, se disaient essoufflés et surchargés par les responsabilités associées à leurs nombreux rôles (employé, conjoint, parent, étudiant, bénévole, etc.). Leurs horaires trop chargés, ils n'avaient guère de temps pour résoudre leurs problèmes personnels. Eux aussi, à mon bureau, faisaient état de détresse psychologique affectant la qualité de leur travail : anxiété, dépression, fatigue, troubles de santé physique, etc.

La détresse psychologique causée par le stress n'apparaît pas soudainement. La détresse psychologique débute toujours par une simple préoccupation (travail, finance, famille, etc.) qui gruge l'énergie de la personne. Son corps et son esprit encaissent un stress, puis un autre, puis un autre. Le temps passe, la ou les situations préoccupantes se font attendre. Le comportement de la personne devient peu à peu perturbé, déséquilibré. Manquant de sommeil et d'appétit, son niveau de fatigue augmente et son seuil de tolérance

diminue. La qualité des relations qu'elle a avec ses proches se détériorent. La détresse psychologique constitue ainsi un processus qui affecte autant le psychisme que le physique (*L'ABC du conseiller agricole*, 2010).

Les problèmes observés dans le cadre de mes fonctions n'étaient pas uniques au milieu socioprofessionnel dans lequel j'évoluais. En fait, suite à l'« Étude nationale sur l'équilibre entre le travail, la famille et le style de vie » produite en 2001, l'Agence de la santé publique du Canada mentionne que 58% des répondants déclaraient être surchargés par leurs rôles et que le pourcentage de répondants signalant une surcharge des rôles élevés avait augmenté de 11 % entre 1991 et 2001.

Les auteurs du cinquième rapport de cette étude : « Réduire le conflit entre le travail et la vie personnelle : Quoi faire ? Quoi éviter ? » (Higgings, Duxbury, et Lyons, 2005), précisent :

Cette forme de conflit entre le travail et la vie personnelle survient quand les exigences totales en matière de temps et d'énergie associées aux activités à entreprendre sont trop importantes pour qu'une personne remplisse ses obligations adéquatement ou sans inquiétude.

Toujours selon ce rapport, alors qu'une personne sur dix travaillait au moins 50 heures par semaine en 1991, une décennie plus tard, ce ratio était d'une sur quatre. Cet accroissement des heures de travail a été observé dans toutes les catégories et dans tous les secteurs d'emploi.

Comparativement à leurs homologues dont la surcharge est faible, les employés très surchargés sont plus sujets à quitter leur employeur parce que les attentes sont irréalisables, que leurs valeurs sont incompatibles et qu'ils ressentent de la frustration à l'égard du milieu de travail dû à l'absence de soutien.

De surcroît, ils signalent des niveaux plus élevés de stress et d'épuisement en raison de fatigue émotive, physique et psychologique. Conséquemment, ils sont plus susceptibles de consulter un professionnel de la santé mentale, d'être hospitalisé et de dépenser plus de

300,00 \$ en médicaments par année. L'absentéisme lié à une surcharge de rôles entraîne des coûts directs et indirects qui varient entre trois milliards et six milliards de dollars par année, au Canada seulement.

Qu'en est-il pour les travailleurs ayant un handicap ? Selon le Conseil canadien de développement social (CCDS), ceux-ci ont davantage tendance à déclarer vivre du stress au travail, et à des niveaux plus élevés, que les travailleurs non handicapés. Le stress au travail est basé sur la notion de « souci ou stress excessif » concernant les variables suivantes : trop de travail et heures de travail trop longues, risque d'accidents, mauvaises relations interpersonnelles, menace de licenciement et obligation d'acquiescer de nouvelles compétences (CCDS, 2008).

Tableau 1 : Niveau de stress au travail chez les personnes handicapées et non handicapées

| Niveau de stress au travail chez les personnes handicapées et les personnes non handicapées, Canada, 2000 | | |
|--|------------------------------|----------------------------------|
| | Personnes handicapées | Personnes non handicapées |
| Aucun stress | 35,5 % | 47,8 % |
| Stress faible | 27,3 % | 26,9 % |
| Stress moyen | 30,9 % | 22,1 % |
| Stress élevé | 6,3 % | 3,2 % |

*Source : Calculs du Conseil canadien de développement social fondés sur les données du cycle 14 (2000) de l'Enquête sociale générale de Statistique Canada

Jusqu'à quel point mes handicaps, et plus particulièrement mes enjeux liés à leur reconnaissance, ont-ils eu de l'influence sur mon épuisement ? Ceux-ci m'apportent une réalité bien singulière avec laquelle il ne m'est pas facile de composer. J'ai noté mon réflexe d'aller au-delà de mes limites pour cheminer comme une personne « normale »; c'est-à-dire sans troubles neurologiques.

Ayant de la difficulté à identifier et à verbaliser des besoins tels que dormir et me nourrir convenablement, m'accorder des loisirs, bien gérer mon temps, mon argent et mon stress, j'ai tendance à les ignorer. De plus, j'ai cette fausse conception que demander de l'aide me rende dépendante.

Jeune adulte, je trouvais humiliant qu'on doive m'assister pour effectuer des tâches aussi banales qu'attacher un bouton, couper une pomme, défaire des nœuds dans mes lacets ou lire à haute voix. Une fois sur le marché du travail, mes collègues me reprochèrent d'attendre trop longtemps avant de demander de l'assistance pour réaliser une tâche, engendrant des résultats de dernières minutes et des échéances non rencontrées.

Avec les années, j'ai observé que je fais une première demande d'aide, mais que je n'y donne pas suite. Il en résulte soit de l'errance dans un non-sens (symptomatique d'épuisement), un engagement à outrance (symptomatique de sur-adaptation) ou une réussite (symptomatique d'actualisation). Quel qu'en soit l'aboutissement, l'apport énergétique dépensé est toujours plus important que celui associé à une demande d'aide. Voilà la conséquence d'un orgueil mal placé !

2.2 LA PROSOPAGNOSIE

Les conclusions d'une évaluation neuropsychologique complète, effectuée dans le cadre d'une recherche par le Docteur Robert Laforce Jr, en 1999, démontrèrent que les fonctions neurologiques de l'hémisphère droit de mon cerveau sont plus détériorées que les fonctions de l'hémisphère gauche. Il nota, entre autres, des difficultés visuelles (troubles perceptuels et associatifs), de paraphasie (trouble du langage caractérisé par la substitution d'un mot à un autre ou d'un phonème à un autre), d'équilibre, d'attention, de concentration, de dextérité fine et de sensibilité. Le point le plus fascinant, rapporté par le Docteur Laforce Jr, fut la présence de la prosopagnosie, marquée par la conservation des habilités à reconnaître les formes, les couleurs et les objets avec l'absence de reconnaissance de petits détails visuels.

La prosopagnosie est un trouble de reconnaissance des visages familiers. Les premiers cas rapportés remontent à la seconde partie du XIX^e siècle, toutefois le neurologue allemand Joachim Bodamer est le premier à avoir utilisé le terme *prosopagnosie*, en 1947. Il le forma à partir des mots grecs *prosopon* (visage) et *agnosis* (absence de connaissance), soit l'absence de la connaissance des visages (Rossion 2008). En anglais, l'expression « *faceblindness* » est aussi couramment utilisée (Prosopagnosia Research Center, 2009).

Dans le cadre d'un numéro de *Cerveau et Psycho, le magazine de la psychologie et des neurosciences*, consacrant un dossier sur la vision et la reconnaissance, l'éditorialiste, François Pétry, écrit :

Reconnaître un visage implique que les signaux visuels soient captés, transmis, analysés et que le résultat soit comparé avec les visages mémorisés. Alors, vient l'identification. Tout cela a lieu en une fraction de seconde, et l'on identifie immédiatement des dizaines de personnes, quelles que soient les conditions, qu'il fasse sombre, que l'on n'ait pas revu cette personne depuis des années, qu'elle ait maintenant les cheveux courts ou teints, qu'elle porte des lunettes. (Pétry, 2008, p. 1)

À l'intérieur de ce même numéro, le neurophysiologiste, Dr Bruno Rossion, précise dans son article intitulé « La reconnaissance des visages » :

Lorsqu'à la suite d'une lésion cérébrale, ces processus sont perturbés, notre système de reconnaissance visuelle peut être capable de compenser ces déficits pour tous les objets, à l'exception des visages. Cette conception qui met l'accent sur les rôles critiques de certaines régions cérébrales est en accord avec le fait, d'une part, qu'il n'existe aucune région du cerveau sensible uniquement aux visages, et, d'autre part, qu'il existe néanmoins des cas de prosopagnosie pure. Ces patients peuvent être capables de connaître des objets en faisant appel à des mécanismes qui sont insuffisants pour la reconnaissance des visages. (Rossion, 2008, p. 60)

La prosopagnosie est la séquelle neurologique avec laquelle j'ai le plus de difficulté à composer. Elle a un impact sur mes interactions sociales, mes sentiments d'appartenance ainsi que mon sentiment d'identité propre. Il m'est non seulement difficile de reconnaître

les personnes, mais aussi de déterminer leur sexe, leur âge, leurs humeurs et leurs expressions faciales.

Conséquemment, la prosopagnosie m'amène à fuir les situations sociales où je suis à risque de rencontrer des personnes que je connais. Je préfère œuvrer dans des contextes où j'interagis principalement avec des étrangers, par exemple : le milieu touristique. À ce propos, Rossion confirme :

Le trouble prosopagnosique peut donc être très handicapant sur le plan des interactions sociales, et certaines personnes réagissent très mal, fuyant le regard des autres de peur de ne pas les reconnaître. (Rossion, 2008, p. 65)

Pour identifier une personne que je crois être connue, je me fie d'abord au contexte dans lequel j'ai l'habitude de la rencontrer. Chaque personne est associée à un environnement particulier. Par exemple, un collègue de travail est associé à un milieu professionnel spécifique et un étudiant à l'institution d'enseignement fréquentée. Je m'attarde ensuite aux caractéristiques physiques de la personne, soit la couleur de ses cheveux, sa grandeur, sa corpulence et sa démarche. Si je la rencontre fréquemment, je saurai reconnaître ses vêtements et ses accessoires vestimentaires. Finalement, je me fierai sur sa voix. Loin d'être la moindre, la voix est souvent le seul indice me permettant d'identifier la personne.

Malheureusement, ces repères identitaires peuvent changer subitement. Par exemple, il suffit que ma mère frise ses cheveux pour que je ne puisse plus la reconnaître. Mes repères sont donc instables. Aussi, plus le nombre de personnes à identifier dans un même contexte est grand, par exemple au travail ou à l'école, plus le défi est de taille! Il peut donc m'arriver de me tromper, provoquant de la honte, de la culpabilité, de la peine, de l'insécurité, du doute, de l'isolement et de l'instabilité. L'email « Les 5 frères (Jérôme, François, Alain, Bernard, Richard) » de l'artiste québécois Bernard Séguin-Poirier (Séguin-Poirier et Lefebvre, 1990) illustre bien ce que je vois lorsque je suis en groupe.



Illustration 2 : Les 5 frères (Jérôme, François, Alain, Bernard et Richard)
Artiste: Bernard Séguin-Poirier

La prosopagnosie et les autres troubles neurologiques créent des besoins et des enjeux qui me forcent à prendre des décisions directement ou indirectement liées à cette problématique. Par exemple, je donne des rendez-vous à des personnes dans des endroits très précis et je prévois d'arriver à l'avance afin d'être facilement repérée par l'autre.

Malgré ces « reconnaissances de substitution », le trouble de reconnaissance de visages est un handicap dans la vie sociale et professionnelle. Il oblige à utiliser des stratégies compensatoires. Imaginez-vous vous lever chaque matin et devoir vous adresser à votre conjoint pour savoir si c'est bien la personne qui partage votre vie depuis tant d'années ou s'il s'agit d'un imposteur... (Rossion, 2008, p. 60)

Cette réalité singulière, qu'est la prosopagnosie, s'inscrit aux côtés d'autres réalités psychosociales (familiale, affective, sociale, culturelle, académique, professionnelle, économique, etc.) qui elles aussi engendrent leurs propres besoins, attentes et enjeux, demandant également de l'adaptation.

Il me faut donc reconnaître que je me suis construite sur les bases d'expériences de natures diverses et que mon *burnout*, expérience en soi, est le fruit d'une construction inhérente à ce qui me définit: mes valeurs, mes choix, ma culture nord-américaine, mon profil neurologique, etc.

Catherine Soudé écrit:

Il y a épreuve lorsque nous perdons nos repères et que nous trouvons plus dans notre expérience ou nos savoirs antérieurs une réponse satisfaisante à la situation actuelle. [...] Dans cet état de désordre, nous ne nous reconnaissons plus dans nos propres mots, ceux d'avant, ou bien nous découvrons tout à coup que nous sommes littéralement embarqués dans un discours d'emprunt, nous parlons avec des clichés ou des généralités, nos mots nous semblent vides de sens. (Hess, 2004, p. 85)

2.3 RECONNAISSANCE : LA FORMULATION D'UN PROJET DE RECHERCHE

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'est présentée sur mon chemin sans crier gare. Je m'y étais inscrite tardivement, espérant gagner quelques notions en intervention psychosociale, tout en étant à la recherche d'emploi. Une fois le marché du travail réintégré, je prévoyais quitter le programme.

En racontant mon histoire de vie aux étudiants et professeurs, je déployai les bases d'une problématique psychosociale singulière et d'actualité : les expériences vécues en tant que personne vivant avec des troubles neurologiques lui confèrent sa singularité et celles liées à l'épuisement, son actualité. Une réalité aux besoins d'attention criants, forgée à même deux handicaps que l'on préfère la plupart du temps tenir dans l'ombre : l'intégration sociale de personnes neurologiquement atypiques et l'épuisement professionnel.

S'appuyant sur mon intention de retourner à l'emploi, mes professeurs m'aidèrent à en faire une question de recherche. « Une fois le *burnout* constaté, comment réintégrer le marché du travail de façon à éviter un second épuisement ? » Il fallait prendre en considération mon profil neurologique et ses impacts sur mon quotidien, bien sûr, mais

cette démarche pouvait aller beaucoup plus loin me disait-on, particulièrement concernant la prosopagnosie.

Bien que je n'aie appris le nom de cette condition qu'à l'âge de 24 ans, j'ai constaté très jeune sa rareté et l'incompréhension qu'elle suscitait chez les gens que je côtoyais. Avec les années, j'ai développé un grand nombre de stratégies pour compenser mes manques de reconnaissance des visages et autres petits détails visuels, tout comme je l'ai fait pour mes troubles de sensibilité, manques d'équilibre ou de douleurs chroniques.

Je contrôlais assez bien mes stratégies pour reconnaître mes parents, amis et collègues bien connus. Mais qu'en était-il vraiment ? Mes stratégies n'étaient pas toujours fiables, m'amenant à vivre beaucoup d'insécurité et à fuir les situations sociales où je risquais de rencontrer des personnes connues. En même temps, elles m'apportaient une connaissance de l'autre de façon bien particulière.

Sensible à tout changement d'attitude, de comportement, d'apparence ou d'état d'être (autant chez une personne que dans mon environnement physique), je savais établir des repères accolés à mon entourage, ce que j'appelle plus régulièrement des *constances identitaires*. Ceci dit, que connaissais-je vraiment sur ces stratégies ? Comment les avais-je développées ? Quelle était l'étendue de leurs champs d'action sur ma pratique de vie ? Réussissaient-elles à réduire mon stress ? Étaient-elles limitées à la reconnaissance des visages ou agissaient-elles sur l'ensemble de mes capacités à reconnaître ? Quels impacts avaient-elles sur mes décisions ? Modifiaient-elles ma représentation du monde ? Influençaient-elles ma façon de me reconnaître en tant que personne ayant des forces, des faiblesses et des besoins ? Comment pouvaient-elles m'aider ou me limiter dans ma réintégration professionnelle ? Bref, que pouvais-je apprendre de ces stratégies ?

Je voyais dans toutes ces questions la possibilité de trouver des connaissances susceptibles de faciliter mon intégration socioprofessionnelle dans un nouveau milieu de vie. De plus, je faisais l'hypothèse qu'elles seraient en mesure d'éclairer le cheminement d'autres personnes.

La recherche effectuée sur la prosopagnosie a longtemps été l'exclusivité des neurologues. Ils se sont intéressés davantage à la localisation des régions du cerveau impliquées dans la reconnaissance des visages, liant les régions détruites avec les plaintes des patients. Cet intérêt a diminué avec l'arrivée des techniques d'imagerie médicale fonctionnelle. Cependant, la recherche s'est poursuivie avec les neuropsychologues cognitivistes, mais essentiellement sur le comportement du patient (Rossion, 2008).

Selon le Centre de recherche sur la prosopagnosie de l'Université de Harvard et de l'Université Collège London, les études publiées antérieurement concernant ce déficit ont fait surtout état de cas survenus à l'âge adulte suite à des lésions cérébrales dues, par exemple, à des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des traumatismes crânio-cérébraux (TCC) ou des maladies dégénératives. Ces patients étant déjà en contact avec des médecins, il était plus facile de remarquer leurs perturbations neurologiques que chez des sujets ayant une forme de prosopagnosie développementale.

Chez ces derniers, la prosopagnosie est due à des troubles génétiques ou à des accidents cérébraux survenus très tôt dans l'enfance (par exemple : dans le cas du syndrome du bébé secoué), avant que la capacité à reconnaître les visages ait atteint sa maturité, soit avant l'adolescence. Les personnes souffrant de ce type de prosopagnosie réalisent que leur perception des visages est anormale seulement à leur arrivée sur la scène socioprofessionnelle. Aussi, beaucoup ne s'en plaignent pas avant l'âge adulte. (Prosopagnosia Research Centers, 2009).

Toujours selon ce Centre d'études, les chercheurs s'intéressent principalement à des questions relatives à la nature des processus altérés, aux régions du cerveau touchées, aux gènes impliqués dans la prosopagnosie acquise génétiquement, aux méthodes permettant d'améliorer la reconnaissance des visages et à découvrir la proportion de la prosopagnosie dans la population.

Aujourd'hui, grâce à Internet, il est possible d'accéder de plus en plus facilement à des témoignages livrés par des personnes prosopagnosiques. Ceci dit, à ma connaissance,

présentement, il n'y a pas de recherche proprement dite consacrée à l'étude des pratiques de vie chez des personnes prosopagnosiques, principalement chez celles ayant acquis la prosopagnosie avant la maturité du développement, tout comme moi.

Par cette recherche de type phénoménologique, j'espère apporter une plus grande compréhension de la prosopagnosie en explicitant l'expérience que j'ai de celle-ci. Je désire également identifier des méthodes susceptibles de m'amener vers un équilibre de vie plus sain, mieux adapté à mes besoins. Autrement dit, en cherchant à me « raconter autrement », soit par le biais de divers outils d'expression créative (que je présenterai au chapitre suivant), je tenterai de me « reconnaître autrement » afin d'éviter de m'épuiser à nouveau.

En résumé, la présente démarche vise à répondre à la question centrale suivante :

« Considérant mes enjeux de reconnaissance, comment puis-je prévenir l'épuisement une fois réintégrée sur le marché du travail? »

Mes objectifs sont :

1. Explorer divers outils d'expression, à la manière de différents miroirs me renvoyant une image de moi, afin de retenir ceux facilitant ma reconnaissance (autant physique que psychique) ;
2. Comprendre et mettre frein au processus menant à l'épuisement ;
3. Modifier ma pratique de vie par l'adoption de comportements et d'attitudes me permettant de mieux m'accompagner en temps de stress et, ainsi, de maintenir une santé équilibrée.

CHAPITRE 3

ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE

Les règles, les contraintes, il faut d'abord apprendre à les maîtriser pour mieux s'en libérer. Le cadre doit être un point d'appui, pas une finalité.

(Pascale Senk, 2009, p. 43)

Afin de situer la pertinence de ma démarche de recherche dans le champ de l'univers scientifique, j'ai d'abord revisité l'objectif de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans son texte « L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action », Pilon (2005) nous informe que l'étudiant est invité à faire une réflexion sur sa propre pratique dans le but d'obtenir de nouvelles connaissances sur celle-ci ou de la renouveler. L'auteur nous présente l'objectif de la maîtrise comme suit :

Permettre aux personnes intervenant auprès d'un système humain (personne, famille, groupe, communauté ou organisation) de faire une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur sa pratique professionnelle en vue d'améliorer la qualité de ses interventions et par le fait même de sa pratique tout en contribuant au développement des connaissances sur les pratiques psychosociales. (Pilon, Beaulieu, Lapointe, Mongeau et Pilon, 1988, p. 41)

Il s'agit donc d'une approche qui porte une attention première à l'individu dans le but de pouvoir mieux saisir les caractéristiques de la collectivité par la suite, qui croit que l'on peut passer par l'étude du « personnel » pour rejoindre « l'universel ». Elle facilite les types de recherche à caractère humaniste, existentiel et heuristique à travers lesquels une personne peut devenir son propre sujet de recherche (Pilon, 2005). On comprendra que cette perspective de questionnement convenait particulièrement aux intentions de recherche avec lesquelles je m'y suis engagée.

3.1 POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

Dans le but de mieux comprendre le « nouveau » paradigme structurant ce programme de maîtrise, je me suis largement appuyée sur le texte suivant : « Introduction à un constructivisme radical » d'Ernest Von Glaserfeld (Watzlawick, 1988).

Dans ce texte, l'auteur nous présente une épistémologie (une théorie sur la connaissance et sur sa validité) qu'il dit radicalement différente de la théorie traditionnelle. Alors que cette dernière conçoit une connaissance comme n'étant « connaissance » que si elle reflète objectivement une image du monde tel qu'il est (ontologiquement), l'épistémologie constructiviste, pour sa part, considère une connaissance (c'est-à-dire : ce qui est connu) comme le produit d'une expérience à laquelle nous avons su nous adapter.

En ce sens, l'épistémologie constructiviste est similaire à la théorie de l'évolution. Selon cette dernière, l'environnement exerce des forces et impose des limites (autrement dit : structure un cadre) auxquels les organismes vivants doivent faire preuve d'une capacité d'adaptation, faute de quoi, l'environnement les laissera tout simplement s'éteindre.

De la même façon, notre mode empirique (celui constitué de l'ensemble des expériences à travers lesquelles nous évoluons chaque jour) engendre également un cadre dans lequel nos idées et structures cognitives doivent convenir afin de nous permettre d'atteindre nos buts. L'*opération* (l'activité qui construit notre connaissance) sera alors jugée pertinente ou non. Ainsi, si le produit d'une expérience ne nous permet pas d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés au préalable, nous le jugerons comme étant « inutile » et nous ne l'intégrerons pas en tant que connaissance.

Pour déterminer si une opération est pertinente, nous devons la comparer avec une connaissance déjà acquise lors d'une expérience antérieure. Chaque nouvelle connaissance est ainsi limitée par ce qui a déjà été construit. Conséquemment, nous déciderons si les deux opérations traitent du même objet ou d'une relation entre deux objets. Ces

comparaisons, basées sur nos décisions, nous mèneront à porter deux types de jugement : 1) soit un jugement d'identité, ou 2) soit un jugement de différence. C'est en effectuant de tels jugements que nous arrivons à construire notre monde « réel ». Nos décisions nous permettent de « mettre en ordre » non seulement nos connaissances, mais aussi nos constructions au fur et à mesure que nous en faisons l'expérience. Notre connaissance prend donc fin là où se terminent nos constructions. Nous pouvons ainsi comprendre plus facilement pourquoi notre perception du monde nous apparaît stable et fiable.

L'épistémologie consiste alors à étudier comment l'intelligence opère, quels moyens et manières elle emploie pour construire un monde relativement stable et régulier à partir du flux d'expériences dont elle dispose. (Watzlawick, 1988, p. 34)

Ainsi, le constructivisme ne prétend pas apporter des « vérités » sur le monde, tel que le fait l'épistémologie positiviste. Selon la base de sa posture épistémologique (nos connaissances sont dérivées des expériences faites dans le monde empirique), nous ne pouvons qu'acquérir des stratégies d'adaptation pour atteindre nos objectifs. Nous ne pouvons obtenir aucune « vérité » sur le monde ontologique. C'est d'après ces fondements que le constructivisme est radical.

Pour Von Glaserfeld (Watzlawick, 1988), la connaissance est comme une clé qui ouvre la voie à un but choisi. La clé n'a pas besoin d'être identique au mécanisme de la serrure (*match*), elle n'a qu'à convenir (*fit*) à celle-ci dans la mesure où elle ouvre la voie.

Cette épistémologie peut effectivement nous sembler radicale, surtout lorsque l'auteur prétend que nous n'avons que nous-mêmes à blâmer pour le monde dans lequel nous vivons. Toutefois, Von Glaserfeld (Watzlawick, 1988) défend le caractère radical du constructivisme en citant Kant et Giambattista Vico. Ces derniers ont tous deux mis en doute ce que nous connaissons comme vérités sur le monde. Cela, bien avant l'avènement de l'épistémologie constructiviste d'aujourd'hui.

Il s'agit d'abord de comprendre que la connaissance, c'est-à-dire ce qui est connu, ne peut être le résultat d'une réception passive, mais constitue au contraire le produit de l'activité d'un sujet. (Watzlawick, 1988, p. 34)

Conséquemment, selon Von Glaserfeld (Watzlawick, 1988), mes connaissances de la prosopagnosie et de l'épuisement seraient le résultat d'expériences auxquelles j'ai plus ou moins su m'adapter. En revisitant et en questionnant les constructions tirées de ces expériences, il me serait possible de revoir mes jugements et de les redéfinir afin d'en dégager de nouvelles connaissances, contemporaines à mes objectifs de recherche.

3.2 PHENOMENOLOGIE HERMENEUTIQUE

Il a été mentionné plus haut que l'épistémologie constructiviste considère comme « connaissance » le produit d'une expérience à laquelle nous avons su nous adapter, malgré les forces et les limites imposées par notre environnement. Le processus implique que nous comparions chaque nouvelle expérience à des constructions antérieures.

Dans le même filon, Paul Ricœur (1990) propose que tout ce que nous conscientisons est préalablement organisé suivant le processus réel de la « perception » interne, c'est-à-dire l'enchaînement causal des idées, des émotions et des désirs, qui peuvent être admis ou ignorés (Ricœur, 1990, p. 26).

Proclamer ainsi la phénoménalité du monde intérieur, c'est d'abord aligner ce dernier sur le monde extérieur, dont la phénoménalité ne signifie aucunement objectivité au sens Kantien, mais précisément « arrangement, simplification, schématisation, interprétation ; pour comprendre ce point, il faut avoir à l'esprit l'attaque sur le positivisme ; là où celui-ci dit : il n'y que des *faits*, Nietzsche dit : des faits, c'est ce qu'il n'y pas, seulement des interprétations.

Ricœur (Fœssel et Lamouche, 2007) postule que dès que nous commençons à réfléchir, nous réalisons que nous appartenons à un monde déjà existant avant notre avènement. Cet appartenance, nous dit le philosophe, nous ne pouvons y référer qu'à travers le langage, qui lui aussi nous précède. D'ailleurs, selon lui, le monde se livre moins dans la perception que dans les signes que nous employons pour l'appréhender, d'où la nécessité de recourir à une herméneutique, une théorie sur l'art d'interpréter.

Une « phénoménologie herméneutique » fait donc référence à une philosophie qui mène de concert interprétation des textes et de ce qui se montre à travers eux. Par l'usage de signes, de mots, de phrases et de textes, le langage a codifié notre perception du monde pour la rendre compréhensible. « Comprendre », c'est traduire les unités de langage par lesquels notre expérience s'articule pour en dégager le sens (Fœssel et Lamouche, 2007).

Porter une expérience au langage n'est pas la transformer en autre chose, précise Ricœur, c'est la faire devenir elle-même par son déploiement. « La phénoménologie commence lorsque, non contents de 'vivre' - ou de 're-vivre' –, nous interrompons le vécu pour le signifier », écrit le philosophe (Fœssel et Lamouche, 2007, p. 83).

User du langage n'est toutefois pas une activité facile puisque décoder les unités de sens demeure sujet à interprétation. De plus, tel que nous fait remarquer Ricœur (Fœssel et Lamouche, 2007), par l'emploi de synonymes et de la reformulation – voire le recours à une autre langue –, il est toujours possible de dire la même chose autrement. Or, paradoxalement, le défi qu'est l'interprétation des signes peut être fort révélateur pour le sujet faisant de sa vie l'intrigue d'une histoire.

D'un côté, la compréhension de soi passe par le détour de la compréhension des signes de culture dans lesquels le soi se documente et se forme ; de l'autre, la compréhension des textes n'est pas à elle-même sa fin, elle médiatise le rapport à soi d'un sujet qui ne trouve pas dans le court-circuit de la réflexion immédiate le sens de sa propre vie. Ainsi faut-il dire, avec une égale force, que la réflexion n'est rien sans la médiation des signes et des œuvres, et que l'explication n'est rien si elle ne s'incorpore à titre d'intermédiaire dans le procès de la compréhension de soi ; bref dans la réflexion herméneutique – ou dans l'herméneutique réflexive –, la constitution du *soi* et celle du *sens* sont contemporaines. (Fœssel et Lamouche, 2007, p. 89-90)

C'est dans la relation qu'il développe avec sa propre histoire que le sujet se construit en tant que tel. La distanciation formée entre lui et l'identité narrative constituée est suffisante et nécessaire pour que s'installe une dialectique entre le *maintien en soi* (mêmeté), assurant le soi de l'identité de son existence, et le mouvement *hors de soi* (altérité), permettant le retour réflexif sur soi-même (ipséité) (Delory-Monberger, 2000).

Sur cette relation entre les trois principes de l'herméneutique du soi de Ricœur (1990), soit « l'ipséité », la « mêmeté » et l'« altérité », Christiane Delory-Monberger (2000) explique :

L'ipséité, définie comme le sentiment du soi se percevant lui-même, n'est pas réductible à la reconnaissance d'une permanence du moi à travers le temps, autrement dit à une mêmeté constituée de façon tangible et arrêtée, c'est un magma de sensations, de représentations, dont se dégagent, selon une herméneutique contingente et variable, des lignes de force circonstancielle et provisoires. Ce que le narrateur capte dans le moment biographique, c'est l'image extériorisée de lui-même qu'il reconnaît comme lui étant propre, produit du rapport mimétique que l'autre établit avec lui. [...] Quelque chose de soi est en l'autre, quelque chose de l'autre est en soi, le sentiment du même et de l'autre renvoyant chacun à son *ipséité*. (Delory-Monberger, 2000, p. 268-269)

Chaque méthode choisie pour recueillir les données de la présente recherche devrait mettre à profit ma capacité d'intégrer et d'unifier les formes dans lesquelles je me reconnaîtrai en tant que narratrice. Suivant un cadre langagier, je consoliderai mon sentiment d'identité (Delory-Monberger, 2000) à travers les expériences auxquelles je m'adapterai.

3.2.1 Récit de vie

Le courant des histoires de vie en formation apparut à la fin des années soixante-dix, alors que le contexte socio-économique occidental subissait d'importantes transformations. Au sein d'une société marquée par l'accroissement des inégalités sociales, un malaise identitaire, venu d'interrogations et d'aspirations individuelles non répondues par les institutions formelles, était grandissant. Aussi, les histoires de vie apparaissaient-elles dans le champ de la formation au moment où l'individu, ayant du mal à trouver sa place dans l'histoire collective, était renvoyé à lui-même pour identifier ses propres repères et créer sa propre histoire (Delory-Monberger, 2000).

Dans son texte : « L'Approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation », Guy de Villers (1996) nous présente le récit de vie comme étant une méthode de recherche en sciences humaines ayant des similitudes avec d'autres méthodes de type qualitative telles que : les techniques d'observation et d'enquête, les critiques historiques et les analyses de contenu.

De Villers ajoute qu'elle s'avère être une méthode toute désignée pour répondre à des questions d'ordre temporel (telles qu'un processus de changement ou une trajectoire) ainsi qu'à des problématiques nécessitant de nombreuses observations et qui seraient difficilement traitables par le biais de méthodes quantitatives. De Villers (1996) précise que les sujets de recherche abordés renvoient à la singularité d'une histoire. Il explique :

La méthode du récit de vie, parce qu'elle permet que soient mis en rapport le passé qui a construit l'individu avec ses représentations actuelles, peut avoir pour conséquence la définition par l'adulte d'un projet de formation qui réponde aux nécessités qui soient propres à sa vie. (de Villers, 1996, p. 109)

La notion de « récit » implique à la fois une histoire (qui serait mon histoire), un narrateur qui la conte (*moi*) et un narrataire, l'autre, à qui s'adresse le narrateur (soit, principalement, *moi*). Donc, en produisant mon récit, je serais invitée à me présenter comme sujet et à m'établir dans le contexte social qui est le mien.

De plus, pour faire de ce récit un acte formateur, je dois *problématiser* mon expérience et repérer les contraintes qui ont influencé mon cheminement afin de prendre conscience de mon champ d'action. Le récit de vie en formation constitue donc une *production de soi* où le narrateur se positionne au centre et occupe un double rôle. Sur ce point, de Villers (1996) écrit :

Qu'il s'agisse de récit de vie ou autobiographie, le narrateur y assure une fonction centrale, comme sujet énonçant d'une part et comme objet de connaissance d'autre part. Dès lors que le sujet parle, s'adresse à l'autre, il lui revient l'évidence qu'il est à distance de son propre message et il reconnaît que ce qu'il a fait n'est rien

d'autre que de se faire représenter dans le message qu'il a émis. (de Villers, 1996, p. 113-114)

C'est au sein de cette représentation que le sujet peut prendre forme et avoir accès à son savoir. Toujours selon l'auteur, l'écart entre le sujet lui-même et sa représentation est porteur d'une souffrance et d'un désir de dire, soit d'exister. Ainsi, par la reconnaissance de l'autre, le sujet cherche à assouvir sa quête d'identité.

Alors, en m'accordant le pouvoir de *me* dire, non seulement puis-je identifier les fondements de mon vécu, je peux repérer les alignements de mon projet de formation – voire de ma propre quête de sens. Ceci implique un apport subjectif considérable de ma part. Conscientieux de cet engagement particulier du sujet au sein de cette démarche, de Villers précise :

Il importe, en effet, de considérer que cette détermination du sujet quant à son projet d'exister exige, comme sa condition, que le narrateur se fasse le premier interprétant de son récit. (de Villers, 1996, p. 117)

Sur le plan technique, de Villers indique que la production du récit n'est pas régie par des standards quant à sa forme et à son importance quantitative. Toutefois, il nous rappelle que tout récit a une fin, explicite ou implicite, et qu'il peut être aidant pour le narrateur d'établir un plan préalablement à l'écriture.

Suivant la production du récit, viennent les étapes de l'interprétation et de l'analyse. Pour ce faire, le matériel doit d'abord être organisé soit de façon chronologique ou par catégorisation afin d'en dégager les similitudes et les dissimilitudes.

C'est par une analyse des interactions entre ces variables qu'il me sera possible, suite à la production de mon récit, d'identifier une direction de sens, d'établir les fondements de ma quête ou, à tout le moins, d'en repérer les pistes. C'est pourquoi il sera important de conserver une ouverture d'esprit et de ne pas m'arrêter à des conclusions arbitraires lors de l'interprétation. Il me faudra laisser *parler* le récit et me mettre en position d'*écoute*.

C'est à cette étape que se vérifie éminemment ce principe que le narrateur est le premier interprétant et qu'à ce titre la méthode du récit de vie conduit à faire de tout narrateur un chercheur, abolissant le clivage, toujours présent dans la démarche anthropologique classique entre l'informateur et le chercheur. (de Villers, 1996, p. 123)

Subséquentement aux étapes de l'interprétation et de l'analyse, de Villers (1996) nous présente une dernière étape qu'il appelle *l'au-delà*. À ce point de mon processus, je serais en mesure de m'approprier ma propre histoire ainsi que les conséquences de son déploiement. Cette étape est caractérisée par un accroissement de la connaissance de soi qui influencera directement l'orientation de mon projet de vie et de formation.

3.3 DES OUTILS METHODOLOGIQUES

Dans le but de « reconstruire » mon histoire de vie, les outils méthodologiques choisis auront comme fonction première de faire ressortir les éléments essentiels de ma pratique actuelle ainsi que la trame les unissant. Ces méthodes se veulent un jeu de miroirs sensible à des traits de ma personnalité (empathie, orgueil, détermination, perfectionnisme, etc.) et à des aspects de ma pratique (écoute active, adaptabilité, difficulté à demander de l'aide et à reconnaître mes besoins ou limites, etc.).

De ces outils d'exploration, je désire également faire des méthodes d'auto-accompagnement, c'est-à-dire des moyens susceptibles de consolider la formation de ma nouvelle pratique au quotidien par une prise de conscience inhérente à une rétroaction sur mes déterminismes. Cette prise de position prend racine dans le concept d'autoformation présenté par Pascal Galvani (Galvani, 2006, p. 14), défini comme étant la dynamique réflexive permettant au sujet d'agir à la fois sur lui-même et sur les éléments physiques et sociaux qui le forment.

Les méthodes choisies seront toutes des outils d'expression créative (écriture, dessin, cuisine, etc.). Enfant, j'ai réalisé très tôt la capacité qu'a la production de fictions pour m'amener dans des espaces de lâcher-prise propices à l'apprentissage, au renouvellement et

à la reconnaissance. De plus, je partage la vision de la psychologue Alexandra Duchastel qui écrit :

La créativité est cette force mystérieuse qui gère les transformations incessantes de chacune de nos cellules. C'est un don universel qui n'a rien à voir avec le talent artistique et qui nous permet d'appréhender la réalité différemment, de la réorganiser d'une manière qui sert mieux à la vie. Bien entendu, la créativité peut s'exprimer dans tous les secteurs de la vie, au travail, dans nos relations personnelles, à la cuisine, au jardin ou même dans un laboratoire. Mais l'expression artistique constitue le moyen le plus direct de renouer avec cette extraordinaire capacité de transformer les choses, car tout y est possible. (Duchastel, 2005, p. 13)

Tenant compte de cette force transformatrice que suscite la créativité, je conférerai à mes outils méthodologiques un caractère évolutif, c'est-à-dire des capacités de rétroaction sur son développement et de mutation dans son déploiement, tout au long de mon propre processus de maturation. Finalement, ma pratique de vie sera d'abord explorée au quotidien, puis relatée à travers des images et diverses formes littéraires. Selon André Paré :

L'écriture est l'un des grands moyens d'expression et de communication que les humains ont à leur disposition. On peut la situer sur le même plan que la danse, la musique, la peinture, le dessin, la sculpture, etc. Ces arts et ces techniques nous donnent la possibilité d'entrer en contact avec la réalité grâce à nos sens et de nous fabriquer une représentation de la réalité qui change sans cesse au fur et à mesure que de nouvelles sensations ou perceptions viennent nourrir et élargir ce qui existe déjà. (Paré, 2003, p. 10)

3.3.1 Les récits phénoménologiques de moments biographiques intenses

Inspirés de mon vécu, les récits phénoménologiques de moments biographiques intenses seront composés d'une série de petits moments de vie précis, relatant l'expérience d'un phénomène à l'étude. Selon Pascal Galvani :

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)

Cette méthode d'expression créative permet de mettre sa vie en fiction afin de gagner de la perspective sur des moments marquants de celle-ci. L'intensité associée à l'événement biographique facilite son évocation. La façon qu'a l'écrivain de le raconter et de le socialiser permet de mettre en lumière certains aspects conscients ou non de sa pratique de vie. À ce sujet, Marité Villeneuve écrit:

Des différentes approches utilisées dans la pratique des histoires de vie, j'avais retenu aussi l'importance de « socialiser » son histoire. Socialiser son histoire, c'est la partager avec d'autres et ce faisant, l'assumer. Pour qui a vécu des blessures l'ayant contraint au silence, c'est aussi la possibilité de se reconstruire par le biais de la narration, dans une forme socialement acceptable, sous le regard d'un autre qui accueille, ce « lecteur idéal ». (Villeneuve, 2007, p. 57)

Finalement, l'exercice de rétroaction et d'analyse ne sert pas tant à démêler le réel de la fiction ou de l'objectif du subjectif. Il vise plutôt à faire ressortir les lignes directrices, les répétitions ainsi que les omissions à partir desquelles la vie s'est construite à travers les structures langagières inhérentes à la production d'un récit, c'est-à-dire de l'histoire que se donne le sujet (Dolory-Monberger, 2000).

3.3.2 Les dialogues réflexifs

Ayant à rendre compte par écrit de mon cheminement à la fin de la session d'hiver 2006, je me retrouvai devant mon ordinateur, bien embêtée, à savoir par où commencer. Plutôt frustrée par un « syndrome de la page blanche », je me souviens m'être demandée ce que je faisais.

J'erre, fut soudainement ma réponse.

Prise au dépourvu, l'écrivaine en moi saisit l'opportunité et tapa ces quelques lettres sur le clavier du portable. Puis, comme si j'entamais la rédaction d'une fiction, j'enchaînai rapidement avec une autre question :

- *Qu'est-ce que tu fais quand tu erres ?*

- *Je vais ici et là, sans but précis.*

Chaque nouvelle réponse engendra une nouvelle question. Des interrogations auxquelles je tentai de répondre de façon simple et le plus fidèlement possible. De questions en réponses, un dialogue entre deux personnages prit forme. Deux voix, reconnues comme étant intrinsèquement miennes, échangèrent librement, me permettant de prendre conscience de mon état d'être à ce moment précis. Ainsi s'articula la méthode du dialogue réceptif. Plus tard, j'apprenais que cette technique d'écriture n'est pas inconnue à Anne-Marie Jobin. Elle écrit :

C'est une technique consistant à entrer en conversation imaginaire avec une autre partie de soi-même, une personne (fictive ou réelle), un objet, un symbole, un élément d'un dessin ou d'un rêve, etc. [...] Le dialogue sert à regarder d'autres points de vue, à voir un tableau plus complet de ce qui se passe. Il donne accès à des voix intérieures insoupçonnées, à des aspects oubliés ou négligés de soi-même. (Jobin, 2002, p. 62)

Consciente qu'une telle forme d'écriture puisse s'avérer très révélatrice de ma personne (de mes attitudes et de mes pratiques), je m'impose d'accueillir intégralement tout commentaire fait par les personnages. Autrement dit, chaque question, chaque réponse et toute observation doit être écrite, qu'elle me plaise ou non. J'ai tout à gagner à rester fidèle, authentique, à moi-même. Sur ce point, André Paré écrit :

Seule une connaissance approfondie de soi-même peut transformer graduellement la personne et son comportement. [...] Seul l'individu concerné peut le faire s'il décide que cela est important pour lui. Il s'agit avant tout **d'un acte de volonté** (Assagioli, 1973), d'une intention arrêtée et responsable d'un choix libre qui peut être aidé et soutenu une fois qu'il est fait. (Paré, 2003, p. 4)

Aussi, la technique du dialogue réflexif se veut-elle très simple : une question, une réponse et une rétroaction sur celle-ci, ainsi de suite. Au départ, il ne faut pas s'étonner que les voix n'aient pas de noms ou de personnalités distinctes, tel que pourrait les avoir un personnage de fiction. Mettant en suspens ses attentes et ses jugements, l'auteur du dialogue réflexif verra émerger les identités des protagonistes au fur et à mesure qu'il se dévoilera à lui-même.

Explorer ses polarités par le biais de personnages permet de saisir cette tension entre la stabilité illusoire d'un monde ordonné et le déséquilibre engendré par les forces obscures qui nous habitent. Cela permet d'appivoiser ses forces en les intégrant. (Villeneuve, 2007, p. 43)

Pour André Paré (2003), les difficultés liées aux dialogues sont de reconnaître ce que ces personnages représentent pour soi et d'« entendre » ce qu'ils ont à nous dire.

Dans un dialogue, les principaux problèmes consistent à identifier les personnages, à leur laisser le temps de prendre forme et à écouter leur message. Il faut aussi reconnaître ce qui se passe, ce qui s'est passé, et l'accueillir. La difficulté n'est jamais d'enlever ni de faire disparaître quoi que ce soit de notre vie, mais bien, l'ayant reconnu (c'est moi qui souligne), de l'inclure à notre quotidien comme une partie de nous dont il faut tenir compte. (Paré, 2003, p. 61)

Le dialogue réflexif s'avère tout indiqué pour expliciter un état d'être, une façon de faire, diverses réactions face à une difficulté, etc. Il permet de mettre en mots l'énergie qui nous habite, de se mettre en doute et de débattre de nos contradictions. Son caractère momentané, écrit « en direct », rend le processus de recherche dynamique, alternant la problématisation, la collecte de données, l'analyse et la prise de conscience dans un cadre simple et rigoureux.

L'écriture permet également de matérialiser ce qui nous habite et qui n'est qu'énergie. Lorsque nous sommes aux prises avec une difficulté ou envahis par des émotions intenses, nous nous identifions totalement à ce qui se passe en nous. L'écriture transforme cette énergie en un contenu matériel avec lequel nous pouvons interagir. Nous créons une distance avec notre émoi ; cela nous permet d'être en relation avec ce que nous vivons (Paré, 2003, p. 15).

3.3.3 Représentations imagées

La création d'images (dessins, peintures, collages, etc.) est aussi une méthode significative pour se révéler. Les images apportent une représentation du monde plus intuitive que celle mise en mots. Parce que les images parlent en symboles, elles nous donnent un accès plus direct à notre inconscient. Elle permet souvent l'expression de sentiments difficilement exprimables.

Anne-Marie Jobin précise : « Là où le langage peut avoir tendance à interpréter ou conceptualiser une émotion ou un senti, l'imagerie tend à être plus brute et souvent plus juste, plus profonde ». La représentation de monde intérieur en images permet l'utilisation de plusieurs techniques d'expression (Jobin, 2002).

Le collage : Le collage crée un esprit de jeu qui stimule la créativité en facilitant des états de relaxation et de rêverie. Sur le plan technique, utiliser des images déjà faites est beaucoup moins exigeant que de dessiner ou de peindre. Un moins grand désir à performer est associé avec le collage, permettant de suspendre les jugements et de se laisser aller plus facilement à la création (Jobin, 2002, p. 98).

Le dessin : Toujours selon Anne-Marie Jobin, le dessin a cette faculté incroyable de traduire en images où nous en sommes. Il permet de nombreuses formes de représentations. Le but n'est pas d'apprendre à dessiner ou de perfectionner un style, mais plutôt de laisser libre court à son imaginaire (Jobin, 2002, p. 87).

J'ai choisi la forme inspirée des *mandalas* comme méthode de représentation. Reconnus pour leurs effets apaisants, les *mandalas* ont d'abord été conçus comme outils de méditation dans plusieurs traditions religieuses. Depuis les années 1960, ils ont été repris dans des contextes thérapeutiques. Il semblerait que dessiner dans un cercle créerait un espace de protection, propice au rétablissement de l'ordre dans la vie intérieure, permettant d'accéder à une vision d'ensemble (Jobin, 2002, p. 104-106).

La technique adoptée pour concevoir mes « représentations imagées » est fort simple : créer un cercle, représenter son centre et laisser mon imaginaire faire le reste. Dessiner à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle, coller des images et des objets, mettre de la couleur, ajouter un cadre, etc., tout est possible ! Le cercle se veut un symbole d'unification.

Bien que créer l'image est révélateur en soit, la présenter à d'autres permet de pousser l'analyse plus loin. La deuxième étape de ce processus sera donc d'inviter mon groupe de codéveloppement et autres *personnes-repères* à partager leurs impressions sur l'œuvre et à questionner l'« artiste » sur ses choix dans le processus de création, sur ses sentiments face aux résultats finaux et sur ce que ceux-ci peuvent lui apprendre dans le contexte de sa recherche sur sa pratique de vie.

Le climat d'échanges se veut un terreau susceptible de favoriser la prise de conscience, non seulement par le créateur de l'œuvre, mais aussi par les autres membres du groupe, appelés à réfléchir sur leur propre cheminement.

3.3.4 Les extraits romancés du journal de recherche

Tenir un journal de recherche est un acte essentiel afin d'y témoigner de l'avancement du processus. Le journal est un outil permettant d'acquérir une perspective temporel sur le déroulement de la démarche. Son contenu et sa forme sont sans limite. Il facilite non seulement la cueillette de données, mais aussi les premières analyses. L'écriture permet de rétroagir sur notre cheminement de façon à pousser plus loin notre réflexion et à faire une place à l'émergence de la nouvelle pratique.

Le journal est avant tout un instrument de croissance et d'intégrité personnelle. [...] Le journal nous permet d'accéder à ce qui nous apparaît avoir le plus de sens et être au centre de notre vie à un moment précis. Il permet de mettre en évidence ce qui est récurrent et constant dans nos réactions. L'écriture permet aussi de mieux départager de ce qui nous appartient en propre de ce qui appartient aux autres et nous influence. Elle permet une réappropriation de notre expérience. (Paré, 2003, p. 18)

Le journal se veut un lieu de création, de réflexion et de détachement. Je me permets d'y être qui je veux : grande dessinatrice, poète, romancière et, bien sûr, capitaine de *La Brume du Matin*. Il est le terrain de jeu idéal pour user de métaphores.

Selon Paul Ricœur (Foessel et Lamouche, 2007), la métaphore fait partie des tropes, soit de ces figures concernant les variations de sens dans l'usage des mots, principalement dans le procédé de nomination. Il écrit :

C'est parce que nous avons plus d'idées que nous n'avons de mots que nous avons besoin d'étendre le sens de ces mots dont nous disposons au-delà de leur usage ordinaire. Ou bien, nous pouvons avoir un mot correct, mais nous préférons utiliser un mot figuratif pour plaire ou séduire. Cette stratégie est une partie de la fonction de la rhétorique qui consiste à persuader, c'est-à-dire à influencer les gens par le moyen du discours qui n'est ni le moyen de la preuve ni celui de la violence, mais plutôt le moyen de rendre le probable plus acceptable. (Foessel et Lamouche, 2007, p. 113)

Aussi, à travers les pages de mon journal, j'ai l'intention de tracer par petits traits ponctuels le parcours romancé de *La Brume du Matin* sur la carte de ma vie. Observations, réflexions, bilans de la journée, représentations imagées, dialogues réflexifs, recettes préférées, etc., tout élan créateur y sera accueilli et retransmis à travers les lunettes de la romancière que je suis. Celle-ci affectionne particulièrement les haïkus.

Ces petits poèmes sont d'inspiration japonaise. Ils sont composés de seulement trois vers, dix-sept syllabes au total. Suivant l'exemple des grands maîtres du haïku que furent Bashô, Issa et Siki, les poètes contemporains se plaisent à capturer l'instant présent dans toute la richesse de sa simplicité. « Et, peu à peu, cette présence à l'instant qui transforme le regard, transforme aussi l'âme » (Hess, 2004, p. 83).

*Et s'il était vrai
Que je ne suis pas seule
Brume du matin*

Extrait 3 : *S'il était vrai*, exemple de haïku, un extrait du journal de recherche
Post- scolarité, mars 2008

En somme, dans le cadre de ce projet de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'assume une posture épistémologique constructiviste/interprétative. Je conçois que les réalités sont multiples, construites et holistiques. La finalité de ma recherche est axée sur son processus émergent. Je considère être en interaction avec mon sujet d'étude puisque « je suis », en fait, mon sujet d'étude. Ma collecte de données et son analyse se feront à travers des méthodes favorisant l'expression créatrice. Ainsi, la connaissance générée par ma recherche sera directement liée à ma réalité.

CHAPITRE 4

LES VAGUES DE DONNÉES

Ce n'est pas ce que j'appelle un livre. C'est mon intimité mise en mots. D'ailleurs, si j'accepte de m'ouvrir un peu sur cette question, c'est seulement pour que d'autres personnes ne se croient pas seules à ressentir de telles émotions.

(Dany Laferrière, 2010, p. 11)

Une fois l'épuisement constaté, comment poursuivre mes activités et aller à la rencontre de mes ambitions sans risquer un nouvel épuisement ? Telle était ma question de départ. Sous-jacents à celle-ci, des enjeux de reconnaissance s'articulaient : reconnaissance des impacts dans ma vie de dommages cérébraux, un « handicap caché », reconnaissance de la pertinence de mes choix, de mes actions, de mes besoins, de mes forces, de mes limites, de mes relations sociales et, plus encore, ma reconnaissance en tant que personne.

Au début de mon processus de recherche, j'étais déjà fortement en état de crise. Le constat s'était fait l'année précédente, déclenchant un premier retour réflexif sur ma situation. Les eaux dans lesquelles je naviguais étaient malsaines. Mon contexte de travail et mon rythme de vie m'étaient dangereux, néanmoins je poursuivais à vive allure. Pour surmonter l'épuisement, il me fallait renverser les moteurs et changer de cap. Toutefois, le comment m'était inadmissible.

Comment rencontrer mes besoins de base (me nourrir, me loger, me vêtir) si je laissais tomber mon travail ? Comment pouvais-je justifier, après tant d'efforts, un tel abandon ? Cela n'allait-il pas nuire à mon avancement professionnel et social ?

Ma santé physique et psychologique se détériorant toujours un peu plus au fil des mois, j'eus à admettre, éventuellement, que tenter de me maintenir à flots n'était pas plus justifiable. Ainsi, comme j'avais gravi l'échelle de l'accomplissement personnel, académique et professionnel, le lâcher-prise allait devoir, lui aussi, s'effectuer graduellement. Avant de changer la trajectoire de *La Brume du Matin*, il fallait d'abord revoir le but de son voyage !

La première modification de parcours toucha ma vie professionnelle. Je décidai de ne pas renouveler mon contrat de travail en tant que coach pour une multinationale et de réorienter ma démarche académique. La deuxième s'imposa avec l'échec de mon projet de maîtrise en psychologie de la santé. N'ayant plus de but, je n'avais d'autres alternatives que celle de rentrer à la maison familiale. Amère, j'avais l'impression d'avoir fait naufrage.

Que je sois assise sur une plage gaspésienne ou debout aux pieds du phare de Cap-des-Rosiers, je n'étais plus en mouvement avec la vague. Devant la mer, j'étais aussi face à moi-même, à mes limites, à mes échecs et, toujours, face à ce sentiment de ne savoir quoi faire ni où aller pour un nouveau départ.

En mai 2005, j'acceptai finalement de me reposer pour un temps, à la condition de réussir à planifier une remise en action pour l'automne. Cette décision fut bénéfique. Elle traça mon chemin vers la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. J'étais loin d'imaginer que ce tout dernier voyage allait changer ma vie !

En entreprenant cette maîtrise, je devais accepter de m'embarquer dans un processus de changement. Durant les premiers jours de formation, s'il était clair que j'entamais un renouvellement de ma pratique de vie, au cours des mois qui suivirent, ma démarche devint plus nébuleuse. Tantôt je parlais de l'accompagnement comme méthode d'intervention sociale, tantôt je chevauchais les problématiques du *burnout* et de la prosopagnosie, au point de ne plus reconnaître ce qui avait préséance.

Constats, résistances, périodes d'errance, acceptation et mise en action, ces étapes de déconstruction et de transformation identitaires se déroulèrent successivement, comme si *La Brume du Matin* ne naviguait qu'autour de la même île.

À l'automne 2005, n'ayant de pratique autre que celle d'étudiante, mon quotidien devint mon terrain de recherche. Je fis alors mes premières constatations sur les raisons de l'épuisement et, surtout, sur celles du manque de reconnaissance personnelle. De janvier à avril 2006, je connus un cycle d'errance suite à la séparation de mes parents. À la fin de cette période, je retournai sur le marché du travail pour un emploi saisonnier dans le domaine touristique. J'étais alors en eaux familières à accueillir des vagues de touristes dans un site consacré à l'histoire maritime. Les résultats de cette remise à l'eau ayant été positifs, je risquai un changement de pratique en septembre 2006.

Bachelière en psychologie, j'espérais trouver dans mon nouveau rôle d'intervenante sociale, auprès d'une population neurologiquement lésée, un terrain de recherche lié à l'accompagnement psychosocial. Cependant, je ne reconnaissais déjà plus les bases de ma démarche, ce qui rendit difficile une mise en relation entre mes expériences professionnelles et ma question de recherche.

Les mois se succédèrent et je me retrouvai, à nouveau, à risque d'épuisement. Bien que l'accompagnement en tant que méthode d'intervention demeure un terrain de réflexion significatif, il devenait évident que je devais d'abord franchir l'étape de ma reconnaissance personnelle avant de penser à aller plus loin. Autrement dit, afin d'éviter l'épuisement, il me fallait me reconnaître dans ma totalité. Cette reconnaissance allait se concrétiser, entre autres, dans l'interaction de deux personnages, appelés ISA-CUTE et BELLE-ISA, alors que l'écrivaine en moi décida de faire de sa vie une intrigue à résoudre.

Je présenterai d'abord dans ce chapitre mes premières découvertes faites à partir de données recueillies par le biais de deux méthodes d'expression créative, soit d'abord celles de représentations imagées et ensuite celles de dialogues réflexifs.

4.1 LES CARTES : REPRESENTATIONS IMAGEES

Ma première représentation graphique fut créée dans le cadre d'un cours, au tout début de ma formation, à l'automne 2005. Notre professeur nous avait alors présenté la tradition du *mandala* et l'usage qu'en avaient fait les psychologues jungiens depuis les années 1960. Il nous invita à créer notre propre *mandala*, ou du moins une représentation partant d'un cercle avec un point au milieu. Sans avoir la prétention de faire un véritable *mandala*, ma toute première création du genre fut un collage. Ne reconnaissant pas d'abord la validité d'un tel exercice dans un cadre académique, je jouai le jeu avec scepticisme.

Néanmoins, je donnai à mon projet une intention de départ, celui de représenter les symboles m'habitant en tant que *filles de la rive*: les influences de la mer et son ouverture sur le monde, les phares comme repères importants, les armoiries familiales me liant à mes origines irlandaises, les paroles d'une chanson qui m'accompagnait depuis l'aveu de mon épuisement à l'hiver, un texte en prose témoignant de mon désir d'aller à ma rencontre et, finalement, un capitaine sur son voilier, représentant *La Brume du Matin*.

Un samedi où j'étais seule à la maison, je me suis installée sur le plancher du salon avec, devant moi, toutes les composantes nécessaires pour la réalisation de mon *mandala*. N'ayant pas d'image préconçue du résultat final, j'ai laissé chaque composante trouver sa place au sein du cercle. Elles se sont enchaînées l'une après l'autre de la même façon que se déploie l'intrigue d'une fiction. Le résultat me fut surprenant :



Représentation imagée 1 : *Fille de la rive*
Première année de scolarité, septembre 2005

Le collage terminé, j'en fus satisfaite, mais je restai critique de ses imperfections. Lors de sa présentation en classe, mon groupe de codéveloppement m'interpella sur cette dernière attitude et questionna l'influence qu'elle pouvait avoir sur mes pratiques. L'analyse fit aussi ressortir une vision éclatée, rotative et en suspens de ma personnalité. Ma vulnérabilité piquée à vif, apparut ISA-CUTE, l'une des deux « personnalités » avec lesquelles j'allais travailler plus tard.

En janvier 2006, la séparation soudaine de mes parents fut pour moi un violent raz de marée. Du coup, *La Brume du Matin* avait perdu son lieu d'ancrage et s'était mise à dériver. Seule à bord, n'ayant rien à perdre, j'accueillis enfin ISA-CUTE : la jeune femme en moi sensible et empathique, coquine et parfois naïve, une artiste à ses heures. Le crayon de cire à la main, je la laissai exprimer mes sentiments de peur et de colère, mon besoin d'être en mouvement, ma quête de vitalité, mon désir d'être reliée à mon entourage et ma solitude.

Par une série de dessins, inspirés des *mandalas*, je retrouvai enfin un état d'esprit plus calme, centré sur le moment présent. Je comprenais enfin la valeur de cette pratique comme méthode d'auto-accompagnement. À ce sujet, Anne-Marie Jobin écrit :

On reconnaît au mandala des effets apaisants, et c'est pourquoi je le suggère dans des temps de confusion ou de tiraillement intérieur. Il semble que dessiner dans un cercle crée un espace protégé qui aide à rétablir l'ordre dans la vie intérieure en réunifiant les forces opposées, en créant une vision d'ensemble. Le mandala favorise un état de méditation et de paix intérieure. Il est un bon outil pour clore une session particulièrement difficile ou pour terminer une étape de vie, parce qu'il aide à faire le bilan et donne une impression de complétude. (Jobin, 2002, p. 104-106)

Alors que je cherchais pour qui faire cette maîtrise (pour moi ? pour mes parents ? pour mes professeurs ? pour un employeur éventuel ? etc.), la production de dessins m'inspira à faire le vide intérieur. D'un à l'autre, je lâchais prise graduellement de mes sentiments tumultueux et me rapprochais d'une image plus sensée de moi-même. Je revenais enfin à ma préoccupation première, soit celle de reconnaître l'épuisement.

Au cours de mes premières recherches sur l'épuisement professionnel, je trouvai le livre : « *LE BURNOUT : Questions et réponses. Choisir sa vie !* » du psychologue Jacques Lafleur (1999). Dès le départ, j'eus l'impression que l'auteur s'adressait à moi tellement ses propos décrivaient mon état d'être. Aussi, j'étais interpellée par l'approche de « rétablissement » qu'il propose. En fait, j'y vis une méthodologie, en apparence simple, rencontrant mes objectifs de recherche principaux, soit apprendre à me raconter et à me reconnaître « autrement ».

Lafleur (1999) présente quatre étapes par rapport auxquelles j'étais invitée à me situer : 1) accepter mon *burnout*, 2) en parler, 3) me reconstruire, et 4) repartir. Ces étapes m'étaient d'autant plus significatives puisqu'elles s'articulaient dans mon processus. De plus, elles me semblaient déjà représentées dans mes dessins, auxquels j'associais les quatre éléments vitaux dont nous avons tous besoin : air, eau, terre et feu.

Accepter (Air) : Accepter de tout laisser tomber, entre autres mon travail et mes projets d'études, pour me reposer, fut une chose ; surmonter mes sentiments de honte, d'échec et de perte en fut une autre. Les professionnels consultés affirmaient que me remettre de mon épuisement prendrait du temps. Ma santé physique et psychologique ne serait jamais plus la même. Aussi, je n'en serais pas à mon dernier creux de vague... Ça aussi, c'était difficile à accepter.

Puis, il y a l'enjeu d'accepter un changement de pratique de vie afin qu'elle soit mieux équilibrée. Pour ce faire, je devais m'engager et être prête à y mettre tous les efforts nécessaires. Déjà très fatiguée et fragile, l'ampleur de ce processus m'apparaissait monumental. Aussi, il fallait accepter de faire confiance... Étrangement, j'associais l'« air » à cette étape d'acceptation, comme si toutes les possibilités y flottaient, telles des particules d'eau d'une brume matinale.



Représentation imagée 2 : *Brume matinale*
Deuxième année de scolarité, février 2006

Parler (Eau) : Lafleur (1999) me conseillait de parler de mon épuisement, de mes sentiments et de mon senti. J'avais effectivement le besoin d'extérioriser mes émotions, mes moments de confusion, mon désir de reconnaissance, mes rêves et mes ambitions. J'avais envie de tout laisser aller dans un grand déversement.

Cette étape rejoignait aussi mon besoin de me « raconter autrement » afin de renaître. Je fis l'hypothèse que pour apprendre à « reconnaître autrement » et réintégrer le marché du travail, je devais revisiter « par où j'étais passée » dans le but de ne pas reprendre les mêmes passages dangereux. Aussi, c'est en me racontant que j'arrivais à mieux saisir le sens de mon naufrage, de ma reconstruction et de ma remise à l'eau. Mes objectifs ultimes étant d'accepter ma condition et de retrouver ma flamme. À cette étape, j'associais l'eau comme élément essentiel et la représentation imagée suivante:

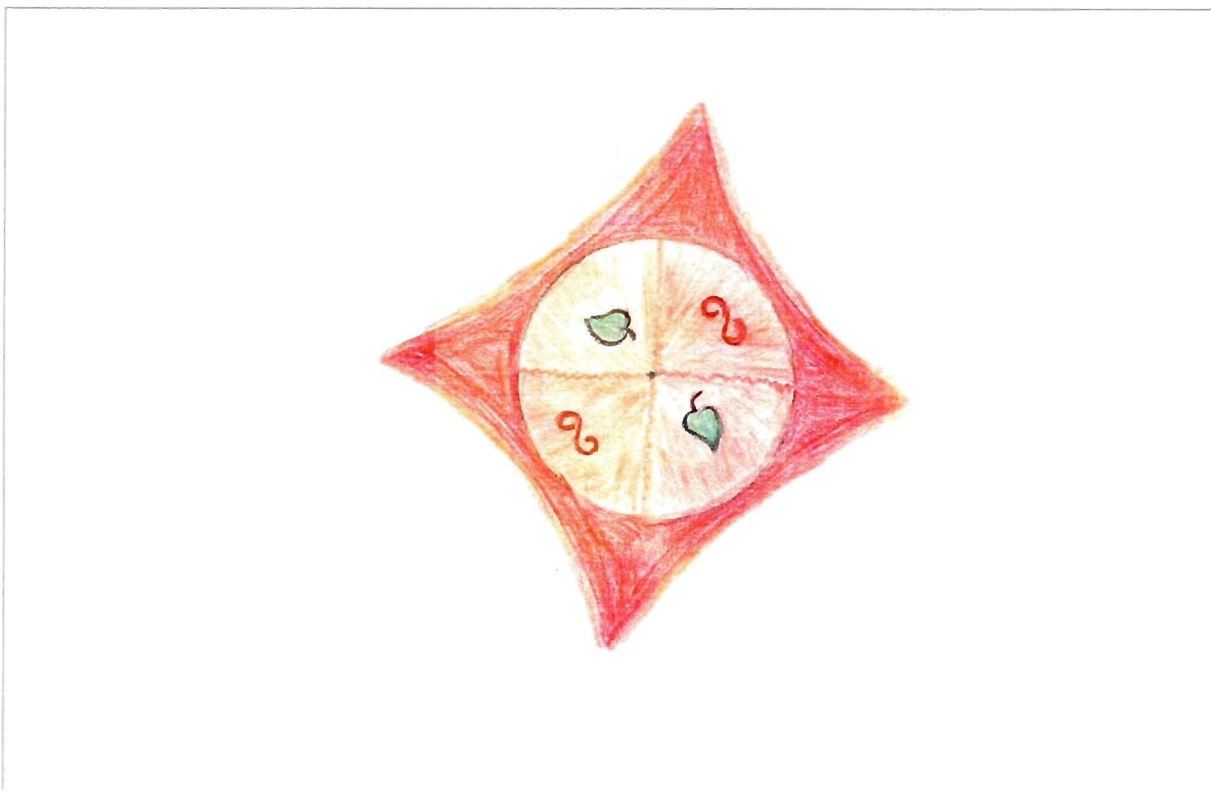


Représentation imagée 3 : *Le grand déversement*
Deuxième année de scolarité, février 2006

Reconstruire (Terre) : Depuis mon retour au Québec en mai 2005, je travaillais à me reconstruire, sans réellement savoir comment. Aussi, j'eus besoin de me refaire une santé. Il m'était également nécessaire de trouver des méthodes me permettant de me reconnaître et de m'accompagner en temps de crise afin de mieux gérer mon stress et d'atteindre une vie plus équilibrée.

Autrement dit, sur la voie menant à la réintégration du marché du travail, il me fallait consolider la structure de *La Brume du Matin*. J'avais aussi besoin d'y ajouter des outils de navigation efficaces pour lui permettre de bien maintenir le cap dans le futur. Puisqu'on y

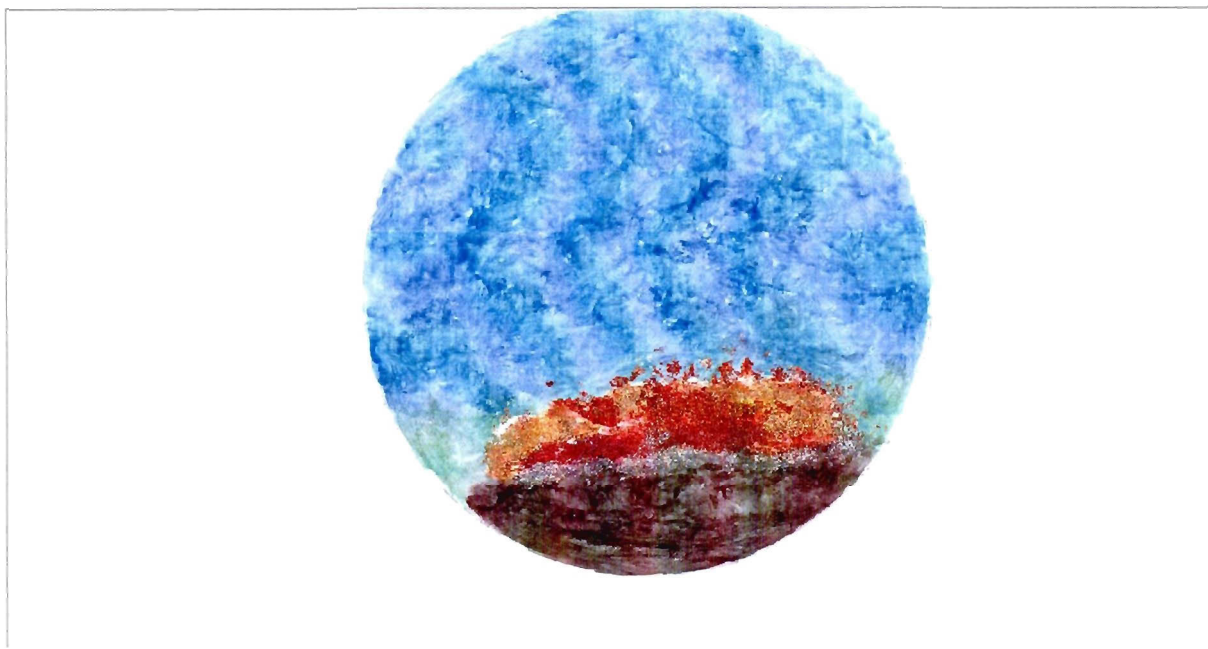
revient pour y mettre un navire en cale sèche lorsque des réparations s'imposent, j'ai associé la terre et l'image suivante à l'étape de la reconstruction.



Représentation imagée 4 : *Retour à la terre*
Deuxième année de scolarité, février 2006

Repartir (Feu) : Je voyais mon projet de recherche comme étant ce nouveau départ tant anticipé. Or, alors que je formulais ce dernier, j'eus à admettre qu'il me restait encore bien des étapes à franchir avant de repartir vers une nouvelle carrière et de nouveaux rêves. Pour vivifier ma flamme intérieure et insuffler de l'énergie dans les voiles de *La Brume du Matin*, il fallait d'abord apprendre à me « raconter autrement » (parler) afin de me « reconnaître autrement » (reconstruire), tout en faisant confiance (accepter).

Pour symboliser mon désir de renouvellement, le feu s'imposa comme élément essentiel. Il se *représenta* sous la forme suivante :



Représentation imagée 5 : *Attiser la flamme*
Deuxième année de scolarité, mars 2006

À divers moments durant ma démarche, je suis revenue aux représentations imaginées pour recréer les effets d'accueil, de centration et d'apaisement, découverts lors de la production de ma première série d'images. Parfois incorporées dans le journal d'itinérance de *La Brume du Matin*, je les ai jointes à des extraits littéraires. Souvent, j'ai cherché à répondre à des questions, telles que « Comment reconnaître mes besoins ? » et « Comment stimuler mon potentiel ? » Les interprétations de ces images furent inspirantes.

Par exemple, la représentation suivante répond à la question : « Quelle est ma façon d'aider ? » Cette image me donna un effet de survol au-dessus d'une vaste plaine fertile, alimentée de ses sources en son centre. Je sentis un contact avec la terre et toujours ce lien poétique avec la mer. J'ai retenu que ma façon d'aider va au-delà des frontières et qu'elle passe directement par le cœur.



Représentation imagée 6 : *Ma façon d'aider*
Deuxième année de scolarité, mars 2006

En 2007, aux prises avec une crise de migraines prolongée, je suivis régulièrement des traitements en fasciathérapie, une médecine douce s'apparentant au massage, visant à rétablir l'amplitude du « mouvement sensoriel », mouvement ressenti intérieurement, qui traverse et soigne le corps d'autant mieux qu'on le libère. Lors de l'une de ces séances, ma thérapeute et moi adoptèrent la thématique du « potentiel interne » comme intention de départ. L'énergie nécessaire pour lire et écrire se faisant plutôt rare à l'époque, je revins aux représentations imagées pour exprimer mes impressions suite à la séance.

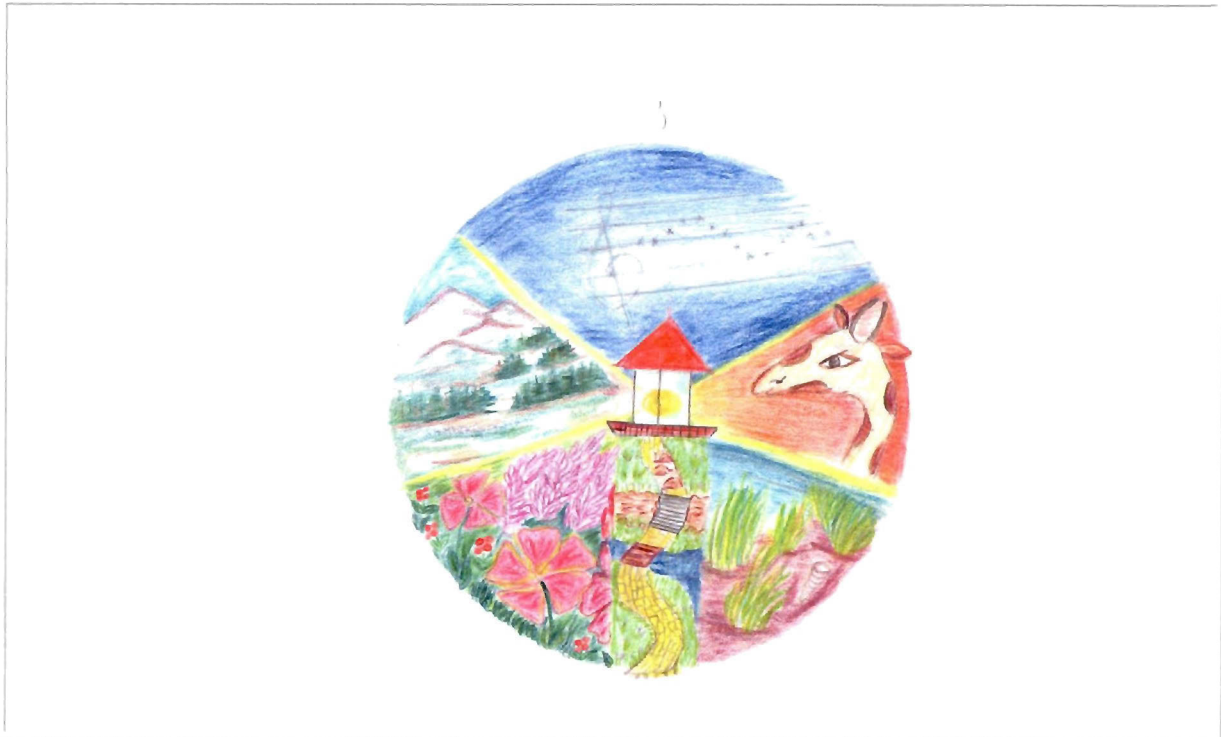
À la question : « Comment stimuler mon potentiel ? », je produisis trois dessins riches en formes, en textures et en couleurs. Encore une fois, je fus agréablement surprise de l'efficacité du processus sur ma créativité. Ces résultats parlèrent d'eux-mêmes...



Représentation imagée 7 : *Étape 1 : L'exploration*
Troisième année de scolarité, septembre 2007



Représentation imagée 8 : *Étape 2 : Afficher ses couleurs*
Troisième année de scolarité, septembre 2007



Représentation imagée 9 : Étape 3 : *Prouver son potentiel*
Troisième année de scolarité, septembre 2007

En avril 2006, je laissai de côté les représentations imagées temporairement pour développer la technique du dialogue réflexif. Les dessins m'ayant permis de mettre de l'ordre dans mes émotions ainsi que dans mes idées, j'avais de nouveau envie de mettre des mots sur papier.

Dans son livre : *Solitude face à la mer*, Anne Lindbergh (1973) écrit: « Deux personnes qui se parlent et s'écoutent font un monde à elles deux. » J'invitais alors ISACUTE à s'exprimer autrement. Je fus profondément émue par ce que mes voix intérieures avaient à me révéler sur moi-même.

4.2 LES VOIX DES SIRENES : LES DIALOGUES REFLEXIFS

La technique du dialogue réflexif est fort simple : se poser une question, y répondre et rétroagir. Se laisser aller à la créativité et, surtout, être assez humble pour accueillir chaque réplique en toute franchise est plus complexe. Les dialogues réflexifs demandent beaucoup d'empathie envers soi.

Lorsque je composai mon premier dialogue réflexif, je n'appropriai ni noms ni personnalités aux deux protagonistes. Celles-ci se révélèrent avec le temps, comme on apprend à connaître de nouvelles amies. Ce qui me frappa fut la cohérence qu'avaient ces deux voix d'un dialogue à l'autre. Elles demeuraient fidèles à des traits de personnalités bien définis. Ainsi BELLE-ISA (la rationnelle) et ISA-CUTE (la sensible) firent ressortir des états d'âme et des pistes de réflexions pour ISA-BELLE (l'apprenante).

4.2.1 Errer

BELLE-ISA : Que fais-tu ?

ISA-CUTE : J'erre

BELLE-ISA : Que fais-tu quand tu erres ?

ISA-CUTE : Je vais ici et là, sans but précis.

BELLE-ISA : En es-tu certaine ? Tu me sembles tellement préoccupée.

ISA-CUTE : Tu as raison. Quand j'erre, je pense.

BELLE-ISA : Tu penses à quoi ?

ISA-CUTE : Qu'il serait bien de trouver un endroit où ça ne fait pas mal.

BELLE-ISA : Où as-tu mal ?

ISA-CUTE : En dedans... Il y a cette boule qui se promène entre ma gorge et mon sternum.

- BELLE-ISA : Depuis quand as-tu cette boule ?
- ISA-CUTE : Elle est là depuis janvier. Au début, elle était dans ma gorge, puis elle a descendu dans mes poumons. J'en ai eu de la difficulté à respirer tout au long de l'hiver. Depuis le congé pascal, elle est à nouveau dans ma gorge. Je crois qu'elle veut sortir. Je ne veux pas qu'elle le fasse.
- BELLE-ISA : Qu'advierait-il si elle venait à sortir ?
- ISA-CUTE : Tout le reste suivrait à sa suite.
- BELLE-ISA : Le reste ?
- ISA-CUTE : Les émotions que je refoule depuis janvier.
- BELLE-ISA : Depuis la séparation de tes parents.
- ISA-CUTE : Oui.
- BELLE-ISA : Si ces émotions venaient à sortir, crois-tu que ta douleur serait soulagée ?
- ISA-CUTE : Probablement. C'est généralement ce qui se passe. Toutefois, je ne peux plus faire ça.
- BELLE-ISA : Qu'est-ce qui t'en empêche ?
- ISA-CUTE : Je n'ai pas l'espace pour le faire. Je manque d'intimité.
- BELLE-ISA : Tu ne vis pas seule.
- ISA-CUTE : Et pourtant, je suis seule.
- BELLE-ISA : Pourquoi ne pas parler à tes colocataires lorsque ça ne va pas ?
- ISA-CUTE : Cela les dérangerait. Elles ne comprennent pas pourquoi je me mets dans des états pareils.
- BELLE-ISA : Leur en as-tu parlé ?
- ISA-CUTE : Oui, on en a discuté à l'automne. Je leur parle toujours, mais différemment.

- BELLE-ISA : Différemment. Comment ?
- ISA-CUTE : Je le fais sur un ton plutôt banal, comme quand on parle de la pluie et du beau temps.
- BELLE-ISA : Mais ce qui se passe n'est pas banal.
- ISA-CUTE : Non, ce n'est pas banal du tout ! J'ai perdu quelque chose d'important.
- BELLE-ISA : Qu'as-tu perdu ?
- ISA-CUTE : Mon sentiment d'appartenance.
- BELLE-ISA : Alors, tu erres avec un but précis.
- ISA-CUTE : Il semble bien que oui. J'erre et je cherche à m'identifier à ce qui m'entoure.
- BELLE-ISA : Parles-tu que des lieux ou inclus-tu également ceux et celles qui les habitent ?
- ISA-CUTE : Je les inclus. Mais j'en connais et, surtout, en reconnais si peu.
- BELLE-ISA : Crois-tu qu'ils t'incluent ?
- ISA-CUTE : Oui, ils me reconnaissent en tant qu'étudiante et en tant que personne.
- BELLE-ISA : Et toi, te reconnais-tu ?
- ISA-CUTE : Je n'en suis pas certaine.
- BELLE-ISA : Pourquoi ?
- ISA-CUTE : Parce que, malgré tout, je me sens seule et ça n'a pas de sens.
- BELLE-ISA : Alors, tu erres et tu cherches.
- ISA-CUTE : Je cherche l'endroit qui ne fera plus mal, qui aura du sens.
- BELLE-ISA : L'endroit où tu pourras te reconnaître.

Paul Ricœur nous dit qu'alors que l'enquête référentielle fait appel à la troisième personne, à celle dont on parle, l'enquête réflexive implique d'abord un moi qui parle à un toi (Ricœur, 1990, p. 26). Par un retour sur sa propre réflexion, le dialogue est révélateur.

Ainsi, par ce jeu de questions et de réponses, j'ai d'abord mis en mots mes sentiments d'errance, de solitude, de peine, de peur et de perte. Je remettais aussi en question mes croyances, mes états d'être ainsi que mes attentes pour revenir à ma problématique initiale : le manque de reconnaissance personnelle.

4.2.2 Parle-moi de vendredi soir

- BELLE-ISA : Parle-moi de vendredi soir.
- ISA-CUTE : Que veux-tu savoir ?
- BELLE-ISA : Pourquoi es-tu partie si vite après la pièce de théâtre ?
- ISA-CUTE : J'avais dit « au revoir » à ceux que j'étais venue rencontrer.
- BELLE-ISA : Tu avais salué les copines que tu étais venue encourager ?
- ISA-CUTE : Oui, et à ceux que j'avais reconnus.
- BELLE-ISA : Donc, tu reconnais des gens après tout.
- ISA-CUTE : Évidemment, tout comme ceux-ci me reconnaissent et me saluent. Leurs voix, pour moi, me confirment leur identité.
- BELLE-ISA : Comment reconnais-tu les gens avant qu'ils te parlent ?
- ISA-CUTE : Je les reconnais par leur style vestimentaire et leur coupe de cheveux. Je suis attentive aux lunettes, aux barbes et aux moustaches. Je me fie aussi aux personnes susceptibles de les accompagner. Par exemple, une pièce de théâtre montée par des étudiants va nécessairement attirer des profs et d'autres étudiants des mêmes programmes.
- BELLE-ISA : Le contexte est favorable à ce que tu reconnais ces personnes.

- ISA-CUTE : Oui. De plus, cette ville n'est pas si grande. On rencontre facilement les mêmes personnes aux mêmes endroits.
- BELLE-ISA : Quelles réactions as-tu quand tu rencontres les mêmes personnes ?
- ISA-CUTE : Ça dépend.
- BELLE-ISA : Ça dépend de quoi ?
- ISA-CUTE : Du nombre de personnes.
- BELLE-ISA : Quelle est l'importance du nombre de personnes ?
- ISA-CUTE : Plus il y a de gens que je reconnais, plus je suis certaine d'être à la bonne place.
- BELLE-ISA : T'inquiètes-tu de ne pas être au bon endroit, de t'être trompée ou d'être perdue ?
- ISA-CUTE : Oui, mais moins souvent qu'avant. Je me fais confiance davantage. Toutefois, j'ai encore des peurs.
- BELLE-ISA : Tu as peur de quoi ?
- ISA-CUTE : D'être au bon endroit, mais de ne pas être avec les bonnes personnes.
- BELLE-ISA : Tu as peur de rejoindre des groupes auxquels tu n'appartiens pas.
- ISA-CUTE : Ça m'est arrivé dans le passé. Ce n'est pas agréable de confondre des gens pour d'autres, de les identifier incorrectement. La plupart du temps, ce n'est pas grave. Je m'excuse et je me dis que j'en rirai plus tard. Mais quand je confonds ma mère pour une étrangère, par exemple, c'est autre chose !
- BELLE-ISA : Comment te sens-tu dans ces moments-là ?
- ISA-CUTE : Sur le coup, je suis désorientée, confuse, incertaine, seule, isolée, abandonnée, angoissée. Je me sens aussi très embarrassée. Je reste avec un sentiment de culpabilité.
- BELLE-ISA : Tu te sens coupable, pourquoi ?
- ISA-CUTE : Je ne sais pas trop. Et pourtant, je m'en veux à mourir de m'être trompée ! Comment te dire... J'ai été prise en faute. Je n'ai pas

reconnu une personne que je connais, souvent très bien. Oui, je me sens coupable. Si la personne est vexée, c'est pire ! Alors là, je passe de seule à isolée.

BELLE-ISA : Quelle différence vois-tu entre seule et isolée ?

ISA-CUTE : « Seule » : je suis seule dans le monde. J'ai un contact avec le monde. C'est extérieur. J'ai appris à être seule. J'aime bien l'être. J'en ai même souvent besoin.

BELLE-ISA : Et, isolée ?

ISA-CUTE : « Isolée » : je suis seule dans moi. J'ai perdu mon contact avec le monde. C'est intérieur. C'est très désagréable. Ça fait très mal puisque je suis en contact avec ma douleur. Trop souvent, c'est une façon pour moi de fuir mon stress.

BELLE-ISA : En te repliant sur toi ?

ISA-CUTE : Oui. Alors, en plus de perdre mes repères, je perds mes moyens.

BELLE-ISA : Tu paniques.

ISA-CUTE : Quelques fois. Je fais surtout de l'errance. Je vais ici et là, sans but précis. C'est un peu différent quand je suis très stressée.

BELLE-ISA : Que se passe-t-il dans ces cas-là ?

ISA-CUTE : Quand je suis très stressée, le cœur me débat et ma vision devient comme un tunnel. J'entre en hyper-vigilance et je tente de contrôler mon environnement.

BELLE-ISA : C'est là que tu paniques ?

ISA-CUTE : Non, pas tant que j'ai du contrôle. Je panique lorsque la situation est trop intense et que je ne trouve pas comment en sortir. Si j'ai l'impression de perdre le contrôle, ma gorge se resserre et je viens au bord des larmes.

BELLE-ISA : Alors, que fais-tu ?

ISA-CUTE : Soit que je fonce et prends un risque, ou que je fais de l'errance. C'est-à-dire que j'attends de reconnaître une personne ou un autre repère.

- BELLE-ISA : Attends-tu aussi d'être reconnue ?
- ISA-CUTE : Oui, mais ça aussi c'est risqué. C'est même plus embêtant puisqu'il m'arrive d'être approchée par des gens que je ne reconnais pas. Souvent, je prétends les avoir reconnus jusqu'à ce que je puisse me sauver.
- BELLE-ISA : Te sauver, est-ce ça que tu as fait après la pièce de théâtre ?
- ISA-CUTE : Peut-être. Je ne me suis pas posée la question. Je m'en suis seulement voulu d'être encore repartie avant la fin de la soirée. Alors que je désirais être avec des gens auxquels je peux m'identifier, je me suis retrouvée seule, isolée, dans ma voiture.
- BELLE-ISA : Mais voilà, identifier les gens à l'arrivée est une chose, continuer à les reconnaître tout au long d'une soirée en est une autre!
- ISA-CUTE : Exactement. Rien ne reste constant. Il suffit qu'une personne retire son manteau ou ses lunettes et je redeviens confuse.
- BELLE-ISA : Ce que tu dis est que tes repères changent rapidement et tu es appelée à recommencer l'identification.
- ISA-CUTE : Oui, c'est déstabilisant. Je trouve difficile de dire aux gens que je ne les reconnais plus.
- BELLE-ISA : Tu te sens alors coupable et cela te rend vulnérable.
- ISA-CUTE : Oui. Alors, je pars pour éviter de me tromper. De toute façon, je n'ai rien d'intéressant à dire.
- BELLE-ISA : Tu es un peu sévère envers toi, ne crois-tu pas ? Tu es intéressante. Les gens te le disent souvent.
- ISA-CUTE : Je ne le suis pas dans ces moments-là parce que j'ai la tête dans le classeur. Je ne suis plus LÀ. Je suis en hyper-vigilance et repliée sur moi. Cela m'épuise.
- BELLE-ISA : Tu deviens très fatiguée. Aussi, « identifier » et « converser » deviennent encore plus difficiles.
- ISA-CUTE : C'est très désagréable. J'ai peur que cela montre une fausse image de moi.

- BELLE-ISA : De quelle image parles-tu ?
- ISA-CUTE : De celle d'une fille qui est trop sérieuse. Qui ne sait pas avoir du plaisir. Qui est plus ou moins sociable. Qui ne soutient pas ses amis jusqu'à la fin. Je ne sais pas trop...
- BELLE-ISA : Tu ne le sais pas parce que tu n'as jamais demandé aux autres ce qu'ils en pensaient.
- ISA-CUTE : Si, je l'ai fait.
- BELLE-ISA : Et, puis ?
- ISA-CUTE : Je ne leur apparais pas si antisociable que ça. Ils aimeraient que je reste.
- BELLE-ISA : Alors, pourquoi pars-tu ?
- ISA-CUTE : Parce que me sentir seule dans un groupe m'ennuie.
- BELLE-ISA : Est-ce plus désagréable qu'être isolée dans ta voiture sur le chemin du retour ?
- ISA-CUTE : Tu as raison. Me sentir isolée est pire. Tout cela est si compliqué !
- BELLE-ISA : Et si tu restais au lieu de partir ?
- ISA-CUTE : Ce n'est pas si simple. L'enjeu ne s'arrête pas qu'à cette stratégie. En fait, c'est tout mon rapport à ce genre de situations que j'aimerais changer.
- BELLE-ISA : Qu'aimerais-tu changer exactement ?
- ISA-CUTE : J'aimerais changer l'attitude qui m'empêche de me sentir bien dans des groupes du début à la fin. J'aimerais ne plus être à l'écart de façon à ce que les autres viennent à moi. J'aimerais ne plus dépendre de la première personne-repère rencontrée pour être introduite au reste du groupe. Par exemple, ma mère a pris l'habitude de dire : « Te souviens-tu de Madame ? » lorsque nous rencontrons une personne que nous connaissons.
- BELLE-ISA : « Te souviens-tu de... » C'est une bonne stratégie quand tu es déjà avec une personne qui connaît ta difficulté, une personne-repère, comme tu l'appelles.

- ISA-CUTE : Je ne dis pas que la stratégie est mauvaise. Elle est pratique lors des rencontres de famille. C'est l'état de dépendance que créent ces stratégies que j'aimerais changer.
- BELLE-ISA : Tu aimerais être plus indépendante.
- ISA-CUTE : Plus autonome. Le mot « indépendante » me rappelle des mauvais souvenirs.
- BELLE-ISA : Quelles sortes de souvenirs ?
- ISA-CUTE : Des remarques désobligeantes du genre : « La Snob ne nous a pas encore salués » ou « La Grande Indépendante fait comme si elle ne nous avait pas vus. »
- BELLE-ISA : Tu ne les avais sûrement pas vus ni reconnus.
- ISA-CUTE : Ils ne sont pas au courant de mes problèmes de vision et de mémoire ou ne s'en souviennent pas quand ils le savent. Ils sont très rares ceux qui comprennent la nature de mon handicap, la prosopagnosie.
- BELLE-ISA : C'est effectivement difficile à imaginer et à comprendre. Toi-même, tu as appris à l'âge de 24 ans que ta difficulté à reconnaître les visages familiers avait un nom et qu'elle pouvait s'expliquer par les séquelles de l'hémorragie cérébrale survenue dans ton enfance.
- ISA-CUTE : Avant cette découverte, nous blâmions mes troubles d'acuité visuelle. « Mais, je vois vos visages clairement ! » que je m'obstinais à répéter. Finalement, j'avais raison. C'est un trouble associatif.
- BELLE-ISA : Je comprends pourquoi tu aimes appeler la prosopagnosie par son nom, maintenant.
- ISA-CUTE : Prendre des cours en neuropsychologie m'a appris à mieux m'accompagner et prendre soin de moi.
- BELLE-ISA : Toutefois, en savoir plus sur la nature des séquelles de ton traumatisme crânio-cérébral ne t'aide pas nécessairement à t'accompagner et prendre soin de toi.
- ISA-CUTE : C'est particulièrement difficile quand mon environnement change. Le taux d'intensité montant, je perds mes repères. Cela peut devenir ambigu. Aussi, mon rapport à l'intensité, à l'incertitude et à l'instabilité me fait vivre beaucoup de stress.

- BELLE-ISA : Par exemple, une amie enlève son manteau et tu perds ton repère.
- ISA-CUTE : Oui. Dans sa forme la plus simple.
- BELLE-ISA : C'est plus compliqué puisque les choses changent tout le temps.
- ISA-CUTE : Elles le sont aussi pour tout le monde. J'en suis consciente. Dis-moi, comment les autres font-ils pour s'accompagner à travers des situations complexes et changeantes ?
- BELLE-ISA : Je ne sais pas s'ils le font plus ou moins bien que toi, en général. Ce que je sais, par contre, c'est qu'un grand nombre se tape un épuisement, tout comme toi.
- ISA-CUTE : Crois-tu qu'étudier ma réalité singulière, celle d'une prosopagnosique, pourra aider d'autres personnes à reconnaître ce qui les mène à l'épuisement ?
- BELLE-ISA : Toi, qu'en penses-tu ?
- ISA-CUTE : Je le crois. Je fais presque tout ce qu'une personne sans troubles neurologiques peut faire, mais je suis plus vulnérable à la fatigue et au stress. Conséquemment, je le suis aussi à l'épuisement.
- BELLE-ISA : Dirais-tu que ces difficultés neurologiques auraient l'effet d'une loupe sur l'épuisement ?
- ISA-CUTE : L'image convient bien. Je crois qu'en réfléchissant sur mes réactions en temps de stress et sur mon travail pour atteindre un meilleur équilibre, cela encouragera d'autres personnes à mieux s'accompagner elles aussi.
- BELLE-ISA : Problèmes neurologiques ou pas, il est important de s'attarder à son mieux-être pour rester en bonne santé individuellement et collectivement.
- ISA-CUTE : Puis, par ce processus, nous en apprenons un peu plus sur la psychologie humaine.
- BELLE-ISA : Les voilà les pertinences de ta recherche ! Continue.
- ISA-CUTE : J'en ai bien l'intention. Resteras-tu avec moi ?
- BELLE-ISA : Aussi longtemps que tu en auras besoin.

Par ce deuxième dialogue réflexif, je me donnai l'occasion d'expliciter des aspects psychosociaux de ma vie en tant que prosopagnosique. Je soulignai l'importance de mes « *constances identitaires* », ces repères me permettant de reconnaître les gens, ainsi que la frustration ressentie lorsqu'ils changent.

J'abordai également mes sentiments de confusion, de peur, de culpabilité et de vulnérabilité éprouvés lorsque je n'arrive pas à reconnaître les gens. Puis, je questionnai la fiabilité de mes stratégies d'adaptation et la validité de certaines croyances, comme celle de paraître ennuyeuse aux yeux des autres.

Ne suivant pas de plan autre que celui de répondre à toute question me venant à l'esprit, je me surpris à partager des sentiments rarement exprimés. Je fis le lien avec l'épuisement et trouvai ma pertinence sociale. Finalement, j'identifiai ce que je voulais changer dans ma pratique de vie.

4.2.3 Rapport à l'intensité

- BELLE-ISA : Veux-tu une autre tasse de café ?
- ISA-CUTE : J'aimerais bien, mais je vais m'abstenir. J'ai déjà le sang qui bouille après seulement une tasse.
- BELLE-ISA : Couper sur la caféine n'est peut-être pas une si mauvaise idée. Tu carbures beaucoup sur le thé et le café, ces temps-ci. Tu le fais souvent quand tu te mets en production.
- ISA-CUTE : « Production » est un terme relatif. Je ne suis pas encore certaine de ce que je produis.
- BELLE-ISA : Donne-toi du temps. L'important c'est que tu continues à écrire. C'est encourageant, non ?
- ISA-CUTE : Bien sûr.
- BELLE-ISA : Arrête de soupirer. Il y a quelque chose dans ce processus de recherche qui te motive à continuer. Aurais-tu trouvé un équilibre ?

- ISA-CUTE : Peut-être. Enfin, j'y arrive par moment.
- BELLE-ISA : Pourquoi te prends-tu la tête à deux mains ?
- ISA-CUTE : J'ai besoin qu'on me laisse tranquille pour que je puisse écrire et me retrouver. En même temps, je manque de contact humain, d'être touchée physiquement.
- BELLE-ISA : Cela me surprend ! Je croyais que tu n'aimais pas les contacts physiques.
- ISA-CUTE : Oui, j'aime être touchée. Ce que je n'aime pas, c'est les réactions des gens lorsque ceux-ci me touchent.
- BELLE-ISA : Comment réagissent-ils ?
- ISA-CUTE : Ils sont embêtés par la spasticité de mon corps. Les gens ont de la difficulté à comprendre que je ne peux pas le détendre sur commande. Ils commentent répétitivement que je demeure trop raide. Il leur est dur de concevoir que même si je suis contractée physiquement, je peux être détendue psychologiquement.
- BELLE-ISA : Cette spasticité est une autre séquelle de ton traumatisme crânio-cérébral survenu dans ta petite enfance. L'hémorragie avait alors causée une paralysie temporaire. Avec des années de physiothérapie, la spasticité est devenue elle aussi un handicap caché. Il n'est découvert que par ceux qui te touchent ou qui ont l'œil aiguisé. Réagissent-ils à autre chose ?
- ISA-CUTE : Ils remarquent aussi que mes mains sont très froides. La circulation sanguine n'est pas très bonne dans les extrémités de mon corps.
- BELLE-ISA : Est-ce que tous tes contacts physiques te sont désagréables ?
- ISA-CUTE : Non, heureusement ! Tu vois, ce que j'aime de ma fasciathérapeute, c'est qu'elle ne juge pas mes raideurs ou mes « froideurs ». Elle propose des « intentions » de bien-être qui me donnent de l'espace pour respirer et exister librement. Elle ne force rien. Elle ne me demande que de faire confiance au mouvement naturel de mon corps. Elle rappelle souvent que, lui, il sait quoi faire. J'apprécie son contact. Je me sens acceptée.

- BELLE-ISA : Tu aimes être touchée par des gens capables d'accueillir ton corps comme il est parce qu'ils sont à l'aise avec toi et ne te demandent aucun effort pour te détendre.
- ISA-CUTE : Oui. Me sentant acceptée, je me détends sans m'en rendre compte. Alors, j'aime m'entourer de personnes qui vont au-delà de la spasticité et qui m'aident à créer les conditions propices pour entrer en contact avec eux.
- BELLE-ISA : C'est quoi pour toi : « entrer en contact avec les autres ? »
- ISA-CUTE : C'est créer les conditions pour les reconnaître par leur intensité et leur sensibilité. Pour cela, je dois aller au-delà des apparences physiques et des réactions émotives afin de me concentrer davantage sur les comportements et les attitudes.
- BELLE-ISA : Ne reconnaissant pas les visages des gens, tu te fies sur leur façon d'agir pour les identifier.
- ISA-CUTE : Effectivement. Ça va plus loin que la reconnaissance physique. Je crois que cette technique m'aide à maintenir cette reconnaissance à travers le temps, voire à l'amener à un autre niveau.
- BELLE-ISA : Que veux-tu dire ?
- ISA-CUTE : Tu vois, ne pas reconnaître les visages rend aussi très difficile le décodage des émotions. Je dois me baser sur d'autres indices que l'expression faciale. La voix m'aide, mais certaines réactions comme la tension ou la fatigue ne paraissent pas toujours dans le ton de la voix. Cependant, je peux percevoir ces émotions par l'expression corporelle.
- BELLE-ISA : Certaines personnes te diraient que tu entres en « relation sensible » avec l'autre.
- ISA-CUTE : C'est possible. Toutefois, j'ai besoin d'un certain degré d'intensité. Quand celle-ci est présente, j'arrive à toucher la sensibilité de la personne et là, je peux vraiment la reconnaître. J'obtiens une certitude, si tu veux.
- BELLE-ISA : En fait, c'est une preuve d'empathie qui ressemble au concept de la « présence » à soi et à l'autre, enseigné par les psychosociologues.
- ISA-CUTE : Je n'ai pas dit que je faisais quelque chose de différent des autres.

- BELLE-ISA : Ce n'est pas ce que j'ai voulu sous-entendre, non plus. Ne sois pas sur la défensive !
- ISA-CUTE : Je suis sur la défensive, moi ? Je m'en excuse. J'essaie seulement de te décrire mon expérience. Je t'explique que j'ai besoin d'un certain degré d'intensité pour être à l'aise en relation. En plus, maintenir ce degré est difficile.
- BELLE-ISA : Aussi, tu ne peux le faire avec tout le monde.
- ISA-CUTE : Pas plus qu'avec plusieurs personnes à la fois.
- BELLE-ISA : Dans un cas comme dans l'autre, c'est épuisant. Au bout d'un certain temps, tu dois te retirer pour faire descendre l'intensité et récupérer tes énergies.
- ISA-CUTE : Exactement. Ceci dit, quand je suis seule trop longtemps, j'ai l'impression de ne plus être engagée dans rien et d'appartenir plus ou moins aux groupes auxquels je suis affiliée. Je vis ça avec ma famille, mes équipes de travail et même avec mes amis (es) les plus proches.
- BELLE-ISA : Ce qui amène de la frustration.
- ISA-CUTE : Je me souviens avoir pris conscience de cette frustration à l'âge de six ans, lors de notre déménagement de la Montérégie à la Gaspésie.
- BELLE-ISA : Arriver dans une nouvelle ville en plein milieu de l'année scolaire a complètement changé ta réalité. Il a fallu trouver de nouveaux repères et tu as vécu beaucoup d'insécurité et d'instabilité.
- ISA-CUTE : J'étais surtout frustrée d'être incapable de joindre des groupes déjà formés. De un, je prenais une éternité à les reconnaître. De deux, une fois avec eux, je constatais assez vite qu'on n'avait rien en commun. Ils ne m'intéressaient pas et je n'avais rien à leur dire. Je me trouvais plate.
- BELLE-ISA : C'est alors que ton sentiment d'isolement a commencé à se manifester. Si tu avais ressenti un sentiment d'appartenance et de reconnaissance, toute cette énergie aurait valu la peine d'être dépensée. Tu t'aurais sentie valorisée. Mais là, il valait mieux quitter le groupe et être seule.

- ISA-CUTE : On parle du passé, mais intégrer des groupes est encore difficile aujourd'hui. Tant bien que mal, j'essaie de changer ce pattern. La vie le fait par exprès, en plus !
- BELLE-ISA : Quoi ? Tu en veux à la vie, maintenant ?
- ISA-CUTE : Tu peux bien rire de moi... de toi!
- BELLE-ISA : Oh la ! la ! Mes yeux remontent vers le livre de psychopathologie, là-haut sur la tablette.
- ISA-CUTE : Il y aussi un livre sur l'art-thérapie sur cette tablette.
- BELLE-ISA : Un livre que tu n'as que feuilleté, je te fais remarquer.
- ISA-CUTE : C'était bien assez pour le moment. Ce que j'avais besoin de comprendre est qu'à chacun son art et sa thérapie.
- BELLE-ISA : Et si tu revenais aux tiens, à ton art et à ta thérapie ? Pourquoi en veux-tu à la vie ?
- ISA-CUTE : Mais, non ! Je n'en veux pas à la vie. Je veux simplement expliquer que, malgré moi, je me retrouve toujours dans des contextes où il est super facile de recréer le pattern en question. Certains me disent que la vie m'envoie un message, mais je ne l'ai pas encore saisi.
- BELLE-ISA : As-tu une idée de ce que tu aimerais apprendre ?
- ISA-CUTE : Que veux-tu dire ?
- BELLE-ISA : Allons, ISA ! C'est à toi que tu parles ! Tu as deux DEC, un BAC, un certificat et tu poursuis un projet de maîtrise. Malgré tout ce bagage, tu ressens toujours un sentiment d'incompétence. Qu'est-ce qui te manque ? Que cherches-tu à combler ?
- ISA-CUTE : L'Engagement.
- BELLE-ISA : L'engagement ?
- ISA-CUTE : Oui, celui avec un grand « E ». Je ne me suis jamais engagée de façon pertinente. Et pourtant, j'ai un beau modèle à suivre. Maman s'est longtemps impliquée dans beaucoup de projets. Je l'ai toujours admirée pour cela. Mais, moi, ça me rebute.

- BELLE-ISA : Je te trouve sévère envers toi-même, encore une fois. Malgré tes handicaps, tu t'es investie dans de nombreux projets. Ne me raconte pas que tu n'es pas engagée dans ton processus de maîtrise.
- ISA-CUTE : Tu as raison. Je le suis parce que le processus m'habite constamment. Il est devenu ma vie. Tout comme mon BAC, mes techniques ou mes emplois ont rempli ma vie. Mais ce n'est pas de ce type d'engagement dont je te parle. Je fais référence à une implication sociale. Je ne me suis jamais « vraiment » engagée socialement.
- BELLE-ISA : Parce que les implications d'un engagement social t'ont toujours fait peur. Tu fais face à plusieurs enjeux. Il y a celui de reconnaître les gens avec qui tu travailles. Puis, celui d'établir avec eux un sentiment d'appartenance. Il y a aussi ta crainte de ne pas être au bon endroit au bon moment lorsque tu te joins à quelqu'un. Encore une angoisse qu'il te faudra expliquer éventuellement...
- ISA-CUTE : Je peux te résumer ça tout de suite, cette angoisse ! Quand je rencontre une personne, ma stratégie est d'arriver à l'avance et de l'attendre. L'heure du rendez-vous arrive, j'angoisse. Si la personne est en retard, j'angoisse davantage. Je me demande : « suis-je au bon endroit ? Ai-je compris les bonnes indications ? »
- BELLE-ISA : Ce n'est pas si simple.
- ISA-CUTE : Tu as encore raison. Cela nous ramène à l'intensité. Elle a un impact sur mes engagements sociaux. Que ce soit dans le cadre du groupe de codéveloppement, dans le contexte familial ou autre, quand les émotions deviennent intenses, quand les esprits s'échauffent, je perds toute mon énergie.
- BELLE-ISA : Des situations épuisantes.
- ISA-CUTE : Elles me rendent vulnérable.
- BELLE-ISA : Dans le fond, tu n'as pas peur de t'engager. Tu crains que les implications de cet engagement deviennent trop intenses et de manquer d'énergie pour tout mener à terme.
- ISA-CUTE : C'est paradoxal. Quand les événements manquent d'intensité, je m'ennuie. Quand ils ont trop d'intensité, je m'épuise. Au bout du compte, je n'ai plus le désir de m'investir dans quoi que ce soit.

- BELLE-ISA : C'est intéressant, tout de même. Dis-moi, quand as-tu commencé à analyser ton rapport avec l'intensité ?
- ISA-CUTE : L'automne dernier, suite à un commentaire qu'a passé l'une de mes professeurs.
- BELLE-ISA : Sa remarque n'a pas tombé dans l'oreille d'une sourde.
- ISA-CUTE : Non. Car je me doutais bien qu'il y avait un « hic » dans ce rapport puisque celui-ci n'est pas constant.
- BELLE-ISA : Ah ! On est de retour à la recherche de la constance en situations d'ambiguïté... Qu'est-ce qui n'est pas constant dans ton rapport avec l'intensité ?
- ISA-CUTE : Tel que tu l'as remarqué plus tôt, j'ai peur des implications qui deviennent trop intenses. Par contre, je fuis les situations, surtout les relations, qui manquent d'intensité. Trop c'est comme pas assez. Où est le milieu ?
- BELLE-ISA : Tu ne fais pas que fuir l'intensité, tu la provoques aussi.
- ISA-CUTE : Je la provoque pour sortir de ma bulle, de mon isolement, pour bien reconnaître les gens, pour entrer en « relation sensible » avec eux, et pour toucher mes sentiments à moi, de les démystifier. Quand je provoque l'intensité, j'ai l'impression d'être en contrôle.
- BELLE-ISA : Tu réussis à gérer l'intensité et le stress en contrôlant les paramètres définissant la situation, comme quand tu écris du *fanfiction*. Pour ces petites histoires, tu t'appropries les personnages d'une série télé. Puis, tu leur fais vivre tes émotions et tes préoccupations, tout en contrôlant le niveau d'intensité.
- ISA-CUTE : C'est juste. J'aime bien ce type d'écriture, même si j'ai un peu honte de « m'approprier les personnages », comme tu dis.
- BELLE-ISA : ISA, à chacun son art et ses hobbies. Si ça peut te consoler, il y a pire qu'écrire du *fanfiction* comme loisir. L'important, c'est que cette forme d'écriture te donne un lieu pour exprimer ta créativité, gérer ton stress et te RE-CON-NAÎTRE.
- ISA-CUTE : RE-CON-NAÎTRE : Renaître avec... J'aime bien ! Tu sais, quand j'écris, les personnages prennent vie et finissent toujours par faire ce qu'ils veulent. Ils ne me demandent pas vraiment mon avis.

- BELLE-ISA : Bien sûr... Qu'arrive-t-il lorsque tu es le personnage ?
- ISA-CUTE : On obtient un dialogue réflexif. Et de sérieux doutes sur son équilibre psychologique.
- BELLE-ISA : Ou non...
- ISA-CUTE: Cela dit, je n'écrirai pas une ligne de plus avant d'avoir bu un autre bon café !

Par l'écriture de ce dernier dialogue réflexif, j'analysai plus profondément des éléments abordés dans les réflexions précédentes. Je conclusais cet « échange » avec le concept de la *RE-CON-NAISSANCE*, c'est-à-dire une « renaissance avec moi-même », créée par l'interaction du « je » et du « tu ».

Il fut fascinant de réaliser que les traits de caractère des deux personnages – voire des trois, si je considère ISA-BELLE – demeurèrent constants malgré leur évolution respective. Cette permanence dans le temps facilita la personnalisation des protagonistes ainsi que leur reconnaissance.

Ainsi, dans la relation construite entre ISA-CUTE et BELLE-ISA, étant chacune dans son propre mouvement de ressemblance (mêmeté) et de différence (altérité), j'étais renvoyée à mon ipséité (Delory-Monberger, 2000), soit à ma capacité en tant que sujet pensant de me représenter moi-même comme étant la même, malgré tous les changements pouvant advenir dans mon existence.

Intuitivement, je concrétisais davantage les principes de la phénoménologie herméneutique de Paul Ricœur (1990), énoncés au chapitre trois, en explicitant mon expérience par le dialogue réflexif. Ricœur écrit :

La plus fondamentale présomption de la phénoménologie d'une philosophie de l'interprétation est que *toute question portant sur un étant quelconque est une question sur le sens de cet « étant »*. [...] Elle est herméneutique que dans la mesure où ce sens est dissimulé, non certes en lui-même, mais par tout ce qui lui en interdit l'accès. [...] L'expérience peut être dite, elle demande à être dite. La

porter au langage, ce n'est pas la changer en autre chose, mais, en l'articulant et en la développant, la faire devenir elle-même. (Fœssel et Lamanche, 2007, p. 79-81)

En transcrivant mon expérience, j'étais appelée à choisir le vocabulaire et la syntaxe représentant le plus fidèlement possible mes intentions, mes actions, mes émotions et mes croyances. Choisir les « bons mots » engendra une exploration de mon lexique qui, à son tour, généra son lot d'associations cognitives et émotives. Ces dernières alimentèrent ma réflexion au fur et à mesure qu'elle se déployait et s'articulait dans le jeu du dialogue. En concrétisant mon expérience de la sorte, je puis d'abord mieux la comprendre et, ensuite, me l'approprier comme nouvelle connaissance.

Alors que la prosopagnosique que je suis est habituée à valider sa reconnaissance d'elle-même et d'autrui sur un critère de mêmeté (*idem*) des manifestations extérieures (grandeur, voix, démarche, habillement, etc.), les dialogues réflexifs me présentèrent une autre forme de « *constance identitaire* », soit celle de la fidélité à soi-même à travers le temps.

La simple production d'un dessin ou d'une fiction engage un processus créateur demandant une implication totale de ma part. Lâcher prise sur les conventions étouffantes, m'imaginer autrement et remettre en question mes croyances requièrent de l'humilité et de l'empathie.

Les bienfaits sur ma santé physique et psychologique, observés lors de la mise en œuvre de ce processus créatif, furent remarquables. Je me sens alors plus centrée sur le moment présent, moins envahie par l'angoisse, donc plus calme. J'acquiers également une plus grande confiance en moi en puisant dans mes ressources personnelles. Bref, ces diverses techniques me permettent tour à tour d'accepter, de parler, de me reconstruire et de repartir vers de nouveaux projets (Lafleur, 1999).

CHAPITRE 5

NAVIGUER À L'ESTIME

Je navigue à l'estime sur la mer aux histoires, mon parcours n'y trace qu'un chemin d'écume, un sillage qui aura tôt fait de se dissiper.

(Gaston Desjardins, 2007, p.25)

Des récits phénoménologiques de moments biographiques intenses avaient déjà été utilisés en chapitre un pour illustrer la problématique à double provenance avec laquelle je m'étais inscrite à la maîtrise.

Tout au long de ma formation, l'écriture de ces moments biographiques intenses, déposés sur papier puis partagés avec d'autres, m'a permis, comme il avait été expliqué précédemment, de gagner de la perspective et de faire les prises de conscience nécessaires à mon cheminement. Ce cheminement ne s'est pas fait, comme on l'aura compris, de façon linéaire, mais dans une alternance d'avancés et de reculs. On trouvera donc, dans ce chapitre-ci, quelques-uns de ces moments qui ont été retenus, parmi d'autres, parce qu'ils « éclairent » assez justement les faits saillants de ma « reconstruction ».

Par cet autre jeu de miroirs qu'est l'écriture de moments biographiques « importants », *La Brume du Matin* a donc mis le cap sur son devenir. Elle est partie à la rencontre d'elle-même en se « racontant autrement ». D'île en île, elle a exploré les diverses façons de se « reconnaître autrement ».

5.1 RECIT D'UN NOUVEAU VOYAGE

Comme l'a fait Cartier, plus de deux siècles avant eux, mes ancêtres ont risqué la Grande Traversée. Exilés d'Irlande, ils se sont enfin établis sur les côtes escarpées de la belle Gaspésie. Depuis, leurs descendants s'accrochent tant bien que mal à ce nouveau pays. Ils sont eux-mêmes, tour à tour, forcés de se retrancher à l'intérieur des terres, fuyant la rudesse de l'hiver. Le retour est toutefois inévitable. La mer fascine. La mer captive. Elle est source de créations réelles et légendaires. Elle est le terreau fertile d'un vaste imaginaire.

Fille de la rive, la mer est ainsi ma complice depuis l'enfance. À la recherche de ses trésors, j'ai exploré ses pleins et ses anses. La mer me guide et me transporte. Elle me nourrit d'idées et de crustacés. Sa brise rougit mes joues couleur d'écume les jours d'été. Sur ma peau, ses embruns se sont figés. Mes yeux bleus la miroitent quotidiennement, reflétant le cobalt, le gris ou le cyan. Lorsque la mer se lève, mes muscles se contractent et mes jointures grincent douloureusement. Les heures où elle est d'huile, j'entends mieux ces airs d'outre-mer que fredonnait jadis ma grand-mère.

Mon âme, elle aussi, tangué aux rythmes de la mer. Tantôt rêveuse, tantôt tempétueuse, elle lui donne des voiles comme des ailes. Émue, mes vagues de larmes assurément ont son goût de sel.

Reconnaissant maintenant tous ces signes comme étant les miens, je reprends enfin la barre de La Brume du Matin.

Extrait 4 : *Nouveau départ*, extrait romancé du journal de recherche
Post-scolarité, octobre 2009

Rimouski, 6 septembre 2005 (première année de formation)

Elle referme le robinet du lavabo et relève la tête machinalement. Elle ne réalise pas immédiatement ce qui vient de capter son attention. Mais voilà, elle se tient là debout au beau milieu de la salle de bain de son nouvel appartement aux résidences pour étudiants de l'UQAR à Rimouski, le dos courbé, les mains agrippées au rebord de l'évier et le regard rivé sur le miroir.

Elle est complètement ébahie par un événement tellement inattendu qu'elle oublie de respirer. Elle vient de se reconnaître, *Elle*. Oui, oui, le miroir lui renvoie bien *son* visage. Elle n'en a aucun doute, cette image était bien la *sienne*. Non seulement s'est-elle reconnue, elle l'a fait spontanément. Elle parvient à peine à le croire, à *se* croire.

Prenant conscience de l'importance de ce moment, son cœur bat dans ses oreilles. De la chaleur monte graduellement de ses mains vers ses bras, puis se disperse dans son cou et sur ses joues. Ses doigts se dégagent de leur emprise de la vanité et se déposent sur la surface froide du miroir. Elle y trace le contour de son visage.

Elle se sourit, voit la fatigue accumulée sur ses traits se dissiper comme par magie. Ses yeux bleus lui paraissent clairs pour la première fois depuis des mois, peut-être même des années ! Son rouge à lèvres cuivré est mis en valeur par son chandail orangé. Elle se trouve belle. Elle se sent femme. Elle se voit comme la personne qu'elle aime être.

L'adulte grimace comme une enfant. Elle tire la langue, fronce les sourcils et ricane. Elle soupire finalement avec soulagement, heureuse de s'être livrée à ce petit jeu, mis en place il y a bien des années déjà, afin de vérifier la continuité et la véracité de ses observations. Elle est surtout enchantée d'avoir *enfin* réussi ce test identitaire. Cette cohérence dans son image la vivifie et l'emballe.

Du coup, il lui tarde de rejoindre son groupe de codéveloppement pour leur faire part de cette expérience extraordinaire ! Il y a si longtemps qu'elle s'est reconnue qu'elle croyait qu'un tel événement n'allait jamais se reproduire. Elle tient à les remercier pour lui avoir retourné le miroir lors du cours d'intégration le weekend dernier.

Rimouski, 27 mars 2006 (première année de formation)

« Où en est-elle avec son projet de maîtrise? » À cette question, elle voudrait répondre : « Oublions les discussions des sept derniers mois et recommençons tout du début. » Toutefois, elle ne peut pas effacer les derniers mois pas plus qu'elle ne peut ignorer et discréditer le processus de changement dans lequel elle s'est engagée.

Elle éprouve de la difficulté à se situer à l'intérieur du dit « processus. » Pour l'instant, elle se sait fatiguée, désorientée et souvent bouleversée. Elle a l'impression de ne pas avancer. Par moments, elle craint de sombrer plus profondément dans un état d'anxiété, de lassitude et de dépression. Depuis quelques années, elle fluctue dans cet état d'être, telle *La Brume du Matin* soumise au roulement incessant des vagues.

Ce qui lui apparaît de plus en plus évident, c'est que son processus de changement a pris naissance dans la foulée d'un épuisement professionnel et personnel, un *burnout*. Ironiquement, après avoir passé près de trente ans à adopter un nombre incroyable de stratégies d'adaptation, voire à se sur-adapter afin de pouvoir fonctionner « normalement », elle en a développé, tout comme bien d'autres, un « trouble de l'adaptation. »

Au cours des dix derniers mois, elle a réussi à reconstruire une partie de son petit bateau et à repartir. Toutefois, la structure de *La Brume du Matin* demeure fragile (on lui dit qu'elle le restera encore longtemps). Son gouvernail a de la difficulté à maintenir le cap. Il y a encore des trous dans les voiles qui l'empêchent d'être bien poussée par le vent. Puis, sa cale prend l'eau lors des tempêtes. À l'intérieur, sa flamme s'est fait arroser. Elle n'est que tisons maintenant, apportant très peu de chaleur et cherchant désespérément à se rallumer à chaque coup de vent qui passe. Aussi, elle se ré-éteint aussitôt l'oxygène consommé.

Son petit bateau est aussi soumis au roulement incessant de ses flots émotifs. Tristesse, peur, honte, joie, soulagement, désespoir, colère, doute, contentement, insouciance, solitude, etc. Tout cela lui donne la nausée, littéralement !

Ainsi, s'inquiète-t-elle de ne plus être à la hauteur sur le plan académique. Elle a peur d'oser de nouvelles choses et se soucie constamment de la véracité de ses productions (écrits et mandalas). Elle est toujours à l'affût d'une fraude, voire même d'un parjure, éventuels. Elle craint de ne pas se reconnaître tout comme quand elle se regarde dans un miroir.

Sur le plan physique, elle a peur d'aller de nouveau au-delà de ses capacités. « *No pain, no game* », dit-on en anglais. Il y a quand même des limites à tout ! Son corps ne tolère plus d'avoir à travailler malgré une migraine et de marcher sur sa cheville gauche en temps de pluie. Lorsqu'il est fatigué, son corps exige du repos. Sinon, gare à la douleur ! Aussi appréhende-t-elle maintenant toute activité susceptible de requérir un niveau d'énergie intense ou soutenu pour une période donnée.

À toutes ses peurs s'ajoute l'incertitude vécue face à la pertinence professionnelle de son projet de maîtrise. Il lui est vital de joindre ses préoccupations personnelles et professionnelles dans ce projet. Elle a trouvé dans le monde du travail de grandes sources de valorisation personnelle et relationnelle ainsi qu'un univers où se « normalisait » son handicap caché. Au cours des dix dernières années, elle a donc voué toute son énergie à se bâtir une crédibilité professionnelle. Il n'est pas surprenant qu'une telle détermination, associée à un souci élevé de performance, a pu l'amener à l'épuisement, au naufrage. Certes, aujourd'hui, elle ne veut plus y risquer sa peau aux dépens d'une carrière.

Bref, elle est comme *La Brume du Matin*, essayant de se remettre d'une tempête tout en poursuivant son voyage. Elle est souvent fatiguée physiquement et émotionnellement. Elle a de la difficulté avec la banalité, aussi un rien l'hérite. Elle se sent constamment hantée par une peur ou une autre.

Puis, il n'y a plus de vraies passions qui l'animent. Elle se raccroche à ce qui reste de son sens de l'humour et de son insouciance (appelés d'*Isa-Cute*, par certains). En somme, elle a froid à l'intérieur. Son corps et son âme sont désaxés. Elle en a de la difficulté à s'habiter et être encore loin de *JUSTE ÊTRE*.

« Où en est-elle avec son projet de maîtrise ? » Elle ne sait pas quoi répondre.

Outremer, Québec, 6 septembre 2006 (deuxième année de formation)

C'est par un beau dimanche du début septembre 2006 qu'elle se retrouve assise dans la coupole du Phare d'Outremer. Ses eschions reposent sur l'ancien bassin de mercure qui

autrefois contenait dix litres de ce métal liquide contribuant à la rotation du prisme. Bien adossée à cette sculpture de verre et de laiton, ses jambes surplombant la petite échelle rouge, ses pieds reposant sur la fenêtre de plexiglas, elle contemple un ciel bleu, parsemé de strato-cumulus.

Ce matin, tout est calme à Outremer. Peu de gens sont réveillés. Même le vent ne s'est pas encore levé. Seuls le soleil et quelques touristes matinaux sont au rendez-vous. Elle est heureuse. Elle laisse graduellement derrière elle un été plutôt froid, mais très chaleureux sur le plan des relations humaines.

Depuis juin, elle a eu la chance de travailler au sein d'une équipe extraordinaire ! Joie de vivre, sourire, humilité, flexibilité et convivialité sont toutes des caractéristiques qui ont marqué ce groupe de travail. Elle se sent choyée d'avoir été l'une des leurs et d'avoir su prendre sa place dès les premiers jours. Ah ! Si ses collègues savaient à quel point être parmi eux lui a fait du bien !

Tout au long de l'été, passé aux Galeries Fluviales, où elle a travaillé en tant qu'interprète en muséologie, elle a retrouvé l'Isabelle joviale, enjouée, passionnée, compétente, accomplie et valorisée dont elle avait craint la mort.

Reprenant goût à la vie, elle a été soulagée de constater un regain de confiance en elle, que son enthousiasme était contagieux et qu'elle était à nouveau animée par des projets. Aussi, elle se sent enfin prête à un changement de pratique professionnelle, à se risquer en tant qu'intervenante sociale.

Rimouski, 12 octobre 2006 (deuxième année de formation)

Elle cherche les mots nécessaires pour décrire cette tranche de vie dans laquelle elle baigne ces temps-ci. Son nouvel emploi est prometteur d'expériences stimulantes et de connaissances enrichissantes. De plus, elle perçoit l'émergence d'un nouveau mode relationnel. L'avenir déterminera s'il sera bon pour elle.

Hier, une page s'est tournée. Son père a dû faire endormir sa chatte. Solenn était atteinte d'un cancer incurable. Aujourd'hui, non seulement fait-elle le deuil de sa complice des douze dernières années, mais elle a l'impression d'avoir atteint la « dé-fusion » complète d'avec ce que fut sa réalité pour plus d'une décennie. Ses choix, ses nombreux départs et son arrivée à Rimouski avaient préparé ce voyage. Les crises successives avaient précipité les événements.

En cette journée de deuil, elle se sent coupée de ce qui lui est important : sa famille et ses autres liens affectifs. Elle se sait engagée qu'à moitié. Sans connexion « cœur-à-cœur », elle fait de l'errance.

Ce qui la tient dans son projet de maîtrise, c'est l'espoir de rendre compte, un jour, du cheminement de *La Brume du Matin*. Son voyage a une utilité. Sans trop savoir quel en sera le résultat final, elle sait qu'elle doit vivre une étape à la fois, le mieux possible. Tel que le suggère Christiane Singer, elle doit « s'asseoir au beau milieu du désastre et attendre de le voir d'un autre œil ». Une fois les crises passées, une fois qu'elle aura pris assez de recul, elle arrivera sûrement à nommer une partie de mon expérience.

Afin d'atteindre la prochaine étape, elle est attirée par un passage solitaire, qu'elle nomme le « dé-fusionnement ». Peut-être est-ce l'une des raisons expliquant les difficultés relationnelles éprouvées avec son groupe de codéveloppement. À plusieurs reprises, elle a demandé l'aide des membres. Toutefois, il leur est difficile de l'assister puisqu'elle n'arrive pas à expliciter clairement ses besoins.

Elle espère que le « dé-fusionnement » sera une étape de courte durée et le préalable à ce nouveau mode relationnel entrevu. Alors, sera-t-il plus facile pour les membres du groupe d'embarquer sur *La Brume du Matin*. Cela dit, à cette étape avancée du voyage, elle a peur qu'il soit déjà trop tard. Elle craint de ne pas avoir appris assez vite et que l'opportunité lui passe sous le nez. Elle ne peut que continuer et faire confiance au destin.

Rimouski, 3 décembre 2006 (deuxième année de formation)

Au moment où la professeure a demandé à une étudiante du groupe de mettre un stop à sa « cassette », elle s'est demandé qu'elle était la sienne. Elle a alors revu un passage de son histoire de vie : celle de la petite fille qui se sentait isolée, ayant de la difficulté à reconnaître son entourage et n'ayant rien à leur dire puisque son discours était trop lourd.

Alors, pour palier à sa détresse, la petite fille avait appris à se servir de sa capacité d'empathie et de sa sensibilité pour bien connaître et reconnaître les autres. Elle avait associé cette pratique à « *être avec* » et y avait voué toutes les énergies nécessaires afin d'être authentique dans ses relations. La petite fille avait tellement bien réussi qu'elle en avait soulé quelques personnes, étouffé d'autres et perdu toute présence à elle-même. Par conséquent, l'adulte qu'elle était devenue n'avait pas vraiment appris à *être avec* car ce qu'elle mettait en pratique était de l'ordre du *être dedans*.

À ce jour, elle ne peut pas encore définir à juste titre ce que constitue *être avec*. Toutefois, lors de ces interventions auprès des personnes cérébro-lésées, elle croit arriver à *être avec* eux parce qu'elle n'a pas besoin d'entrer *dans* leur expérience pour la comprendre. Elle peut se baser sur la sienne. Aussi se sent-elle moins vulnérable et plus présente à l'autre.

Depuis qu'elle fait la distinction entre les deux façons d'entrer en relation, elle tente d'appliquer *l'être avec* plus consciemment. C'est possiblement l'une des raisons qui explique le changement perçu dans son discours. Il lui apparaît plus léger et convivial. Cette transition la réjouit et la comble.

Rimouski, 15 octobre 2007 (troisième année de formation)

Elle se souvient de ce jour d'octobre, gris et froid. Elle rentrait d'une fin de semaine passée avec un ami au Nouveau-Brunswick. Elle était revenue à la maison ravie par de belles rencontres, mais aussi chargée d'une lourdeur mystérieuse. Bien calée dans les

coussins de son divan, n'ayant autre chose à faire qu'à prendre soin de sa santé, elle accueillit cette lourdeur pour en déceler son secret.

D'abord, celle-ci n'avait rien à voir avec tous les médicaments que la jeune femme consommait à l'époque pour enrayer une crise de migraines. Elle n'était pas due à une déception non plus. Cette lourdeur, qu'elle avait ramenée d'Edmundston, s'apparentait plutôt au poids d'une manifestation, un éclairage provoqué par le tendre mouvement de sa main sur un corps nu. Son geste, doux et amoureux, s'était collé à son intention. Là, dans la pénombre, elle avait vu jusqu'où elle était prête à aller pour accepter l'autre. Séduite, elle avait admiré son geste dans toute sa splendeur avec une étrange lucidité. Émue, elle s'était laissé bercer dans son va-et-vient affectueux. Puis, le moment pris fin. Sa main et ses pensées avaient pris d'autres chemins.

De retour sur son divan, seule dans le salon, une première larme a trahi son chagrin camouflé derrière d'agréables souvenirs. À mi-parcours, cette larme en appela d'autres à se déverser en fins ruissellements sur son visage décontenancé. Pourquoi tant de tristesse ? Voilà qu'elle était assise en plein milieu d'un nouveau désastre et elle ne pouvait faire autrement que de revenir aux enseignements de Christiane Singer, accueillis un an plus tôt.

Ainsi, les yeux mouillés, ne voyant pas plus loin que ses pieds surélevés, elle a attendu. Et elle a attendu encore jusqu'à ce que sa main recrée instinctivement le tendre mouvement qui avait été accordé à l'autre dans l'intimité. Mais à elle-même, se l'était-elle déjà accordée ? Elle eut un doute. Il était si fort qu'il oppressait sa poitrine, créant une éruption de larmes chaudes. Et si elle était l'autre ? Si le geste lui était destiné ? Jusqu'où était-elle prête à aller pour *elle* ? Pour le savoir, la jeune femme attendit une fois de plus.

Ses larmes se sont asséchées. Sa respiration, régulière et profonde, a graduellement allégé sa poitrine. Ses pensées se sont dissoutes dans le silence de la pièce. Enfin, elle perçut la douceur du mouvement venir caresser son être. Séduite, elle a souri. Émue, elle a pleuré. Puis, le moment prit fin. Toujours assise sur le divan, soulagée que sa lourdeur ait pris d'autres chemins, elle a apprécié le bonheur de *juste être*.

Rimouski, 21 avril 2008 (troisième année de formation)

La Brume du Matin a maintenant son journal de bord. Il lui a été offert le mois dernier par son amie, Herméneute Impressionniste. Depuis, elle y confie poésies, mandalas, extraits d'oeuvres littéraires et bien plus encore. Aujourd'hui, inspirée par le livre *L'Art des Listes* (Loreau, 2007), elle dresse une liste des choses qu'elle aime le plus :

- *Les tête-à-tête avec ses parents et amis*
- *Les crêpes de sa mère*
- *La voix de son père*
- *Le sourire de son frère lorsqu'il donne un câlin à ses enfants*
- *Le bleu cobalt de la mer un jour d'été à Abri-Côtier*
- *Les couchers de soleil du Bas-St-Laurent*
- *Le café du Kenya importé par ses amis de Foggy Harbour*
- *Déjeuner au restaurant le samedi matin*
- *Écrire des fictions et des haïkus*

Elle met de côté son journal pour aller répondre au téléphone. À l'autre bout du fil, la voix de son père !

- *J'étais dehors à travailler et je pensais à toi*, lui dit-il.

- *C'est spécial ! Moi aussi, je pensais à toi*, réplique-t-elle avec enthousiasme.

Son père lui dit l'avoir trouvée en meilleure santé lors de leur dernière rencontre, quelques jours plus tôt. Elle paraissait reposée, ce qui lui permettait, selon lui, de voir les choses de façon plus claire. Il lui raconta aussi avoir entendu une femme à la radio, une Européenne, dire qu'il était bon « d'être spectateur de soi-même » car cela nous aidait à nous réajuster. Il avait alors pensé à elle et à la devise associée à son projet maîtrise : « *Et si l'était vrai que je ne suis pas seule ?* » Il lui révèle finalement avoir attendu l'absence de sa mère pour lui faire ces confidences. Elle rit de bon cœur à ce petit clin d'œil entre père et fille.

Rimouski, 10 juin 2008 (scolarité terminée)

- *Qu'est-ce que tu fais ?* lui demande son amie et colocataire.

Elle détourne la tête vers la droite, le temps d'un coup d'œil. Sylvie se tient à l'entrée de la cuisine.

- *Des crêpes*, répond-elle.

- *Encore !* Le ton de Sylvie est moqueur.

- *J'ai rajouté des bananes à ma recette*, précise-t-elle.

Le ton de sa réplique avait été tellement sérieux qu'un sourire s'en glisse sur ses lèvres. D'accord, l'ajout de fruits à la recette de base ne va pas révolutionner le monde. Cela ne va surtout pas changer le fait qu'elle fait des crêpes régulièrement depuis quelques mois. Et puis, admettons-le, le mot « crêpe » n'est pas vraiment représentatif de ses créations culinaires. Il s'agit beaucoup plus de « pancakes » que de crêpes. Qu'importe ! Cuisiner en soirée occupe maintenant son temps et dépense son surplus d'énergie physique. Faire des crêpes n'est pas tellement compliqué. L'activité lui demande juste assez d'attention pour ne pas se brûler sur le rebord chaud du poêlon ou directement sur le rond.

Pour une personne agile, cette préoccupation peut sembler simpliste, mais pour elle les risques de brûlures ou de coupures en cuisinant ne sont pas négligeables à cause des séquelles laissées par l'hémorragie cérébrale. Conséquemment, elle s'est longtemps restreinte de cuisiner puisqu'elle demeurait seule. Aujourd'hui, elle vit en colocation. Elle peut ainsi expérimenter un peu plus, sachant qu'elle peut recevoir de l'aide rapidement. C'est comme quand elle habitait avec ses parents.

Elle aime cuisiner, surtout lorsqu'elle peut le faire pour plusieurs personnes. Adolescente, elle cuisinait quelquefois pour la famille ainsi que pour ses amies. Elle a grandi en voyant ses parents échanger des invitations à dîner avec ses tantes, ses oncles, des couples d'amis et des collègues de travail. Étant la cadette, elle a longtemps suivi sa mère

et son père lors de ces occasions. Il n'est donc pas surprenant qu'elle reproduise ce comportement social.

En tant que jeune adulte, une fois partie du domicile familial, les occasions de cuisiner sont devenues de plus en plus rares. Vivant seule, il n'y avait plus le même désir de cuisiner. Les risques n'en valaient pas toujours la chandelle. Alors, ses échanges se sont déroulés en restos. Tellement que, pendant longtemps, elle douta savoir encore comment se faire cuire un œuf. Imaginez un plat plus élaboré ! Elle se souvient d'un temps durant lequel sa mère lui préparait de petits plats qu'elle lui faisait parvenir à Foggy Harbour, 940 km plus loin. À la même époque, sa meilleure amie venait chez-elle, épicerie en mains, pour leur cuisiner un bon repas. Elle avait pour consigne de ne toucher à rien, principalement les couteaux... Paresse ou nécessité ? Son petit doigt brûlé l'incite à penser que c'est un peu les deux.

Il demeure qu'elle aime bien cuisiner ces temps-ci. Cette activité l'occupe et lui redonne de la confiance en elle. Elle procure également du temps de rencontre : d'abord, avec elle, pendant qu'elle les prépare de façon solitaire, puis avec d'autres lors de leur partage avec ses colocataires. Assis autour de la table, ils ont l'opportunité de se rencontrer et d'échanger. Partager le pain est une valeur significative qui lui a été inculquée jeune. Quand il y en a pour un, il y en a pour deux...

Ceci dit, la reprise de cette activité n'est pas seulement due au fait qu'elle partage des appartements avec d'autres personnes depuis près de trois ans. Oui, elle cuisinait dans le passé, mais pas avec le même engouement. Alors qu'elle termine son projet de maîtrise, visant à renouveler sa façon de se RE-CON-NAÎTRE, elle constate à quel point expérimenter avec ses talents culinaires s'avère une méthode d'auto-accompagnement significative.

Cette méthode s'est imposée, comme tout autre, le moment venu. Il lui revient en mémoire les paroles de la psychologue qu'elle avait rencontrée en 2005. Elle débutait alors sa recherche. Elle lui avait suggéré de cuisiner pour faire le vide, pour faire le plein. Elle

lui avait expliqué comment une telle activité, destinée à répondre à un besoin primaire de la vie, pouvait aussi être une source de nourriture pour l'âme. Alors désaxée et brûlée par un rythme quotidien relayant les besoins de base au dernier rang, elle était prête à lui concéder le point. Le mettre en pratique avait été un peu plus difficile. Plusieurs essais ont été requis pour intégrer la cuisine dans son quotidien. Il lui a fallu changer certaines habitudes alimentaires. Elle est retournée à ses nombreux livres de recettes. Ceux-ci lui servaient beaucoup plus en tant que livres d'images que de livres de références. Elle a revu ses outils et renouvelé sa trousse de premiers soins. Elle a trouvé des amies avec qui partager. Puis, elle s'est lancée ! Il fallait simplement risquer, et accepter de faire la vaisselle, bien sûr !

La cuisine en tant que méthode d'autoaccompagnement... Bien d'autres avant elle l'ont découvert. D'ailleurs, sûrement que tout cuisinier saurait lui en parler à sa manière. Qu'importe ! L'important demeure toujours le pourquoi cette activité lui réussit, même si ce n'est que pour un temps.

Rimouski, 2 février 2009 (première année après la fin de scolarité)

Deux ans jour pour jour après son entrée comme intervenante sociale au sein d'un organisme communautaire, son supérieur lui avait reproché de ne pas être une bonne intervenante. Selon lui, elle faisait preuve de « trop d'empathie ».

- *Veux-tu dire que je suis « trop sympathique » ?* lui avait-elle demandé.

- *Peut-être. Tu es une bonne accompagnatrice, mais pas une bonne intervenante. Tu es « trop compatissante ».*

Cette conversation, tenue dans le cadre d'une porte quelques minutes avant l'heure du dîner, ne s'était pas prêtée à une élaboration. Ce n'était pas la première fois que son coordonnateur commentait sa façon d'intervenir auprès des membres de l'association pour laquelle ils travaillaient. Elle en avait compris, dans le passé, qu'il jugeait sa méthode valide, bien que différente de celle de ses collègues.

Que ce soit en tant que technicienne en tourisme, coach en qualité de service ou intervenante sociale, elle avait toujours fait appel à ses connaissances académiques, à son expérience ainsi qu'à son empathie pour réaliser son travail. N'ayant pas peur de s'impliquer personnellement pour illustrer une situation ou confronter un « aidé », elle avait développé, au cours des années, une forme d'intervention basée sur *l'accueil réceptif*.

Par exemple, ayant été touriste elle-même, il lui était facile d'imaginer qu'un étranger puisse se sentir perdu dans un nouvel environnement. De même, avoir grandi avec les séquelles laissées par une hémorragie cérébrale lui permettait de concevoir et de comprendre la réalité d'une personne cérébro-lésée.

L'accueil réceptif, c'est avoir une bonne connaissance des eaux dans lesquelles on navigue ainsi que des marins qui les sillonnent afin de les guider et de les accompagner adéquatement. Autrement dit, c'est faciliter l'intégration de la personne dans son environnement (sa cellule d'accueil) par une connaissance de ses déterminismes physiologiques, psychologiques et sociaux, un respect du rythme de chacun, une suspension du jugement et de l'empathie.

Malheureusement, son supérieur ne voyait pas d'un bon œil qu'elle s'implique en tant que personne vivant les problématiques reliées à un traumatisme crânio-cérébral. Il argumentait qu'elle n'avait pas été engagée sur cette base et que les autres intervenantes, n'ayant pas les mêmes problématiques, effectuaient très bien leur travail, peut-être mieux qu'elle. Était-elle donc trop proche de la clientèle pour intervenir adéquatement ? Avait-elle tort de croire que son expérience pouvait s'avérer un outil d'intervention utile ?

Néanmoins, elle avait tout de même utilisé cette technique d'intervention lorsque le lien de confiance avec l'aidé lui semblait dépendre d'une compréhension « partagée » d'une situation donnée. Autrement dit, « *Je comprends ce que tu vis parce que j'ai vécu quelque chose de similaire* ». Ainsi, ce type de relation était de l'ordre de l'*être avec*, tel qu'elle l'avait décrypté auparavant.

Constamment le pied sur le frein et en désaccord avec son milieu de travail sur leurs différentes méthodes d'intervention, elle s'était mise à douter de ses habiletés en tant qu'intervenante. Elle était celle qui voyait les choses autrement et à qui on demandait de « changer ses lunettes », de modifier ses perceptions. Désirant continuer à intervenir auprès de la clientèle, elle tenta de s'adapter à la manière d'intervention préconisée.

Malgré sa bonne volonté, elle n'a pu se soustraire à cette force qu'est son implication, son empathie, ainsi que la foi qu'elle a dans son application. Elle se sentait alors coupable d'être authentique. Réprimant sans cesse ce sixième sens, elle se retrouva de nouveau à errer dans le non-sens. Elle en tomba malade. Ce fut une rechute dans l'enfer du *burnout*.

Après trois mois d'arrêt, elle retourna au travail, déterminée à prendre les méthodes préconisées par l'organisme. Cependant, sa joie à s'engager, à comprendre les situations et à trouver des solutions avait disparu. Chaque fois qu'elle rentrait au travail, elle voulait passer entre le mur et la peinture. Elle devenait de plus en plus anxieuse et dépressive. Puis, un jour, son coordonnateur demanda à l'équipe de travail, composée entièrement de femmes, sauf lui, de communiquer « comme des hommes. » Cette requête lui apparut complètement aberrante.

- *Je m'excuse, mais je ne suis pas capable de communiquer comme un gars*, avait-elle répondu. *Ce n'est pas moi. Ce n'est pas ma façon de faire.*

- *Ce que j'en comprends, c'est que tout le monde est prêt à le faire, sauf toi. Il y a un problème*, avait-il poursuivi après quelques discussions en équipe.

Encore une fois, elle est devenue le mouton noir, celle ne voulant pas faire comme les autres. Frustrée par l'absurdité de la situation, elle en avait pleuré en pleine réunion d'équipe. Celle-ci ayant eu lieu un vendredi, elle prit la fin de semaine pour réfléchir. Elle conclut qu'elle ne pouvait pas plus communiquer comme un homme qu'elle ne pouvait faire abstraction de ses lésions cérébrales.

Le lundi, son coordonnateur la rencontra pour souligner diverses erreurs de sa part, y compris sa crise de larmes. Il n'allait plus « gérer » cela. Elle devait voir à ce que ces débordements ne se reproduisent pas. Elle était entièrement d'accord ! Aussi, remit-elle sa démission le jour suivant, trois mois après s'être fait dire qu'elle n'était pas une bonne intervenante.

- Tu nous demandes de "communiquer comme des gars" ; désolée, mais je n'en suis pas un. Tu m'as demandé de faire abstraction de ma problématique. Plus j'ai essayé, plus les résultats ont été désastreux. Tu m'as dit que je n'avais pas besoin de mes connaissances en neurologie pour faire le travail. Tout compte fait, il ne me reste pas grand-chose... Tu m'as dit que j'étais une bonne accompagnatrice, mais pas une bonne intervenante. Veux-tu bien me dire ce que je fais ici ? Je sens que la confiance n'est pas là. J'ai de la difficulté à venir te voir pour régler même les petites choses du travail quotidien. Finalement, je ne peux pas être ce que je ne suis pas. C'est une question d'intégrité. Alors, je crois qu'il est mieux pour moi que je quitte.

Plus tard, une collègue lui dira : « Tu as enfin appris à dire « non ». C'est peut-être ce que tu es venue apprendre ici ». Cette dernière n'avait sûrement pas tort.

Rétrospectivement, elle réalise qu'elle avait encore poussé ses limites à bout. Elle s'en était rendue malade plus d'une fois, somatisant l'inacceptable. Aujourd'hui, elle reconnaît que sa pratique a ses lacunes. Cependant, sa façon de faire a aussi beaucoup de succès.

Une intervenante sociale (ou une accompagnatrice) est surtout là pour accompagner la personne dans un processus de changement. Donc, il faut comprendre son client, se mettre dans sa peau, essayer de voir les choses à sa façon, regarder avec lui les outils qu'il est en mesure de se donner pour atteindre ses objectifs. Il faut voir à ce qu'il respecte son rythme et prendre conscience de l'endroit où il est dans son cheminement vers un mieux-être. En d'autres termes, il faut appliquer les principes de l'*accueil réceptif*. Après mûres réflexions, elle est fière d'avoir choisi l'implication comme méthode d'intervention.

Avec cette reconnaissance, il lui est maintenant plus facile de s'articuler autour de sa pratique. Aussi, son amie, son Herméneute Impressionniste, l'encouragea-t-elle à faire :

-Isa, ton empathie est comme un sixième sens, un don. Elle est au cœur de ta pratique. Il est temps que tu en parles dans ton mémoire.

Cette amie n'est pas la première à le lui dire. Mais comment écrit-on sur l'empathie ? Elle pourrait s'en remettre à Rogers et aux autres psychologues humanistes ; cela dit, elle ne s'est toujours intéressée qu'aux bases de ces thérapies. Sa pratique s'est développée au fil de ses expériences professionnelles et sociales par *une compréhension profonde de la souffrance*, ajoutent certaines personnes de son entourage. Son amie remarquait qu'elle accompagne toujours (au-delà du travail) au moins une personne à un moment ou un autre de sa vie : un membre de la famille, une amie, une colocataire, un collègue de travail ou d'étude, un client, etc.

- Tu demandais des repères et tu es toi-même un phare pour les autres.

Quelques jours plus tard, c'est une autre bonne amie qui l'a contactait.

- J'ai décidé de t'appeler ce matin parce que j'avais besoin de te dire qu'il est important que tu parles de ta pratique dans ton mémoire. Tu as seulement trente-quatre ans. Tu as déjà une expérience unique avec laquelle tu peux faire de grandes choses. Il faut que tu en parles.

Si vivre avec des séquelles d'une hémorragie cérébrale et de la douleur chronique sont des sources d'apprentissage significatives, apprendre à suivre et à respecter les étapes de la vie ont été pour elle des enseignements encore plus importants. Aujourd'hui, c'est ce retour à la sagesse qui est de faire une chose à la fois, soit franchir une étape après l'autre, dans le respect d'un rythme sain, qui teinte le plus son accompagnement. Du moins, c'est cet apprentissage qu'elle désire transmettre.

- Si ma façon d'intervenir en tant que thérapeute est celle d'une guide, la tienne est celle d'une passeuse d'étapes, ajouta l'Herméneute Impressionniste.

Ce concept résonna fortement avec ses expériences d'accompagnatrice, accumulées au cours des quinze dernières années.

- Je suis à la fois le phare et la capitaine de La Brume du Matin, conclut-elle. Tantôt, j'éclaire la voie. Tantôt, je permets un passage vers une autre étape.

Au cours de sa recherche, elle se découvrit fragmentée, *dissociée*, mais aussi *unifiée* dans un même et seul rôle : celui d'accompagnatrice.

Rimouski, 9 mars 2009 (première année après la fin de scolarité)

D'un œil critique, elle étudie ses données. Ils forment un puzzle dont elle ne connaît pas encore l'image finale. Personne ne l'a jamais décrite. Comment pourra-t-elle reconnaître les indices qui lui permettront d'assembler ce casse-tête ?

Elle fouille dans ses nombreux livres, scrute ses dessins et retourne à des textes, témoins de ses croyances antérieures. Ces matériaux lui semblent si loin de ce qui l'habite aujourd'hui, ils lui sont étrangers. Elle a changé, nourrie par l'expérience, elle a mûri. Cependant, elle réalise qu'elle est encore une jeune pousse à ses premières floraisons. Elle est comme ce petit lilas planté par son père il y a quelques années aux abords du jardin.

*Regard suspendu
Fond le rose du lilas
Le jour s'attarde*

Un haïku.

La découverte de cette poésie d'origine japonaise, elle la doit à une collègue de classe. Cette amie, professée « Herméneute Impressionniste », lui a rappelé : « la liberté, c'est le regard qu'on porte sur les choses. » La Capitaine de La Brume du Matin s'est alors empressée d'inscrire cette parole sage dans son journal d'itinérance. Suivant les conseils de cette amie, elle s'est amusée à capturer son présent à petits jets de vers.

*Par la fenêtre
L'immensité de la mer
Un petit bateau*

Ses haïkus, côte à côte avec ses dessins, ses collages et ses recettes de cuisine préférées forment un archipel de moments émergés de la mer de ses sens. Et voilà que les morceaux du puzzle commencent à figurer la carte qu'aurait suivie la goélette au cours des dernières années. Son voyage est sa recherche, conclut-elle enfin. Ce n'est pas là où elle est aujourd'hui qui importe, mais bien par où elle a passé qui explique qui elle est.

*Surpris dans la rue
À compter sur ses dix doigts
L'haïkiste urbain*

Rimouski, 15 avril 2009 (première année après la fin de scolarité)

Elle revient d'un rendez-vous au CLSC où elle y a rencontré son médecin pour un examen de routine. Ce fut une occasion pour faire le point sur son état de santé. Depuis près de deux ans, elle y est suivie régulièrement pour des problèmes de santé persistants. Aujourd'hui, les nouvelles sont bonnes. Tout semble enfin rentrer dans l'ordre. Ses migraines sont moins récurrentes et plus prévisibles. L'état de son dos s'est également amélioré. Bref, l'examen n'a signalé rien d'anormal. Elle quitte le centre local de santé communautaire satisfaite.

Elle démarre sa voiture et se dirige vers la sortie. Elle regarde des deux côtés de la rue Des Gouverneurs. Quelle direction serait-elle mieux de prendre ?

Elle est tentée de prendre à droite, mais se ravise. Revenir sur ses pas, vers la rue Marie-Antoinette est plus court. Ne désirant pas faire de détour inutile, elle tourne à gauche. Elle croise une camionnette blanche en s'engageant dans la courbe sud. Avant d'effectuer le virage dans l'intersection, elle vérifie son angle mort à gauche, puis s'engage. C'est alors qu'elle entend le son d'une voiture freinant juste avant que celle-ci heurte la sienne.

L'impact s'est produit en une fraction de seconde. Son cerveau a perçu le bruit de la carrosserie fracassée et son corps a absorbé le choc, mais elle ne réalise pas encore ce qui vient de se produire.

Elle prend graduellement conscience de l'état stationnaire de la voiture. Son corps est restreint par la ceinture de sécurité et la douleur causée par son resserrement sur sa poitrine est la première sensation ressentie. Il n'y a pas d'autre source de douleur. Ses yeux fixent son manteau noir et une partie du volant beige. Elle lève enfin les yeux et prend conscience de l'accident. Sa voiture verte est enfoncée par une petite auto bleue. Par-delà les pare-brises, elle voit l'autre conducteur commencer à s'affairer. Elle ne bouge pas. Elle respire, regarde et respire.

C'est son deuxième accident. L'expérience fâcheuse lui donne une idée sur la suite des événements à venir. Elle aura amplement le temps de faire tous les constats nécessaires. Aussi, s'accorde-t-elle quelques minutes pour se détendre. Lorsqu'elle sort finalement de la voiture, elle en fait le tour par l'arrière et vient examiner les dommages à la partie avant de son véhicule.

La voiture bleue est enfoncée dans le côté gauche de sa Mazda. Le pare-choc est sérieusement abîmé ainsi que les lumières de chaque côté. Elle est rejointe par le conducteur de l'autre voiture et une passante. Ils se font rassurants. L'autre conducteur l'informe qu'il a contacté la police pour que le constat d'accident soit fait. D'ici là, ils doivent attendre.

Elle est désolée, mais se sent calme. Il n'y a ni analyse de la situation à outrance ni dévalorisation de sa part. Ce sont des choses qui arrivent et elle va les traiter une à la fois. Le policier vient et repart. Sa voiture est remorquée chez le carrossier. La compagnie d'assurances est informée. Puis, elle se retrouve finalement chez-elle.

Assise dans la berceuse, devant le petit jardin de fleurs intérieur de l'appartement, elle se demande qu'est-ce qu'elle a à apprendre de cette situation. Elle est perplexe devant la futilité de l'événement et son état d'esprit plutôt serein. Fuit-elle la gravité de la situation

ou accepte-t-elle ce qui est pour fait, sans plus ? Elle en discute avec son amie, Herméneute Impressionniste, sur l'heure du dîner.

Suite à un retour réflexif sur l'accident ainsi que sur sa façon de gérer des situations perturbatrices dans le passé, elles concluent à un changement d'attitude de sa part. Auparavant, elle aurait réagi soit de façon émotive, d'abord, et rationnelle par la suite, soit l'inverse. Dans un cas comme dans l'autre, elle aurait remis en doute ses capacités, blâmant principalement ses handicaps et oubliant l'ensemble de ses progrès.

Cette fois-ci, elle a pris soin autant de ses sentiments que de l'aspect plus rationnel de la situation. Elle ne s'est pas dévalorisée à cause de son handicap visuel, mais a plutôt considéré celui-ci pour ce qu'il est. Autrement dit, elle n'est pas devenue le handicap. Ce changement de posture a permis aux deux dissociations, c'est-à-dire *ISA-CUTE* (la vulnérable) et *BELLE-ISA* (l'intellectuelle), de s'unifier, permettant à *ISA-BELLE* d'agir avec plus de confiance en elle et de calme.

Foggy Harbour, 6 mai 2009 (première année après la fin de scolarité)

Voyageant par autobus, elle est arrivée en ville via l'autoroute 5. Son regard avait d'abord longé la péninsule du parc nature Chickadee avant de se poser sur les édifices de Downtown Foggy Harbour se dessinant au loin. Fébrile, elle se sentie revenir chez-elle. Un sentiment qui l'habite aussi lors de ses retours à Abri-Côtier.

Foggy Harbour n'est pas la plus belle ville canadienne. Tout de même, on réussit assez bien à oublier la papetière, la raffinerie et l'autoroute, cicatrisant la ville, en parcourant les sentiers des parcs-nature Chikadee et Rock Terrace. Ici, c'est la chaleur humaine qui l'a séduite. Bien que Rimouski ait ses charmes, la petite ville du Bas-Saint-Laurent ne sera peut-être qu'une escale, après-tout.

Entre 1997 et 2002, alors qu'elle étudiait à Foggy Harbour et revenait travailler à Abri-Côtier l'été, elle savait vivre le meilleur des deux mondes. Son cheminement se poursuivra-t-il dans l'une de ces deux villes ? Elle se garde de spéculer à ce sujet. Une fois

son mémoire déposé, elle désire enseigner. Elle est motivée à continuer à apprendre et à partager ses connaissances. Son destin saura bien la guider vers l'emploi idéal comme il l'a toujours fait. L'avenir dira dans quel port *La Brume du Matin* jettera son ancre.

Depuis son arrivée à Foggy Harbour, elle a revu amis, professeurs et anciens collègues de travail. Elle a déambulé dans les rues de son ancien quartier et parcouru les sentiers des deux parcs naturels. En bonne compagnie, elle a aussi festoyé dans ses deux restaurants préférés. Un jour qu'elle remontait l'avenue Mills à pied, elle a croisé Louise qui revenait de l'école francophone où son petit garçon de trois ans se fait garder deux fois par semaine. Sa meilleure amie l'avait invitée à bord de sa voiture et reconduite chez Sharon. Les deux femmes avaient alors jaser de tout et de rien comme quand elles habitaient ensemble, un peu plus loin sur l'avenue Université. Le seul marqueur de temps : le petit garçon assis silencieusement sur la banquette arrière.

Ses journées se passent principalement au condo, où elle s'occupe des trois chats de Sharon pendant que celle-ci se prélassse sous le soleil de la Floride. Dans le silence, entourée de trois charmants supporteurs à poils, elle écrit :

*Page par page
Le mémoire, bien entendu
Un brin de fiction*

Puis, elle continue à discuter avec ses parents par téléphone. Depuis le mois dernier, son père lit ses écrits. Il est lui aussi une *personne-repère* significative. Son professionnalisme, son dévouement et surtout l'attention portée au bien-être de ceux qu'il aime l'ont toujours inspirée. Aujourd'hui, à travers l'écoute qu'il fait de ses textes et par les remarques constructives qu'il apporte, elle re-connaît son père avec admiration.

Qu'importe le rôle que l'homme tient : père, frère, ami, amant, collègue de classe ou de travail, etc., sa vision complète celle de la femme. C'est en combinant l'intégrité de chacun qu'on arrive à un tout ; autrement dit, c'est dans un *accueil réceptif* de l'autre, l'autre pouvant aisément être soi-même, que la *RE-CON-NAISSANCE* est possible.

CHAPITRE 6

RETOUR SUR LE PARCOURS DE LA BRUME DU MATIN

Par un mystère, impossible à élucider, ce sont précisément toutes les rencontres d'une vie qui nous font peu à peu advenir. [...] Et ce sont les autres qui me livrent - souvent à leur insu - la clef de mon énigme.

(Christiane Singer, 2007)

Synonyme du renouvellement de ma pratique de vie, la *RE-CON-NAISSANCE* (ou renaissance avec) prit racine dans mon désir de me « raconter autrement » qu'avec des mots cliniques, associés à mes études en neuropsychologie. Ainsi, ma nouvelle pratique s'articula à travers des outils d'expression créative, dont l'effet de miroir mit en avant-plan ma quête de reconnaissance personnelle, autant physique que psychique.

Cette quête ne se fit pas dans un mouvement linéaire, mais dans une alternance entre périodes d'avancée et périodes de retour, chaque nouvelle période étant nourrie par la précédente. La forme qui pourrait en rendre compte serait celle d'une spirale s'ouvrant de plus en plus. Que ce soit le dessin, l'écriture ou la cuisine, le recours à l'expression créative créa des moments de rencontre avec mon intériorité. Des moments où je pus révéler mes sentiments, confronter mes croyances, expliciter mes stratégies d'adaptation, intégrer de nouvelles connaissances ou tout simplement *juste être*.

Désirant éviter à nouveau l'épuisement une fois retournée sur le marché du travail, m'accorder ces moments de lâcher-prise, de réflexion et de rétroaction s'avéra une voie de passage prometteuse vers la réalisation de mes objectifs de recherche.

Le présent chapitre vise à analyser les données qui ont émergé dans le cadre de ma démarche pour rencontrer les objectifs pré-établis, qui étaient, rappelons-le : apprendre à

me « reconnaître autrement »; comprendre et mettre un frein au processus menant à l'épuisement ; adopter des comportements menant à une meilleure gestion du stress afin de maintenir une santé physique et psychologique équilibrée.

6.1 ME RECONNAITRE AUTREMENT

Lors de l'établissement de ma problématique de recherche, un enjeu majeur fit surface, soit mon besoin de reconnaissance. Souffrant de prosopagnosie, une incapacité à reconnaître les visages familiers, mon sentiment d'identité propre ainsi que mon rapport avec ce qui est « réel » m'apparaissaient souvent confus, instables, peu définis. L'épuisement fragilisa davantage ma difficulté de reconnaissance personnelle.

Alors que je commençais à explorer les causes de mon épuisement, je fis l'hypothèse que mes troubles de reconnaissance en étaient l'une des causes importantes. Ainsi, il devint primordial de m'attarder aux significations que j'accordais au terme « reconnaissance ».

6.1.1 La reconnaissance physique

D'abord, il y a la reconnaissance physique, celle qui nous permet d'identifier les gens, de savoir qui ils sont, de « mettre un nom sur un visage ». Elle est basée sur des *constances identitaires* (ex. les traits du visage, la voix, le contexte, les vêtements, les accessoires, etc.), dont la reconnaissance repose sur un critère de « mêmété ». Autrement dit, pour que l'image soit reconnue, elle doit essentiellement être la même, soit identique. À cette forme de reconnaissance s'associent des sentiments d'identité propre, d'appartenance et de sécurité ou de méfiance. Sa perte entraîne le doute, l'isolement, la culpabilité et, toujours, ce sentiment d'être prise en faute, auquel s'ajoute la peur de déplaire.

Pour me « reconnaître autrement », il fallut parler de mes troubles de reconnaissance plus ouvertement avec mes proches et mes nouvelles connaissances. Démystifier la prosopagnosie amena les gens dans mon univers, celui de *La Brume du Matin*. Sensible,

mon entourage facilita activement ma reconnaissance, s'identifiant lors de nos rencontres. Conséquemment, mon niveau de stress lors d'activités sociales diminua significativement.

Les récits phénoménologiques de moments biographiques intenses et les dialogues réflexifs créèrent en mots les images visuelles que je ne peux pas reconnaître. Ils me permirent de revisiter mes méthodes de reconnaissance et de porter une réflexion sur leur efficacité. Je pus aussi prendre un recul face à ce que la prosopagnosie me faisait vivre sur le plan émotif.

Les images évoquées, souvent romancées et poétiques, devinrent des points d'appui positifs qui solidifièrent mes sentiments de reconnaissance et de confiance en moi. En d'autres mots, bien que la prosopagnosie puisse me confronter constamment à l'altérité, mes images intérieures, dont la fidélité est constante, devinrent des points de comparaison sur lesquels je pouvais m'appuyer pour prendre des décisions.

6.1.2 Reconnaître : admettre et accepter

En débutant ma démarche, j'eus l'impression que bien des choses devaient être admises, divulguées, mises au grand jour, acceptées. La reconnaissance de mon état d'épuisement s'était faite quelques mois avant ma venue au programme de la maîtrise. Toutefois, accepter ses conséquences était l'une des tâches qui m'attendaient.

Lors de rencontres avec mes *personnes-repères* et professionnels de la santé, je discutai des nombreux enjeux m'ayant amenée à l'épuisement. L'écriture et le dessin créèrent des espaces de centration, où ayant lâché prise sur mes angoisses, je poussai ma réflexion sans craindre d'être bouleversée par mes émotions. « Trouver le point qui ne bouge pas » (Singer, 1996) me permit de *juste être*, sans avoir de compte à rendre à quiconque, moi-même y compris, et de reconnaître le passé, d'accepter mon présent, et d'accueillir l'avenir avec moins d'appréhensions.

Ainsi, j'admis avoir des handicaps cachés demandant à être révélés. J'avais également des besoins, des forces et des limites m'étant spécifiques. J'acceptai la fatigue et la dépression. J'endossai mon besoin de temps et le respect de mon rythme. Je reconnus ne pas pouvoir tout faire en même temps et qu'il y a des vertus à faire une chose à la fois. Finalement, j'admis que, par moments, il est important de lâcher prise et de faire confiance.

Bref, pour me « reconnaître autrement », il fallut parler et surtout écrire, encore une fois. C'est alors que les journaux de recherche devinrent importants. Non seulement ces outils d'expression furent-ils mes témoins, ils tissèrent le fil de la reconstruction de ma pratique de vie et de son renouvellement.

6.1.3 Re-connaître

Intuitivement, dès le début de ma formation, j'étais convaincue que me « raconter autrement » était la voie de passage nécessaire pour surmonter mon épuisement et pour remplacer mes constructions identitaires négatives par des représentations positives. Comme chacun d'entre-nous, je ne pouvais pas changer mon histoire de vie ; par contre, ma façon de la *re-connaître* pouvait être refaçonée. Pour ce faire, « trouver le point qui ne bouge pas » (Singer, 1996) et *juste être* étaient des a priori.

Avec le temps et la pratique, mes journaux de recherche se transformèrent en journaux romancés. Suivant un critère d'esthétisme, j'insérai dans le journal de bord de *La Brume du Matin* mes dialogues réflexifs, résumés de rencontres, extraits du journal de recherche romancés, listes de tout ordre, haïkus, dessins, recettes, etc. Il ne m'était plus suffisant de raconter mon histoire au fur et à mesure qu'elle se vivait. Il m'était devenu impératif de les réfléchir à travers mes yeux d'artiste, toujours pour les voir autrement.

En me donnant le pouvoir de me représenter sous diverses formes tout en demeurant la même, je gagnai en perspective. Je constatais être beaucoup plus que les résultats d'un cheminement socioprofessionnel et d'un profil neurologique. *Re-connaître* mon histoire me permit de me redécouvrir et de mieux m'apprécier en tant que personne. Je rejoignais ainsi

le concept *d'ipséité* de Ricœur (1990). Bref, *re-connaître* découla de l'acceptation et fut le précurseur de la *RE-CON-NAISSANCE*.

6.1.4 La RE-CON-NAISSANCE

Synonyme de « renaissance avec », elle concrétise l'intégration de la nouvelle pratique de vie. Elle est le fruit de prises de conscience associées à la ré-appropriation de mon histoire et la reconnaissance au quotidien des avancées faites tout au long de ma démarche. Autrement dit, elle est le résultat des nouvelles habitudes de vie adoptées dans le but de mieux gérer mon stress et d'avoir une vie plus équilibrée, plus heureuse. La *RE-CON-NAISSANCE* est l'actualisation de mon image de moi, formée à l'aide de mes outils d'expression créative (écriture romancée, haïkus, dessin, cuisine, etc.), forgée dans un contexte d'*accueil réceptif*.

L'accueil réceptif se définit comme étant : *l'intégration de la personne dans son environnement (sa cellule d'accueil) par une connaissance de ses déterminismes physiques, psychologiques et sociaux, un respect du rythme de chacun, de l'empathie et une suspension du jugement*. Il est le pivot central de toute démarche de *RE-CON-NAISSANCE*, soutenant l'engagement, l'implication et l'auto-accompagnement tout au long de son déroulement.

En somme, en me « racontant autrement », je développai des outils, tels des miroirs, me permettant d'établir, de rétablir à mes yeux qui je suis. Associant des mots et des images à mes états d'être, autant physiques que psychologiques, j'ai obtenu des représentations internes sur lesquelles je puis m'appuyer pour valider mes perceptions externes. Cette nouvelle pratique de vie m'aida à la fois à mieux gérer mon stress ainsi qu'à mieux reconnaître.

6.1.5 Reconnaître : avoir de la gratitude

Finalement, la reconnaissance peut aussi être synonyme de gratitude. Avoir de la gratitude envers la vie, les autres et, souvent, revenir à soi-même, ce n'est pas toujours chose facile. Accepter les obstacles sur notre chemin de bon gré demande de l'humilité. Être reconnaissant des enseignements qu'ils nous apportent exige de la bienveillance avec soi et les autres. De l'humilité, il pouvait m'arriver d'en faire preuve, de la bienveillance envers moi-même, ça, c'était le genre de médecine que je m'étais trop peu souvent appliquée.

Il y a bien des façons d'exprimer sa gratitude. J'estime que c'est une forme de reconnaissance à laquelle nous devrions être plus sensibles, particulièrement sur le marché du travail. Ce fut mon expérience, en tant qu'employée et superviseuse, qu'une marque de reconnaissance bien placée est une grande force de motivation et, par moment, de réconfort. À l'inverse, les manques de gratitude peuvent être très néfastes pour l'employé et l'employeur.

Ceci dit, dans ce milieu comme tant d'autres, souvent un simple « merci » suffit pour exprimer sa gratitude. La reconnaissance de notre valeur en tant qu'être humain multidimensionnel (ayant plusieurs rôles) ainsi que le respect sont deux fondements qui vont bien au-delà d'un cadeau matériel. Toute forme de reconnaissance favorisant nos sentiments de sécurité, d'appartenance et de réalisation de soi sont des sources potentielles de motivation vers l'actualisation de soi. Il est aussi de mon expérience qu'une telle condition puisse exister sur le marché du travail.

6.2 COMPRENDRE ET FREINER L'ÉPUISEMENT

Pour éviter un nouvel épuisement une fois retournée sur le marché du travail, il fallait d'abord comprendre les causes de celui-ci. Dans le but de rencontrer cet objectif, je débutai avec l'écriture de ma trajectoire de vie professionnelle, personnelle et académique. Plus

tard, je revisitai mon histoire par l'écriture de dialogues réflexifs et de récits phénoménologiques de moments biographiques intenses.

Mettant en interaction le « je » et le « tu », la méthode du dialogue réflexif s'avéra tout indiquée pour confronter les croyances, les valeurs et les pratiques évoquées lors de l'écriture de ma trajectoire de vie. Les récits phénoménologiques de moments biographiques intenses me permirent de me réapproprier mon histoire par le biais d'une distanciation entre le sujet et l'action (Ricoeur, 1990).

Cette distanciation se déploya en trois temps. D'abord, l'acte d'écriture créa une première représentation de ma réalité, influencée par l'interprétation faite de mes souvenirs, de mes valeurs et de mes sentiments. Le niveau de narration et la symbolique choisis accentuèrent également l'écart entre ce qui avait été vécu et ce qui était raconté.

Dans un deuxième temps, je modifiai le sujet de l'ensemble de mes récits. Cherchant alors à augmenter l'effet de distanciation tout en demeurant en interaction avec le texte, je changeai tous les « Je » pour des « Tu ». Tel qu'observé lors de l'écriture des dialogues réflexifs, l'emploi de la deuxième personne du singulier me donna une liberté de me dire les « vraies choses » tout en gardant la possibilité de rétroagir dans la phrase suivante. Toutefois, l'emploi du « Tu » laissa peu de place à l'artiste qui désirait se reconstruire par la douceur de l'esthétisme. Bien qu'il m'apporta un certain réconfort, me donnant l'impression de moins m'apitoyer sur moi-même, le « Tu » avait plutôt tendance à « tuer ».

Ainsi, en troisième temps, je changeai le sujet de mes récits pour finalement adopter le « Elle ». Utilisée pour l'écriture de mes *fanfictions* depuis plus de quinze ans, je me savais capable de me révéler à travers la troisième personne du singulier sans que mes émotions entravent ma créativité. Ce niveau de narration engendra la distanciation idéale pour explorer les symboles et les métaphores vers lesquels j'étais portée.

Mes écrits firent ressortir mon manque de reconnaissance envers ma personne, mes besoins et mes aptitudes. Ils me confrontèrent à mes fausses croyances. Ils me mirent aussi au défi de trouver des solutions pour surmonter l'épuisement et mieux vivre avec la

prosopagnosie. Enfin, j'y reconnus mes grandes capacités d'adaptation et d'empathie. J'y découvris également une âme poétique insoupçonnée.

Tout au long de ce processus d'exploration, faire preuve d'*accueil réceptif* fut primordial. En fait, j'y avais recours depuis le début de ma recherche. Toutefois, je n'en devins consciente qu'au cours de ma deuxième année de formation.

Le concept de l'*accueil réceptif* découla d'un pont fait entre ma pratique d'intervenante sociale et celle de technicienne en tourisme « réceptif ». Dans chacun de ces rôles, j'ai toujours considéré qu'un accueil réussi demandait de suspendre tout jugement, de faire preuve d'empathie et de ne pas présumer savoir par où l'autre était passé avant d'arriver devant moi.

J'observai avec la pratique que cette même ouverture d'esprit s'appliquait aussi à mon processus de renouvellement. Par exemple, accepter un dessin comme un outil de collecte de données valable me demanda une suspension de mes jugements préconçus, de l'écoute et de l'empathie envers moi-même. Il en fut de même pour l'ensemble de mes outils d'expression créative. Au fil du temps, ceux-ci devinrent bien plus que de simples façons de me « raconter autrement ». Ils se transformèrent en méthodes d'auto-accompagnement me permettant de « vivre autrement ». M'amenant à « trouver le point qui ne bouge pas » (Singer, 1996), leur pratique m'aida à mieux gérer mon stress au quotidien. Il me devint plus facile d'évaluer mes problèmes, de trouver des solutions et de prendre des décisions. Enfin, je retrouvai de l'espoir et de la joie de vivre.

Ayant regagné de la confiance en mes capacités à la fin de ma première année de formation à la maîtrise, j'effectuai un retour sur le marché travail à l'été 2006. Encouragée par cette expérience positive dans un secteur bien connu, celui du tourisme, je tentai un changement de pratique professionnelle à l'automne. Je laissai alors de côté mes ambitions dans le domaine de la psychologie organisationnelle pour finalement me réorienter vers l'intervention psychosociale auprès de personnes cérébro-lésées.

Malgré une plus grande conscientisation des causes de mon *burnout*, je me retrouvai à nouveau épuisée un an et demi après le début de mon processus de renouvellement de pratique. Souffrant de migraines interminables, un arrêt de travail fut nécessaire alors que mes médecins cherchaient une médication efficace. Ma créativité devenue quasi inexistante, je demeurais tout de même engagée dans mon cheminement, supportée par mon entourage.

Il fut douloureux de constater le retour du *pattern* m'ayant menée à l'épuisement. Aussi, il fallut revoir ma problématique et mes premiers niveaux d'analyse. J'avais identifié les causes de mon *burnout*, mais en avais-je bien saisi la dynamique ?

Déjà, je savais que mon tendon d'Achille était mon manque de reconnaissance envers ma personne et que les causes de mes enlissements avaient été de surcharger la cale de *La Brume du Matin*. Cela dit, pour comprendre les fondements de la pratique de vie socioprofessionnelle m'ayant menée à l'épuisement, il me fallait remonter à ses origines, plus de dix auparavant.

Dès mon entrée au CEGEP, à l'âge de 17 ans, mon rythme de vie prit la cadence d'un nouveau départ à tous les quatre mois. Pendant la décennie suivante, chaque année, je débutais un premier semestre à l'automne et un second à l'hiver. Puis, j'avais quelques semaines de repos au printemps avant d'occuper un emploi pour l'été.

Une fois à plein temps sur le marché du travail, c'est-à-dire dans le même contexte à long terme, je ne bénéficiai plus de la cadence apportée par le court terme. Ainsi, au fil des mois, la nouveauté s'estompa. Le nombre d'éléments à reconnaître s'accrut et se complexifia.

Je remarquai alors que l'ajout d'éléments nouveaux dans mon quotidien, tels un deuxième emploi et des cours universitaires, pouvait faciliter ma reconnaissance, du moins à court terme. Ces éléments nouveaux avaient eu pour buts premiers de perfectionner ma formation académique, de palier à mon insécurité financière et de briser mon isolement. Ils s'avérèrent également très stimulants sur le plan intellectuel.

La nouveauté me demande de *connaître* alors que ce qui est déjà connu me demande de *reconnaître*. Je n'ai aucun trouble d'apprentissage et j'ai une excellente mémoire. *Connaître* n'est donc pas un problème. J'ai d'ailleurs toujours soif de connaissances. Par contre, j'ai de la difficulté à *reconnaître* les gens ainsi que mes perceptions sensorielles. Conséquemment, *reconnaître* est toujours associé à un certain niveau de stress. J'éprouve une peur constante de *ne pas reconnaître*, même pour des éléments pour lesquels je n'ai aucun déficit, tels les objets et principalement les lieux.

En changeant de contexte, il peut m'apparaître plus facile de reconnaître les éléments associés à ce milieu par un effet de contraste avec d'autres. Toutefois, toute forme de nouveauté s'estompe éventuellement. Je dois donc redoubler d'efforts pour contrôler mon environnement afin de réduire les facteurs de stress. Par exemple, je limite les possibilités de rencontrer un collègue de travail hors contexte. Au bout du compte, toutes mes stratégies d'adaptation s'ajoutent à une surcharge des rôles déjà présente et je m'épuise.

L'analyse de mon parcours prit la forme d'une pyramide inversée, dont la progression de la base au sommet illustra la surcharge génératrice d'épuisement.

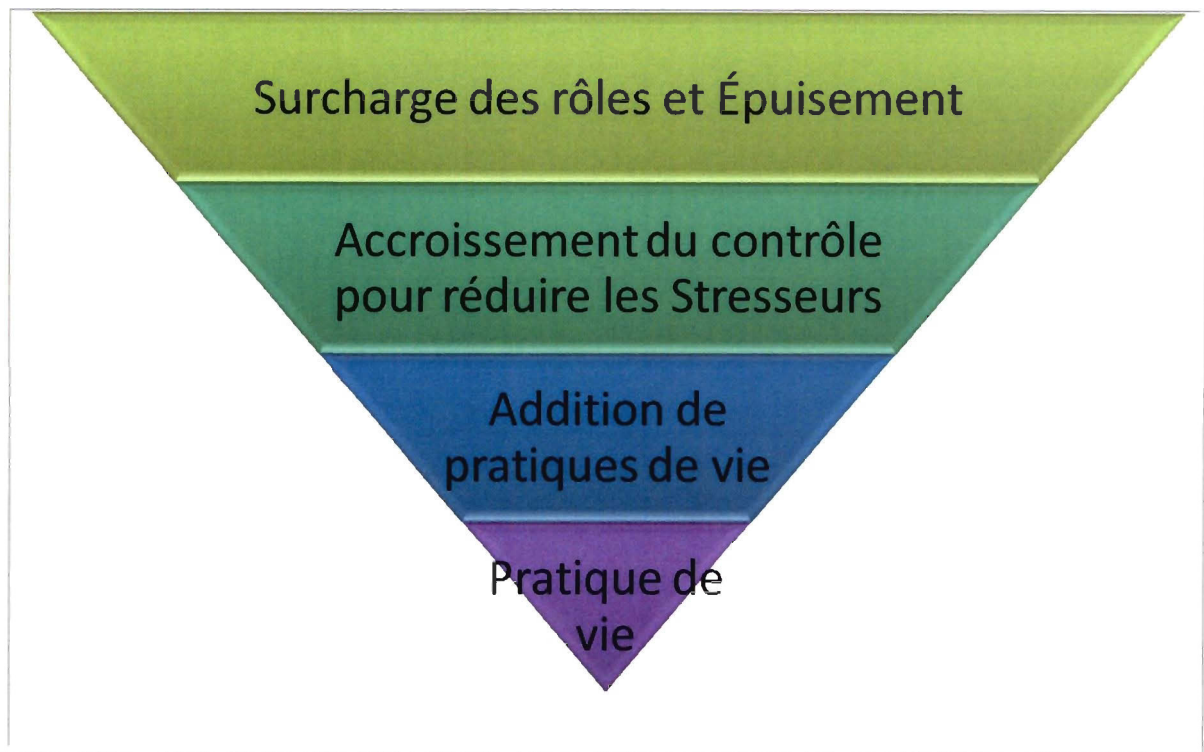


Figure 1 : *Pyramide de l'épuisement*, extrait du journal de recherche Post-formation, septembre 2009

Conséquemment, pour éviter un autre épuisement, je devais mettre un terme à cette pratique qui est d'incorporer trop de nouveaux éléments dans mon quotidien. Il me fallait aussi apprendre à lâcher prise sur le contrôle exercé sur mon environnement. C'est alors que j'admis réellement mon besoin de repos. « Faire du divan », c'est-à-dire être en état de repos total, devint un outil d'exploration et d'autoaccompagnement aussi significatif que les autres.

En somme, pour que la consolidation et l'intégration d'une pratique soit possible, il vient un moment où se distancer de l'implication et laisser faire le temps est nécessaire. Autrement dit, pour qu'un fruit soit bon, il faut le laisser mûrir. J'avais eu tendance à omettre ce fondement envers ma propre pratique de vie jusqu'alors. Cherchant à m'adapter le mieux possible pour cacher mes limites ainsi que réussir socialement et

professionnellement, je glissais vers le contrôle, surtout lorsque je devais rencontrer des gens connus.

Le contrôle est une stratégie d'adaptation efficace pour réduire l'anxiété lors de l'implication. En répondant aux questions qui?, quand?, comment?, il donne un certain niveau de pouvoir sur ce qui nous influence directement ou indirectement. Ce pouvoir est essentiel pour établir nos actions ainsi que nos rétroactions.

La perte de contrôle, tout comme son excès, agit négativement sur notre équilibre psychique. Il affecte, entre autres, notre sentiment d'efficacité, notre estime personnelle et notre niveau de stress. Le contrôle peut aussi devenir une cause de la dépression ou autres désordres psychologiques.

Avoir du contrôle sur mes actions, mes réactions, mes émotions et mes sensations facilite ma reconnaissance personnelle, celle d'autrui et celle de mon environnement, chacune influençant directement mon sentiment d'identité propre. Toutefois, plus ce contrôle est important, plus il entrave l'*accueil réceptif*, nuisant à l'émergence de la créativité et de l'intuition.

Trouver un équilibre entre le contrôle et l'*accueil réceptif* est souvent difficile. Exerçant trop de contrôle, je deviens stressée par mon manque de créativité, de liberté ainsi que par la lourdeur des éléments à contrôler pour reconnaître. Faisant preuve de trop d'*accueil réceptif*, je suis à risque de perdre en rigueur et de m'isoler. Bref, l'excès de ces deux fonctions mène, lui aussi, à la perte d'identité propre et à l'épuisement.

Pour qu'un rééquilibrage s'effectue, une distanciation de la problématique ou du contexte est nécessaire. La distanciation est un outil tantôt d'exploration, tantôt d'accompagnement. Le recul permet l'apaisement de l'intensité du processus et éclaire la voie vers le *juste être* tant recherché. Autrement dit, il diminue le niveau d'implication et les besoins d'adaptation qui s'y rattachent, ceci sans nuire à l'engagement premier. Il en résulte que ce ralentissement est favorable à la consolidation et l'intégration des nouvelles pratiques, soit la *RE-CON-NAISSANCE*.

6.3 L'INTEGRATION DE LA NOUVELLE PRATIQUE

En entamant cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'étais invitée à renouveler ma pratique professionnelle. Rapidement, je pris conscience que mon projet était de plus grande envergure alors que l'ensemble de ma « pratique de vie » était appelé à changer, mû par une quête de reconnaissance personnelle.

Ainsi, à travers ce programme destiné aux praticiens, j'étais incitée à réfléchir sur les constituantes de ma pratique afin d'en dégager le sens, constater les écarts entre mon action professée et mon action concrète et, finalement, à en faire émerger une pratique renouvelée, plus ajustée à ma réalité.

Pour consolider mon engagement dans cette démarche, il était nécessaire de m'impliquer. Cette implication s'est traduite par le recours à différents outils d'expression créative, tels que le dessin, l'écriture de dialogues réflexifs et de haïkus ou, simplement, par « relaxer sur un divan ».

Ces outils d'expression créative ont eu comme fonction première de créer un espace d'*accueil réceptif* où j'étais libre de lâcher prise sur la pratique m'ayant menée à l'épuisement et à la dépression. Ils me permirent ensuite d'explorer ma problématique de recherche par la reconstruction de ma pratique de vie. Ils demandèrent des changements d'habitudes et une certaine ouverture d'esprit.

De ces outils, j'ai fait un jeu de miroirs sensible à des traits de personnalité (empathie, orgueil, détermination, perfectionnisme, manque de confiance en moi, etc.) et à des aspects de ma pratique (empathie, écoute active, adaptabilité, fidélité, difficulté à demander de l'aide et à reconnaître mes besoins ou limites, etc.).

Face à ces reflets de ma personne, aussi confrontants puissent-ils être, j'eus à réfléchir sur leur signification, leurs apports à ma pratique et à mes stratégies d'adaptation afin de mieux les comprendre, de les modifier ou d'en générer « un autrement », si nécessaire. L'écriture de dialogues réflexifs et de récits phénoménologiques de moments biographiques

intenses s'avèrent des plus utiles pour non seulement alimenter ma réflexion, mais aussi pour me réapproprier mes moyens, me donnant la confiance requise pour aller plus loin.

De ces outils d'expression, j'ai également fait des méthodes d'autoaccompagnement, c'est-à-dire des méthodes susceptibles de consolider la formation de ma nouvelle pratique dans mon quotidien par une prise de conscience et une rétroaction sur mes déterminismes (Galvani, 2006, p.14). Cet autoaccompagnement s'est concrétisé à travers le caractère évolutif accordé aux diverses formes d'écriture, de dessin ou d'activités.

Ainsi, l'outil passait de sa fonction d'expression à celle d'accompagnement lorsque je cherchais à recréer cet état de réceptivité au quotidien, l'associant à un sentiment de reconnaissance personnelle. Le passage d'un outil à un autre se fit par un effet de saturation. Par exemple, lorsque produire des dialogues réflexifs ne révéla rien de nouveau sur ma démarche de *RE-CON-NAISSANCE*, j'expérimentai avec un nouvel outil.

Bref, c'est dans leur capacité à modifier ma pratique de vie, de façon à mieux composer avec mes handicaps cachés et mon stress, que mes outils d'expression créative trouvent tout leur sens.

L'analyse de mon processus de recherche fait ressortir l'importance de maintenir un équilibre entre *l'accueil réceptif* et le contrôle. Ces deux forces forment le pivot central de l'émergence d'un nouveau possible. Ils facilitent d'abord la reconnaissance de la situation problématique et motivent ensuite l'engagement dans la démarche. Ils stimulent l'implication sous diverses formes. Enfin, ils régularisent le rythme du processus par l'auto-accompagnement et consolident l'intégration de la nouvelle pratique. La *RE-CON-NAISSANCE* engendrée étant sujette à la rétroaction, le processus demeure évolutif et reprend son cours. L'ensemble de ce dernier peut être illustré comme suit:



Figure 2 : *Le cycle de la RE-CON-NAISSANCE*, extrait du journal de recherche Post-scolarité, septembre 2009

Enfin, en me basant sur les sentiments, les états d'être et les images de moi que mes outils d'expression créative me renvoyaient (tels les reflets d'un miroir), je pus aussi consolider mes *constances identitaires* avec le temps. Celles-ci devinrent des ancrages solides sur lesquels j'appris à appuyer mes perceptions extérieures afin de prendre de meilleures décisions, le tout de façon autonome.

En somme, l'*accueil réceptif*, en équilibre avec le contrôle, se révèle être un *a priori* à toute démarche de *RE-CON-NAISSANCE*, qu'elle touche le développement d'une nouvelle pratique professionnelle, d'une relation interpersonnelle ou d'un lien à soi. Il alimente un processus évolutif mis en branle par une quête de reconnaissance personnelle.

Pour que ce processus puisse générer le changement tant recherché, de bonnes conditions sont nécessaires. Admettre le besoin de changement doit se faire en toute humilité. Il ne faut pas avoir peur de revisiter ses croyances. Il est aussi essentiel de respecter son propre rythme, de faire preuve d'empathie envers soi et de s'accueillir sans jugement. Finalement, il faut avoir de la gratitude pour les défis mis sur notre chemin par la vie.

Au terme de ma formation, j'étais de retour sur le marché du travail. Ma nouvelle pratique de vie bien intégrée dans mon quotidien, l'avenir nous dira si elle saura garder *La Brume du Matin* hors des eaux troubles, loin de l'épuisement. En fait, il n'en tient qu'à moi de tenir le cap et de faire confiance.

CONCLUSION

Je me recommence à écrire comme
d'autre recommence à fumer.
Sans oser le dire à personne.
Avec l'impression de faire quelque chose
qui n'est pas bonne pour moi
mais à laquelle m'est impossible
de résister plus longtemps.

(Dany Laferrière, 2009, p. 23)

Au printemps 2010, insatisfaite de mon cheminement dans le domaine psychosocial, je me retrouvai nostalgique de mes nombreux étés passés dans le secteur du tourisme. Un soir, visitant le site Internet d'un ancien employeur, j'y dénichai une opportunité rêvée. Suite à une profonde réflexion sur mes aspirations et, surtout, faisant confiance à mon cœur, je déclenchai un processus qui se conclut par un retour au Nouveau-Brunswick. Quelques mois plus tard, je quittai définitivement Rimouski pour revenir m'installer à Foggy Harbour, où j'y repris un emploi au musée, cette fois-ci à temps plein. Depuis, un peu plus d'un an s'est écoulé et j'adore toujours ce que je fais!

Dans mon rôle présent de programmatrice et interprète, j'ai le plaisir de combiner tous mes champs d'études et expériences professionnelles. Je suis tantôt une experte concernant les cétacées, tantôt une géologue ou une historienne maritime. Je collabore à la sélection d'employés, je les *coache* et évalue leur performance. Je développe des programmes éducatifs pour tous les groupes d'âge, participe à leur promotion et à leur présentation. Je fais tout cela, et même plus, quotidiennement dans les deux langues! Bref, je suis enfin payée pour étudier et partager mes passions, qui vont et qui viennent selon les expositions.

Il va s'en dire que ce déménagement entraîna inévitablement une période d'adaptation. Bien que j'ai pu craindre avant mon départ de retomber dans le processus m'amenant à

l'épuisement, il me fut clair dès mon arrivée que la femme qui revenait n'était pas celle qui avait quitté en 2005. J'avais mûri et je me sentais mieux équipée pour faire face à la vie. De plus, tout comme moi, mon contexte socioprofessionnel et mes amitiés avaient eux aussi évolués, du moins pour la plupart.

C'est face à ma réadaptation à ce milieu connu que j'ai véritablement pu valider la pertinence des méthodes d'autoaccompagnement élaborées dans le laboratoire que fut mon passage à Rimouski.

Ainsi, en juin 2010, c'est une femme beaucoup plus sûre d'elle-même qui débarqua de *La Brume du Matin*. Le jour suivant mon arrivée, je me retrouvai déjà dans les galeries du musée à discourir sur les baleines et les grands voiliers avec la confiance d'un vétéran. Me reconnaissant « à ma place », j'étais prête pour de nouveaux défis. Il n'en fallait pas plus à mon imaginaire pour qu'il lève l'ancre et reparte le vent dans les voiles!

En août, enfin installée dans mon nouvel appartement (curieusement situé dans mon ancien quartier, voire au coin de la même rue), je débutai un nouveau journal d'itinérance. Je me surpris alors à prendre la barre d'un voilier qui n'était pas *La Brume du Matin*. Sans regret, j'avais troqué ma goélette, parfaite pour la navigation côtière avec ses belles voiles auriques, pour le brick *Distant Waters*: un deux-mâts aux voiles carrées, rapide et agile, idéal pour la course en mer. Le type de bateau préféré par les pirates... Pourquoi pas!

Au cours des mois qui suivirent, j'ai navigué allègrement. Toutefois, de temps à autre, je me suis retrouvée à nouveau dans des bancs de brouillard, similaires à ceux connus lors des voyages de *La Brume du Matin*. Concrètement, je fus aux prises avec des périodes de perte de reconnaissance physique profondes et instables.

Bien que la prosopagnosie m'empêche toujours de reconnaître mon entourage et surtout de me reconnaître dans une glace ou sur une photographie, j'arrivai à obtenir des sentiments de reconnaissance beaucoup plus constants, particulièrement sur le plan personnel.

Dans le cadre de la présente recherche, j'ai appris à associer mon sentiment d'*accueil réceptif*, obtenu par la pratique de mes outils d'expression créative, avec ma réflexion dans le miroir. Ainsi, j'ai réussi à établir un sentiment de *constance identitaire*, non plus basé sur ma perception visuelle, mais plutôt sur un état d'être intérieur. En somme, si je me sens bien, physiquement et psychologiquement, je me reconnais plus facilement. Cette nouvelle compréhension, ou façon d'adapter mon rapport à la reconnaissance, a tenu le cap jusqu'en décembre 2010. Puis, je commençai alors à rencontrer mes premiers bancs de brume.

À travers ceux-ci, il m'arrivait d'y voir le visage d'une femme ronde, de plus de 160 livres et âgée d'au moins 50 ans. Pourtant, j'en avais que 36! Confuse, triste, frustrée, je ne m'expliquais pas la présence apparemment aléatoire de cette indéfrisable. Que faisait-elle dans ma vie? Que tentait-elle de me faire comprendre? Étais-je en train de retomber dans le cercle vicieux m'ayant menée à l'épuisement? Oui, certains signes étaient présents, mais je ne me sentais pas en danger, du moins pas dans ma vie professionnelle.

Je retournai donc à mes outils d'expression créative (*fanfiction*, dessin, cuisine, etc.) pour me recentrer et faire place à *l'accueil réceptif*. Des mois de vigilance constante furent nécessaires pour comprendre que l'image embrouillée apparaissait en réaction avec une relation d'amitié bien précise.

En revenant à Foggy Harbour, j'avais renoué avec de nombreuses amitiés, dont une avec une ancienne copine de classe. Cette bonne amie avait été une *personne-repère* importante à l'époque. Il y a dix ans, je me fiaais beaucoup sur ses réactions et ses opinions pour valider mes perceptions.

Aujourd'hui, j'utilise plutôt les méthodes développées dans le cadre de ma recherche. Commencant à vivre des conflits entre ce que me renvoyait mon amie, verbalement ou non, et ce que je validais intérieurement, mon image dans le miroir s'embrouillait. Ce phénomène n'expliqua pas d'emblée ce qui se passait, mais il poussa ma réflexion ainsi que ma rétroaction.

Quand je compris que l'amie en question recherchait l'« Isabelle » connue dix ans plus tôt pour ses propres motivations, je reconnus enfin ISA-CUTE dans le miroir. La jeune vieille, dépendante, manquant de confiance en elle et inquiète de son surplus de poids ainsi que de ses troubles de reconnaissance était montée à bord du *Distance Waters* sans permission. Démasquée, la clandestine fut vite retournée à sa place sur *La Brume du Matin*.

Puisque ISA-CUTE et BELLE-ISA demeureront des parties de moi, elles auront toujours leur place à bord de la petite goélette. Toutefois, c'est une femme assurée, outillée et consciente de ses besoins ainsi que de sa valeur qui tiendra seule la barre du *Distant Waters*. N'étant plus question de revenir en arrière, la brume s'est levée!

- *Te rends-tu compte du cadeau que tu as eu?* m'a demandé mon amie Herméneute Impressionniste, réagissant à mes conclusions. *Il y a des gens qui passent leur vie à chercher qui ils sont. Toi, tu peux te retrouver dans ton miroir!*

Effectivement, c'est un cadeau extraordinaire! Lorsqu'il m'a été dit, au début de ma recherche, que la prosopagnosie pourrait perdre son statut d'handicap caché, j'y avais cru juste assez pour motiver ma démarche. Faute de quoi, c'était l'impensable. Aujourd'hui, avoir fait de ce trouble neurologique un outil de *RE-CON-NAISSANCE*, c'est comme si soudainement j'avais appris à faire de la magie!

- *Miroir, Miroir, dis-moi qui est la plus belle*, ai-je plaisanté avec mon amie.

Si ma façon de me raconter a pris des airs de conte de fée, c'est que j'ai compris que, plus souvent qu'autrement, il faut lâcher prise et cesser de se prendre au sérieux. Faire des muffins et se laisser inspirer par la mer sont tous deux nourrissants et nous empêchent de vieillir trop vite.

C'est avec une grande fierté que je conclus cette recherche en étude des pratiques psychosociales, heureuse d'avoir enfin appris à « me reconnaître autrement ». Je fais maintenant confiance à ce processus de va-et-vient entre *mêmeté* (l'image acceptée : la

constance identitaire) et *altérité* (l'autre image que celle acceptée) pour être le gardien de mon *ipséité* (mon intégrité : mon *juste être*).

Ainsi, à l'aide d'outils d'expression créative me permettant de me « raconter autrement », je peux à chaque fois me *RE-CON-NAÎTRE*. Cette brume, symptomatique de stress et d'épuisement, je ne la crains plus. Je saurai la dissiper lorsqu'elle reviendra!

*Épuisée, brûlée,
je voulais continuer.
Forcée d'arrêter et de repenser,
face à moi je me suis retrouvée.
Mes formes, j'ai dessinées.
En trois vers, le temps, suspendu.
Je me suis RE-CON-NUE.*

Extrait 5 : *Conclusion*, Extrait du journal de recherche post-formation, septembre 2010

ANNEXE 1

Glossaire

- Accueil réceptif :** C'est facilité l'intégration de la personne dans son environnement (sa cellule d'accueil) par une connaissance de ses déterminismes physiologiques, psychologiques et sociales, un respect du rythme de chacun, une suspension du jugement et de l'empathie.
- Agnosie :** L'agnosie est l'impossibilité de reconnaître des objets familiers comme des photos, des lettres, des chiffres, etc., alors que les fonctions sensorielles (vision, audition, toucher, etc.) sont normales.
- Agraphie :** Incapacité pour un patient d'exprimer ses idées et ses sentiments en utilisant des mots écrits ou des signes.
- Aphasie :** Le terme aphasie désigne la perte partielle ou totale de la faculté de s'exprimer et de comprendre le langage, qu'il soit parlé ou écrit, malgré l'intégrité anatomique et fonctionnelle des organes de la phonation (langue, larynx) et indépendamment de toute atteinte neurologique d'origine sensorielle (sans difficultés d'audition ou de vue). L'aphasie est également le décalage entre l'idée que le malade veut exprimer et celle qu'il exprime vraiment.
- Constance identitaire :** Repères constants, des faits étudiés et établis (traits de personnalité, styles vestimentaires, plaques numérológicas, composition d'un groupe de personnes ou d'objets, etc.) qui sont comme des phares le long d'une voie navigable.
- Construction identitaire :** Construction inhérente à ce qui me définit : mes valeurs, mes choix, ma culture nord-américaine, mon profil neurologique, etc.

- Fasciathérapie :** La fasciathérapie permet de rendre mobile ce qui est immobile grâce à un ensemble de gestes manuels précis et rigoureux : mobilisations tissulaires lentes, pressions manuelles plus ou moins fortes, mises en tension plus ou moins profondes et points d'appui manuels maintenus plus ou moins longtemps. Ceux-ci permettent de libérer les tensions, les blocages et les souffrances du corps.
- Fan fiction :*** Une fanfic ou fan fiction désigne en anglais une fiction écrite par un fan, un adepte, d'une série télévisée, d'un film, d'un dessin animé, d'un jeu vidéo, d'un livre ou d'une bande dessinée à partir de l'univers et/ou des personnages de l'œuvre qu'il apprécie. Une fan fiction peut aussi mettre en scène des célébrités existantes (WIKIPEDIA L'Encyclopédie libre, 9 mai 2010).
- Ipséité** (Philosophie) Pouvoir d'un sujet pensant de se représenter lui-même comme demeurant le même malgré tous les changements physiques et psychologiques qui peuvent advenir à sa personne au cours de son existence (WIKITIONNAIRE, 9 mai 2010).
- Juste être :** Un état de bien-être qui passe par l'*accueil réceptif* de qui nous sommes, tout en lâchant prise de « savoir-faire », de nos angoisses et préoccupations pour être présent à soi, à ce que nous vivons dans l'instant présent.
- Paraphasie :** Trouble du langage caractérisé par la substitution d'un mot à un autre ou d'un phonème à un autre.
- Personne-repère :** Une personne connaissant mon histoire de vie et comprenant mes difficultés neurophysiologiques, apte à me guider tel un phare dans la nuit.

Prosopagnosie : La **prosopagnosie** se définit comme l'incapacité d'identifier un **visage** connu, voire son propre visage dans un miroir.

RE-CON-NAÎTRE : Expérience vécue face à des reflets de moi-même me permettant de m'unifier sous une même forme et de *juste être*, soit d'être présente à moi.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE MÉTHODE DANIS BOIS (AQMDB). 2010. «Les thérapies». En ligne. < <http://www.sppquebec.com> >. Consulté le 9 mai 2010.
- BOUCHARM, Yvon. 2000. « De la problématique au problème de recherche », dans Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zach, *Introduction à la recherche en éducation*. Sherbrooke : Éditions du CRP.
- BROCHARD, Vincent et Pascale SENK. BASHO, ISSA, SIKI. 2009. *L'art du haïku pour une philosophie de l'instant*. Paris : Belfond, 256 p.
- CONSEIL CANADIEN DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL. 2002. «Fiche d'information du CCDS Personnes handicapées». En ligne no. 8. < <http://www.ccsd.ca/drip/francais/recherche/dis8/> >. Consulté le 4 juillet 2009.
- CRAIG, Peter E. 1988. « La recherche heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine ». Traduction par A. Hamein du chapitre consacré à la méthodologie de sa thèse doctorale, *The Heart of the teacher. A heuristic study of the inner world of teaching*. Boston Univ. Graduate School of Education. 1978, 81 p.
- DELORY-MOMBERGER, Christine. 2000. *Les histoires de vie : de l'invention de soi au projet de formation*. Paris : Anthropos, 289 p.
- DESJARDINS, Gaston. 2007. *La mer aux histoires. Voyage dans l'imaginaire maritime occidental. De l'Antiquité méditerranéenne jusqu'aux rives du Saint-Laurent*. Québec : Les Éditions GID, 349 p.
- DESROCHE, Henri. 1971. *Apprentissage en sciences sociales et éducation permanente*. Paris : Les Éditions Ouvrières, 200 p.
- de VILLERS Guy. 1996. « L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation », dans D. Desmarais et J.-M. Pilon, *Pratiques et histoire de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan INC.
- DUCHASTEL, Alexandra. 2005. *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Outremont : Les Éditions Québecor, 227 p.

- FÆSSEL, Michaël et Fabien LAMOUCHE. 2007. *Paul Ricœur ANTHOLOGIE*. Paris : Points Seuil, 430 p.
- GALVANI, Pascal. 2006. *Habilitation à diriger des recherches : Pour une phénoménologie herméneutique des moments d'auto-formation. Une démarche transdisciplinaire de formation-recherche-action*. Tours : Université François-Rabelais, 170 p.
- GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles », *Interactions*, vol. 8, no 2, automne, p. 95-121.
- GÉLINAS, Arthur et Jean-Marc PILON. 1994. « Les transferts de connaissance en recherche sociale et la transformation des pratiques sociales ». *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 7, no 2, p. 75-91.
- HIGGINS, Chris, Linda DUXBURY et Sean LYONS. 2005. « Réduire le conflit entre le travail et la vie personnelle : Quoi faire ? Quoi éviter ? ». Agence Santé Canada. En ligne. < <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/balancing-equilibre/1-0chap1-fra.php> >. Consulté le 13 juillet 2009.
- GRIMM, Jacob et Wilhelm. 1857. « Les six frères cygnes ». *Les contes de Grimm*. En ligne. < <http://feeclochette.chez.com/Grimm/cygnes.htm> >. Consulté le 6 février 2012.
- HESS, Rémi. 2004. « L'atelier d'écriture et le journal de bord ». Dans *Chemins de formation au fil du temps...*, Université de Nantes, no 7, octobre, p. 81-90.
- JOBIN, Anne-Marie. 2002. *Le journal créatif - À la rencontre de soi par l'art de l'écriture*. Montréal : Éditions du Roseau, 259 p.
- L'ABC DU CONSEILLIER AGRICOLE. « 2.1.2.1. L'intervention en situation de crise ». En ligne. < <http://www.abcdconseiller.qc.ca/default.aspx?ID=272> >. Consulté le 9 mai 2010.
- LAFERRIÈRE, Dany. 2010. *Tout bouge autour de moi*. Montréal : Mémoire d'encrier. 159 p.
- LAFERRIÈRE, Dany. 2009. *L'énigme du retour*. Montréal : Boréal, 296 p.
- LAGERLÖF, Selma. 1906. « Le Merveilleux Voyage de Nils Holgersson à travers la Suède ». En ligne. WIKIPEDIA, L'encyclopédie libre < http://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Merveilleux_Voyage_de_Nils_Holgersson_%C3%A0travers_la_Su%C3%A8de >. Consulté le 9 mai 2010.

- LAFLEUR, Jacques. 1999. *LE BURNOUT. Questions et réponses. Choisir sa vie!* Outremont : Les Éditions Logiques, 288 p.
- LINDBERGH, Anne. 1973. *Solitude face à la mer.* Montréal : Presse de la cité, 218 p.
- MALHERBE, Jean-François et Blanche PACQUETTE. 2006. *Mandalas.* Montréal : Les Éditions Fides, 117 p.
- MASLOW, Abraham H. 2004. *De l'accomplissement de soi à la plénitude.* Paris : Eyrolles, 207 p.
- MASLOW, Abraham H. 1972. *Vers une psychologie de l'être.* Paris : Fayard, 269 p.
- PARÉ, André. 2003. *Le Journal, Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle.* Québec : Les Presse de l'Université Laval, 86 p.
- PÉTRY, François. 2008. « La reconnaissance des visages ». *Cerveau et Psycho*, no 25, p. 1.
- PILON, Jean-Marc. 2005. «L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action ». Dans Carol Landry et Jean-Marc Pilon. *Formation des adultes aux cycles supérieurs.* Presse de l'Université du Québec, 216 p.
- PILON, J.-M., M. BEAULIEU, S. LAPOINTE, P. MONGEAU et D. PILON. 1998. *Projet de maîtrise en étude des pratiques psychosociale : document de présentation de ce nouveau programme.* Rimouski : Université du Québec à Rimouski, p. 41.
- PROSOPAGNOSIA RESEARCH CENTER. 2010. RECHERCHE. < http://www.faceblind.org/research/index_fr_FR.html >. Consulté le 9 mai 2010.
- RICHARD, Mathieu et Trinh Xuan TRUAN. 2000. *L'infini dans la paume de la main.* Chap. 5 : « Les mirages du réel », p. 107-143. Paris : Fayard, 402 p.
- RICŒUR, Paul. 1990. *Soi-même comme un autre.* Paris : Points Seuil, 421 p.
- ROSSION, Bruno. 2008. « La reconnaissance des visages ». *Cerveau et Psycho*, no 25, p. 58-65.
- SAVOIE-ZAJC, L. 2000. « La recherche qualitative/interprétative en éducation ». Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc. *Introduction à la recherche en éducation.* Sherbrooke : Édition du CRP, 350 p.
- SÉGIN-POIRIER, Bernard et Marcel LEFEBVRE. 1990. *Vie...* Saint-Jérôme : La Maison du Fleuve, 134 p.

- SCHÖN, Donald. « À la recherche d'une nouvelle épistémologie de la pratique et de ce qu'elle implique pour l'éducation des adultes ». Dans J.M. Barbier (dir). 1996. *Savoir théorique et savoir d'action*. Paris : P.U.F., 305 p.
- SCHÖN, Donald. 1994. *Le praticien réflexif*. Chap. 2 : « De la science appliquée à la démarche réflexive de l'agir professionnel ». Montréal : Les Éditions Logiques, p. 45-102.
- SINGER, Christiane. 2007. *Éloge du Mariage, de l'engagement et autres folies*. Paris: Albin Michel, 128 p.
- SINGER, Christiane. 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Albin Michel, 147 p.
- SYNBOU. 2007. «Sans hésitation». *Fanfiction.net*. En ligne. < http://www.fanfiction.net/s/3638461/1/Sans_Hesitation >. Consulté le 9 mai 2010.
- TRUCHOT, Didier. 2004. *Épuisement professionnel et burnout. Concepts, modèles et interventions*. Paris : Dunod, 265 p.
- VILLENEUVE, Marité. 2007. *Des pas sur la page : l'écriture comme chemin*. Québec : Éditions Fides, 140 p.
- Von GLASSERSFELD. 1998. « Introduction à un constructivisme ». Dans : *L'invention de réalité. Contributions au constructivisme*. Paris : Les Éditions du Seuil, p. 19-43.
- WATZLAWICK, P. 1998. *L'invention de réalité. Contributions au constructivisme*. Paris : Éditions du Seuil, 373 p.
- WIKIPEDIA L'encyclopédie libre. «Fanfiction». En ligne. < <http://fr.wikipedia.org/wiki/Fanfiction> >. Consulté le 9 mai 2010.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. « Mental Health: Depression ». En ligne. < http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/ >. Consulté le 7 mai, 2007.

