

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

VIEILLIR EN SANTÉ AFFECTIVE - RELATIONNELLE ET SPIRITUELLE

Itinéraire d'une Grand-Mère en Formation

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

© **PAULINE LACROIX**

AOÛT 2015

Composition du jury :

Diane Léger, présidente du jury, UQAR

Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, UQAR

Lucille Mandin, examinatrice externe, Université d'Alberta

Dépôt initial le 13 novembre 2014

Dépôt final le 27 août 2015

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.

Je dédie ce mémoire à ma mère Marie-Anne, qui m'a ouvert la porte de l'amour et à Marie-Ève, ma fille de cœur, qui m'a ouvert la porte de la générativité.

REMERCIEMENTS

Je veux remercier chaleureusement Madame Jeanne-Marie Rugira, professeure au Département des sciences sociales dans le programme en psychosociologie de l'UQAR, pour avoir dirigé ce mémoire de maîtrise. Tout au long de mon parcours, ses mots m'ont continuellement inspirée, touchée et ont continué de le faire pour réaliser mon mémoire. Avec son humanité, sa richesse d'être et son soutien d'âme, elle m'a accompagnée dans ma nouvelle étape de vie, m'a permis de trouver le trésor de sagesse que je porte comme aînée et que j'espère pouvoir transmettre à d'autres.

Je veux aussi témoigner ma reconnaissance à tous les professeurs qui m'ont donné cours dans ce riche projet de maîtrise, soit Diane Léger, Danielle Boutet, Serge Lapointe, Jean-Marc Pilon, Mire-Ô Tremblay, Pascal Galvani. Ils sont d'une ouverture et d'une générosité impressionnante. Ils ont su créer « une communauté d'apprenants » et permettre l'ouverture à soi et aux autres.

Je veux remercier par ailleurs les étudiants qui ont fait partie de ma cohorte de maîtrise et qui m'ont permis d'apparaître avec mes forces et mes fragilités et par le fait même de me renforcer comme personne, mais surtout comme praticienne-chercheuse. Ma reconnaissance va particulièrement à mes deux alliées Suzanne Mark et Joanne Bédard pour la qualité et le support de cette triade d'alliées que nous avons formée, pour les rires, les pleurs et notre complicité tout au long des cours. Un gros merci à Joanne qui est devenue une sœur d'âme, avec qui j'ai continué d'être alliée et avec qui j'ai partagé des moments précieux d'écriture de mémoire.

Ma gratitude va également à mon amie Anouk Pelchat qui a été ma première et seule lectrice au cours de ce processus de recherche. Un grand merci également à mes amies, Pauline, Céline, Renée, Alain, Céline et Jacques qui ont été des sources d'encouragement.

Ma reconnaissance est totale pour Ernest Godin qui m'a accompagnée avec un dévouement, une bienveillance et une pertinence sans égale dans toutes les étapes de ma vie. Je le remercie aussi de m'avoir fait connaître l'existence de cette maîtrise et de m'avoir aidée à construire une confiance en moi et en l'autre et de m'avoir soutenue avec constance tout au long de ce processus de recherche et d'écriture.

RÉSUMÉ

L'objectif de cette recherche était de revisiter l'ensemble de mon expérience de vie afin de mettre en lumière comment ce chemin de formation, de création et de soin a contribué à générer de la santé affective, relationnelle et spirituelle. Il s'agissait de réfléchir, de produire de la connaissance et du sens à partir d'un savoir contenu implicitement dans la trajectoire de vie ainsi que de découvrir une nouvelle forme dans un projet de transmission de ce savoir.

Cette recherche est celle d'une praticienne-chercheuse dans son processus de transformation et de création. Elle s'inscrit dans une démarche qualitative et dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Elle a été conduite à partir de la méthode heuristique, d'inspiration phénoménologique. L'analyse qualitative des données a été faite en mode écriture, ce qui a permis de créer une histoire de vie et un récit de transformation.

Cette démarche a été une source de développement personnel, de renouvellement de pratique et de construction de sens et de connaissance. Elle a permis également de voir comment ma manière d'être et d'accompagner évoluera dans cette nouvelle phase de ma vie. Je me suis appuyée sur le cadre pratique et théorique de la psychosociologie et sur la réflexion de Clarissa Pinkola Estés (2006, p.13) sur les aînées, sur les grand-mères afin de pouvoir vivre et transmettre « le bonheur d'être jeune dans la vieillesse et vieille dans la jeunesse ».

Pour conclure, cette recherche nous a dévoilé certaines voies de passage qui favorisent un vieillissement en santé affective, relationnelle et spirituelle. Elle nous a donné l'opportunité de laisser émerger des conditions de renouvellement de soi, de sa pratique d'accompagnement et d'une systématisation du chemin parcouru.

Mots clés : Fragilité d'abandon - Santé affective - Santé relationnelle - Santé spirituelle - récit de vie - transformation – création – accompagnement – vieillissement - sagesse de grand-mère

ABSTRACT

The objective of this research was to revisit my life experience as a whole in order to bring to light how this process of training, creation and care helped generate emotional, relational and spiritual health. It involved reflecting upon and producing knowledge and meaning based on experiences implicit in the life journey as well as discovering a new form of transferring that insight.

This work stems from a researcher-practitioner's process of transformation and creation. It is part of a qualitative approach and a comprehensive and interpretative paradigm. It was conducted using a phenomenologically-inspired heuristic approach. The qualitative data analysis was done in write mode, creating a life story and a story of transformation.

This process has been a source of personal development, of renewal of the practice and construction of meaning and knowledge. It also allowed me to see how my way of being and accompanying will evolve in this new stage in my life. I drew upon the practical and theoretical framework of psychosociology and the thoughts of Clarissa Pinkola Estés (2006, p.13) on the elderly, grandmothers, to be able to live and convey "the joy of being young in old age and old in youth."

In conclusion, this research provided us with pathways to healthy emotional, relational and spiritual aging. It gave us the opportunity to let emerge conditions conducive to renewing oneself, one's coaching practices and systemizing the road travelled.

Keywords: Abandonment fragility – Emotional health – Relational health – Spiritual health – Life story – Transformation – Creation – Coaching – Aging – Grandmother wisdom

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ix
RÉSUMÉ	xi
ABSTRACT.....	xiii
TABLE DES MATIÈRES.....	xv
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
PARTIE I LA QUESTION	5
CHAPITRE 1 CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE.....	7
1.1 Introduction	7
1.1.1 Le contexte de cette recherche.....	7
1.2 Une recherche qualitative	9
1.3 Pour un paradigme compréhensif et interprétatif.....	10
1.4 Pour une méthode heuristique d’inspiration phénoménologique	13
1.4.1 Les phases de la recherche heuristique.....	14
1.5 Terrain de recherche	19
1.5.1 Outils de cueillette de données.....	20
1.6 Méthode d’analyse qualitative.....	21
1.6.1 L’analyse qualitative en mode écriture.....	22
CHAPITRE 2 PROBLÉMATIQUE UNE QUÊTE DU VIEILLIR EN SANTÉ RELATIONNELLE ET SPIRITUELLE	25
2.1 Pertinence personnelle et professionnelle.....	25
2.1.1 À la source de cette recherche	25
2.2 Pertinence sociale et scientifique	31
2.2.1 La dépression : un problème de santé mentale, affective et relationnelle	32

2.2.2	Pour une approche intégrative en santé affective, relationnelle et spirituelle	34
2.2.3	La prévention : vers une santé affective et relationnelle	36
2.3	Problème et originalité de cette recherche.....	37
2.4	Question de recherche	38
2.5	Objectifs de recherche	38
PARTIE II EXPLORATION ET COMPRÉHENSION		39
CHAPITRE 3 VENIR AU MONDE DANS UNE LIGNÉE DE MÈRES MANQUANTES POUR APPRENDRE À SE METTRE AU MONDE : <i>UNE</i> <i>HISTOIRE DE VIE</i>		
3.1	Mise en contexte socioculturelle et politique	41
3.2	Situation familiale	42
3.2.1	Non désirée - Non accueillie- je navigue en mal de mère.....	44
3.2.2	Grandir à l'ombre d'une mère manquante	46
3.2.3	Rupture - L'arrivée d'un petit frère.....	48
3.3	Soif de vivre et quête de souveraineté	49
3.4	Les premières relations amoureuses révélatrices de mon sentiment d'abandon	53
3.5	La quête d'accomplissement	56
3.5.1	Ma rencontre avec la psychosociologie	56
3.5.2	Ma traversée initiatique.....	58
3.5.3	De l'amour et de la mort de la mère	60
3.5.4	Apprendre à devenir mère de son destin	61
CHAPITRE 4 RECIT DE TRANSFORMATION : <i>UNE TRAVERSÉE</i> <i>CONTRE VENTS ET MARÉES</i>		
4.1	Introduction.....	65
4.2	Cheminer vers Soi : <i>La voie thérapeutique</i>	66
4.2.1	Le difficile apprentissage de la séparation.....	69
4.2.2	L'autonomie affective : une compétence qui s'apprend.....	70
4.2.3	Habiter mon corps, cheminer vers mon centre : <i>méditer</i>	72
4.3	La création une voie de transformation de l'être.....	74
4.3.1	La peinture : un espace de révélation.....	75

4.3.2	Le théâtre ou être sur scène : Oser apparaître en vue de se relier et se déployer	80
4.3.3	L'écriture : <i>Une occasion de retour à soi</i>	81
4.4	Les voyages	82
4.5	Chemin d'accompagnante	84
4.5.1	Mon rôle de directrice d'une ressource thérapeutique	84
4.5.2	Apprendre à assumer le rapport à l'autorité	85
4.5.3	Relation de « grande amie » : une envie de transmettre	86
4.6	Chemin de l'apprentie chercheur : Maîtrise en étude des pratiques psychosociales.....	89
4.6.1	Chemin de la grand-mère porteuse de sagesse.....	93
4.6.2	Accueillir la grand-mère devenue : <i>Un rite de passage</i>	94
	CONCLUSION GÉNÉRALE.....	103
	BIBLIOGRAPHIE.....	107

INTRODUCTION GÉNÉRALE

« On met longtemps à devenir jeune »

Picasso

Le sujet de cette recherche

S'engager dans le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, c'est consentir à s'impliquer dans un processus de recherche-formation et de création de soi. Un processus qui vise comme l'annoncent les responsables de ce programme, le renouvellement des pratiques, la transformation des praticiens et la production des connaissances, issus de l'expérience ou encore de la pratique des praticiens chercheurs qui évoluent dans cet espace. Cette recherche trace l'itinéraire heuristique d'une grand-mère en formation. Dans le cadre de ce projet, le chemin de formation et de transformation de la praticienne chercheuse que je suis est au centre de la démarche.

En effet, la préoccupation qui m'a engagée sur la voie de cette recherche-formation est née de ma conscience aigüe d'entrer dans une étape importante de transition. En effet, au seuil de mes soixante-dix ans, je sentais l'urgence de me préparer à accueillir l'étape du vieillissement dans mon histoire personnelle et professionnelle. Lorsque j'ai commencé cette maîtrise, j'avais besoin de faire des bilans, d'entrer dans un processus d'écriture susceptible de me permettre de témoigner de mon chemin de vie, de formation et d'intervention en vue d'extraire de mon itinéraire, du sens, de la cohérence et des connaissances partageables et transmissibles.

À l'origine de ma question de recherche

Au tout début de cette recherche, interpellée par ma prise de conscience du vieillissement, je sentais le besoin de revisiter mon histoire de vie afin de faire la paix avec toutes les dimensions de mon existence. J'avais également besoin de comprendre mon chemin de formation, de transformation et de création en vue d'identifier les voies de passage qui ont contribué à ma quête de santé affective, relationnelle et spirituelle. Un thème qui a traversé tous les secteurs de ma vie à tous mes âges. De plus, je cherchais une orientation pour la nouvelle étape de vie qui m'attend, c'est-à-dire une nouvelle forme d'incarnation et de transmission des apprentissages que mon chemin m'a permis d'acquérir. La question de recherche à laquelle je me proposais de répondre était ainsi formulée :

En quoi et comment mon chemin de formation, de création et de soin a contribué à produire dans moi et autour de moi plus de santé affective, relationnelle et spirituelle?

Cette démarche de recherche à la première personne radicale s'est faite selon une méthode de recherche heuristique à la suite de Moustakas, Polanyi et Craig. Elle est d'inspiration phénoménologique et biographique. Elle poursuivait pour ce faire, les objectifs suivants :

Explorer à travers mon expérience de vie, les moments déterminants qui ont contribué à me mettre en quête d'une meilleure santé affective et relationnelle.

Dégager de mon itinéraire de transformation des moments clés qui révèlent des voies de passage pertinentes pour reconquérir une santé affective, relationnelle et spirituelle.

Identifier à partir de ma démarche de recherche-formation des pierres de gués nécessaires à ma quête du vieillir juste.

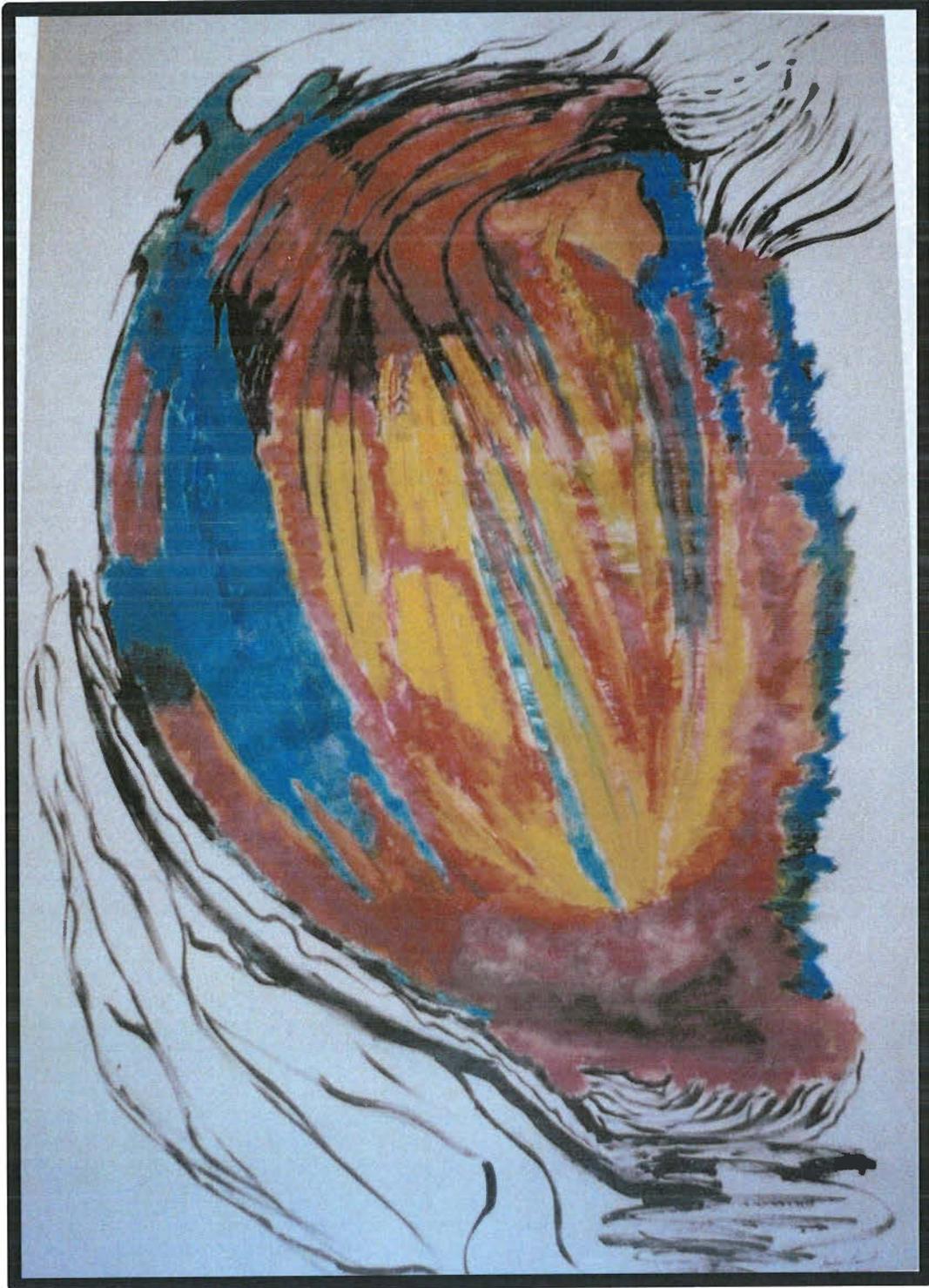
La structure de ce mémoire

Le présent mémoire est structuré d'une manière cohérente avec l'approche heuristique. Il comporte deux parties essentielles, divisées chacune en deux chapitres. La

première partie intitulée : « QUESTION » comprend deux chapitres. Le premier établit le cadre épistémologique et méthodologique alors que le deuxième problématise l'objet de cette recherche, en présente les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique tout en précisant l'originalité, la question et les objectifs de la présente recherche.

La deuxième partie intitulée : « EXPLORATION ET COMPRÉHENSION » est formée des chapitres trois et quatre. Le chapitre trois aborde l'histoire de vie présentée sous forme de moments clés vécus et intégrés dans un texte à la fois descriptif, réflexif et analytique. Le chapitre quatre constitue, quant à lui, un récit de transformation explorant les voies de passage qui m'ont été offertes par la vie pour soutenir le déploiement de ma santé affective, relationnelle et spirituelle. La deuxième partie se conclura par une réflexion et un essai de systématisation de ma quête du vieillir juste.

Une mise en image de ce que je portais au début de mon écriture



Et la mise en mots suit...

PARTIE I
LA QUESTION

CHAPITRE 1

CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

Mon premier sentiment en est un de foi, foi que quelque chose se produira, qu'une réalité inconnue se fera entendre et que je serai là pour l'écouter. [...] cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté.

Peter Erik Craig

1.1 INTRODUCTION

1.1.1 Le contexte de cette recherche

Avant de rentrer dans les orientations épistémologiques et méthodologiques de cette recherche, il me semble utile de bien inscrire ce projet de recherche dans son contexte de production. En effet, ce mémoire de maîtrise s'est constitué dans le cadre de mes études au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales donné à l'Université du Québec à Rimouski. Un programme de formation à la recherche destiné aux praticiens, qui a comme principale mission la construction de savoirs, à partir d'un processus de renouvellement des pratiques psychosociales qui ne peut se faire sans une démarche consciente et rigoureuse de transformation des praticiens.

Je me suis inscrite dans ce programme de maîtrise avec un désir de m'engager dans une démarche de recherche rigoureuse et critique centrée sur mon expérience personnelle et professionnelle. L'orientation épistémologique et méthodologique de cette maîtrise qui prônait une approche de recherche à la première personne me convenait donc très bien. La

prémisse de départ que posent les formateurs de ce programme pour nous guider dans nos recherches, consiste à dire que les praticiens terrain possèdent des « savoirs implicites », des « savoirs insus », ou encore des « savoirs tacites » comme le disent bien d'Argiris et Schön (1996, 2002). Les deux auteurs affirment que le praticien en sait toujours beaucoup plus qu'il ne pense. Les formateurs à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales tentent ainsi de créer des conditions pédagogiques pour que les praticiens puissent se rapprocher de leurs expériences, prendre conscience de ce qu'ils font et ainsi décrire leurs pratiques, les nommer et en tirer des connaissances partageables et transmissibles.

Ayant une longue expérience de praticienne depuis près de cinquante ans, il me semblait qu'il était temps pour moi de pouvoir reconnaître mes acquis, identifier mes compétences, et clarifier les connaissances issues de mon chemin de femme et de professionnelle en accompagnement. Mon expérience de vie, mon processus de formation et de soin ainsi que ma démarche professionnelle dans les métiers d'accompagnement m'avaient prédisposée à une sensibilité particulière pour une démarche de recherche qui laisse de la place à la sensibilité et à la subjectivité du chercheur dans une démarche de quête de sens, de connaissance et de santé. D'où mon choix de m'engager dans une démarche de recherche de type qualitatif qui se définit par la reconnaissance de la subjectivité humaine. Selon Paillé (2006) « La recherche qualitative s'efforce de mettre en valeur le monde tel qu'il est vécu par les acteurs ». Deslauriers et Kérisit, quant à eux ajoutent que :

La recherche qualitative reconnaît la subjectivité des données collectées et l'utilise même pour faire merger le sens d'un phénomène. De la même façon, la recherche qualitative ne nie pas la subjectivité du chercheur ni son positionnement quant au phénomène qu'il étudie. (Deslauriers et Kérisit, 1993, p. 95)

Il s'agissait donc pour l'apprentie chercheuse que je devenais de faire des choix épistémologiques et méthodologiques susceptibles de veiller sur la cohérence interne de ma démarche.

1.2 UNE RECHERCHE QUALITATIVE

Pour mener ce projet, la perspective qualitative me semble plus appropriée. Je suis invitée ainsi à m'approcher de mon expérience intime, de mon histoire et de mes gestes professionnels afin d'en saisir le sens et d'en produire des connaissances. Faire de la recherche sur le mode qualitatif m'ouvrira donc une porte sur mon intériorité et sur ma subjectivité de chercheure. Ainsi, il devient évident qu'une véritable quête de sens et de connaissances en sciences humaines et sociales, mais surtout en relations humaines ne peut pas être uniquement quelque chose d'extérieur à soi. C'est dans ce sens que Vincent de Gaulejac affirme avec pertinence que :

Le savoir n'est plus quelque chose d'extérieur, qu'il faut ingurgiter, mais un moyen de mieux exprimer ce que je ressens, de mieux comprendre le monde qui m'entoure, de m'interroger sur la façon dont je vois les choses. Pour la première fois, je saisis que la connaissance est un moyen pour mettre en cohérence ce que je vis et ce que je pense, ce que je ressens et ce que je dis. (de Gaulejac, 1997 p. 83-84)

Au fur et à mesure que j'avancerais dans mon processus de formation à la recherche, je comprenais que mon retour aux études impliquait un véritable changement dans mon rapport au savoir, au pouvoir, aux autres et à mon expérience. Je comprenais donc que ma recherche devait trouver son ancrage dans mon expérience de vie, dans mon chemin de transformation personnelle et dans le processus de renouvellement de ma pratique auprès des femmes. L'invitation me semblait de plus en plus claire. L'apprentie chercheure que je devenais se savait conviée à dévoiler à travers sa recherche, sa quête de sens et de connaissance, sa façon singulière de voir et d'habiter le monde. Je me savais en train d'emboîter le pas à Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008) lorsqu'ils préconisent de mettre l'accent sur l'ouverture du chercheur, sa souplesse, ainsi que son engagement dans un processus rigoureux de réflexivité et d'explicitation qui vise à rendre compte de la logique d'un objet d'étude pris dans sa singularité et dans son unicité.

1.3 POUR UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF

Il me semble important de préciser d'entrée de jeu la posture épistémologique qui sert d'axe organisateur à ce projet de mémoire. En effet, comme le précisent Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p.58) : « Tout regard porte en lui des arrangements *a priori* du monde ». C'est pour cette raison qu'il est important de partager avec transparence à propos des filtres et des lunettes qui permettent au sujet chercheur de lire le réel tel qu'il lui apparaît dans ses objets et contextes de recherche. Les présupposés implicites de la vision du monde du chercheur seront donc assumés et assis dans la posture épistémologique même si ceux-ci ne sont pas encore apparents dans leur totalité aux yeux du chercheur en devenir.

En effet, c'est en clarifiant mes choix paradigmatiques que je pourrais camper cette recherche, autant dans une manière de voir le monde, qu'au sein d'une communauté de recherche qui partage la même vision. Le concept de paradigme, selon Claude Germain (1997, p.2), désigne « un ensemble de croyances, de valeurs ou de présupposés partagés par un groupe de chercheurs œuvrant au sein d'une même communauté scientifique ». Ce positionnement épistémologique, inscrit le chercheur dans une filiation qui l'aide à se définir et à s'incarner de manière cohérente dans sa démarche de recherche. En effet, la validité d'une telle entreprise réside dans la cohérence entre le sujet chercheur, son objet, ses questions et objectifs de recherche, ainsi que les méthodes qui vont lui permettre de cheminer vers les réponses qu'il cherche. Ainsi, énoncer d'emblée le positionnement paradigmatique d'une recherche permet au chercheur de se clarifier et d'informer par le fait-même ses lecteurs à propos des lieux d'où il parle.

L'objet de cette recherche sera donc appréhendé dans une perspective épistémologique de type compréhensif et interprétatif comme le proposent Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p.31) en avançant que : « La compréhension n'est pas une méthode utilisée par le chercheur en sciences humaines mais bien la forme expérientielle particulière selon laquelle la pensée, de manière générale s'approprie le monde socioculturel par la connaissance ».

Dans une telle recherche, la construction de sens reste au cœur du processus compréhensif. Cette posture permet de cerner le sens de son expérience sur son chemin de transformation, de renouvellement de pratiques et de production de savoirs. Tout au long de ce parcours, je chercherai à me rapprocher de mon expérience personnelle, relationnelle et professionnelle. Pour ce faire, je vais, la nommer, la décrire, l'expliciter en vue de mieux la comprendre, y mettre du sens et ce qui me donnera l'opportunité de pouvoir me comprendre autrement. Cette démarche autorise donc pour le chercheur, la découverte d'une nouvelle compréhension de soi, d'un renouvellement des façons de voir le monde, de penser sa vie et de repenser son rapport au monde. Vincent de Gaulejac (1997, p. 112) va dans le même sens en parlant des effets d'une telle démarche sur le rapport du sujet chercheur à son histoire. Il affirme en fait qu'on peut changer son rapport à l'histoire, et par conséquent la façon dont l'histoire est agissante en soi. Dans le cadre de cette recherche, je serai centrée sur mon expérience singulière, de façon à mettre en lumière ce que m'a appris mon histoire de vie. Comme cette histoire ne peut qu'être saisie de l'intérieur, il semble adéquat de choisir une approche qui fait de la place à ma subjectivité comme chercheuse mais aussi à ma réflexivité, à ma rigueur et à mon sens critique.

Pour Deslauriers et Kérisit (1993, p. 90), le modèle subjectiviste en sciences humaines est à préconiser dans le sens où il ne sépare pas la quête de sens et la quête de connaissance. En effet, pour ces auteurs : « Le modèle subjectiviste, est un modèle empirique d'approche de la connaissance mais il s'éloigne de la description des faits matériels pour repérer et décrire le sens qu'attribuent les acteurs sociaux à leurs gestes ».

Il semble évident depuis le milieu du siècle dernier, principalement avec les travaux de Dilthey (1947), que les sciences de l'humain ne peuvent revendiquer l'objectivité à la manière des sciences de la nature. La fiabilité des connaissances produites en sciences humaines et sociales ne peut pas reposer sur les mêmes principes que les connaissances produites en sciences de la nature. Un bon nombre d'objets d'étude propres aux sciences humaines ne sont ni mesurables, ni généralisables, ni objectifs.

En effet, depuis Dilthey (1947), l'histoire de la recherche différencie de manière claire les manières de faire de la recherche en sciences de la nature et celles qui sont propres aux sciences humaines et sociales. Dilthey a mis en lumière la nécessité propre aux sciences de la nature d'établir des relations de causalités en vue d'expliquer les phénomènes naturels et l'exigence qui incombe aux sciences humaines d'éclairer, d'expliciter pour mieux comprendre les faits qui concernent la vie humaine et le sens que les sujets donnent à ce qu'ils vivent. À partir de cette exigence les sciences humaines cherchent une manière de faire la recherche susceptible de mettre à jour le sens immanent des phénomènes étudiés. Les travaux des phénoménologues et des herméneutes sont ici d'un grand secours. Ainsi, à la suite des chemins ouverts par Dilthey, Weber (1965), insiste dans ses travaux sur la sociologie compréhensive sur la part d'interprétation qui revient au chercheur, selon qu'il assume sa subjectivité et sa propre compréhension du contexte qui sert de socle à sa recherche. C'est dans ce sens, que le terme interprétatif reflète la position épistémologique que j'endosse dans cette recherche.

Dans ce type de recherche, le processus de saisie ou de construction de sens fonde la démarche compréhensive. La question du sens peut être abordée de différentes manières selon les perspectives de recherche, la sensibilité du chercheur ou encore les nécessités dues aux objets de recherche eux-mêmes. D'après Alex Mucchielli et Pierre Paillé (2008, p. 50), la question du sens comme celle du comprendre dans l'activité humaine, sociale et culturelle, réfère sans contredit : « [...] au fait que l'être humain se représente le monde et le rapporte à l'ensemble de son expérience, ceci au sein d'une communauté et d'une collectivité à l'intérieur desquelles se transigent et se jugent le sens ».

1.4 POUR UNE MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE

La méthode heuristique : une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité.

Peter Craig (1988, p.1)

La méthode heuristique valorise l'intériorité du sujet chercheur, son expérience et la connaissance qu'il porte comme personne et comme professionnel. Comme le précise avec justesse Moustakas, ce qu'on connaît à ce jour à propos de la recherche heuristique nous permet d'avancer que :

[...] nous ouvrir aux dimensions significatives d'une expérience, constitue un acte où s'entremêlent, indistinctement, compréhension et participation; où interviennent la raison, le cœur et l'esprit; où fusionnent en une seule et même expérience, l'intuition, la spontanéité et l'exploration de notre propre vie intérieure; où la découverte et la création sont un reflet de l'approfondissement de l'aventure humaine, de la maturation humaine, des expériences humaines. (Moustakas, 1973, p.141)

C'est pour toutes ces raisons que je choisis de m'appuyer sur une telle méthode afin de revisiter dans le cadre de ce mémoire, mon expérience relationnelle, personnelle et professionnelle, en vue d'en saisir le sens et d'en produire des savoirs. Sur ce chemin, ma première tâche consistera à reconnaître ce qui existe dans ma conscience, de le voir, de l'accueillir, de l'accepter et d'en saisir le sens en vue d'en approfondir la compréhension. Ce retour à mon histoire de vie, ainsi que le désir de poser un regard nouveau, un regard créatif sur mon passé me motive beaucoup car je pressens pour moi une possibilité de compléter le passé, de libérer le présent en vue de créer un futur inédit.

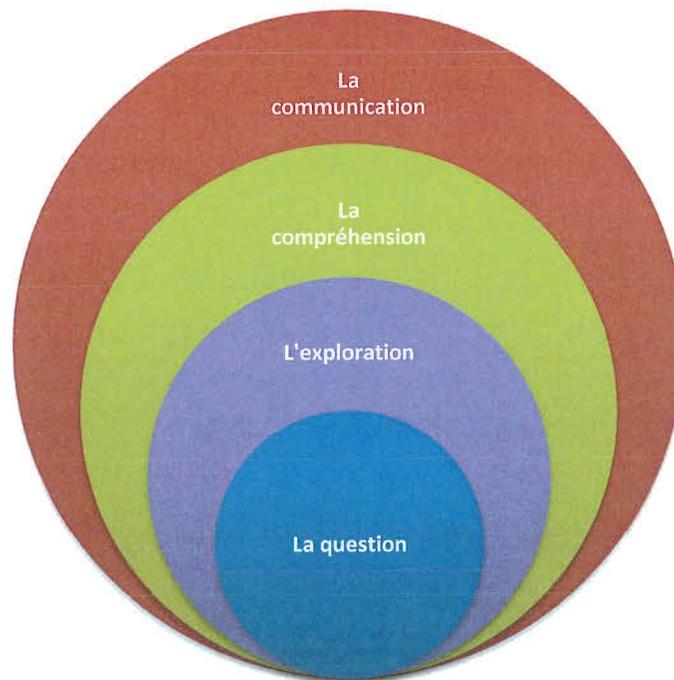
Je perçois l'intérêt de la démarche heuristique de recherche dans le sens où elle offre la possibilité de produire un savoir expérientiel, unique et original à partir d'une expérience de vie singulière. Un tel processus ouvre sur un univers de découvertes tout à fait inattendues, imprévisibles.

Pour Peter Erik Craig (1988, p. 2) : « La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine ».

Du point de vue phénoménologique, le même auteur précise que faire une recherche heuristique consiste à : « étudier l'expérience humaine à partir d'un vécu expérientiel de la personne » (Craig, 1988, p.3). Une telle recherche exige donc d'être conscient de ce qu'on est entrain de vivre tout au long de sa démarche. La recherche heuristique est un type de recherche qui mobilise tout de soi, corps, cœur et esprit. Dans ce sens, Moustakas, (1973, p. 131) propose à tout chercheur engagé dans une démarche heuristique d'apprendre à voir son expérience telle qu'elle se donne à voir, à décrire ce qu'il découvre et à ne pas se laisser abuser par le conditionnement de l'observation scientifique conventionnelle qui tente tant bien que mal d'isoler le sujet chercheur et de le séparer de ce qu'il voit et tente de comprendre.

1.4.1 Les phases de la recherche heuristique

À la suite de Moustakas, (1973), Craig (1988) a balisé le processus de recherche heuristique. Pour lui, ce processus se déroule en 4 étapes distinctes mais pourtant reliées, ou plutôt incluses les unes dans les autres, à savoir la question, l'exploration, la compréhension et enfin la communication.



1.4.1.1 La question

*On n'est pas devant une question, on est à l'intérieur.
On est soi-même la question.*

Christian Bobin

Pour Craig (1988) la recherche heuristique débute toujours par une prise de conscience d'une question, d'un intérêt ressenti, d'une obsession qui nous pousse de l'intérieur à vouloir l'explorer dans une quête de connaissances et de compréhension. Polanyi (1964) ajoute que la question émerge le plus souvent de ce qui semble être une crise personnelle. En effet, comme le propose cet auteur, c'est la rentrée dans la conscience de mon âge qui avance et le sentiment de rentrer dans une autre phase, qui m'a mise en crise et en quête de manières d'être, de vivre et d'organiser ma vie susceptibles de me permettre de m'acheminer vers l'art du bien vieillir.

La première phase de la recherche heuristique suppose donc la prise de conscience d'un problème ou d'une question ressentie par le chercheur de manière subjective.

Le chercheur est travaillé presque à son insu, dans son intériorité par un évènement qui sort de son contexte familial ou professionnel ou encore de l'intériorité de son processus intime de transformation voire de maturation. C'est cette réalité préconsciente et préverbale qui produira progressivement un état de crise, ou encore une interpellation que le sujet chercheur ne peut plus ignorer. Le chercheur aura donc besoin d'une méthode pour pouvoir s'engager dans une investigation digne de la force de son interpellation. Le chercheur devra s'appropriier totalement son questionnement et en baliser le territoire.

C'est lorsque la question devient suffisamment prenante, qu'elle talonne le sujet chercheur jusqu'à ce qu'il ne puisse plus la nier, la fuir ou l'oublier que le chercheur commence à s'approprier son thème de recherche. Il peut ainsi, comme le propose Craig à la suite de Polanyi (1964), trouver : « Le ressort moteur de tout pouvoir créateur » (Craig, 1978, p. 23).

1.4.1.2 L'exploration

Cette étape consiste à faire corps avec sa question, ainsi on entre en exploration. Le chercheur doit alors s'immerger dans son expérience, la ressentir, l'observer, l'étudier, la décrire, l'analyser et enfin l'approfondir. Il s'agit ici pour le chercheur de consentir à s'impliquer totalement dans sa démarche de recherche, à faire un avec la situation qui l'interpelle, l'inquiète, le rend curieux ou encore le met en crise. Ainsi, par l'exploration de son expérience le chercheur arrive à pénétrer à l'intérieur du phénomène étudié, de la question de recherche. Cette immersion entraîne des attitudes de vigilance, d'écoute et d'observation. Il s'agit donc d'entrer de plus en plus profondément au sein de l'expérience, tout en évitant de se laisser distraire par ce qui ne la concerne pas. Il faut pour ainsi dire éviter l'éparpillement et le fait de rester observateur, à la périphérie et donc à l'abri de l'intensité de l'expérience. Craig (1978) décrit l'importance durant cette période, pour le

chercheur, d'être au plus près de lui. Il met également l'accent sur le fait de prendre des risques, d'accorder du crédit aux intuitions et aux impulsions spontanées.

Pour entrer au cœur de ce processus d'exploration sans lequel je n'aurais pu rien faire, je me suis appuyée sur mon journal de recherche, mon atelier de création et mes espaces d'accompagnement. Selon Craig (1988, p. 24) : « Toute pensée, signification, sensation ou expérience qui m'aidera à faire un pas en avant m'attire. »

Il ajoute aussi que durant ce temps d'immersion le chercheur peut vivre un sentiment d'impasse, des moments de doute, de l'insécurité et de perte de confiance en soi et en son processus. Lorsque cela arrive il conseille de prendre un temps d'arrêt pour revenir au problème de départ afin de voir le chemin parcouru ainsi que les apprentissages réalisés.

Les données recueillies au cours de cette phase, m'ont servi à écrire mes chapitres autobiographiques. J'ai ainsi rédigé une histoire de vie et un récit de transformation en vue de répondre à mes objectifs de recherche. Comme le propose avec éloquence Jeanne-Marie Rugira (2000, p.58) s'engager dans un processus d'écriture biographique implique « la capacité d'habiter son présent, d'aller à la rencontre de soi, de celui que l'on fût, de celui que l'on s'imaginait être, mais surtout de cet autre qui advient. »

Cette deuxième partie a été effectivement vécue dans des avancées, des arrêts, des reculs. En explorant ma vie, j'ai recontacté des manques, des vulnérabilités et vécu des doutes et des moments d'impasse. Comme l'avance Craig, vivre un processus de recherche de type heuristique implique de :

Mettre la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension.(Craig, 1988, p. 43)

1.4.1.3 La compréhension

Cette phase est le processus dans lequel se précisent, s'articulent, s'élaborent en concepts et s'intègrent les découvertes faites au cours des deux étapes précédentes. Il s'agit, à ce moment-là, d'examiner en profondeur les expériences, les visions, les souvenirs et de leur donner un sens, tout en cherchant à l'intérieur de soi de nouvelles compréhensions et connaissances. Craig la définit comme suit :

[...] l'individu réunit toutes ses ressources personnelles pour affronter le défi que représentent la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration. Il tente d'utiliser de toutes les façons possibles, sa capacité personnelle et unique d'intuition et « d'insight » dans la découverte de modèles et de significations et dans la formulation de concepts vigoureux. (Craig, 1988, p. 29)

Elle est pour moi une phase de découverte de nouveaux sens, de nouveaux horizons et une nouvelle énergie de vivre. Elle tente également de baliser le chemin singulier de l'expérience, en vue de pouvoir en constituer un exemple, un modèle possible pour d'autres.

1.4.1.4 La communication : *Rentrer en écriture pour communiquer*

Celui qui écrit s'en va plus loin que soi. Il parle à mots de loups, il va vers la parole faible. Il va vers la parole nue, retournée comme un gant. Il éclaire en parlant sa propre absence.

Christian Bobin

Dans l'ultime étape, il s'agit maintenant d'articuler et de présenter nos découvertes aux autres par le biais de l'écriture d'un mémoire. C'est le moment de partager les récoltes et la fécondité du chemin traversé. Écrire son mémoire, partager ses compréhensions, est une occasion par excellence pour le chercheur d'assumer sa singularité et de prendre le risque de se présenter devant regard des autres. C'est aussi une façon de laisser des traces et de transmettre. Comme l'exprime Jeanne-Marie Rugira (2000, p. 73) : « ...nous avons

chacun pour son compte la responsabilité de témoigner pour nous-mêmes. D'où la nécessité de laisser des traces, de les confier à un écrit. »

Toutefois, en cours de processus, malgré la peur de décevoir, d'être rejetée et de m'assumer, j'ai senti aussi fortement le désir de me dire avec ce que je porte et l'envie de prendre ce risque d'être vue. Je pourrais dire à la suite de Craig que :

À travers cette expérience, j'ai découvert une fois de plus ma peur du rejet, de la désapprobation et du ridicule mais j'ai aussi appris que j'ai le devoir et le désir de dire ce que je crois, ressens ou sais, ce que j'ai vraiment appris ou découvert dans mon for intérieur. (Craig, 1988, p. 32)

1.5 TERRAIN DE RECHERCHE

Afin d'atteindre mes objectifs de recherche, j'ai identifié trois terrains pour me permettre de recueillir les données susceptibles de répondre à ma question de départ. À savoir mon expérience relationnelle, mon expérience thérapeutique ainsi que mon expérience de formation et d'accompagnement. Je me proposais de faire une recherche à la première personne avec un désir de m'accompagner pour partir des compétences et des connaissances issues de mon expérience en vue de devenir auteure, actrice et créatrice de ma vie. Je voulais me réinventer, me rendre disponible pour accueillir un futur inédit, pour construire une manière inédite d'entrer dans mon processus de vieillissement. Je me devais de regarder attentivement mon chemin de vie et de formation, je me devais de le reconnaître, l'honorer, le remercier afin de pouvoir ouvrir ma vie à des espaces inédits. À la manière de Jeanne-Marie Rugira (1999, p.35), ma démarche de recherche heuristique m'engageait dans un processus de recherche de type autobiographique qui nécessitait que je devienne capable d'habiter mon présent, d'aller à la rencontre de moi-même et de mon expérience, de celle que j'ai déjà été, de ce que je m'imagine être, mais surtout de cette autre qui advient et qui nécessite mon attention. Dans ce processus j'ai été très attentive aux conditions qui avaient favorisé ma santé affective, relationnelle et spirituelle. J'avais comme postulat de base l'idée que voir clair à propos de ces conditions me permettrait de

faire mes bilans et de me projeter mieux dans ma vie à venir au-delà de mon implication professionnelle et dans ma quête du vieillir juste.

1.5.1 Outils de cueillette de données

1.5.1.1 Journaux de recherche

Dès le début de notre maîtrise, on nous a suggéré de tenir un journal de recherche pour y relater nos états d'âme, nos expériences, nos questions, nos prises de conscience et notre évolution. Tout au long de ma démarche, j'ai donc tenu mon journal de façon régulière afin de supporter ma recherche et de témoigner de mon processus. Je me suis inspirée de Jeanne-Marie Rugira qui conseillait à la suite de René Barbier (1996, 1997) de tenir un journal dit d'itinérance.

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie. (Rugira, 2004, p.117)

Ce journal avait comme projet de documenter l'ensemble de ma démarche de recherche. Il m'a grandement servi pour ne pas me perdre de vue au cours de ce processus de recherche mais aussi et surtout pour l'écriture de mon récit de vie et de mon récit de transformation. Au quotidien, l'objet de ma recherche m'habitait et me permettait de faire des prises de conscience. Je pouvais me lever en écrivant des notes de rêves ou autres que je ne comprenais pas nécessairement, mais je savais que tout ça allait finir par faire sens à un moment ou à un autre de ma recherche. Les sentis, les pensées qui apparaissaient dans toutes sortes de circonstances allaient aussi m'aider à approfondir mes questionnements, m'informer de l'évolution de mon cheminement et nourrir ma recherche. Ainsi, comme nous le confirme Jeanne-Marie Rugira (2004) en citant René Barbier (1996, p.98) : « Le journal d'itinérance est un journal de recherche dans la mesure où il représente bien un

instrument méthodologique d'investigation exprimant, de jour en jour, l'appropriation et le déploiement d'une problématique centrale ».

Avec le temps, le journal prend de l'ampleur. Lorsque le chercheur se relit, une réflexion s'amorce sur ce qui a été écrit, sur les thèmes essentiels qui se dégagent, sur les réponses aux questions sur le passé, le présent et le futur. Le chercheur revisite ses expériences, continue de faire des liens entre les différents éléments. D'autres données s'ajoutent au fur et à mesure.

C'est à partir de ces données nouvelles que le chercheur peut insérer et appuyer son expérience en dialoguant avec des auteurs, philosophes, psychologues, praticiens ou autres. Nous voyons apparaître une nouvelle relation du chercheur avec sa recherche qui commence à vouloir se dire pour d'éventuels lecteurs. Il écrit pour lui mais aussi pour autrui. Il ne peut plus se confiner dans l'intime et l'intériorité. On voit apparaître le passage de l'individuel au collectif, de la singularité à l'universel.

1.6 MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE

L'analyse des résultats est la phase où le chercheur commence à produire du sens et de la connaissance à partir de ses données. Il a donc à lire, relire, réfléchir en vue de découvrir les liens qui unissent tous les faits qu'il a accumulés, dans le but d'en faire émerger une compréhension. Comme l'indiquent avec raison Pierre Paillé et Alex Mucchielli lors du travail d'analyse des données :

Les phénomènes n'apparaissent pas directement aux acteurs avec des significations qui seraient « incorporées » en eux, [...] les significations « émergent » à partir d'un travail, quasi intuitif et immédiat, fait par l'acteur en action, avec ses projets et ses habitudes cognitives, affectives et comportementales. (Paillé et Mucchielli, 2008, p.28)

Analyser les données d'une recherche, c'est prendre le risque d'une rencontre entre un sujet-chercheur et ce dont il prend conscience, de les mettre en lien et de voir ce qui en

émerge, dans un contexte constamment en développement. C'est dans ce sens que Pierre Paillé et Alex Mucchielli insistent sur le fait que :

L'analyse qualitative est d'abord un acte phénoménologique, une expérience signifiante du monde-vie (lebenswelt), une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent absolument pas être réduits à des opérations techniques (bien que des techniques essaient de la mettre en pratique). (Paillé et Mucchielli, 2008, p.48)

J'ai donc choisi d'analyser les données de cette recherche à l'aide d'une méthode d'analyse qualitative en mode écriture, c'est une technique qui m'aide à penser, à créer, à me réinventer et surtout à approfondir ce qui m'habite et que j'aime utiliser dans le cadre de mon travail.

1.6.1 L'analyse qualitative en mode écriture

L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

Dans leur livre sur « L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales », Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2008) nous présentent le travail d'écriture comme un effort d'analyse compréhensive. Pour eux, l'écriture devient un acte créatif qui permet l'émergence du sens. Elle devient une forme d'abandon parce qu'elle est spontanée. Dans le cadre de cette recherche, j'ai utilisé leurs travaux pour apprendre en tant qu'apprentie chercheuse à effectuer une analyse en mode écriture. Pour Paillé et Mucchielli, une telle analyse pour ne pas dire interprétation constitue à la fois le chemin et le résultat.

L'analyste va s'engager dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. L'écriture devient ainsi le champ de l'exercice en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse. (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 123)

Le choix de cette méthode d'analyse allait de soi. En effet, compte tenu des choix épistémologiques et méthodologiques induits par ma question et mes objectifs de recherche, je me devais de trouver une méthode d'analyse susceptible de rester en cohérence avec l'approche heuristique dans laquelle je m'étais impliquée. Pour Paillé et Mucchielli (2008, p.127) : « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens tout à la fois se dépose et s'expose ».

Ces mêmes auteurs (2008, p.128) proposent diverses formes d'écriture. La forme qui me semblait être la plus ajustée à ma démarche de récit de vie est l'écriture descriptive, c'est-à-dire une écriture qui : « [...] sert de support à la reconstitution plus ou moins détaillée des actes, événements et expériences rapportés à l'intérieur du corpus à l'étude. »

Toutefois, Paillé et Mucchielli ajoutent que l'écriture analytique s'élabore à la suite d'un examen descriptif des données. Je préciserai donc les étapes de l'écriture analytique, auxquelles je me suis référée.

La première étape est la production de constats définis comme suit par ces deux auteurs (2008, p.129) : « Un constat [...] peut être défini comme une phrase ou une série de phrases tenant lieu de rapport analytique en lien avec la compréhension atteinte par l'analyste à un moment de son travail. »

En cours d'analyse de données, j'ai donc lu et relu mes journaux. Ces différentes lectures avaient comme but premier de produire **des constats** qui pouvaient me permettre de m'approprier le matériel, de le comprendre et de commencer à dégager une **interprétation**, qui s'avère être **la deuxième étape**. À cette étape, les deux auteurs précisent que :

L'écriture est ici tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de force. (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 131)

De ces constats, je suis donc passée à une écriture interprétative en voulant y mettre du sens, en essayant de lire entre les lignes, de décoder afin d'explicitier le plus possible ce qui restait caché et d'articuler ce qui avait besoin de l'être.

En troisième étape, j'ai abordé **une quête de récurrences**. J'ai d'abord relevé les données de mon terrain de recherche qui revenaient sous diverses formes, soit par des réponses à des questions sur le passé, le présent ou le futur ou par des thèmes, j'ai ensuite écrit un texte par association libre. Par la suite, j'ai lu des textes d'auteurs et j'ai fait des rapprochements avec mes thèmes en vue de me permettre de mieux comprendre et me comprendre. Par la suite, j'ai pu dégager une réflexion et produire des textes qui ont été écrits, réécrits, relus, commentés, réfléchis et approfondis à nouveau et qui sont devenus des textes finaux qui constituent mon histoire de vie et mon récit de transformation.

Selon ces auteurs, « Le texte final est donc une analyse qualitative, c'est-à-dire une proposition de compréhension de phénomènes, faite au lecteur » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 131).

Il y aura donc dans ce mémoire des chapitres de présentation et d'interprétation de données de recherche. Ainsi, mon écriture passera de la description à l'analyse et à l'interprétation. Pour Paillé et Mucchielli :

L'écriture, comme stratégie de recherche, devient « analytique » lorsqu'elle déborde de la stricte description pour prendre la forme d'essais plus conceptuels, se situant à une certaine distance du corpus analysé. Elle donne alors à repenser dans des paramètres nouveaux le phénomène étudié, soit qu'elle en fasse ressortir les aspects plus significatifs (mise en évidence), qu'elle lui fournisse un nouveau contexte interprétatif (interprétation), ou qu'elle le mette en rapport complexe et multiple avec ses propres ressorts, contextes, logiques, processus (théorisation). (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 128)

Je pense qu'il est important de conclure ce chapitre en ajoutant que le savoir, le sens et la compréhension issus de ce travail compréhensif et interprétatif sont en constante évolution et qu'ils ne peuvent être qu'une version actuelle qui me met en chemin pour mes pas à venir.

CHAPITRE 2
PROBLÉMATIQUE
UNE QUÊTE DU VIEILLIR EN SANTÉ RELATIONNELLE ET SPIRITUELLE

Notre plus grande peur est la peur d'aimer. Toute souffrance a commencé par l'amour; l'amour bafoué, renié, ignoré. L'abandon ou les cris dans une chambre d'enfant.

Christiane Singer (2005)

2.1 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

2.1.1 À la source de cette recherche

On ne sort jamais de la mère

J. Bigras (1979)

Du plus loin que je me souviens, autant dans ma vie personnelle que professionnelle, je me suis toujours intéressée à ma santé affective et à celle des femmes de mon entourage. Je me suis spécifiquement penchée sur cette question par nécessité personnelle et professionnelle après plusieurs années de démarche formative et thérapeutique. En effet, depuis plus d'une vingtaine d'années, je dirige une maison d'hébergement thérapeutique pour femmes en dépression. Dans mes différentes activités de gestionnaire d'un tel organisme, j'ai eu l'occasion de voir à quel point, un bon nombre de femmes portaient, une forme de mésestime d'elles-mêmes et souffraient particulièrement d'un sentiment d'abandon. L'articulation de ces deux phénomènes handicape sérieusement

la vie relationnelle et professionnelle au point d'entraîner la personne qui en souffre dans des mécanismes autodestructifs.

2.1.1.1 À la recherche de mon prochain pas

J'arrive aujourd'hui au seuil de ma septantaine, avec des accomplissements, des défis et des devoirs propres à cet âge vénérable. J'ai donc envie de revisiter et d'honorer mon chemin de vie. C'est pour moi un temps de bilans. C'est aussi un temps juste pour me demander ce que je veux faire de la vie qui me reste à vivre. Un temps pour me préparer à créer une autre forme d'incarnation propre à la tranche de vie qui m'attend, à ses besoins comme à ses ressources. J'ai besoin de m'acheminer en toute conscience vers ma vieillesse, mais aussi de la rendre utile pour moi et pour les autres. En effet comme le dit si bien Erik H. Erikson, j'arrive à l'âge qui porte en lui-même une exigence, une nécessité de générativité. Pour cet auteur, « L'homme mûr éprouve le besoin que l'on ait besoin de lui, et la maturité se laisse guider par ce qui demande soin et assistance. La générativité est alors principalement, la préoccupation de guider la génération montante. » (Erikson, 1972, p.143)

Dans cet ordre d'idées, je sens un urgent besoin de voir ce que j'ai accompli, de prendre la juste mesure de mon expérience et d'en partager les fruits. Je sens l'urgence de percevoir avec justesse ce que j'ai appris de mon expérience et de mes différentes traversées. J'ai aussi besoin de saisir comment je l'ai appris afin de pouvoir systématiser en vue de transmettre le savoir issu de cette expérience.

La quête de générativité m'invite à prendre au sérieux mes inaccomplis afin de m'acheminer vers mon accomplissement dans le temps qui me reste sur cette terre. En fait, au moment où je me sens gagner en liberté, en simplicité et en maturité, je me sens aussi entrer dans le grand âge avec moins d'ambition mais plus de profondeur. Je me sens dans un entre-deux. Je suis plus consciente que jamais de ma finitude au moment où je deviens plus clairvoyante à propos de la richesse de mon expérience et de mon besoin de laisser ma trace sur cette terre, d'y laisser un héritage vivant et vivifiant.

2.1.1.2 La systématisation et la transmission : un appel

Dans cette vie-ci, j'ai vécu longtemps et beaucoup de choses, j'ai traversé des époques pour ne pas dire des civilisations. J'ai eu une vie pleine, une vie riche, une vie de quête de santé et de conscience. J'ai longtemps assumé des fonctions d'accompagnement auprès des femmes et des intervenantes qui accompagnent d'autres femmes en quête de mieux-être.

Aujourd'hui, il est temps pour moi de systématiser cette expérience, de me la redonner et de la partager avec d'autres. Voici l'héritage que j'aimerais laisser aux générations suivantes, engagées sur la même voie. Mon long parcours de vie et d'accompagnement, m'a appris que les conditions dans lesquelles nous avons débuté nos vies sont loin d'être anodines. Si la personne humaine a toujours la liberté de se construire une vie saine, il importe cependant de reconnaître l'importance des contextes dans lesquels nous avons vécu notre enfance, pour ne pas dire l'ensemble de notre vie.

En effet, ignorer les enjeux de la petite enfance, le poids de la transmission intergénérationnelle et celui de la culture ambiante nous laisse non seulement impuissant au cœur de notre expérience mais aussi, avec un sentiment d'absurde et parfois une tendance à la dévalorisation. On constate alors, une propension à se dénigrer, devant l'incompréhension de l'intensité des émotions vécues. Or, comprendre le sens de ce qui se joue dans nos affres affectives et relationnelles, permet non seulement de s'accueillir, mais aussi, de faire du sens et de se réguler pour mieux prendre soin de soi et des autres dans nos relations.

Parfois, les blessures du passé nous enferment dans des comportements réactifs par rapport à notre souffrance d'enfant. Sortir de cet enfermement exige des conditions particulières pour bâtir une sécurité de base et développer de nouvelles compétences relationnelles. J'aimerais que toutes les femmes d'aujourd'hui et de demain, puissent avoir de l'assistance. J'aimerais qu'elles puissent être informées, formées, mais aussi recevoir un accompagnement adéquat pour réapprendre et développer un nouveau rapport à soi, à l'autre, au monde, au lien et à l'intimité.

La situation des mères qui vivent avec ces failles affectives qu'elles transmettent à leur tour à leurs enfants me semble préoccupante dans la mesure où, il devient plus qu'urgent de trouver des manières d'arrêter ce cycle infernal de souffrance qui traverse les générations... des lignées entières de femmes et d'hommes.

En effet, il m'apparaît vraiment important que toute cette connaissance, cette compréhension profonde d'une expérience humaine, douloureuse, stimulante et créatrice, soit transmise aux autres, surtout aux générations montantes. J'ai le sentiment d'appartenir à une génération qui s'est davantage souciée de couper les ponts avec les anciennes manières de voir le monde et de vivre, que de transmettre. Nous n'avons probablement pas réalisé que malgré notre soif de tout renouveler nous avons quand-même aussi répété bien malgré nous, quelques affres qui nous venaient de notre culture, de notre histoire et de nos aïeux. D'où l'importance de discerner ce qui de notre expérience mérite vraiment d'être transmis, pour aussi sortir de cette compulsion à répéter qui se passe bien à notre insu. Nous prendrons ainsi notre juste place au milieu des générations montantes qui ont aussi envie de refaire le monde à leur image.

Je commence à soupçonner en ce qui me concerne, qu'avant de quitter cette terre, je voudrais transmettre l'importance d'une meilleure santé affective, relationnelle et spirituelle. Pour ce faire, il semble que développer son intériorité et mettre de l'ordre dans l'expérience vécue tout au long d'une vie soit une voie de passage pleine de promesses.

2.1.1.3 Accepter de vieillir : un défi sacré

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme.

Douglas MacArthur

J'ai dépassé l'âge que ma mère avait à sa mort. Nous, de la génération des « baby boomers », nous avons eu des conditions pour vivre mieux et longtemps. Nous avons eu à

nous réinventer tout au long de notre vie, mais j'ai parfois l'impression que nous avons vécu comme si nous n'allions ni vieillir ni mourir. J'ai le sentiment aujourd'hui que nous avons à repenser la question du vieillissement. Je viens donc d'une génération qui comme l'affirme avec éloquence Marie de Hennezel :

[...] a cassé tous les tabous, qui a cassé les structures, les conformismes. C'est elle qui va maintenant lever le tabou qui pèse sur le vieillissement et sur l'expérience de la vieillesse. C'est elle qui va changer le regard de notre société et rendre aux personnes qui vieillissent leur liberté d'être et de vivre comme elles en ont envie. (de Hennezel, 2010, p. 49-50)

La même auteure affirme par ailleurs, que pour bien vieillir, nous avons besoin d'apprendre à ne plus refouler notre mal-être. Car si nous le fuyons au lieu de le traverser, il risque de resurgir plus tard dans du désespoir, des relations conflictuelles ou de la confusion mentale. Elle affirme ainsi que nous avons besoin de mettre de l'ordre dans notre vie, car le vieillissement peut être autre chose qu'un phénomène uniquement biologique et devenir acte de conscience. Il nous faut faire les devoirs qui incombent à cet âge, nous avons du travail à faire.

Un travail d'acceptation, de lâcher prise, certes, mais un travail sur ce que Jung appelle l'ombre. Tout ce qui est resté dans l'ombre : tout ce que l'on a rejeté, refoulé, mais aussi tout ce qui n'a jamais eu la chance d'être développé. (de Hennezel, 2010, p. 124)

Bertrand Vergely (2010) abonde dans le même sens en affirmant la nécessité de développer sa vie intérieure pour bien vieillir. Pour Vergely,

[...] les personnes qui ont une vie intérieure en élaborant ce qu'elles vivent par le fait de s'interroger, de se questionner, de sentir, de traduire ce que l'on sent, d'écouter ce qui vient de l'intérieur, de dialoguer avec ce qui parle en nous, les personnes qui ont une curiosité intellectuelle, qui s'intéressent au monde, aux autres, vieillissent mieux que les autres. (Vergely, 2010, p. 78)

Dans le même ordre d'idées, Thomas d'Ansembourg (2008, p.22) explique que : « L'intériorité est cet espace que nous pouvons ouvrir, agrandir et habiter pour accueillir notre élan de vie ». Réussir à créer des conditions pour ne pas désertier mon élan de vie, voilà le rêve qui motive cette recherche-formation. En effet, à l'instar de Robert Misrahi

citée par Marie de Hennezel (2010, p.22), je rêve de passer le temps qui me reste à mettre au monde celle qui peut entretenir son élan de vie. D'après cet auteur, nous avons la responsabilité de faire don « *d'une maturité heureuse* » à une génération qui nous observe et qui apprendra, en nous regardant vivre, qu'il est possible de vieillir sans être un poison pour son entourage ».

J'arrive donc au tournant de ma septantaine et je me sens fébrile, comme un enfant face à ses premiers pas. Je tremble devant la vie qui vient, je me sens ébranlée mais je marche résolument mon chemin de femme vieillissante mais surtout vivante. C'est à ce carrefour que j'ai pris la décision de m'engager sur ce chemin de recherche-formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. J'étais dans ce passage étroit et je me cherchais de nouvelles voies de passage, pour construire encore plus et transmettre un chemin d'intériorité, un chemin de santé affective, relationnelle et spirituelle. Ce programme de maîtrise promettait un processus qui autorise à la fois la transformation des praticiens, le renouvellement des pratiques relationnelles et professionnelles ainsi que la construction des nouvelles connaissances.

Au début de ce processus, j'avais tant besoin de me transformer et de renouveler ma pratique. Je me sentais dans un désert sur le plan affectif et relationnel et dans une insatisfaction sur le plan professionnel. Bien que j'aie choisi de persévérer avec courage dans mes engagements, j'étais en quête d'une nouvelle forme à donner à ma vie et à mon implication dans le monde. Je voulais intensément accoucher de cette femme sage dont parle Clarissa Pinkola Estés (2007) dans son magnifique livre *La danse des grand-mères*. Je voulais devenir à mon tour une de ces femmes qui vivent pleinement, qui développent leur vision intérieure, qui écoutent leur intuition et qui constituent une source inépuisable de force. J'espérais de toutes mes forces y arriver par la voie de ce processus de recherche-formation.

2.2 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

Ce sont les petites choses qui ont besoin de nous. Parce que nous leur insufflons les anneaux de la vie. Pour cela, plein d'amour, prenez mes mains, comme si sans nous, toute chose restait seule à la fin.

Karlfried Graf Dürkheim

Comme je l'ai mentionné dans les pages précédentes, je dirige depuis plus d'une vingtaine d'années une maison d'hébergement et de thérapie pour femmes en dépression. Les femmes qui y séjournent, ont besoin de répit, d'espace sécurisant pour prendre du recul et d'aide thérapeutique. Plusieurs de nos résidentes souffrent principalement d'un manque flagrant d'estime de soi, d'un sentiment d'abandon et du rejet de soi-même. On constate également un manque évident dans leur développement affectif. Elles se sentent inadéquates, trouvent la vie et les relations humaines trop difficiles. Ce n'est pas étonnant que la plupart d'entre-elles ne trouvent pas de motivation à continuer de vivre ainsi.

Plus souvent qu'autrement, on voit que ces femmes ont mené leurs vies comme elles le pouvaient, en tentant de s'adapter à des situations parfois cruelles. Dans l'ensemble, elles ne se connaissent nullement et elles peinent à se comprendre. Ces femmes n'ont généralement pas eu l'occasion d'apprendre à travailler sur leur histoire émotionnelle et relationnelle et à développer leur réflexivité et encore moins leur intériorité. Comme elles ne sont pas conscientes que l'histoire de leur petite enfance et de leurs premiers liens significatifs a une incidence sur leurs difficultés relationnelles et leur fonctionnement au quotidien dans leurs vies d'adultes, elles ne voient pas d'intérêt à revisiter leur histoire. Cependant, lors de leur séjour, leurs expériences passées remontent à la surface et demandent leur attention. Elles semblent souvent coupées de leurs sentis, de leurs émotions et de leur intuition.

2.2.1 La dépression : un problème de santé mentale, affective et relationnelle

La santé mentale résulte d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels, elle résulte d'une adaptation réciproque de la personne et de son milieu.

Gilbert Matte (1995)

La dépression est un problème de santé mentale qui se caractérise essentiellement par un sentiment intense de tristesse, de désespoir, de perte de motivation, ainsi qu'une forte impression de ne pas avoir de valeur en tant que personne. Dans les cas extrêmes, au-delà du sentiment d'accablement et de l'irritabilité, la dépression peut conduire à des pensées suicidaires, des tentatives ou encore des passages à l'acte fatal. Ce qui n'est pas étonnant dans la mesure où ce phénomène pousse la personne dépressive à entretenir des pensées négatives et dévalorisantes, sur elle-même, ses actions, les autres et les situations où elle se trouve. On entend alors ces personnes dire des phrases telles que : « *Je suis vraiment nulle, je n'y arriverai jamais, je déteste ce que je suis* ».

La dépression est un problème non seulement physiologique et psychique, c'est aussi un phénomène d'ordre socioculturel qui en plus ne cesse d'augmenter. En effet, comme le suggère l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), d'ici 2020, la dépression deviendra la 2^e cause d'invalidité à travers le monde, après les troubles cardiovasculaires. Par ailleurs, d'après une enquête menée par les autorités de santé publique du Québec, environ 8 % des personnes âgées de 12 ans et plus ont rapporté avoir vécu une période de dépression au cours des 12 derniers mois. Selon Santé Canada, environ 11 % des Canadiens et 16 % des Canadiennes souffriront d'une dépression majeure au cours de leur vie¹.

Le centre patronal de santé et sécurité au travail du Québec postule quant à lui que : « *ce sont les maladies affectives qui sont les responsables des invalidités les plus fréquentes au travail* ». Mon souci de transmettre une vision du monde et des outils pour prendre soin de la santé mentale et relationnelle des personnes et des communautés me vient de la

¹ http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_pm

fréquentation au quotidien de ce phénomène de plus en plus fréquent et qui pourtant reste tabou, sinon méconnu. Si la dimension curative dans une perspective médicale pour limiter les dégâts occasionnés par la dépression a été fortement valorisée ces dernières années, la dimension préventive dans une perspective de santé complémentaire et alternative reste à nos jours assez méconnue et fort peu développée. C'est pourquoi, je crois qu'il est important et urgent à notre époque, pour la santé des personnes, des familles et des collectivités, de veiller à développer, en plus des efforts réalisés sur le plan médical, des moyens variés d'éducation, de prévention et de promotion de la santé affective, relationnelle et spirituelle.

Il me semble qu'avant d'être thérapeutique, un tel projet est éducatif, socioculturel voire même politique. La responsabilité nous incombe à tous, de créer des conditions pour apprendre collectivement à prendre soin de notre intériorité, apprivoiser notre humanité, vulnérabilité et finitude.

Dans notre société centrée sur la performance, le matériel et les réussites extérieures, on ne sait plus composer avec la fragilité humaine, ainsi que les questions essentielles qui traversent notre humanité comme la question du vieillissement, de l'isolement, celle du sens, de la maladie ou de la mort. En effet, comme le dit avec justesse Pierre Bertrand dans *Éloge de la fragilité* :

Constater la fragilité de l'homme ne conduit [...] pas à la résignation, bien au contraire, en nous mettant en contact avec ce que nous sommes vraiment en deçà de tous les masques aménagés, ce constat nous confère une nouvelle force qui nous permet d'empoigner la vie, d'y tracer notre voie unique et d'y faire entendre notre voix singulière. (Bertrand, 2000, p. 149)

Il est vrai qu'il est difficile dans notre civilisation de faire le deuil de sa toute-puissance mais c'est une question de santé mentale, relationnelle et spirituelle que d'accepter ce qui est conflictuel en soi, d'accepter ce qu'on est avec ses ressources, ses limites et ses promesses. D'après Bertrand (2000), l'être humain, n'a pas d'autre choix que d'habiter du mieux qu'il peut ce qu'il est et de composer comme il peut avec ce qui lui

arrive. C'est dans l'intensité de sa présence au monde que se situe son véritable enjeu de participation à l'édification de sa destinée.

2.2.2 Pour une approche intégrative en santé affective, relationnelle et spirituelle

Lorsque l'on parle d'approche intégrative, on parle entre autres de combiner les meilleurs soins de la médecine scientifique occidentale à ceux des approches complémentaires dans le but de maintenir la santé et d'améliorer le bien-être.

La Fédération des médecins-omnipraticiens du Québec

Depuis le début des années 1990 est apparue dans le domaine de la santé en Amérique du nord, la notion d'approche intégrative en santé grâce aux travaux de David Eisenberg (1995, 2004) et Andrew Weil (1988) En effet, il est évident que nous sommes dans une époque de grandes mutations civilisationnelles qui transforment de fond en comble les modes de vie, les rapports humains, et nos stratégies d'adaptation. Les approches intégratives nous proposent donc de nouvelles manières de concevoir la santé. Dans cette vision de l'être humain, de sa santé et de son inscription dans son environnement, la relation entre la personne, son entourage et son cadre de vie à la fois relationnel, professionnel et naturel devient primordiale.

Dans une telle perspective la relation que les personnes entretiennent avec leurs différents interlocuteurs, que ce soit dans le secteur de leur vie intime, professionnelle ou public, est non seulement capitale, mais elle exige également les conditions de création d'un climat de confiance. Pour ce faire, il devient fondamental que les parents, les accompagnateurs ou encore les formateurs, qui veillent sur la santé des autres, surtout des plus vulnérables, veillent rigoureusement sur leur propre état de santé afin de mieux guider les autres. Il en va de la cohérence et de l'efficacité de leurs actions ainsi que de leur crédibilité mais surtout de leur propre santé relationnelle. Dans le même ordre d'idées, Edgar Morin (1999) affirme que : « L'incompréhension de soi est une source très

importante de l'incompréhension d'autrui. On se masque à soi-même ses carences et ses faiblesses, ce qui nous rend impitoyable pour les carences et faiblesses d'autrui » (Morin, 1999, p. 53).

Cette remarque du sociologue, constitue à mon sens un appel à la bienveillance, à la sollicitude et à la compréhension mutuelle. Autant de qualités essentielles pour veiller sur la santé affective et relationnelle des personnes et des collectivités. Notre proposition consiste à dire qu'il est souhaitable de pouvoir tirer profit de meilleurs soins offerts selon les approches médicales conventionnelles et les approches alternatives, dans le souci de contribuer le mieux possible à la santé affective, relationnelle et spirituelle des personnes et de leurs communautés.

Accompagner l'autre dans une perspective intégrative demande de tenter de récolter le maximum d'informations sur la personne afin de la guider vers une intervention qui lui est la plus adaptée. Dans cet esprit, une multitude de variables doivent être considérées afin d'assurer le développement, l'évolution, la santé et le bien-être de la personne. Tous les aspects de ses conditions de vie, de son histoire et de ses rêves doivent être minutieusement appréciés et compris, car ils peuvent influencer significativement la santé des personnes. Les approches intégratives considèrent tous les facteurs qui peuvent influencer l'état de santé d'une personne afin de permettre une meilleure adaptation de style de vie, de favoriser son actualisation et de réunir des conditions essentielles à un état de santé optimal.

Accompagner dans une perspective intégrative consiste de prime abord à appréhender la personne dans son équilibre global. On sort ainsi de la tendance à donner compulsivement des étiquettes et à se centrer davantage sur le dysfonctionnement que sur la personne et son inscription dans son monde. Dans cette vision de la santé et de la personne, l'autre est toujours vu comme un Tout, très organisé, évolutif et inscrit dans un réseau complexe d'interrelations.

En approche intégrative, chaque dimension de la personne est considérée importante. Que ce soit la santé, l'environnement, le rapport à soi et à son histoire, le rapport aux autres

et au monde, la qualité de vie, etc. La personne est systématiquement conviée à prendre davantage conscience de sa situation présente et des circonstances qui ont amené cette situation, mais aussi dans une perspective prospective, elle est invitée à préciser ses rêves, son désir pour sa vie à venir et à envisager le chemin qui mène à son rêve. Les approches intégratives placent ainsi au centre la personne accompagnée et reconnaissent l'unicité de chaque personne dans ses besoins et ses attentes. Elles sont également transdisciplinaires et multifactorielles. En effet, intervenir dans une perspective intégrative suppose de poser son attention sur la santé physique, psychique, affective, relationnelle, écologique et spirituelle de la personne. Cela consiste à viser le mieux-être avec son corps, avec soi-même, avec les autres et avec les situations dans lesquelles la personne est inscrite dans sa vie.

2.2.3 La prévention : vers une santé affective et relationnelle

Les différents acteurs qui œuvrent dans cette perspective visent à outiller la personne pour qu'elle puisse se construire des conditions nécessaires à son maintien dans un état d'équilibre. L'enjeu ici est de demeurer dans cette quête d'équilibre qui permet à la personne de se sentir dans un relatif bien-être malgré les aléas de la vie, les imprévus, les accidents et les changements naturels et vitaux pour chaque vie.

En effet, on reconnaît cet état d'équilibre, lorsque l'on constate que l'on est bien dans son corps, dans son cœur, dans sa tête et dans sa vie. Dans ces conditions, la personne reconnaît sa valeur personnelle, reste sereine face aux défis et responsabilités que lui impose sa vie dans ses relations intimes, sociales et professionnelles. Elle se sent alors en santé. Il faut préciser ici que la santé dont il est question ici, n'a rien à voir avec l'absence de maladie. La santé est un équilibre stable bien qu'évolutif, durable bien que renouvelable entre les différentes dimensions de l'être humain.

La présente étude est inscrite dans une perspective préventive dans la mesure où parler de prévention, c'est envisager de veiller du mieux qu'on peut à préserver un équilibre de santé et de bien-être, sur tous les plans, tout au long de l'existence. Ainsi, je considère

que tout au long de ma vie, j'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour me maintenir dans ce type d'équilibre. J'estime à ce jour que bien que ce chemin de sens et de santé n'a pas été de tout repos, mes stratégies ont été gagnantes. En effet, je me suis appuyée sur le processus thérapeutique, le travail de groupe, la création artistique et les rencontres significatives. J'ai ainsi réussi à transcender quelques empêchements majeurs dont j'étais l'héritière. J'estime avoir réussi à devenir une meilleure personne et à en faire profiter les autres. Au bout de ce long chemin, je peux dire avec Pierre Bertrand que :

En nous accomplissant, nous donnons, en donnant, nous nous accomplissons. Plus nous sommes nous-mêmes, plus nous aidons les autres. [...] En allant au fond de nous-mêmes, nous touchons à la nature humaine qui se trouve en chacun et nous aidons donc les autres à prendre également contact avec leur force secrète, celle qui touche directement leur fragilité. (Bertrand, 2000, p.149)

2.3 PROBLÈME ET ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE

De mère en fille, il y a chez nous un héritage difficile issu de l'histoire de notre lignée de femmes. Ce n'est pas étonnant que toute ma vie, j'ai lutté si fort pour le mieux-être des femmes, tout comme j'ai été moi-même constamment en quête de santé affective et relationnelle. J'ai su très tôt que prendre soin de ma vie, était pour moi une nécessité, qu'il me faudrait absolument soigner mon cœur, muter cet héritage et réapprendre à entrer en relation avec les autres de manière plus saine. Si je ne savais pas comment faire d'emblée, cela ne m'a pas empêchée de chercher et d'avancer... J'avais un radar intérieur grâce auquel, j'ai pu suivre mon intuition.

J'ai donc répondu présent à l'appel de mon cœur et à ma soif de vivre et d'aimer. Ainsi, de tâtonnement en tâtonnement, j'ai tracé ma voie et je ne me suis rendue compte, qu'après coup qu'elle avait été efficace. Ma souffrance et ma soif de mieux-vivre m'ont fait voyager, au propre comme au figuré. J'ai fréquenté assidûment le monde de la thérapie, des groupes de croissance personnelle, des formations par le groupe, de la recherche, de la création et du travail d'accompagnement d'autres femmes en quête d'émancipation et de liberté personnelle. Tous ces lieux, toutes ces occasions et les personnes que j'ai eu la joie

d'y rencontrer ont constitué pour moi des pierres de gués qui m'ont offert de véritables voies de passage.

Jusqu'à aujourd'hui, je ne sais pas encore comment tout cela s'est produit. C'est pour cela que je voudrais revisiter rigoureusement ce chemin qui fut le mien, en vue de me laisser enseigner par lui et d'extraire de ce parcours singulier des savoirs d'expériences qui auraient une portée universelle, et de pouvoir non seulement les systématiser, mais aussi les partager, les transmettre.

2.4 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment mon chemin de formation, de création et de soin a contribué à produire dans moi et autour de moi plus de santé affective, relationnelle et spirituelle ?

2.5 OBJECTIFS DE RECHERCHE

Explorer à travers mon expérience de vie, les moments déterminants qui ont contribué à me mettre en quête d'une meilleure santé affective et relationnelle.

Dégager de mon itinéraire de transformation des moments clés qui révèlent des voies de passage pertinentes pour reconquérir une santé affective, relationnelle et spirituelle.

Identifier à partir de ma démarche de recherche-formation des pierres de gués nécessaires à ma quête du vieillir juste.

PARTIE II
EXPLORATION ET COMPRÉHENSION

CHAPITRE 3
VENIR AU MONDE DANS UNE LIGNÉE DE MÈRES MANQUANTES POUR
APPRENDRE À SE METTRE AU MONDE :
UNE HISTOIRE DE VIE

3.1 MISE EN CONTEXTE SOCIOCULTURELLE ET POLITIQUE

On est de son enfance comme on est de son pays

Antoine de Saint-Exupéry

Cette histoire commence avec ma naissance. Nous sommes en 1943. Il y a la guerre en Europe et la menace de conscription au Québec. Nombre d'hommes sont contre la guerre, y compris mon père. Il subit des pressions d'officiers militaires pour s'enrôler mais il résiste.

A cette époque, les canadiens français sont totalement sous l'emprise du clergé qui contrôle les secteurs politique et social. Nous sommes alors dans une période très religieuse même si ma famille ne l'est pas outre mesure. Sur le plan socio-politique et culturel, nous sommes sous le règne du premier ministre Maurice Duplessis, c'est la « période noire » de l'histoire du Québec. Dans les familles, comme dans l'espace public, la valeur de la femme est encore très discutable, elle vient à peine d'avoir le droit au vote². Nous sommes donc à une époque où l'égalité entre les hommes et les femmes est loin d'être concevable. Les rôles sont extrêmement bien définis : l'homme est pourvoyeur, il est le seul à détenir le pouvoir économique et politique, alors que la femme est maîtresse de maison, mère au foyer et au service de sa famille.

² C'est seulement le 25 avril 1940, que les femmes du Québec ont obtenu le droit de vote.

3.2 SITUATION FAMILIALE

L'enfance est une chose étrange, à la fois adorable et exténuante, un trésor et un chaos.

Christian Bobin

Ma famille s'inscrivait parfaitement dans ce modèle de familles traditionnelles. Nos parents auront trois filles d'abord et ils ont ardemment désiré un fils qu'ils n'auront que dix ans après moi, leur troisième fille. Nous ne vivions que des revenus de mon père et ma mère se consacrait entièrement à l'éducation des enfants et aux tâches ménagères. Tout ceci était sans grand intérêt pour elle, ce n'était pas du tout la vie qu'elle aurait voulu avoir. Si elle était née à une autre époque ou encore si elle avait eu plus d'estime d'elle-même, je crois qu'elle se serait organisée une vie différente.

Nous étions une famille de classe moyenne et nous habitons Longueuil, sur la rive-sud de Montréal, une ville bien aménagée pour les familles. Dans mon quartier, par exemple, il y avait une patinoire, une piscine, un terrain de tennis, un chalet où les jeunes se rencontraient. J'étais timide mais j'avais besoin d'amour, j'avais besoin d'être en lien, alors je participais à toutes ces activités. Je me sentais bien dans cette vie aux multiples stimulations socio-culturelles et sportives.

Mon père était travailleur, aimant et bon vivant. Il était né dans une famille où il y avait une joie de vivre de même qu'une sécurité financière et affective. Par contre, ma mère venait d'un milieu défavorisé et avait vécu toute sa vie avec une douloureuse blessure d'abandon : elle avait perdu son père très jeune et lors de son décès, les enfants avaient été placés à l'orphelinat. Quand sa mère s'était remariée, elle avait repris tous ses enfants, sauf elle. Mais elle avait continué de la voir car sa mère travaillait au dit orphelinat. Mourante, sa mère avait demandé à mon père de prendre soin d'elle; elle avait alors 19 ans et allait se marier.

Ma mère m'a toujours semblé être cette éternelle enfant en manque, marquée au fer rouge par cette histoire siennese foncièrement caractérisée par un sentiment d'abandon et par une expérience fondamentale d'insécurité affective. Par méconnaissance de sa valeur propre, elle devint une mère de devoir et de responsabilité. Elle ne savait pas ce que c'était qu'être une mère de cœur. Une mère aimante, rassurante, sécurisante et enveloppante me manquera toute ma vie. Ma mère n'en ayant jamais eu elle non plus, elle n'aura pas pu nous l'offrir.

Elle a éduqué ses enfants avec les préceptes transmis à l'orphelinat par les Sœurs. Elle ne pouvait donner à ses enfants ce qu'elle n'avait pas reçu. Elle avait eu une si difficile jeunesse, que pour y survivre, elle avait dû fermer son cœur et marcher droit. Ma mère avait au fond des yeux, des os et du cœur, un terrible mal de vivre qu'elle transmettait à son insu, malgré tous les efforts qu'elle fournissait. Cette femme avait une très faible estime d'elle-même. Elle parlait d'aller travailler mais n'osait jamais se mettre en action pour réaliser son rêve d'autonomie et de liberté. Elle aimait la compagnie de ses amies et était heureuse quand elle sortait avec elles. Elle se sentait seule avec mon père.

Mon père n'a jamais su ou pu combler son immense manque affectif. Comme la plupart des hommes de son époque, il ne savait pas exprimer de la tendresse, de l'affection, autrement que par le biais sexuel. Même si elle avait un mari, ma mère vivait une si grande solitude, elle aura été seule sa vie durant. Elle était enfant de l'orphelinat, elle n'avait jamais su se relier, elle avait tant besoin d'amour. Mais, elle ne savait ni en donner, ni en recevoir. Elle avait peur du monde et de l'intimité.

Pendant longtemps, ma mère me trouvait chanceuse de ne pas avoir d'enfants car pour elle, les enfants étaient comme un « paquet de troubles ». Elle avait le sentiment que ses enfants l'avaient empêchée de s'occuper d'elle, de répondre à ses propres besoins, alors qu'enfant, elle n'avait eu personne pour le faire. Vers 65 ans, je l'ai entendue dire qu'elle commençait à comprendre pourquoi sa mère l'avait laissée à l'orphelinat. En effet, il paraîtrait que le nouveau conjoint de sa mère battait les enfants, et elle avait le sentiment

que celle-ci avait voulu ainsi la protéger. Vers la fin de sa vie, ma mère pleurait beaucoup et mon père ne savait pas trop quoi faire. Pour calmer son impuissance, il lui disait qu'elle était bien, qu'elle n'avait aucune raison de pleurer. Mon père ne savait pas à quel point ma mère portait une immense peine de petite fille, totalement inconsolable dont elle n'avait jamais pu se déprendre. Parfois, lorsque je regarde ce que j'ai fait de ma vie, je me dis que j'ai à la fois tenté de ne pas mener la même vie que ma mère, tout en réalisant d'une certaine manière ses rêves... comme si j'avais tenté de réparer ses inaccomplis à elle.

3.2.1 Non désirée - Non accueillie- je navigue en mal de mère

À ma naissance, mes parents avaient déjà deux filles de 4 et 6 ans. Pour leur troisième enfant, ils désiraient ardemment un garçon mais je naquis « fille ». Ma mère était déjà fatiguée et désespérée. Il paraît qu'elle était dépressive à ce moment-là de sa vie et que c'est son médecin, qui lui avait conseillé de faire un autre enfant. Elle avait dû s'accrocher à ce conseil reçu d'un expert, en se disant qu'elle pourrait en profiter pour donner enfin un fils à son mari. On comprend ainsi sa déception, lorsqu'elle apprit qu'elle avait une troisième fille alors que finalement elle n'avait jamais eu envie d'avoir un autre enfant.

Combien de fois n'ai-je entendu mon père raconter en riant, qu'à ma naissance lorsque ma mère avait su qu'elle n'avait pas eu le fils tant souhaité, elle avait dit : « *Jetez-la à la poubelle celle-là* ». Mon père aimait raconter cette histoire, je crois qu'il ne se rendait pas compte de la portée réelle de ses paroles sur moi. Il ne prenait pas la mesure de ce non-accueil à ma naissance et de ses impacts sur ma vie et mon développement affectif.

À ce moment-là, je ne savais pas moi non plus, qu'il était en train de m'infliger une blessure par-dessus celle de ce bébé non désiré et mal accueilli que j'ai été. Mon enfance ne m'appartient pas, j'en ai d'ailleurs si peu de souvenirs. Je me souviens que je n'avais pas de parole, je ne rouspétais pas, je ne demandais rien, je cherchais mes réponses moi-même. On aurait dit que j'étais terrorisée, je me sentais absente, exilée de moi-même et de la réalité comme si tout me glissait sur le corps.

Tout au long de mon enfance, j'ai été dans une quête incessante du regard de ma mère. Je ne savais tellement pas comment faire pour être vue par elle. Ma mère était là physiquement, elle faisait tout ce qu'il fallait pour la bonne marche de la maison. Mais, elle n'était présente ni à elle, ni à moi, ni à quiconque. Chez-nous, je ne me sentais pas en sécurité. J'étais toujours sur mes gardes, en état d'alerte, comme si un éventuel danger me guettait constamment. Enfant, je me souviens que j'étais incapable de m'abandonner au plaisir du jeu. D'une part, j'avais peur d'être oubliée par les autres et, d'autre part, j'avais peur d'être « chicanée » par ma mère car, sans le savoir, j'aurais pu faire quelque chose susceptible de lui déplaire. Je me souviens que dans mon monde intérieur, je rêvais d'amour et d'un prince charmant qui viendrait me sauver.

Les impressions qui me restent de cette période, sont celles d'une mère à la fois sévère et impatiente. J'ai dû tout apprendre rapidement. À 9 mois, il paraît que je marchais et que j'étais déjà propre. Ma mère en était très fière mais n'en mesurait peut-être pas les conséquences sur mon équilibre affectif. Lorsque je pense à tout ça aujourd'hui, j'imagine que quelque chose en moi savait déjà que je devais essayer de répondre le plus possible à ce que je croyais être ses besoins, ses attentes, et de la déranger le moins possible. J'ai ainsi appris à prendre ce qu'on me donnait et à ne rien demander de plus, à ne pas poser de questions. Il fallait m'effacer pour ne pas lui faire ombrage.

J'ai donc passé mon enfance à attendre, attendre de ma mère, qu'elle me donne de l'attention, de l'affection, qu'elle devine mes besoins, qu'elle me dise qu'elle m'aime. À défaut d'en avoir en me tenant tranquille, j'ai tenté d'autres stratégies, j'ai voulu attirer l'attention en faisant des pitreries. J'ai alors été réprimandée par des propos méprisants de ma mère. Je ne me rappelle pas des détails de la situation mais je me souviens bien des effets, je me sentais humiliée, j'ai occulté le contenu et je n'ai retenu que l'expérience du mépris. Souvent les mots de ma mère me faisaient mal. J'avais le sentiment d'être une petite fille mauvaise qui ne méritait pas sa prévenance et encore moins son amour. Je suis sortie de cette enfance avec la certitude que je ne valais rien. Comme le dit à juste titre Rivest (2013, p. 68) : « En grandissant, l'enfant qui n'a pas été satisfait dans ses désirs

narcissiques et qui n'a pas introjecté positivement l'image maternelle se perçoit comme quelqu'un de mauvais. »

3.2.2 Grandir à l'ombre d'une mère manquante

Toutes les mères sont impossibles - qu'elles aiment trop ou qu'elles n'aiment pas assez. Il n'y a pas en la matière de juste mesure.

Christian Bobin

J'ai grandi à l'ombre d'une mère en manque, d'une mère manquante. Auprès de qui, je me suis sentie si seule, dans cette maison sans chaleur. Mes sœurs plus vieilles que moi me semblaient plus ensemble, mes parents aussi, moi je me sentais à part... En effet, ce sentiment de solitude est né du fait que mes parents étaient ensemble dans leur chambre, mes deux sœurs aussi partageaient la même chambre alors que moi, j'étais seule dans la mienne. Dans mon souvenir, l'unique objet auquel je me sentais attachée était une petite radio verte. La nuit, lorsque j'avais peur, je me levais pour aller voir ma mère mais mon père me disait de retourner dans ma chambre. J'allais alors me réfugier au pied du lit de mes sœurs.

Lorsque ma mère demandait à mes sœurs de m'amener avec elles pour que je puisse les chaperonner, je n'avais pas vraiment envie et mes sœurs non plus, elles voulaient être avec leurs amis et ne savaient que faire de moi. En fait, comme je n'étais pas de leur âge, je n'avais pas d'intérêt pour leurs sujets de conversation ou leurs jeux. Je me souviens, parfois, ils voulaient jouer avec leurs amis, « à la bouteille », et alors ils s'embrassaient... Moi je restais là, à les regarder sans rien dire. Je me sentais laissée pour compte, abandonnée.

À la maison, il y avait si peu de mots. Si peu de communication et presque jamais de communion. Chacun se débrouillait comme il pouvait pour faire face à sa vie. Un climat de non-dit régnait toujours et partout. On ne se parlait presque pas et je sentais que je ne

devais pas entendre certaines choses qui se passaient, mais ne s'explicitaient jamais. Il n'y avait personne pour m'aider à faire sens de ce que je vivais. La seule personne qui s'exprimait spontanément, c'était mon père. Il semblait être le plus épanoui dans cette famille, même s'il avait l'air de stresser à son travail à en faire des ulcères d'estomac.

Il me semblait qu'il était près de ma mère. Je le revois encore s'approcher d'elle dans un élan de séduction, en tenant des propos sexuels... Ma mère se défendait comme elle pouvait, peut-être par pudeur, car tout se passait devant les enfants. Je me souviens que dans ces moments-là, je me sentais délaissée.

À cette époque, j'admirais beaucoup mon père et je le trouvais intelligent alors que je commençais à mépriser ma mère que je trouvais à l'époque moins intéressante. Lorsque j'y repense aujourd'hui, je réalise que mon père semblait sûr de lui et il m'impressionnait pour ça, alors qu'il ne disait, rien de spécialement admirable. Cependant c'était mon père et j'en étais fière. Il était vif et vivant... il était plein d'élan et c'était lui qui incarnait davantage la joie de vivre dans cette maison. Dans mon souvenir, lui au moins il parlait, de tout et de rien mais il parlait alors que ma mère parlait si peu. Elle était renfermée, vivait dans l'insécurité et dans un intense mal de vivre, accompagné d'une rage réelle que je sentais et qui m'affectait.

De toute évidence, ma mère ne se sentait pas bien dans la famille de mon père. Elle critiquait souvent leur goût de la fête et des plaisirs de la vie, elle n'aimait pas que mon père aille souvent voir ses frères. Quand nous allions dans la famille paternelle, ma mère s'accrochait au bras de mon père et ne disait mot. Elle devenait comme une petite fille, qui ne savait pas comment être avec les autres, comment être dans le monde. Dès qu'il y avait d'autres personnes, elle se sentait menacée, elle se sentait inférieure et perdue, voire même abandonnée par mon père. Dans ces contextes, je me sentais aussi perdue et menacée qu'elle.

Ma mère n'aimait pas recevoir nos amis, ainsi j'aimais beaucoup mieux aller chez mes amies, car leurs mères étaient beaucoup plus bienveillantes que ce que je vivais à la

maison. J'ai découvert assez tôt que ma mère peinait à être contente pour moi, que la joie que je pouvais ressentir semblait la déranger. Elle n'arrivait pas à supporter ma joie de vivre, dès que je devenais minimalement excitée, elle me rabaissait et je rentrais aussitôt dans « mon trou ».

Ma mère était plus heureuse et beaucoup plus agréable à l'extérieur de la maison que chez nous. Elle paraissait davantage de bonne humeur lorsqu'elle nous amenait jouer au Parc Belmont, au parc Lafontaine, ou encore magasiner sur la rue St-Hubert à Montréal. Dans ma mémoire, je n'ai pas la sensation de jouir de ces activités mais plutôt de me dépêcher pour la suivre. J'étais très inquiète, tant j'avais peur qu'on m'oublie.

Je garde cependant un bon souvenir des cerises de France qu'elle nous achetait dans nos sorties. Je les aimais tellement. Dans le même ordre d'idées, je me souviens de mon père qui faisait de la crème glacée à la maison et qui apportait du blé d'Inde chaud de son travail ou encore qui préparait des viandes rôties. Me remémorer ces moments me touche beaucoup. J'ai un rapport à la nourriture qui m'ouvre le cœur. Je vois bien que dans mon enfance, j'avais du plaisir à manger, et dans ces rares moments, je me sentais aimée.

3.2.3 Rupture - L'arrivée d'un petit frère

Le cœur est lent à croître. L'esprit est dès le début à son plus haut. Le cœur met un temps considérable à grandir. L'esprit est immédiatement au sommet de sa fleur.

Christian Bobin

J'avais dix ans, lorsque mon petit frère est né. J'ai tenté autant que possible de ne pas m'approcher de cette bulle qu'il faisait avec ma mère qui avait enfin son fils. Je me sentais une fois de plus perdue dans cette nouvelle configuration familiale, mais je faisais semblant d'être indifférente. Avec la venue au monde de mon frère, j'ai aussitôt cessé d'espérer avoir un jour l'affection de ma mère. Mon chien était mort. J'ai instinctivement pris la décision ferme de m'occuper de mes besoins et je me suis construite une vie à l'extérieur de la

famille. Je faisais partie d'un club de patinage de fantasia et je faisais de l'acrobatie avec un jeune homme que j'aimais bien. Je cherchais du réconfort auprès de mes petits amis. Je me souviens être sortie fiévreuse pour ne pas rester à la maison et aller voir mon copain quand même, j'avais 15 ans.

Dès lors, pour moi, la vie, l'affection et tout ce qui pouvait représenter un quelconque intérêt se passait au dehors. J'ai ainsi appris vite et tôt à ne compter que sur moi. Parfois, j'avançais avec maladresse, mais toujours avec détermination. Entre 15 et 18 ans, mes relations avec les garçons étaient fréquentes mais parfois plus chaotiques que significatives. Je ne savais pas comment les approcher ni comment me laisser approcher. Par exemple, lorsque je me sentais attirée par un garçon, il m'arrivait d'adopter la même stratégie inadéquate que j'utilisais avec ma mère. Je rôdais autour, je le fixais intensément avec l'espoir qu'il me regarde à son tour. Parfois, je me faisais rabrouer, je me sentais alors ridiculisée et rejetée. D'autres fois, je pouvais accepter tout ce qu'on me proposait, même les choses qui ne me convenaient pas, en vue de ne pas perdre la relation. J'ai également eu des liens avec des garçons qui m'aimaient bien et me respectaient mais, comme par hasard, je n'arrivais pas à m'attacher à un seul d'entre eux.

3.3 SOIF DE VIVRE ET QUÊTE DE SOUVERAINETÉ

J'ai débuté tôt ma vie de jeune adulte... comme si je faisais une course pour la liberté. Je n'avais que 16 ans, lorsque j'ai commencé à travailler. À 18 ans, je me sentais grande, je voulais être libre dans une société en grand changement. Nous étions au début des années soixante, à l'aube d'un nouveau jour... au cœur de la « *Révolution tranquille* »³. C'était une belle époque et nous avions le sentiment que tout était possible.

³ La **Révolution tranquille** désigne une période majeure de l'histoire du Québec située généralement par les historiens entre 1960 et 1980. La période cruciale de cette révolution s'est jouée dans la première décennie des années soixante. Elle a été essentiellement marquée par des grands changements pour l'état québécois qui militait pour des valeurs socio-démocrates et pour l'identité nationale québécoise. Le Québec s'est alors distancé du nationalisme traditionnel canadien-français, et il a opéré une séparation majeure entre l'Église catholique et l'État.

La jeunesse se sentait capable de bâtir un monde nouveau et il était de bonne guerre de prendre ses distances par rapport aux parents, à nos familles et à leurs visions et valeurs traditionnelles. Je sortais donc de l'adolescence à l'époque où cela devenait concevable pour les femmes et pour les canadiens français d'aller à l'université, d'avoir l'ambition de faire des métiers valorisants. J'avais le vent dans les voiles et je me rêvais une grande vie... une vie libre que je me sentais capable de construire, soutenue par la mouvance collective de cette nouvelle ère et ses nouvelles possibilités qui fusaient de partout.

Sur le plan personnel et affectif je faisais mon possible. J'avais déjà compris que ce n'étais pas auprès de ma mère que j'allais assouvir mon besoin d'être vue, aimée et reconnue. Je constatais progressivement que je plaisais aux hommes et cela me donnait l'impression d'être désirée, aimable et importante. Je sentais que tout m'était possible. Je me rendais compte alors, que j'étais différente de mes sœurs car, un peu plus vieilles que moi, elles avaient déjà adopté une vie semblable à celle de mes parents. Elles se conformaient alors que moi, j'étais rebelle et si fière de l'être. Je me disais que je ne me marierais pas, que je n'aurais pas d'enfant, que je ne voulais surtout pas être une mère, ni ressembler à ma propre mère.

J'ignorais encore à cette époque, combien ce rêve que je portais avec intensité était exactement le même qu'elle. J'étais dans une répétition qui s'ignorait. J'ai donc avancé, j'ai travaillé, je me suis mariée et j'ai fait ma vie du mieux que je pouvais, en ignorant à quel point j'étais en train de construire sur une fondation pleine de trous. J'aurai ma grande désillusion à quarante ans, lorsque toutes mes inconsciences de l'époque me rattraperont.

J'étais encore adolescente lorsqu'avec une amie, je suis devenue responsable des cours d'art dramatique et d'escrime à la Ville de Longueuil. Nous avions un professeur engagé par la ville pour nous donner des cours, il était aussi comédien. Il était beau, dans la mi-vingtaine et il me manifestait de l'intérêt. Régulièrement, il venait me chercher chez moi, pour m'amener à mon cours, après les cours nous allions en bande prendre une bière en ville et nous nous amusions beaucoup. Dans le regard de notre professeur, je me sentais

spéciale, privilégiée. J'aimais être en sa compagnie et je savais bien qu'il me désirait. Je savais aussi qu'il était marié et à cette époque cela me protégeait. Je n'étais pas prête à vivre une aventure amoureuse avec lui, ce qu'il respectait. Avec la guidance de cet homme, je me suis ouverte à un nouvel univers, en m'initiant au théâtre et à une vie de groupe. Le professeur a alors mis en scène une pièce de théâtre dans laquelle j'aurais beaucoup aimé jouer. Mais, j'étais trop timide, je me suis alors plutôt impliquée dans l'organisation.

Avec d'autres jeunes du cours, suite à cette expérience fondatrice, nous avons mis sur pied un Centre d'arts à Longueuil. Je me suis occupée également de l'administration du projet. Nous organisons des expositions de peinture, des spectacles de chansonniers et du théâtre. J'aimais tellement être dans ce milieu artistiquement stimulant, professionnellement et culturellement formateur. Cependant, sur le plan relationnel, cette expérience était éprouvante pour moi. Même si j'étais appréciée et qu'on me trouvait belle, je ne me sentais pas à la hauteur. Je n'arrivais pas à tisser des liens profonds et nourrissants, je restais en surface.

J'avais le sentiment d'être dans de très bonnes conditions et je ne comprenais cependant pas, pourquoi je ne m'épanouissais pas existentiellement parlant. Je m'en voulais et me sentais coupable de ce que je croyais être ma non-réussite. Je me posais plein de questions. Était-ce ma faible estime de moi-même ou encore ma tourmente intérieure construite sur ma si grande peur du rejet qui me faisait perdre pied, au point de perdre presque tous mes moyens sur le terrain relationnel ? Je souffrais beaucoup de cette situation. Je réaliserai beaucoup plus tard, que cette épreuve avait contribué à cet état de fermeture, dans lequel je sentais mon cœur s'emprisonner progressivement.

À cette époque, je découvrais avec bonheur le plaisir de lire. Je me rendais compte que je pouvais m'identifier à des personnages et à des émotions. Je lisais, entre autres, le roman *Thérèse Desqueyroux* de François Mauriac dans lequel je me reconnaissais en Thérèse. Elle voulait être elle-même mais elle étouffait dans sa famille; elle avait à la fois

une soif de vivre et le goût de se laisser mourir. Comme elle, j'étais assoiffée de vie et, en même temps, j'avais des tendances dépressives et dépréciatrices.

À la fin du livre, quand on la laisse libre de quitter pour aller à Paris, je l'enviais. Elle sortait de son enfermement alors que moi, je ressentais le mien si profondément. Je vivais un désespoir qui me donnait envie de me laisser aller dans la mort. Je ne me voyais pas poser un geste suicidaire mais juste lâcher prise sur la vie.

Ces deux extraits du roman expriment bien mon ressenti :

Dire qu'elle a cru qu'il existait un endroit du monde où elle aurait pu s'épanouir au milieu d'êtres qui l'eussent comprise, peut-être admirée, aimée ! Mais sa solitude lui est attachée plus étroitement qu'au lépreux son ulcère : « Nul ne peut rien pour moi ; nul ne peut rien contre moi. » (Mauriac, 1927, p.121)

Et rien ne peut arriver de pire que cette indifférence, que ce détachement total qui la sépare du monde et de son être même. Oui, la mort dans la vie : elle goûte la mort autant que la peut goûter une vivante. (Mauriac, 1927, p. 120)

Cette identification à Thérèse m'a aidée à mettre des mots sur ce que je vivais, à lui donner sens et à me donner une certaine valeur. Tout comme moi, elle avait une intériorité et une complexité que sa famille n'avait pas ou du moins ne semblait pas manifester ni comprendre. J'étais donc dans une période d'ouverture mais la dimension affective et relationnelle de ma vie ne me laissait pas beaucoup de répit. Elle compliquait mes relations amicales alors qu'elle complexifiait encore plus, ma vie amoureuse. Dans ma vie professionnelle, je me sentais bien, j'étais reconnue et bien considérée par les collègues et les patrons. Mais parfois, lorsqu'il s'agissait de bâtir des relations plus profondes, je me sentais presque dans le rapport à mon père. On dirait qu'une forme de survalorisation de mon entourage et de dévalorisation de moi-même compliquait mes liens.

3.4 LES PREMIÈRES RELATIONS AMOUREUSES RÉVÉLATRICES DE MON SENTIMENT D'ABANDON

Aimer quelqu'un, c'est le dépouiller de son âme, et c'est lui apprendre ainsi - dans ce rapt - combien son âme est grande, inépuisable et claire. Nous souffrons tous de cela: de ne pas être assez volés. Nous souffrons des forces qui sont en nous et que personne ne sait piller, pour nous les faire découvrir.

Christian Bobin

Mon implication au Centre d'art a continué de faire son chemin. J'avais à peine 20 ans lorsque s'est joint à notre groupe Guy, l'homme qui deviendra mon mari, une année plus tard. Jusque-là, mes relations avec les hommes étaient très instables et surtout de courte durée. De l'extérieur, j'avais l'air d'une femme indépendante mais, au fond de moi, j'avais une peur bleue de l'abandon. Je ne savais pas pourquoi, ni comment me sortir de cet état intérieur qui semblait tenir ma vie en otage. Je ne me sentais pas suffisamment aimable pour être réellement choisie et aimée.

Je réalise en écrivant ces lignes que je me suis mariée à 21 ans parce que d'une part c'était comme ça à l'époque, les filles se mariaient plus jeunes. D'autre part, je n'avais pas les moyens de dire non à quelqu'un qui me désirait. J'avais trop souffert de ne pas être aimée et j'avais surtout trop peur de rester seule toute ma vie. Par contre, je suis allée dans ce mariage avec une forte intuition que j'allais finir par me séparer car je ne croyais pas trop en ma capacité d'engagement. Je n'avais pas le sentiment de trouver auprès de Guy, le cocon amoureux dont je rêvais, ni la sécurité affective dont j'avais tant besoin. J'ai d'ailleurs failli entreprendre une relation avec un autre homme, deux semaines avant mon mariage !

À cette époque, j'étais dans une insécurité affective permanente, comme prise par le scénario original de mes expériences relationnelles fondatrices, comme par exemple ma relation à ma mère. J'avais tellement besoin d'être aimée tout en me croyant non aimable. J'avais soif d'amour tout en ne sachant pas le recevoir et le cultiver. Dans mes relations, je

ne faisais jamais les premiers pas, j'attendais qu'on vienne à moi tellement je n'étais pas certaine de moi et j'avais peur du rejet. J'étais jeune, et très loin de me connaître. Surtout, je n'avais aucune idée et aucun exemple de quelqu'un qui était capable de se poser authentiquement dans un lien intime. Le couple de mes parents étant un contre-exemple parfait de mon rêve. En effet, j'ai le sentiment que quelque chose en moi était en avance sur moi, et savait déjà rêver d'une qualité de lien, dont ma maturité affective me tenait à mille lieux.

Je ne vivais l'expérience d'être aimée et d'aimer que dans l'intensité du début d'une relation, dans sa phase fusionnelle. Au bout de quelques mois seulement, dès que le « choc amoureux », si je me permets cette belle expression de Francesco Alberoni(1993), s'apaisait, je me rendais compte que je n'aimais plus la personne en question, du moins je n'étais plus certaine de l'aimer, car l'intensité de mon sentiment amoureux avait sensiblement diminué. Je me sentais alors de nouveau en manque. À cette époque, je n'arrivais pas à me comprendre. Je vivais mes histoires d'amour comme des petits drames successifs, dont je ne percevais pas le sens, d'autant plus que je me sentais actrice dans ces schémas. C'est cette incompréhension qui finira par m'amener en thérapie. J'ignorais encore que tout ceci se jouait sur une structure qui tentait de fuir une dépression sous-jacente.

Dès le début de ma relation avec Guy, je me suis inscrite sans m'apercevoir dans le même schéma relationnel que mes parents. Guy était un beau jeune homme extraverti, moi j'étais une introvertie. C'était un gars de relations publiques alors que j'étais une fille de relations humaines, qui rêvait d'intimité sans pour autant savoir la créer et l'habiter. Je parlais peu et surtout je perdais mes moyens dès que j'étais affectivement investie. Dans ces contextes, je vivais un malaise et un intense sentiment d'insécurité. Je ne savais plus alors quoi dire. J'aurais voulu ressembler à Guy qui parlait avec aisance de tout et de rien, comme mon père. Dès que nous étions en groupe, à l'instar de ma mère lorsqu'elle sortait dans la famille de mon père, je ne me sentais plus importante. J'avais l'impression que mon mari donnait de l'attention à tout le monde, sauf à moi. J'étais si mal. J'étais presque une

caricature de la dépréciation et du sentiment d'abandon de ma mère. Je vois en écrivant ce texte, combien la ressemblance était flagrante, bien que je n'en étais pas encore consciente. Je me souviens avoir pris la décision de prendre des cours de connaissances générales par correspondance, pour apprendre à échanger. J'espérais ainsi me sentir à l'aise dans les situations de relation sociales. Je ne savais pas encore à quel point j'avais une vie bouillonnante à l'intérieur.

Une partie de moi rêvait d'un mari (prince charmant) qui aurait pu me sauver la vie, en me permettant de ne plus me sentir seule, de créer un cocon. C'était mon rêve, ma quête, mon illusion. Ma réalité était tout autre car je me suis choisie un homme avec qui j'ai recréé le modèle relationnel de ma famille. J'ai tout de suite ressenti le sentiment d'extrême solitude et d'abandon qui avait accompagné toute mon enfance. Comme je disais précédemment, bien que ma conscience n'était pas suffisamment éveillée pour me percevoir avec clarté, j'étais dans une répétition de scénario qui devait finir par me réveiller. J'étais dans une situation que décrit admirablement bien Alice Miller (1983) en ces termes :

La plaie narcissique la plus profonde – ne pas avoir été aimé pour ce que nous étions – ne peut pas guérir sans travail du deuil. On peut soit s'en défendre (avec plus ou moins de succès, par exemple à l'aide de la grandiosité ou de la dépression), soit laisser la compulsion de répétition la rouvrir sans cesse. (Miller, 1983, p.102)

Je répétais compulsivement sans m'en rendre compte. Inconsciemment, je faisais le même choix que j'avais fait à la naissance de mon frère. Faute de trouver ce qui me manquait douloureusement chez nous, j'ai appris à aller voir ailleurs. Je cherchais alors l'attention, l'affection et la bienveillance dont j'avais besoin à l'extérieur du nid familial, auprès des parents de mes amis. Dans ma vie de femme mariée, j'en ferai autant, j'aurai des amants auprès de qui je me sentirai importante et désirable.

Je me réfugiais alors dans des relations interdites et cachées, comme un antidote à ma difficulté d'engagement et à ma peur d'abandon. Je me protégeais de cette manière de ce que je ne pouvais pas encore affronter. J'étais dans un équilibre précaire qui ne pouvait

durer qu'un certain temps, alors que mon énergie vitale était principalement orientée vers ma vie professionnelle.

3.5 LA QUÊTE D'ACCOMPLISSEMENT

3.5.1 Ma rencontre avec la psychosociologie

Sur le plan professionnel, je me sentais insatisfaite de mon travail de secrétariat dans un bureau d'avocats même si on me considérait compétente, qu'on m'appréciait et que malgré mon jeune âge, j'avais déjà un poste comme responsable du département d'incorporation de nouvelles compagnies. Je commençais à rêver de retourner aux études, mais je n'osais pas. J'avais trop peur d'être refusée ou encore de ne pas être à la hauteur. Toutefois, lorsque mon mari m'a parlé de son désir de s'inscrire au Collège Ste-Marie en littérature, cela m'a donné l'élan nécessaire pour prendre le risque moi aussi.

Je me suis alors inscrite dans le programme de baccalauréat général ès arts. J'ai, à cette occasion, rencontré la psychologie comme domaine d'étude, j'ai été fortement interpellée et passionnée. Dans ces cours, je me sentais dans ma voie. J'avais enfin un moyen pour apprendre à me connaître et à me comprendre. J'en avais tant besoin. Plus tard, en 1969, grâce à la révolution tranquille et au projet de démocratisation de l'éducation qui a émergé du « *rapport parent* »⁴, le Québec s'est doté d'un réseau d'université public. L'état québécois, voulait permettre au maximum de ses jeunes d'avoir accès à l'éducation. C'est dans ce cadre, qu'il y a eu l'ouverture de l'UQAM. Dans cette conjoncture, j'ai eu l'occasion d'honorer mon rêve et j'ai voulu m'inscrire au baccalauréat spécialisé en psychologie. J'ai malheureusement été refusée. Je n'ai pas pu passer les tests. J'étais déçue certes, mais je n'étais pas vraiment surprise. Je me savais dans un équilibre psychoaffectif précaire. J'avais honte de ce refus et je n'en ai pas parlé dans mon entourage.

⁴ Rapport de la Commission royale d'enquête sur l'enseignement dans la province de Québec.

Je me suis alors inscrite au baccalauréat en psychosociologie à l'UQAM, c'était mon deuxième choix, j'allais faire partie de la première cohorte de ce programme qui se donnait pour la première fois à Montréal. Le programme en psychosociologie a été mis sur pied par des psychologues de l'institut de formation par le groupe (I.F.G). Dans ce programme, l'accent était surtout mis sur les relations humaines. Les fondateurs de ce programme privilégiaient le travail de groupe comme mode d'enseignement, d'apprentissage et d'accompagnement des processus de changement. Dans cette formation, j'ai appris à me connaître de l'intérieur à apprivoiser l'autre, les groupes et surtout à découvrir ce que moi, j'avais à dire. J'ai appris là, que je n'étais pas vide ni inintéressante.

À la sortie de mes études, je me suis trouvé un travail dans un équipe d'aide au développement pour le ministère de l'éducation. Je suis devenue consultante et formatrice auprès des directeurs des centres d'éducation des adultes. Je suis ensuite devenue chargée de cours à l'Université du Québec à Montréal où j'accompagnais un groupe d'adultes dans un projet éducatif collectif avec une visée pédagogique d'apprendre à concevoir et à réaliser ensemble des projets d'équipe. J'ai également enseigné les fondements des relations interpersonnelles, le travail d'équipe et l'animation de groupe à l'Université de Montréal. Ce n'était pas anodin de me voir aller dans mes nouvelles compétences. J'étais enfin confortable dans les groupes, j'avais beaucoup grandi et j'étais de mieux en mieux dans les relations interpersonnelles.

Parallèlement à mon déploiement professionnel, j'ai participé pendant longtemps en formation continue à des groupes de croissance personnelle offerts par l'Institut de formation par le groupe. J'ai appris alors à m'ouvrir et à me faire une place dans cet environnement. Contrairement à ce que j'avais appris dans ma famille, je me sentais soutenue par les formateurs, qui appréciaient que je sois vivante, que j'ose enfin sortir de l'ombre. J'avais le sentiment dans ces groupes d'avoir enfin une occasion de réparer une vieille blessure du passé.

Auprès des formateurs à l'IFG, j'ai acquis la conviction de la nécessité de faire une démarche sur soi pour apprendre à donner du sens à ce que l'on vit, à accueillir ce que l'on porte afin de prendre soin de sa propre vie et de celle des autres. Forte de cette conviction, j'ai eu de plus en plus soif de travailler directement au développement de la personne, ma fonction de formatrice au ministère de l'éducation comme à l'université me satisfaisait de moins en moins. Je me suis alors formée en « gestalt » et je suis revenue ainsi à mes vieux amours, cette formation ouvrait une porte à ma passion pour la psychothérapie.

À cette époque, je commençais à réaliser que je m'intéressais particulièrement aux femmes qui n'osaient pas s'exprimer par manque d'estime d'elles-mêmes, de confiance non seulement en elles, mais aussi dans l'autre, comme dans le lien. J'avais le sentiment que le travail que je faisais sur moi depuis ma rencontre avec les formateurs de l'institut de formation par le groupe m'avait sauvé la vie et je rêvais de pouvoir offrir les mêmes conditions à d'autres femmes pour qu'elles puissent apprendre à s'aimer, s'apprécier et à mieux fonctionner en relation avec les autres grâce à un rapport renouvelé avec leur propre vie.

3.5.2 Ma traversée initiatique

*Le sens de cette vie c'est de voir s'effondrer
les uns après les autres tous les sens qu'on
avait cru trouver.*

Christian Bobin (2009)

J'arrivais au début de ma trentaine, après dix ans de mariage. La relation avec mon conjoint était de moins en moins satisfaisante, je me sentais délaissée par lui. Nous étions à l'époque de la libération sexuelle certes, mais la compensation par les amants ne me suffisait plus. Mon sentiment d'abandon et ses effets sur ma vie intime et relationnelle refit alors surface. Ce fut le temps de crise.

Lors d'une participation à une fin de semaine de thérapie de groupe à l'IFG, je rencontraï une femme qui me désirait. Elle me courtisa, me séduisit avec ses belles paroles et je crus à son amour, à son désir. Elle voulut vivre avec moi et laisser son petit garçon à son mari. Moi, qui n'avais pas pu être accueillie dans ma famille parce que j'étais une fille, qui n'avait pas pu trouver ma juste place dans le cœur de ma mère, je rencontraï une femme qui voulait laisser son fils et son homme, pour moi. J'ai cru qu'un tel désir serait réparateur. Suite à cette rencontre, je décidai de divorcer. J'étais loin de savoir que je m'embarquais dans une autre illusion.

Je quittai donc mon mari et ma nouvelle compagne quitta sa famille pour venir s'installer avec moi dans ma maison. Au bout d'un moment, elle commença à s'ennuyer de son fils et elle trouva difficile de ne pas le voir plus souvent, j'imagine qu'elle devait se sentir coupable d'abandonner son enfant. Moi, je ne voulais pas la partager et j'avais l'impression de ne plus être importante pour elle lorsqu'elle était prise par sa culpabilité de mère. Je me sentais démunie, j'étais comme une petite fille en manque. J'étais cependant consciente de mon comportement infantile. Et, bien que je tentais de me raisonner comme je pouvais, je ne savais pas plus quoi faire de mes émotions, de mon manque, de ma déception, de ma peine et de ma colère.

Cette aventure durera une dizaine d'années. Je dois beaucoup à cette relation. J'ai appris grâce à la présence de cette femme dans ma vie et à son amour à me reconnaître comme femme, à vivre mes émotions, à faire des projets communs et à m'exprimer en contexte de relations intimes. C'est aussi grâce à cette relation que j'ai pu me réconcilier avec ma famille de laquelle je m'étais distancée depuis un bon moment. Ce fut une relation, bonne, riche et apprenante. Cependant, mon vide intérieur était demeuré intact et mes tendances dépressives étaient revenues. J'étais donc dans un vrai creux de vague, lorsque j'ai rencontré une autre femme, plus jeune que moi qui me désirait ardemment. Son intérêt pour moi et son amour m'ont redonné une nouvelle énergie. J'ai alors quitté ma conjointe pour ma nouvelle rencontre. Une transition qui m'amènera encore plus loin dans l'exploration des forces en présence dans ma vie relationnelle. J'ignorais encore ce qui me

rendait si désespérée au point d'être parfois à la limite de ne plus être fonctionnelle dans mes liens intimes.

J'arrivais au début de ma quarantaine lorsque je vécus cette autre rupture conjugale. Je découvrais alors que le travail sur soi ne faisait pas de la vie un fleuve tranquille. J'arrivais à maturité et il devenait pour moi urgent d'apprendre à assumer l'impermanence de la vie en général et de mes états d'être en particulier. Je suis donc entrée dans cette autre transition avec l'espoir de trouver des voies de passage pour continuer à évoluer, à ouvrir et à stabiliser mon cœur. Je débutais donc ma quarantaine et rien n'allait plus. Je me sentais dépressive. J'étais dans un état de fragilité intense et de désespoir profond. J'eus le réflexe de téléphoner à ma mère et de lui demander pourquoi j'avais tant de désespoir dans le corps. Elle me répondit qu'elle devait quitter pour la fin de semaine puis je n'eus pas de retour d'elle. Je me rendais compte que j'avais vraiment besoin d'aide et que ma mère n'était pas en mesure de le faire. Je décidai d'entreprendre une psychothérapie analytique.

3.5.3 De l'amour et de la mort de la mère

Au même moment ou presque, ma mère arriva à soixante-neuf ans. Elle ne semblait pas heureuse, elle était vulnérable et triste, disons que ses tendances dépressives avaient l'air d'être réactivées. C'est donc dans cette période que ma mère fit une récurrence de cancer, qui lui sera fatale. Un jour, en allant à ses traitements, pour la première fois dans notre histoire, elle a décidé de venir me voir à mon travail. J'étais alors propriétaire d'un bar situé sur la rue Saint Denis à Montréal. Une entreprise que j'avais démarrée avec ma conjointe de l'époque et que je gérais. Je vis donc ma mère arriver là, elle voulait visiter mon lieu. Elle aimait le décor et me disait que je l'avais peinturé de sa couleur préférée. Elle a tenu également à venir à l'appartement où j'habitais depuis peu. On aurait dit qu'elle voulait se rapprocher de moi avant de partir. C'était non seulement étonnant, inusité et inattendu mais c'était surtout très touchant.

Ma mère a été hospitalisée peu de temps après. Un soir, alors que j'étais passée la voir à l'hôpital, elle m'appela son « *petit oiseau jaune* ». Je la sentais sincère et chaleureuse, mais je peinais à la croire. Je la sentais aimante mais je n'étais malheureusement pas capable de l'accueillir réellement à ce moment-là. Je me souviens qu'à cette époque, je m'étais dit qu'elle devait être sur la morphine. Elle est décédée d'un cancer généralisé un mois plus tard. Je me suis souvent demandé si le fait de lui avoir parlé de mon désespoir n'avait pas précipité sa mort. Je lui apprenais en fait, que j'avais le même désespoir qu'elle, alors qu'elle m'avait souvent dit que j'étais chanceuse moi, d'avoir une mère, ce qu'elle n'avait jamais eue elle dans sa vie d'orphelinat. Pourtant, bien qu'elle était là, tout près que je savais que c'était ma mère, je ne suis pas arrivée à sentir que j'en avais une. Je ne sentais pas que je pouvais m'appuyer sur elle. Je ne me sentais ni rassurée, ni contenue, ni réellement aimée en sa présence. J'avais héritée de sa propre carence affective qui l'avait tant éloignée d'elle-même. Ce qui m'empêchait de sentir l'intention qui animait ses multiples gestes d'amour.

Jusqu'à sa mort, j'avais radicalement nié l'héritage de ma mère et toute ressemblance entre nous. À ce moment de ma vie, j'y étais confrontée de plein fouet. Bien que je m'étais toujours dit que je ne lui ressemblais pas, puisque je travaillais et que je n'étais pas soumise à un homme, que je m'exprimais et que j'avais une vie active, autonome et intéressante, je commençais à apercevoir avec clarté, combien j'étais bel et bien la fille de ma mère. Comme elle, j'étais pleine de peurs, j'avais une faible estime de moi, un intense mal de vivre, je souffrais de sentiment d'abandon. À l'instar de ma mère, je me sentais souvent menacée dans mes relations interpersonnelles.

3.5.4 Apprendre à devenir mère de son destin

Cette prise de conscience, la mort de ma mère, mes ruptures amoureuses successives pour ne pas dire simplement mon grand désespoir m'ont amenée en thérapie. Je consultais 4 fois par semaine pour avoir la force de m'accrocher à la vie. Je suis arrivée là, comme un bébé dans son berceau. Je pleurais sans cesse, je n'avais pas de mots. C'est mon thérapeute

qui m'aidait à mettre des mots sur ce que je vivais. J'ai revisité mon histoire et tous mes états d'âme. J'ai courageusement consenti à rencontrer ma souffrance. J'avais beaucoup rejeté ma mère et nié mon besoin d'elle. Progressivement, je me suis dépliée, ouverte et j'ai accouché de moi-même. Je devenais alors consciente de moi-même, de mon chemin, de mes défis et de mes ressources.

Mon thérapeute m'a aidée à m'accueillir, à légitimer ce que je vivais, à ne pas me sentir coupable pour me rejeter à mon tour. Dans cet espace, j'ai pu expérimenter un parentage bienveillant qui m'a permis de grandir petit à petit, à gagner en profondeur et à me rapprocher de mon cœur.

Grâce à ce processus d'accompagnement, je me sentais devenir une personne adulte, capable d'assumer son âge, son expérience et d'être à la hauteur de ses capacités comme de ses responsabilités. Je suis tranquillement passée du désespoir total à l'envie de vivre. Je me sentais gagner une nouvelle maturité.

Jusque-là, j'étais incapable de m'engager. Lorsque j'étais en couple je ne voyais pas au nom de quoi j'aurais dû me priver d'un plaisir immédiat. Professionnellement, je ne pouvais pas m'engager pour longtemps sans être attirée ailleurs. Je me suis donc mis à sentir le poids de mes années. Je sentais ma consistance, mes forces, je me sentais de plus en plus incarnée. Professionnellement, je devenais capable de m'impliquer et de m'engager sur du long terme. Au moment où j'écris ces lignes, je suis heureuse de constater que je suis dans un même lieu de travail depuis 20 ans. J'ai réussi à rester là, à persévérer dans mes engagements, à maintenir le cap malgré les défis et les épreuves, tout en restant ouverte, capable de remise en questions et de renouvellement relationnel.

Je réalise au bout de mon parcours, que j'avais comme défi dans cette vie-ci, de me sortir de cet héritage paralysant de la mère manquante. J'ai travaillé fort, le chemin fut long et ardu, mais je suis fière d'avoir pu permettre aux autres de faire le même chemin dans le cadre de ma vie professionnelle. Dans ce contexte, je n'avais pas d'espace pour faire des

enfants, j'étais entièrement occupée à me mettre au monde moi-même et à apprendre à devenir une bonne mère pour moi et à aimer sainement.

CHAPITRE 4
RECIT DE TRANSFORMATION :
UNE TRAVERSÉE CONTRE VENTS ET MARÉES

4.1 INTRODUCTION

[...] on voudrait bien d'une vie nouvelle mais sans perdre l'ancienne. Ne pas connaître l'instant du vide. Ce qui rend malade, c'est l'approche d'une santé plus haute que la santé ordinaire, incompatible avec elle.

Christian Bobin

Le présent chapitre a comme défi de réussir à identifier et à présenter les moments clés, les voies de passage qui ont soutenus ma démarche singulière de transformation à la manière des pierres de gués qui permettent de passer d'une rive à une autre. Ma démarche de formation et de recherche se déroulait en parallèle d'un long et constant processus d'accompagnement thérapeutique et avait comme visée à l'instar de celui-ci, de me faire gagner en santé et en maturité affective, relationnelle et spirituelle. Pour ce faire, je voudrais par le biais de l'écriture de ce chapitre reprendre tout mon cheminement de formation, de soin et de recherche en vue d'être au plus près de mon expérience telle que je l'ai vécue.

4.2 CHEMINER VERS SOI : LA VOIE THÉRAPEUTIQUE

*Nous avons la responsabilité de travailler sur
notre « ombre ».*

Marie de Hennezel

Tel que précisé dans le chapitre précédent, j'ai eu l'occasion dans ma trentaine de commencer une démarche de connaissance et de pratique de soi au sens où l'entend Michel Foucault (2001). C'est ainsi qu'a débuté dans ma vie la conscience de la nécessité de m'engager corps et âme à cheminer constamment vers moi ou plutôt pour mieux le dire, à entamer une démarche d'intériorité qui a comme visée principale de me tracer une voie qui mène à l'être ou encore au Soi.

L'entrée dans ma quarantaine a été orageuse, elle m'a mise en face des zones d'ombre non encore apprivoisées. Je vivais une douloureuse peine d'amour, qui me mettait dans un état d'extrême fragilité. Mon désarroi était amplifié par le mutisme de ma mère devant ma première demande d'aide. Je me sentais seule, abandonnée, trahie et je rentrais dans un cycle trouble et autodestructeur qui réveillait mes vieilles blessures d'enfance. Une chance que j'étais déjà bien engagée dans un processus thérapeutique. Ce lien m'a tenue proche de moi, au cœur de ma quête malgré la tempête. Je comprenais déjà à l'instar de Rivest que :

La présence de l'insécurité à l'âge adulte témoigne qu'une histoire d'abandon vécue dans l'enfance a laissé sa trace. Ainsi, comprendre la manière dont ont été vécus le premier attachement et les premières séparations n'est pas une vaine sensiblerie, mais bien au contraire, l'élément central de la relation thérapeutique. (Rivest, 2013, p. 405)

Je voyais donc mon thérapeute plusieurs fois par semaine et cet espace thérapeutique et le lien de confiance que j'y avais devenaient mes seuls points d'ancrage. Je vivais en attendant ces moments de rencontres, ce réconfort maternant. Je me souviens que dans les débuts, je me couchais sur le divan, je pleurais, je me sentais comme un enfant dans son berceau et mon thérapeute mettait des mots sur la souffrance que je vivais. Je ne crois pas que j'aurais pu retourner dans l'enfer de mon enfance sans ce parentage bienveillant. Il

devenait un phare pour survivre à ma noirceur. Comme le propose Miller cité dans Rivest (2013, p.281) : « En se laissant investir comme objet de transition maternant, il [le thérapeute] permet au client de récupérer et d'intégrer des objets de sa personnalité oubliés lors du premier lien avec sa mère ». C'est ainsi que cela ne fut pas si facile pour moi d'entrer dans un tel lien sans méfiance. N'ayant pas pu construire un attachement sécurisant dans le lien primordial avec ma mère, j'avais toujours peur de ne pas être entendue, accueillie ou pire d'être abandonnée.

Au fil de nos rencontres, un lien de confiance sécurisant se construisait progressivement et me permettait de me rencontrer et de me réparer dans ces zones sinistrées de mon cœur. En effet, comme le propose Claudette Rivest (1999, p.55) : « le sentiment d'insécurité découle d'une trop précoce solitude ou d'une trop précoce confrontation à l'absence ou à l'abandon. » J'ai eu besoin d'un lien aimant, stable, solide et de cette présence bienveillante de mon thérapeute sur un long terme pour apprendre à vivre avec ce sentiment d'abandon sans pour autant y être identifiée et m'effondrer totalement. J'ai appris dans ce lien que lorsque les mémoires d'abandon se réveillent, il y a une raison dans le réel de ce réveil mais l'intensité émotive est souvent disproportionnée car elle porte des mémoires d'anciennes blessures.

Je me souviens qu'il m'a fallu tellement de temps avant de pouvoir me sentir libre et en sécurité dans cette relation. Je me suis ainsi découverte héritière du mal-être de ma mère, de sa non confiance, de la souffrance de celle qui en elle avait perdue trop tôt sa propre mère. Je comprenais mieux ce que suggère Claudette Rivest (1999, p.24) en ces termes : « Je suis convaincue que le sentiment de confiance que l'enfant acquiert à cette étape de son développement réfléchit nécessairement la constance et la confiance de ses parents et que, sans elles, l'enfant est déjà imprégné d'un sentiment d'abandon ».

À chaque début de rencontre dans cet espace thérapeutique, j'appréhendais l'accueil et les réactions de mon thérapeute. Aussitôt que je me mettais à parler, je sentais qu'il me prenait avec tout ce que je portais, peu importe ce que je vivais comme émotions ou ce que j'avais comme sensations physiques ou pensées. J'avais besoin de cette présence

sécurisante pour les laisser émerger, pour donner du sens, pour prendre conscience. Au fur et à mesure qu'on avançait, j'avais accès aux émotions de mon enfance et je comprenais mieux que j'étais en train de les revivre à travers les sentiments qui me traversaient dans mes différentes relations significatives.

À l'ombre de ce lien, je me sentais légitimée d'être qui je suis. Ce qu'avance dans le « drame de l'enfant doué », Alice Miller (1983, p. 95), exprime bien ce que j'ai eu la grâce de vivre dans ce lien initiateur d'accompagnement : « Il (l'enfant) a besoin de quelqu'un qui n'exige aucun comportement particulier de sa part, qui puisse le laisser être ce qu'il est à chaque moment de son développement ».

De temps en temps, si je n'entendais plus ses acquiescements ou du moins sa respiration, je vivais un vif sentiment d'abandon. Alice Miller (1983, p.23) rappelle à ce propos, que : « Dans l'analyse, ces sentiments d'abandon resurgissent, ils reviennent avec une telle intensité de douleur et de désespoir que tout devient clair que : ces êtres n'auraient pas survécu à leurs souffrances ». C'est exactement l'expérience que je faisais lorsque j'avais malgré moi, l'impression que mon thérapeute n'était plus avec moi, que je ne pouvais pas compter sur lui. Je me rassurais en lui demandant s'il était là et en exprimant ce que je vivais. Il m'accueillait toujours avec bienveillance.

C'est ce regard bienveillant qui m'a permis de me reconstruire une santé affective. Comme l'avance avec justesse Bigras (1979), « Le regard de l'analyste sert de lien entre le patient et lui et c'est ce regard qui procure au client la confiance et le courage qui lui sont nécessaires pour aller à l'intérieur de lui à la rencontre de son être ». Dans le même ordre d'idées, Winnicott (1985) cité par Rivest (1999, p.186) affirme que : « le patient recherche dans l'analyste un visage et un regard capables de le réfléchir et cela lui procure un sentiment réel d'exister ».

4.2.1 Le difficile apprentissage de la séparation

On reste toute sa vie l'enfant qu'on a été. Ce n'est qu'à partir de la compréhension des émotions de l'enfance que l'on peut prétendre toucher au nœud de sa personnalité et arriver à des relations, à des liens et à des séparations réussis avec autrui. »

Rivest (1999, p.19)

Je me souviens que lors de la première interruption du processus thérapeutique pour les vacances, je n'avais plus d'émotions, je ne savais plus ce que je vivais et je me mettais automatiquement en action. Je me suis ainsi rendue en Californie rencontrer un autre thérapeute que j'avais beaucoup aimé lors d'une formation qu'il avait offerte à Montréal. J'ai compris bien plus tard que j'avais vécu une souffrance intolérable devant l'absence de ce lien porteur et que j'avais donc voulu le remplacer temporairement. Pendant quelques années, au cours de ces interruptions, j'écrivais à mon thérapeute ou c'est lui qui m'envoyait une carte ou me donnait un objet transitionnel, un coussin par exemple. J'ai finalement appris à vivre avec moins d'intensité ces épisodes d'absence et les émotions qui y étaient associées. Je pouvais envisager une séparation temporaire sans me défaire totalement et sans croire que le lien serait perdu à jamais.

Au cœur de ce lien, j'ai pu assister à ma maturation. Ma conscience se développant, elle éclairait petit à petit la dimension d'ombre et dénouait mes mécanismes de survie destructeurs. J'apprenais à m'accueillir et à légitimer ce que je vivais. Puisque ma tendance était de me raisonner lorsque j'avais honte de mes sentiments et que je me trouvais trop sensible, j'apprenais plutôt à ouvrir mon cœur à ma sensibilité, à être vraie et non celle que l'autre attend de moi. J'ai ainsi acquis une forme de maturité affective. Je me suis intériorisée davantage et j'ai appris à vivre avec moi et avec les autres. Je gagnais progressivement une meilleure compétence à vivre et j'étais davantage en mesure de faire face aux obstacles de la vie. Je voyais avec soulagement se modifier mon premier rapport à la vie, fait de rejet et de menace, pour un tout nouveau rapport fait de confiance et

d'inclusion. La transformation de mon rapport au monde m'ouvrait ainsi à une plus vaste liberté intérieure.

4.2.2 L'autonomie affective : une compétence qui s'apprend

La véritable autonomie est précédée de sensations de dépendance. La véritable libération ne se trouve qu'une fois dépassé le sentiment profondément ambivalent de la dépendance infantile.

Miller (1994, p.21)

Ce processus d'accompagnement thérapeutique s'est avéré un appui essentiel pour marcher le chemin de mon autonomie affective. J'ai pu m'y expérimenter et oser prendre des risques inédits dans ma vie comme dans mes relations. À la manière de Rivest (2013), j'ai pu expérimenter dans cet espace d'accompagnement et à travers ce lien thérapeutique que mes efforts et mon engagement sur cette voie, engendrait un mouvement créateur et novateur dans mon rapport à moi et au monde comme dans mes relations avec les autres.

Dans un tel cadre, le thérapeute est comme un « parent » qui regarde aller son enfant et qui l'accompagne dans ses différentes phases de développement tout au long de la vie. Moi, j'ai commencé à quarante ans ce processus. Je me souviens que j'étais étendue sur ce divan et que je me sentais comme un bébé abandonné dans son berceau. J'ai depuis cette première séance traversée diverses étapes, divers âges, jusqu'à rattraper dans ma vie affective, mon âge chronologique. J'ai tellement de gratitude pour cette expérience relationnelle avec mon thérapeute, mais aussi pour tous les apprentissages faits sous son accompagnement. À la suite de (Searles (1977) cité par Rivest (2013, p.17), je peux affirmer que : « *L'enfant ne peut dépasser la relation symbiotique avant d'avoir aimé consciemment une autre personne et de l'avoir vue capable de reconnaître et d'accepter consciemment son amour.* »

Toutefois, malgré ces nouvelles expériences inédites rappelons que changer une inscription affective profonde, comme par exemple le sentiment d'abandon ou la peur du

rejet, est une entreprise qui exige du temps, du courage, de la persévérance mais surtout un entraînement rigoureux. La personne a tendance à répéter le scénario connu tant et aussi longtemps qu'un autre type d'inscription n'a pas eu le temps de prendre place et de dominer l'ancienne dans l'expérience intime du sujet.

Aussi, je peux dire au bout de ce long processus de soin et d'apprentissage, que le changement n'est jamais total, nous sommes des êtres en devenir, jamais achevés, c'est ainsi que je comprends que je n'ai pas totalement perdu ma tendance première à vivre certaines situations relationnelles comme activatrices de mon sentiment d'abandon. Cependant, je me réjouis car je me rends compte de plus en plus rapidement que l'intensité de l'expérience vécue n'est pas nécessairement due à mon expérience immédiate mais au réveil des mémoires anciennes. Je reste donc attentive pour ne pas tomber systématiquement dans la faille de la petite fille abandonnée et abandonnable. Dans un tel contexte, je tente comme je peux d'accueillir ma peine, ma sensibilité, ma colère et de voir la réalité de la situation telle qu'elle est. J'ai bien vu que c'est en prenant soin de mes émotions et de mes besoins que je peux cesser de me sentir abandonnée et à la merci de l'autre. Ce qui me réjouit profondément dans tout ce processus d'apprentissage de l'autonomie affective et des relations saines, c'est que plus j'apprends à voir mon expérience telle qu'elle est, sans la nier ni la juger, plus je retrouve ma lumière et mes élans de vie et ma vie au quotidien s'en trouve transformée.

Parfois, je réalise que j'ai longtemps entretenu subtilement l'illusion que si l'on fouille à fond ses blessures, elles finiront par disparaître. Or, mon expérience d'accompagnée et d'accompagnatrice m'a permis de voir avec clarté que la personne a surtout besoin de s'accepter vulnérable, sans nier ses limites et sans non plus s'identifier uniquement à elles. Je découvre effectivement que le fait de rester en contact avec l'ensemble de mon expérience et la contenir toute entière, sans rien nier, jeter ou juger me donne du cœur et de l'énergie créatrice. Je peux alors prendre conscience de mes réactions d'enfant immature et dépendant, pour mieux l'accompagner, le rassurer et me connecter aux autres dimensions de mon existence en vue de pouvoir rebondir quelle que soit la

traversée. En effet, autant dans ma propre traversée existentielle que dans ma pratique, j'ai souvent observé une ambivalence entre un fort désir d'autonomie et un attachement profond à une forme de dépendance infantile, comme si la personne avait une part d'elle qui revendiquait qu'on lui fasse justice tout en ignorant que ce type d'attachement ne fait que creuser toujours la même faille.

4.2.3 Habiter mon corps, cheminer vers mon centre : méditer

L'homme occidental doit aussi comprendre que l'exercice de l'assise en silence n'est pas seulement l'éveil d'une autre conscience mais aussi le développement de notre corps, du corps qu'on est.

Durckheim (2010, p.77)

Dès le début de cette quête, j'ai eu l'intuition qu'une proximité avec mon corps serait un support de qualité pour mon cheminement. J'avais trente ans lorsque j'ai débuté l'apprentissage de la méditation auprès d'un maître indien qui animait à Montréal des fins de semaine d'initiation. À cette époque, bien que ma pratique ait été irrégulière, chaque fois que je pensais revenir à ma respiration, je retrouvais mon calme. J'ai continué mon entraînement, au sein des groupes de formation en « gestalt ». Je voyais jusqu'à quel point j'avais besoin d'habiter mon corps, de m'incarner afin de sentir mes ressources et d'avoir un sentiment d'exister. Dans la méditation, j'expérimentais cet ancrage, cet enracinement. J'ai continué de me former, en suivant des sessions de yoga méditatif. Je rentrais ainsi dans une conscience aigüe de la nécessité de prendre soin de moi. Il me fallait une pratique pour accompagner ma démarche. Pour Foucault (2001, p.12-13), la pratique de soi envisagée comme souci de soi réfère aux différentes actions : « que l'on exerce de soi sur soi, actions par lesquelles on se modifie, par lesquelles on se purifie et par lesquelles on se transforme et on se transfigure ». Foucault privilégie ainsi la notion de la pratique de soi au « connais-toi, toi-même » de Socrate. Pour lui la pratique de soi, définit une manière d'être, une attitude, des formes de réflexion, des pratiques qui auront une importance, non seulement dans l'histoire de nos représentations mais aussi dans celle des pratiques subjectives.

Au fur et à mesure que j'avancais dans ce type de pratique, je réalisais que la relation à l'autre sans une relation intime à moi-même ne me conduirait pas loin. C'est à ce moment que mon thérapeute m'a parlé de la méditation de la « pleine conscience », une pratique issue du bouddhisme. À la suite des enseignements du maître zen, Thich Nhat Hanh (2013, p.8), j'ai découvert qu'en chacun : « il y a une île très sûre où vous pouvez vous rendre. Chaque fois que vous revenez à vous-même dans cette île, par la respiration consciente, vous créez un espace de détente, de concentration et de vision profonde ». C'est ainsi que j'ai appris à méditer de façon plus régulière.

Lorsque j'ai commencé la formation à la maîtrise en études des pratiques psychosociales, la méditation sensorielle qu'on y pratiquait m'interpelait profondément. Elle me permettait de m'ancrer dans mon corps et de relâcher les tensions, de me déposer dans toutes les parties de mon corps, dans ma globalité. J'apprenais ainsi à m'attendre, à me donner du temps, à habiter mon corps, à rester stable au cœur de mon expérience. J'ai ainsi consolidé mes aptitudes à rester avec moi, solide dans mon corps tout en étant reliée aux autres.

C'est aussi à la maîtrise que j'ai eu connaissance de l'existence de la fasciathérapie. Comme le proposent Danis Bois et Jeanne-Marie Rugira (2006), cette approche manuelle d'accompagnement somato-psychique fondée en 1980, par Danis Bois et ses collaborateurs, a pour but de soulager les douleurs et les souffrances qui les accompagnent. Basée sur le suivi du mouvement interne, cette force d'autorégulation physique et psychique, permet de remettre en mouvement les structures anatomiques qui sous-tendent la vie adaptative de la personne. Ainsi, cette méthode s'adresse non seulement à toutes les structures et systèmes du corps mais aussi à son histoire et aux traces que les événements ont laissées dans le corps et dans sa régulation tonique.

J'ai découvert dans cette pratique un contact encore plus profond avec mon corps, qui m'a permis d'expérimenter un plus grand relâchement, une plus grande conscience de moi-même et un nettoyage réel de mes scories émotionnelles. Je me souviens de l'expérience

vécue dans le bureau de ma fasciathérapeute, je me détendais en profondeur dans mes os, ma chair, ma peau. Je pouvais ainsi apprendre à diminuer mon hyper vigilance pour me laisser être en faisant confiance à l'intelligence de mon corps. L'apprentissage de la confiance ne commence-t-elle pas là, justement entre soi et sa propre vie ? Dans ce contexte particulier et protégé, j'ai pu m'entraîner à laisser venir, à accueillir mes résistances, à respirer en elles puis à les laisser aller. J'ai appris à agir à partir d'un lieu de repos plutôt que de réagir à partir d'un lieu d'anxiété. Grâce à tous ces efforts fournis pour cheminer vers mon corps, si je me lève le matin et que je sens mon cœur brisé, je prends le temps de lui faire de la place sans vouloir le faire disparaître. Je lâche le contrôle de ma tête et je suis mon corps. Je sais qu'habiter mon corps me donne solidité et clarté et que la méditation me sert d'éveil et d'enracinement. Comme le dit si bien Karl Graf Durckheim (2010), une telle proximité au corps permet un contact avec la profondeur. « Plus le moi se retire et plus s'éveille du plus profond de soi ce que le moi ne peut pas faire. Dans le silence du moi, s'éveille la voix de la profondeur » (2010, p.77).

4.3 LA CRÉATION UNE VOIE DE TRANSFORMATION DE L'ÊTRE

*Qui nous ouvrira le chemin vers cette innocence créatrice qui est
l'esprit même, le souffle gratuit et gracieux de l'inspiration ?*

Untereiner (1960)

Sur ce chemin de formation et de transformation, j'ai eu plusieurs alliés, le premier fut *l'autre*, l'autre être humain que j'ai côtoyé au sein de mes relations significatives surtout celui de cette relation réparatrice que j'ai depuis des années avec mon thérapeute. Mon deuxième allié fut *le corps*. Une relation inédite au corps au sein de laquelle j'ai appris à méditer dans une visée de me rapatrier, de m'éveiller, de me libérer. C'est aussi en renouvelant ma relation à mon corps propre que j'ai appris à faire confiance au mouvement même de la vie tel qu'il se déroule dans ma chair. J'ai ainsi appris à m'accueillir et j'ai cessé de revendiquer l'accueil de l'autre. Un autre allié et non le moindre a été la création artistique. J'ai pratiqué plusieurs médiums, à savoir la peinture, le théâtre et l'écriture. J'y

ai trouvé des voies de passage très soutenantes et des formateurs d'exceptions qui m'ont supportée avec bienveillance, sécurisée, valorisée et surtout accompagnée avec pertinence dans ma quête d'autonomie et de relations plus saines avec moi, les autres et le monde.

4.3.1 La peinture : un espace de révélation

J'ai toujours vécu mes séparations et mes transitions de vie de façon douloureuse, comme des renaissances qui répétaient le traumatisme de ma toute première naissance. Ma rencontre avec la peinture a été salutaire dans le sens où ce médium, dès le moment où je l'ai découvert, a toujours été là pour m'aider à me recentrer et à transcender mes difficultés dans toutes mes grandes transitions.

Lorsque j'ai participé pour la première fois à un atelier de peinture, j'avais une peur bleue de ce qui pouvait sortir de moi et je me jugeais. J'avais choisi une approche qui ressemblait à mon cheminement thérapeutique, c'est-à-dire la création à partir de l'inconscient. Le processus proposait donc d'avancer en suivant son intuition, sans intention particulière, avec l'unique souci de découvrir ce qui cherche à se vivre, à se dire, à se dévoiler. Pour Aprea (2007, p. 19), on devient créateur dans un mouvement qui tente de « se libérer des conditionnements qui étouffaient et déformaient son expression authentique et de l'amener à une condition "originaire" de liberté créative et de "sincérité" ».

Je choisisais donc une couleur, je faisais des traits et je continuais jusqu'à ce qu'une forme apparaisse et que le tableau émerge au fil de ma gestuelle spontanée. J'étais fascinée et curieuse de découvrir la forme qui se créait au fur et à mesure de l'évolution du tableau. J'étais à l'écoute à l'intérieur de moi, de chaque élan en amont de tous mes gestes qui à leur tour devenaient producteurs de la forme à venir. En effet comme le propose si bien Untereiner (1960) :

Sentir la forme n'est pas sentir des choses ou des personnes, mais entrer dans le secret du passage de l'intérieur à l'extérieur, ce passage que nous nommons expression. Créatrice est l'activité artistique qui procède de ce sentiment. Une âme s'y fait

quêteuse d'un corps, ouvrière d'un corps ; la création devient l'expression de la forme du corps. (Untereiner, 1960, p.288)

Je sentais bien dans ce processus que je me mettais progressivement au monde moi-même. Je me faisais expression avant de me découvrir et de me surprendre. J'aimais cette sensation de me surprendre. Je découvrais un monde intérieur inconnu, une vie intérieure, intense et colorée qui se donnait à voir dans mes œuvres. J'ai appris dans cette démarche à ne pas me comparer mais plutôt à apprécier mon style propre. Dans chaque apprentissage que j'ai fait, la fidélité à moi, à mon intégrité était essentielle, cependant, j'ai eu aussi besoin du regard bienveillant du formateur pour m'aider à donner de la valeur à ce que je faisais, à ce que je portais. J'ai appris à peindre avec mes émotions, avec mes doutes, mes peurs, mes aspirations, mon émerveillement, ma soif de vivre et d'aimer. Sur ce chemin, j'ai appris à faire confiance à mon intuition, à mes impulsions d'action et à mettre de plus en plus de complexité, mais aussi de transparence dans l'élaboration de mes toiles. J'avais le sentiment dans mon atelier d'être dans un entraînement pour apprendre à m'accompagner et à me trouver de nouveaux repères. La pratique créatrice m'a donné de la confiance et de l'espoir. Bref, créer me rendait vivante.

Après quelques années, j'ai senti le besoin de rendre visible ma vie intérieure en peinture. Avec l'aide de mes amis, j'ai organisé une exposition que j'ai intitulée : « Peindre, c'est me surprendre et m'aimer sans comprendre ». J'intègre ici la peinture qui a servi de carton d'invitation :

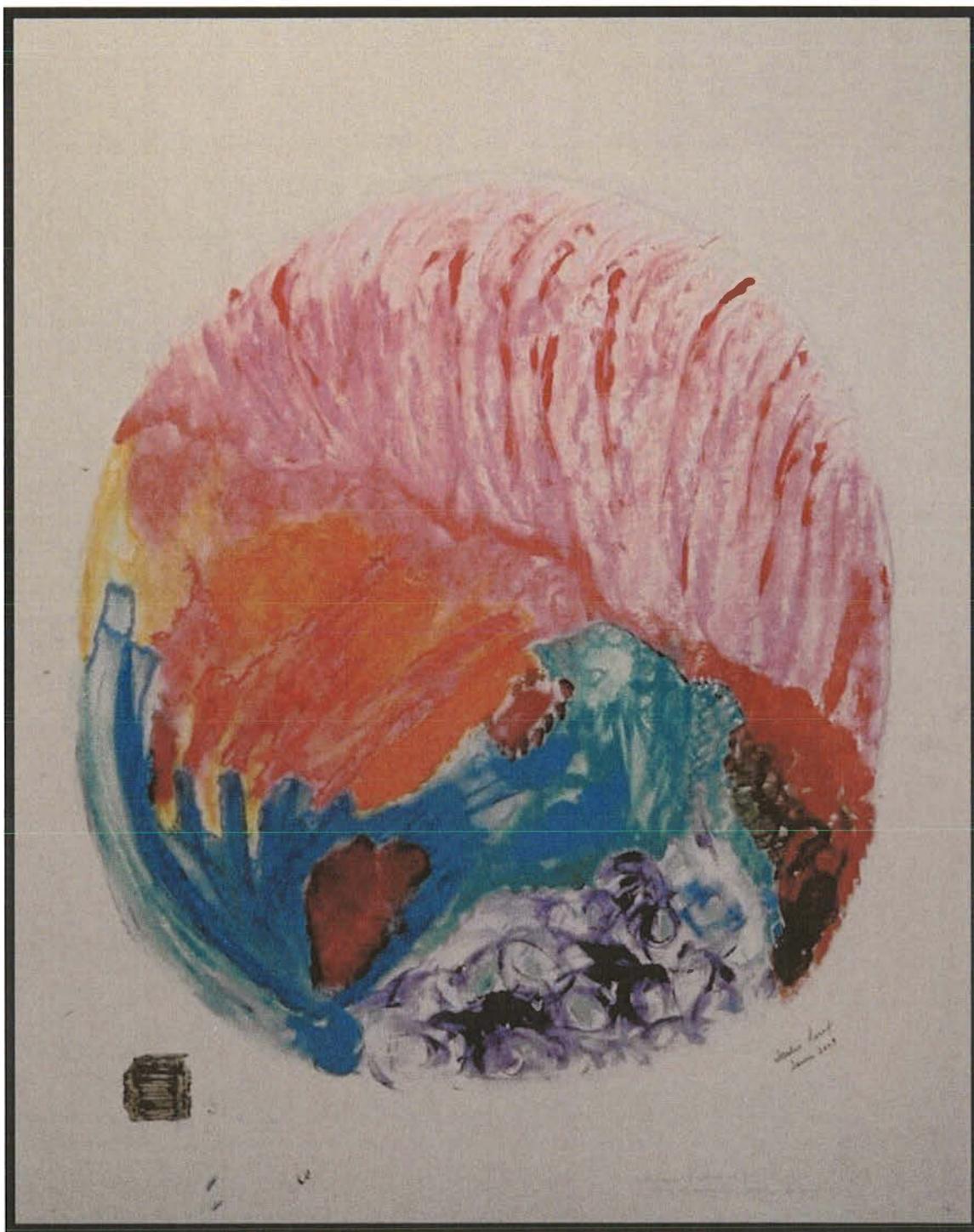


Dans ma vie, j'ai voulu tout comprendre pour me rassurer et pour être sûre d'avoir les bons codes de vie mais je ne cherche pas à comprendre ma peinture, ce qui me donne un

sentiment de liberté et de légèreté. Dans le même ordre d'idées, Pierre Bertrand (2008 p. 162) précise que : « Créer est en soi libérateur et se suffit à soi-même. Le créateur n'a pas besoin de connaître ou de comprendre ce qu'il crée. »

Lors de cette exposition, j'étais émue d'avoir osé partager mes œuvres, osé dévoiler quelque chose qui me soit si intime, j'ai aussi été fort émue de l'accueil que le public m'a réservé. J'avais des échos qui disaient voir là, une œuvre originale, profonde et intense. La peinture m'a soutenue dans mon processus d'individuation, d'accueil et de révélation de ce qui m'habitait. Elle a été une voie de passage très pertinente qui m'a aidée à sortir de mon enfermement.

Encore une fois, comme pour l'expérience corporelle, j'ai eu au début de ma formation à la maîtrise le bonheur de constater que la création faisait partie des médiums pédagogiques utilisés dans ce programme. C'est ainsi que j'ai eu l'occasion de créer un mandala. J'ai vécu ce moment de création et de formation comme un moment magique, révélateur des promesses qui m'habitaient et dont je n'étais pas encore totalement consciente. Je me souviens au moment de faire cette pratique, je me sentais paisible, en sécurité, je me suis alors abandonnée complètement à mon processus de création. Mon mandala était beau esthétiquement, vivant dans ses formes et ses couleurs et signifiant parce que de mon cœur fragile (ma blessure sacrée) jaillissait ma vitalité. La création m'a aidée à sortir de l'enfermement conditionné dans mon syndrome d'abandon et à apparaître dans ma force, ma promesse, ma lumière.



4.3.2 Le théâtre ou être sur scène : Oser apparaître en vue de se relier et se déployer

L'autre médium qui a été important dans ma quête de déploiement est le théâtre. Comme je l'ai déjà mentionné au chapitre précédent, ma véritable rencontre avec le théâtre a eu lieu à mon adolescence. Le théâtre constituait déjà un rêve de jeunesse, bien que mon manque d'estime à l'époque ne m'a pas permis d'expérimenter jusqu'au bout ce médium. Toute jeune, je savais déjà que tôt ou tard il me faudrait apprendre à être sur scène, sur la scène de ma propre existence. Je connaissais les promesses que portait la pratique théâtrale. Je savais que dans cette pratique je pourrais apprendre à mieux me relier, vivre mes émotions, m'adapter dans des situations inattendues et surtout apprendre à vivre librement avec les autres, en groupe.

C'est seulement à ma cinquantaine, alors que j'étais dans une grande transition qui traversait tous les secteurs de ma vie, que je me suis dit que c'était le moment pour moi de faire un saut pour aller m'approprier du côté de la pratique théâtrale. Je me suis donc inscrite à un cours de théâtre. Je me souviens avoir joué un texte de Marie Laberge qui parlait de la capacité de l'être humain de s'accrocher à la vie malgré le mal-être physique et affectif. Je me sentais inspirée par ce texte, je le portais bien car il me rejoignait dans le combat que je livrais pour continuer à vivre, je m'y retrouvais, m'y reconnaissais. En effet, ce texte de Marie Laberge me sortait de mon isolement, il me montrait que mes défis existentiels avaient une portée universelle, ce qui les rendait plus facile à porter pour moi. Je me souviens encore de ma surprise lorsque le metteur en scène avait trouvé que j'avais de la présence sur scène. J'étais ravie, réconfortée, je me disais que j'avais réussi à surmonter l'interdit maternel d'être visible.

Suite à cette riche et nourrissante expérience, je me suis dit que je pourrais changer de métier, devenir comédienne. Je me suis alors inscrite dans une école de théâtre à Rosemont dans un coin de Montréal : « *Le théâtre parenthèse* » pour une formation de deux ans. Au bout de cette formation, j'ai surtout réalisé, malgré mon appel pour le théâtre, ma passion

pour le monde de l'accompagnement. J'ai été très soutenue par ce passage dans le milieu théâtral pour me confirmer dans ma quête vocationnelle.

4.3.3 L'écriture : *Une occasion de retour à soi*

Nous sommes en 1993, et je rêve d'écrire un livre sur mon expérience de vie. Un livre que j'aurais aimé illustrer avec mes peintures. J'avais été très impressionnée à la lecture d'un livre d'Alice Miller (1983), *Le drame de l'enfant doué*, je m'y étais reconnue, je savais qu'elle avait aussi édité un livre sur ses peintures représentant son enfance. Je trouvais son chemin inspirant. J'avais alors décidé de participer à des ateliers d'écriture pour m'explorer dans ce nouveau médium. Dans un atelier d'écriture, il y a du temps pour écrire et du temps pour partager les textes. J'étais impressionnée et j'avais peur de donner accès à mes textes. J'avais peur du dévoilement de moi et du jugement des autres, je me sentais à fleur de peau. À ma grande surprise, le professeur et les différents membres du groupe étaient plutôt ouverts et bienveillants. Ils disaient se sentir rejoints par mes textes et saluaient mon écriture qu'ils caractérisaient de sensible et d'intime. Finalement, l'écriture de ce mémoire devint la réalisation de ce rêve.

J'ai donc habité l'espace créateur comme on trouve un refuge et une école de vie. En effet, comme le dit avec justesse Margaux Rambert dans un article sur l'exposition rétrospective de Louise Bourgeois au Centre Pompidou en 2008⁵, le processus de création est non seulement efficace mais aussi essentiel dans la reconstruction psychoaffective des personnes.

Qu'ils soient traités, selon les époques, sous forme de personnages totems en bois, de sculptures en latex, en plâtre, ou de figurines en tissu, tous témoignent d'une lutte quotidienne de l'artiste contre la dépression et la peur de ne plus être aimée. Le travail artistique tend ici à la réparation, à la restauration.

⁵ <http://www.psychologies.com/Culture/Philosophie-et-spiritualite/Savoirs/Articles-et-Dossiers/Louise-Bourgeois-revisiter-son-enfance-sans-tabou>

4.4 LES VOYAGES

On ne fait pas un voyage. Le voyage nous fait et nous défait, il nous invente.

David Le Breton

Si le rapport au corps, la création artistique et le travail en analyse ont permis un voyage intérieur sans précédent, je ne peux pas laisser sous silence le type de voyage intérieur que m'a permis de faire la traversée des territoires extérieurs. En effet, mes expériences de voyages ont été des défis pour renforcer ma sécurité de base, pour sortir de mes repères quotidiens, de mes zones de confort, pour m'ouvrir à de nouveaux horizons. Je voudrais revenir ici spécifiquement à deux moments de voyage qui illustrent mieux la contribution des expériences de voyage à mon développement affectif, relationnel et spirituel.

Je me souviens, nous sommes en 1998, je me prépare pour partir en voyage solitaire pour un dix jours de randonnée dans les Alpes autrichiennes. Je viens de lire une petite annonce dans le journal et j'ai un coup de cœur. Ma décision est prise, je pars en voyage. À mon arrivée en Autriche, je me rends au bureau du tourisme pour prendre les cartes et autres renseignements. Il pleut, je suis là, je suis seule et j'ai peur. Je me demande ce que je fais là. Subitement, il ne pleut plus et perce un lumineux rayon de soleil. Mon cœur s'allège et je rentre dans l'allégresse de m'être offert ce voyage. Je fais ma route, parfois j'ai peur de me perdre, je vis des moments de panique, j'ai beau regardé sur ma carte, je ne trouve pas ma route. Je suis dans un pays, où on ne parle ni anglais, ni français, de quoi augmenter ma peur. Je tente de m'informer. On tente de m'aider, je traverse des pâturages. Mais rien n'y fait, je ne trouve pas mon chemin, je reviens sur mes pas pour m'informer à nouveau. Je ne comprends pas totalement ce qu'on me dit, je ne sais pas où je suis et je prends le risque d'aller plus loin. Cette fois-ci, je me retrouve. J'ai osé me dépasser. C'est à ce prix que je me retrouve. Je suis surprise de me sentir en sécurité, solide et stable en moi et dans ma rencontre avec les autres. (Pauline, journal de recherche, 2009)

Dans cette aventure, j'ai osé quitter ma routine, sortir de ma zone de confort, mettre à l'épreuve ma sécurité de base. Ce voyage fut pour moi un véritable rite initiatique. Comme disait Sénèque : « A quoi sert de voyager si tu t'emmènes avec toi? C'est d'âme qu'il faut changer, non de climat ». Cette expérience a été pour moi à la fois un lieu de dépassement,

de formation mais aussi une preuve que j'étais capable. Je suis sortie de ce voyage avec une nouvelle solidité, confiance et maturité.

Le deuxième voyage qui m'a marquée a eu lieu dans ma troisième année de scolarité de maîtrise. Il s'est déroulé dans le désert du Maroc.

Je me souviens, des amis rencontrés dans le cadre de ma maîtrise me parlent de ce voyage en groupe pour une semaine de méditation et de ressourcement. Je me souviens, j'ai très envie d'y aller et en même temps, j'ai très peur. Je connais ma fragilité d'abandon, je crains qu'elle ne soit réactivée par la vie de groupe. Comme je me joins à la dernière minute, j'ai peur de me sentir à part et de vivre l'abandon. Je prends l'avion quand-même, mais je suis fébrile. À mon arrivée à l'hôtel de Marrakech, je me sens vulnérable, Je me sens loin et seule parmi les autres. Un peu plus tard, nous partons pour le désert et là, je partage une tente avec des femmes françaises inconnues. Je suis loin de chez-moi, en perte de repères, mon insécurité est à son summum. Je passe une nuit blanche, dans ce lieu obscur. Je me sens en détresse comme un bébé, seul, abandonné dans son berceau. Au lever du jour, je suis fatiguée, tendue, je me sens enragée, fermée même si j'aimerais qu'on vienne me chercher. Je me dis que c'est le moment d'apprendre à m'appuyer sur moi-même. À mettre en pratique ce que j'apprends depuis des années. Je m'accueille dans mes peurs, pleurs et tremblements. Je me fais le serment de vivre à fond mon expérience sans chercher à m'accrocher à un autre. Je me promets de m'appuyer sur mon corps et sur mon être et de rester proche de moi malgré l'inconfort. (Pauline, Journal de recherche, 2011)

Une fois de plus ce voyage a été pour moi un véritable lieu de dépassement. Depuis cette expérience qui me faisait vivre un intense sentiment de rejet, je suis née à un nouveau désir pour moi et pour ma vie. Dans ce contexte, j'ai découvert un lieu d'amour au cœur de l'adversité et dans la diversité. Je crois avoir pu vivre une telle expérience aussi grâce au processus dans lequel nous étions qui me créait des conditions pour m'appuyer sur mon corps et son mouvement. Je me souviens avoir levé mes yeux, regardé les autres et senti que cela m'apaisait. Au moment où j'ai été capable de m'ouvrir il y avait du monde et j'ai été accueillie. Je ne me sentais plus seule. J'avais accès à la joie. Je vivais une expérience d'ouverture à soi, aux autres et au monde. Je me sentais au cœur de cette expérience décrite par Victor Hugo (1862) dans son livre historique *Les misérables*, en ces termes : *Voyager, c'est naître et mourir à chaque instant*. J'ai alors compris de l'intérieur que mon sentiment

d'abandon pouvait m'enfermer ou me permettre de m'ouvrir si je l'accueillais. À l'instar d'Alphonse Lamartine dans son livre voyage en orient réédité en (1851); disait *qu'il n'y a pas d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé, qui a changé vingt fois la forme de sa pensée et de sa vie.*

4.5 CHEMIN D'ACCOMPAGNANTE

4.5.1 Mon rôle de directrice d'une ressource thérapeutique

Tel que nous l'avons mentionnée dans le présent chapitre, mon passage de la cinquantaine et la crise de transition qui l'a suivie m'ont confirmée dans ma vocation d'accompagnante. Je me suis donc engagée comme directrice depuis maintenant plus de vingt ans dans un organisme communautaire, qui fonctionne sous forme d'une maison d'hébergement thérapeutique pour femmes en dépression. Je suis rentrée dans ce poste avec une envie forte d'être dans ma vocation et de mettre au service des autres ce que mon riche et complexe chemin de vie m'avait appris. Je me sentais bénie de pouvoir insuffler des valeurs qui me ressemblent dans ce milieu que je souhaitais comme un milieu de vie, qui développe des liens soignants et sécurisants pour des femmes en besoin.

Bien que mon désir central fût d'offrir aux autres les fruits de mes apprentissages, je savais bien que ce parcours serait pour moi, pour mes collègues et pour les femmes que nous accueillons une opportunité d'apprentissage perpétuel. Je savais que la question des liens stables et sécurisants était plus proche de ma faille que de mes forces. Et pourtant je voulais créer un environnement professionnel qui offre ce socle à nos résidentes. Je savais que je devrais apprendre en faisant. J'arrivais avec tout mon cœur plein de désir et d'innocence. J'ai réussi, et j'en suis fière, à construire avec la coopération de mes compagnes de route un environnement proche de ma vision de départ.

Je me savais loin d'être totalement à l'abri des relents de ma blessure d'abandon. Je savais que les mémoires que je portais de ce côté-là, me rendaient non seulement exigeante,

mais aussi vulnérable dans l'exercice de mes fonctions de directrice. Parfois, dans mes interactions avec les membres du personnel, je me sentais piégée par mon désir d'être une bonne mère, présente et compréhensive... Cette tendance faisait que je me sentais responsable de ce qu'elles vivaient, de leurs états d'âme, de leur bien-être, sans exercer un réel discernement quant à la responsabilité qui leur revenait. S'il y avait un conflit dans la maison, je me sentais en faute, en échec et c'est ma compétence à créer un climat sain que je remettais en question. Dans ce contexte, je devenais hyper perfectionniste et je ne tolérais aucune faille de ma part alors que j'étais hyper flexible et compréhensive pour les autres. J'étais en risque d'oublier de prendre soin de moi, tellement j'étais concentrée sur les besoins de tous les autres. Je suis fière d'avoir su continuer à me faire accompagner dans cette période. J'ai ainsi pu mieux apprendre de mon expérience, à prendre conscience de mes limites et de ma juste part de responsabilité dans ce qui nous arrive collectivement. J'ai également appris à accompagner des périodes de tensions, de crises et de conflits dans l'équipe comme étant des processus normaux dans une vie commune. Quelle surprise pour moi de voir que malgré les quelques tempêtes qui ne manquent de nous secouer périodiquement, le climat de confiance dans l'équipe ne cesse de s'améliorer, tout en consolidant la maturité des personnes et l'efficacité de nos actions.

4.5.2 Apprendre à assumer le rapport à l'autorité

Avec les années et un peu plus d'expérience, j'ai appris à me différencier. Je cherchais de moins en moins à me fondre avec le personnel et à assumer de plus en plus mon rôle de responsable et la solitude qui en découlait. Je sentais mieux l'impact de mon statut d'autorité et le poids de ma parole. J'ai appris à apprivoiser la complexité de l'exercice du pouvoir et du rôle d'autorité exercé dans un milieu de vie comme le nôtre. J'ai pu expérimenter les effets que cela pouvait avoir sur diverses histoires et enjeux de vie.

Je réalisais avec bonheur, combien le travail fait sur ma propre vie et la continuité de mon processus d'accompagnement soutenaient au quotidien ma vie de gestionnaire. L'accompagnement dont je bénéficiais me permettait de discerner et de distinguer ce qui

m'appartenait dans les différents défis et difficultés rencontrés. Ce temps d'arrêt et de discernement a été d'un support sans égal et il m'a permis de rester stable malgré les enjeux que soulevaient ma tendance à l'hyper responsabilisation et le rapport ambigu que j'entretenais avec la question de l'exercice du pouvoir. Je suis heureuse aujourd'hui de constater que bien que ce ne fut pas facile, certaines employées m'expriment que le lien de confiance établi entre nous permet de réparer leur rapport à l'autorité, leur rapport parental.

Mon expérience de gestionnaire à l'Entre-Deux, m'a permis d'apprendre à exercer un leadership bienveillant auprès du personnel et des résidentes. Je suis émue de voir qu'au bout de ce long parcours, j'ai fini par vaincre mon insécurité devant les inconforts, les conflits relationnels qui me faisaient tout quitter avant. Cette fois-ci, j'ai accepté d'avoir peur, de traverser des obstacles, de trouver des solutions dans diverses situations, de ne pas me sauver, mais d'apprendre contre vents et marées. J'ai appris avec le support de mes accompagnateurs et de mes différents outils d'auto-accompagnement à rester proche de moi quelle que soit l'expérience que je faisais. J'ai aussi appris à laisser les autres assumer leurs propres responsabilités dans ce qui leur arrivait. J'ai le sentiment d'avoir accompli ma mission dans ce poste et dans cette ressource et j'en suis satisfaite.

Toutefois, à l'heure actuelle, je sens que la Vie m'appelle ailleurs, dans une vie plus adaptée à ma maturité, une vie moins active, moins courante, plus lente et plus intériorisée. La femme sage, la grand-mère que je deviens a besoin d'apprendre à exercer un autre type de leadership au cours de la vie qui lui reste à vivre.

4.5.3 Relation de « grande amie » : une envie de transmettre

Au début de ma soixantaine, j'ai eu besoin d'être proche des enfants. Comme une émergence de la grand-mère dans le corps de la femme qui n'a pas eu d'enfants. J'avais besoin d'aimer, de guider les plus jeunes, de donner, de partager de tout ce que la vie m'avait comblée. J'étais particulièrement touchée par les enfants seuls, ayant comme moi une histoire d'abandon, ou du moins de manque de lien d'attachement sécurisant. J'ai donc

décidé de devenir une grande amie. De prendre soin d'une petite fille, de l'aimer, de l'entourer, de lui offrir des conditions pour qu'elle puisse se construire sainement et ainsi moins souffrir du manque d'amour et de sécurité.

Je voulais peut-être inconsciemment, créer un lien mère-fille pour me réconcilier avec le rôle de mère que j'ai tant rejeté. Je me suis alors inscrite à la fondation du Dr. Julien et je suis devenue la « grande amie » de Katia, une petite fille de 5 ans. La Fondation du Dr Julien (FDJ)⁶ est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de permettre à chaque enfant de développer son plein potentiel, dans le respect de la *Convention relative aux droits de l'enfant*. Cet organisme vise à influencer les manières de soutenir des enfants vulnérables par le développement du modèle de pédiatrie sociale en communauté pour le bien-être du plus grand nombre d'enfants possible.

Je voyais donc Katia à chaque semaine. J'allais la chercher dans sa famille et je l'amenaient chez moi. Les premiers temps, elle ne tolérait pas que je la laisse seule une seconde. Quand on mangeait à la table, elle installait ses animaux en peluche pour qu'ils la regardent. Je me sentais comme une maman qui s'occupait de son enfant, qui la nourrissait, qui s'amusait avec elle. Nous nous apprivoisions toutes les deux au sein de notre nouvelle relation.

Nous allions souvent voir des spectacles de théâtre et à chaque fois Katia voulait aller sur la scène. Elle avait besoin d'être vue et je l'y encourageais. Je voulais tellement l'aider à se déployer et à développer une estime d'elle-même. Une fois, la troupe de théâtre a demandé une petite fille et Katia est allée sur la scène et ils lui ont montré à jouer d'un petit violon. Je l'ai vue dans sa vulnérabilité pour la première fois. Je la connaissais comme une petite fille qui avait du caractère et qui ne s'en laissait pas imposer, avec déjà une petite façade. J'ai été très émue d'avoir accès à sa sensibilité.

Dans cette relation, je jouais un nouveau rôle. Je n'étais pas l'enfant qui demandait

⁶ Voir : <http://fondationdrjulien.org/qui-sommes-nous/mission-et-valeurs.aspx>

mais bien l'adulte qui prenait soin. J'étais centrée sur elle, je répondais à ses besoins, j'étais présente à elle dans toutes ses activités. Katia créait des scénarios et me faisait jouer des personnages. Je trouvais important de me rendre disponible parce que je savais que ses scénarios imaginaires la libéraient d'affects éprouvants vécus dans sa famille, comme une « catharsis ». J'essayais aussi de lui donner ce dont un enfant a besoin pour s'épanouir et être en mesure de vivre des relations d'intimité à l'âge adulte. Je souhaitais comme le propose Rivest (1999, p. 75), qu'elle puisse sentir qu'elle pouvait se permettre d'exprimer son vrai Soi parce qu'elle était vue et entendue par quelqu'un qui tenterait tout pour combler ses véritables besoins.

Il m'arrivait d'être avec Katia et de sentir une lutte intérieure entre le goût de lui donner toute l'attention et l'envie d'en avoir moi aussi. Mais, ce qu'il y avait d'important dans ce lien, c'est que si j'étais réveillée dans ma blessure d'abandon, je la vivais, j'en prenais soin et je continuais de prendre soin de Katia. Je ne lui faisais pas vivre mes propres misères. Par cette expérience, j'augmentais ma capacité et ma confiance à m'engager.

Il y a eu un éclatement dans la famille de Katia. Je l'ai vue pleurer, crier à la vue de sa mère dans une auto de police. Elle a été placée dans une famille d'accueil. Elle n'a plus revu sa mère ou si peu. Je me rendais compte de la complexité de cette relation, je n'avais jamais pensé qu'elle pouvait être placée. J'avais peur, je me demandais si j'étais à la hauteur. Je devenais la seule relation stable et continue dans sa vie. Je ne voulais surtout pas lui faire vivre un autre abandon. J'étais sensible à ce qu'elle vivait et je connaissais l'impact que peut avoir un abandon pour un enfant. Elle m'a donné une leçon de résilience car elle a une énergie d'adaptation peu commune. Je vois, tout de même, qu'une blessure l'habite et que sa capacité d'attachement est limitée.

Katia a changé une fois de famille d'accueil. À chaque changement dans sa vie, Katia a eu un mouvement de recul vis-à-vis moi, comme si elle se permettait de vivre de la colère avec moi. J'ai vécu ces moments éprouvants mais j'ai compris que ce n'était pas un manque d'amour mais qu'elle avait besoin de temps pour s'adapter et pour s'occuper d'être aimée

par les nouvelles personnes. Ces situations vécues m'ont permis de me renforcer comme personne aimante et de me rendre compte que le lien existait et persistait malgré la distance, malgré les changements, malgré les éloignements inévitables de la vie.

J'ai eu besoin de cette relation avec une petite fille à aimer pour me réconcilier avec la posture de mère. Elle m'a ramenée dans mes derniers retranchements. Seul l'amour inconditionnel que je ressens pour elle m'a permis d'être capable de rester en lien. J'espère que le temps que l'on a passé ensemble a pu réparer ou alléger certaines de ses blessures.

Elle a maintenant 12 ans, elle est une belle jeune fille, elle réussit bien à l'école, elle a des amis. Elle reste dans mon cœur et je serai toujours là pour elle si elle a besoin et elle le sait. Avec Katia, tout comme dans ma fonction de directrice à l'Entre deux, j'ai réussi à vivre ma générativité. L'auteur Erik H. Erikson (1966) qui a réfléchi et écrit sur le développement humain, a identifié un septième stade qu'il a nommé : générativité versus stagnation. Il l'a défini comme étant un intérêt et une sollicitude pour les générations suivantes. La générativité se traduit ainsi par un intérêt pour la génération suivante et son éducation. Bien entendu on peut accomplir cela de nombreuses façons, en étant parent, employeur, formateur, accompagnateur, etc.

4.6 CHEMIN DE L'APPRENTIE CHERCHEUR : MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES

À l'aube de mes soixante-dix ans, j'ai senti venir pour moi une nouvelle étape, le vieillissement. Je n'avais pas d'emblée une bonne relation avec l'idée de vieillir surtout avec la manière dont notre société traite les personnes vieillissantes. Cela me créait de l'appréhension. Ma tendance dépréciatrice a alors refait surface, accompagnée évidemment du sentiment d'abandon. Je sentais alors pousser en moi un besoin urgent de me réconcilier avec moi, avec l'ensemble de ma vie. J'avais grand besoin de retrouver une cohérence dans mon existence, dans son orientation, et ainsi retrouver à nouveau ma vitalité. Il devenait

donc impératif pour moi de faire le choix radical de vivre et d'entrer dans une nouvelle phase de vie avec un horizon ouvert et une capacité d'émerveillement.

J'avais besoin de me ressourcer, de rencontrer de nouvelles personnes. J'étais en plein dans ma quête de générativité et je cherchais à mettre en mots ce que j'avais appris pour le transmettre aux autres. C'est alors que j'ai appris l'existence de la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales. Comme ce qu'on m'en a dit m'inspirait, je me suis inscrite et j'ai été acceptée.

Dès la première fin de semaine de cours, je me suis sentie en résonance avec la philosophie de cette formation et avec ses mots. Je me sentais à ma place dans ce nouvel univers collectif. Je me sentais moins seule avec ma position de subjectivité et l'importance que j'accordais au fait de se connaître de l'intérieur. Mon premier groupe était animé par deux professeurs qui sont devenus un « père substitut » et une « mère substitut ». Je me sentais comme une petite fille dans sa famille. J'ai eu la surprise de rencontrer l'enjeu de ma vie, ma fragilité d'abandon et j'ai été confrontée à y faire face.

Tout au long de cette formation, l'aspect relationnel a été éprouvant et nourrissant avec les professeurs et avec les étudiants. Le support que j'ai reçu des professeurs et du groupe m'a permis petit à petit d'apparaître, de développer un sentiment d'appartenance et des liens avec des alliées. J'ai osé être dans cette « famille », avec mes rires et mes pleurs, sans me mettre en retrait comme j'avais l'habitude de faire. J'ai appris à m'inclure, à exister sans me perdre dans l'autre. J'ai appris à être avec mes différences. Je me suis réconciliée avec ma fragilité et j'ai mis en perspective que je n'étais pas que « ça ».

Afin de s'entraider tout au long de la maîtrise, les professeurs nous ont demandé de former des équipes de trois, trois alliées. Au tout début, j'étais craintive car j'avais peur de me sentir moins importante. Mais dès que je tombais dans ma vulnérabilité, j'en parlais. Puis, tranquillement, j'ai développé un sentiment de sécurité avec mes deux alliées et nous avons formé une équipe solide.

J'ai expérimenté également le bienfait des « mises en soi », méditations dirigées par les professeurs. Ces moments étaient importants pour mon enracinement et ma capacité de rester stable dans mes ancrages et de rester proche du meilleur de moi-même. Les mots me touchaient, prenaient soin de moi en permettant de m'ancrer dans mon corps, d'accueillir ce que je vivais, en me donnant du temps pour sentir sécurité, confiance et solidité. J'ai aussi expérimenté quelques ébranlements évidemment, mais j'avais appris à mieux me gérer, à accepter un peu plus ma partie vulnérable, mes émotions et à ne pas me retirer mais plutôt d'aller vérifier ce qui se passait chez l'autre.

Dans l'expérience vécue dans le groupe de co-formation, il se passait bien des choses impliquantes et importantes. Dans les interactions entre les étudiants ou encore entre les professeurs et nous, j'ai fini par apercevoir à quel point je m'abandonnais moi-même et me trahissais lorsque je croyais être abandonnée par les autres. Au fur et à mesure que le temps passait dans ce contexte, j'apprenais à être avec moi, avec les autres et lorsque je retombais dans mes failles narcissiques, je savais mieux comment faire pour retrouver mon centre. Mes alliés, comme mes professeurs étaient devenus par ailleurs des gardiens pour m'aider à ne plus me trahir.

À travers ce processus de recherche - formation à la maîtrise, j'ai débuté une réflexion sur mon chemin de vie et ses éléments fondateurs. J'ai repris confiance et j'ai reconnu la beauté de ce que j'ai vécu en même temps que les traces laissées par mon histoire familiale. Je vis une étape cruciale pour continuer de bien vieillir et de garder ma vitalité. Je suis ainsi sur un chemin de réconciliation avec ma vie, mon histoire et l'étape de vie où j'arrive, comme le propose Maurice Aumond :

La vieillesse devient alors un temps de réflexion qui permet un retour sur les événements d'une vie. Dans la mesure où on a réussi à disposer efficacement des problèmes qui s'étaient posés à chacune des étapes de la vie, on a acquis un sens d'achèvement et de plénitude c'est-à-dire, le sentiment d'une vie bien remplie.⁷

⁷ Aumond Maurice (Les dynamismes du vieillissement et le cycle de la vie : l'approche d'Erikson) visité sur pages.infinit.net/grafitis/pdf/vocI/Erikson_vieillissement.pdf le 20 juin 2014.

L'expérience relationnelle avec ma directrice de mémoire ne pouvait certainement pas être à l'abri des enjeux transférentiels. Nous le savions toutes les deux. Je savais dès le départ que le chemin parcouru au cœur de cette relation allait également m'aider à traverser mon pattern d'amour-haine vécu avec ma mère. Au début des cours, je me suis vue l'investir comme une mère de substitution. Je voulais une relation de proximité, une relation privilégiée et sa proximité avec les autres ne me laissait pas indifférente. Je savais qu'elle me voyait dans ma blessure d'abandon et qu'elle m'acceptait. Surtout je constatais qu'elle restait là! Je l'aimais, l'admirais, voulais apprendre d'elle, bref je l'idéalisais. Tout au long de notre démarche, il m'arrivait de me sentir moins proche, tout me réveillait alors la blessure d'abandon. J'étais en désarroi, je me remettait en question, je vivais de la colère et parfois j'étais tentée de rompre le lien pour cesser de souffrir. Je savais alors, elle aussi d'ailleurs, bien que la situation était éprouvante, que j'étais au cœur d'une répétition de mon scénario de base et que cette expérience constituait une occasion de dépassement, de libération. Je suis heureuse d'avoir pu surmonter mes démons grâce à la solidité et à la bienveillance de ce lien.

Je dirais par ailleurs, au-delà des enjeux relationnels, que le plus grand cadeau de cette maîtrise c'est de m'être engagée dans une démarche introspective, critique, réflexive et dialogique qui m'a permis de faire les devoirs essentiels à ma vie actuelle.

Le processus d'écriture est un processus solitaire qui exige de la constance, de la rigueur et qui est en soi transformateur. L'écriture de mon mémoire m'amène donc à la fin de cette démarche d'écriture à questionner avec Clarissa Pinkola Estés (2006, p. 114), le « trésor de sagesse » de la femme aînée, de la grand-mère que j'ai besoin de transmettre avant de quitter cette terre. La même auteure affirme avec force qu'entrer dans la conscience de la grand-mère qu'on est devenue exige des réorientations radicales. « D'où les changements de direction, à mi-vie, du grand navire de la psyché qui s'éloigne de la vie du moi leader, et se rapproche de la vie de l'âme/de l'esprit dans le hieros gamas, qui prend la position dominante. » (2006, p. 114).

Voici où j'arrive au bout de cette recherche. Dans une nécessité de commencer à sortir de ce moi leader dont parle Clarissa Pinkola Estés et par conséquent de commencer à préparer ma sortie de l'Entre-Deux qui en est le lieu d'expression par excellence.

4.6.1 Chemin de la grand-mère porteuse de sagesse

*Malgré nos attachements actuels,
malgré nos maux, nos souffrances, nos chocs,
nos pertes, nos gains, nos joies,
le site vers lequel nous nous dirigeons est cette
terre de la psyché que les aïeux habitent,
ce lieu où les humains restent tout à la fois
divins et dangereux,
où les animaux dansent encore,
où ce qui a été coupé repousse,
et où ce sont les rameaux
des arbres les plus vieux
qui fleurissent le plus longtemps,
La femme cachée
qui entretient l'étincelle d'or
connaît cet endroit.
Elle sait,
Et toi aussi.
Clarissa Pinkola Estés (2006)*

Clarissa Pinkola Estés (2006), à l'endos de la couverture de son magnifique livre *La danse des grands-mères*, exprime avec éloquence cette mission qui m'appelle dans cette nouvelle étape de ma vie, cette soif qui me pousse et que je ne sais pas encore bien porter. « Vivre pleinement, développer sa vision intérieure, écouter son intuition, tel est le message de ces aînées que rien n'arrête. Elles sont une source inépuisable de force et nous transmettent inlassablement un trésor de sagesse. »

Me voici de nouveau à l'orée d'une autre vie. Je remercie mon processus de recherche et de formation pour la pertinence avec laquelle il a accompagné mes bilans et mes passages. Je suis aujourd'hui en mesure d'embrasser l'ensemble de mon expérience, de m'incliner pour honorer mon chemin et tous les liens qui l'ont tissés en vue de rentrer plus

légère dans ma vie d'ancienne. Une vie que Clarissa Pinkola Estés définit de la manière suivante :

On ne devient pas une ancienne simplement par le fait d'avoir vécu un grand nombre d'années mais plutôt par ce que l'on a fait de soi durant tout ce temps et par ce dont on se remplit au moment présent, voire dans la manière dont l'on s'est formé avant d'avoir eu un certain âge. (Pinkola Estés, 2006, p. 89)

Je me sens interpellée par cette grand-mère qui m'habite et qui m'appelle, qui cherche ses voies de révélations, je me sens porteuse d'une grand-mère originale qui prend soin de son âme et de celle de ses congénères. J'appelle avec patience et respect cette grand-mère intérieure qui a développé une sagesse durant tout ce parcours de plus de soixante-dix ans, avec l'aide des défis, des enjeux, des états de grâces et des accidents qui ont jalonné son chemin et que je tente de transformer en *apprentissages transformateurs*.

4.6.2 Accueillir la grand-mère devenue : *Un rite de passage*

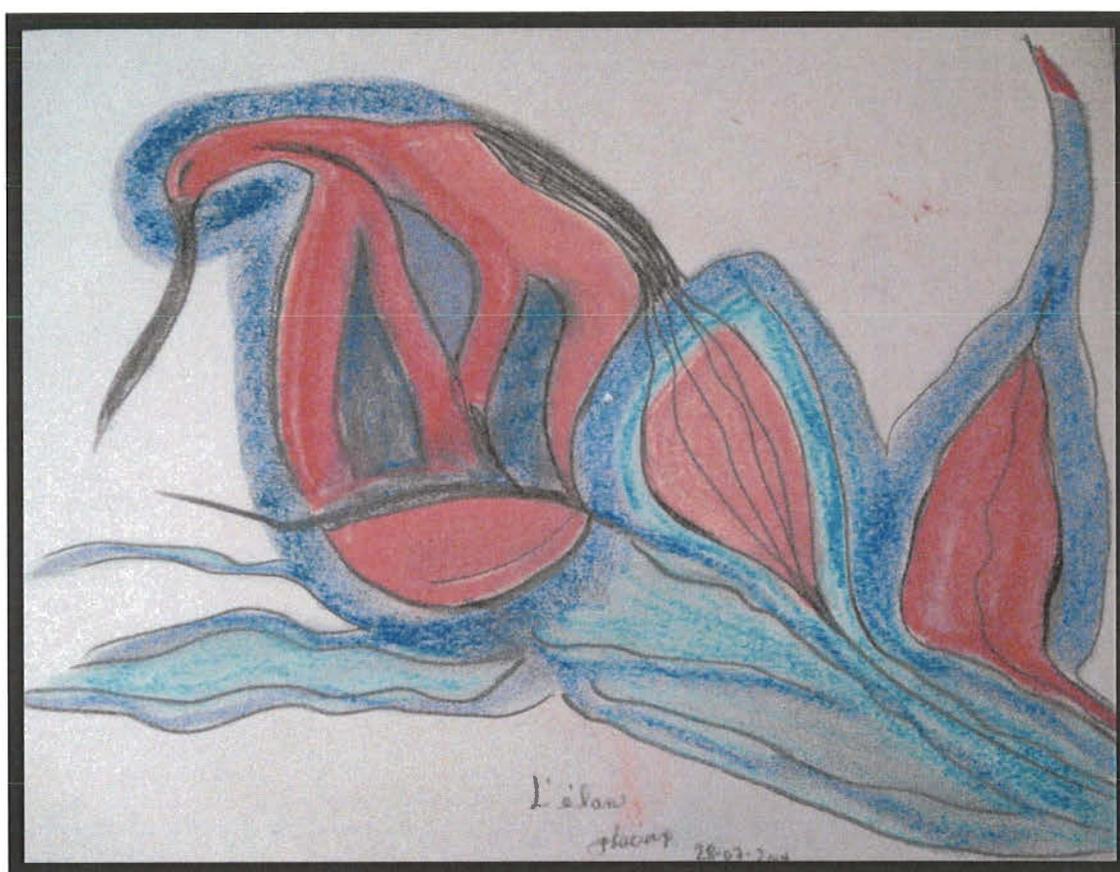
J'ai besoin de recul, de silence, de baisser les yeux et les bras pour laisser venir ma nouvelle forme et ses espaces d'expression. À cette étape de ma démarche - j'ai eu besoin de me retirer... hors de mes habitudes, en pleine nature avec la complicité d'une amie qui a de l'expérience comme accompagnante en rituels. Je lui ai parlé de mon projet et je lui ai demandé de m'aider à ritualiser mon passage. Entrer en création pour entrer en ritualisation était mon projet de la semaine.

Méthode de travail

- 1) Commencer chaque journée en faisant un dessin, sans intention
- 2) Entrer en dialogue avec la symbolique qui en émerge et écouter la résonance
- 3) Me mettre le plus possible en contact avec la nature
- 4) Prendre des marches de médecine au bord de la rivière
- 5) Prendre le temps d'écrire sur tout ce que je découvre

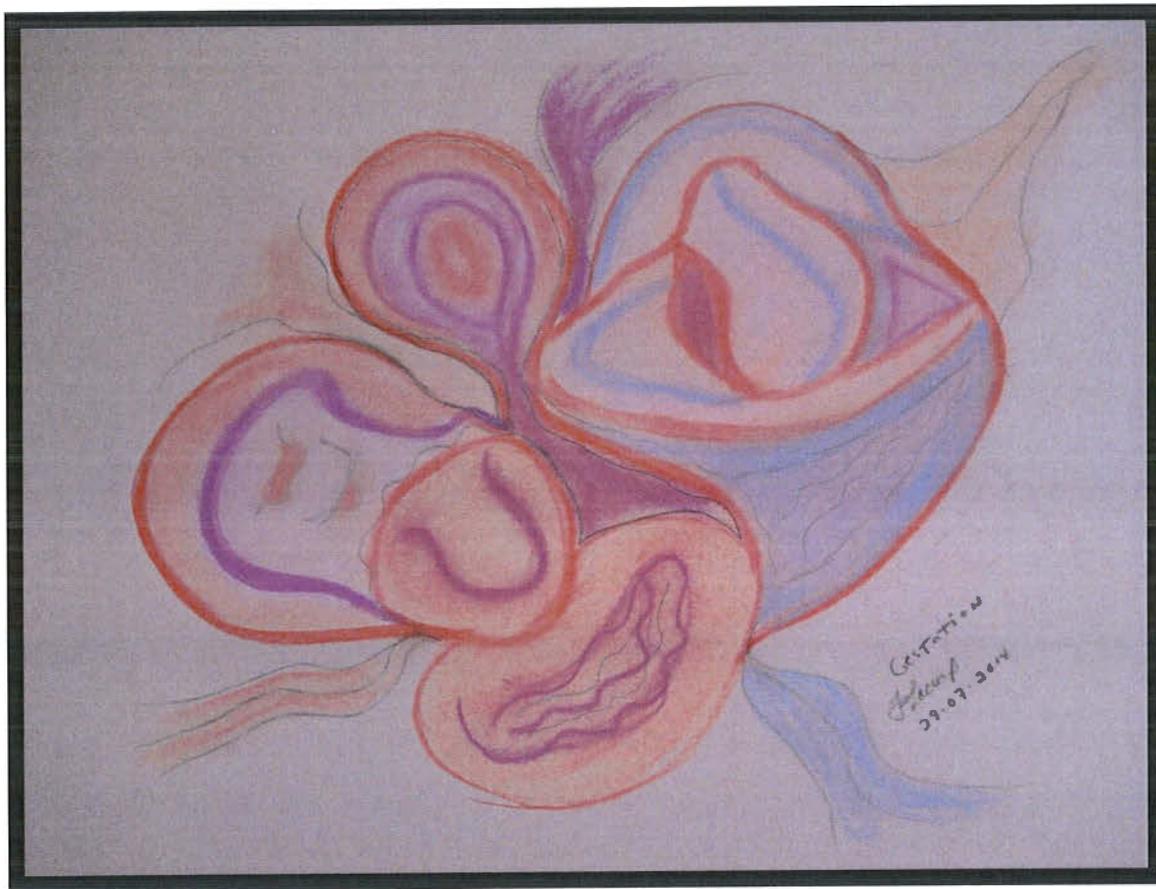
Ce premier matin, j'ai dessiné intuitivement et au fur et à mesure que j'avancais, apparaissait un grand oiseau et un autre plus jeune non loin qui semble prêt à prendre son envol. Ma rencontre avec ce dessin m'inspirait de l'humilité, de la solidité et de la sagesse, issue d'une incontestable expérience de vie, une humilité, une sagesse de vieille âme, portant son bagage d'expérience, et non loin de lui un tout jeunot qui semblait prêt à décoller.

Ce dessin, lorsque je le regardais avec la lunette de mon rapport à l'autre semblait me parler de générativité, alors qu'en prenant la lunette de mon rapport à moi, il me parlait de jeunesse et de vieillesse dans même corps, même geste, même instant. Comme un appel à demeurer « jeune dans la vieillesse et vieille dans la jeunesse », à la manière de Clarissa Pinkola Estés (2006, p. 13).



Au bord de la rivière, je marche en connexion avec l'eau qui va son cours, sa fluidité, sa puissance. La présence, le bruit, le silence de la rivière est une expérience sensorielle intense. Pour une des rares fois dans ma vie, je ne suis pas en relation avec de la beauté en dehors de moi, je la vois, je la sens, je la vis et je m'expérimente profondément reliée à cette rivière, comme si j'en faisais partie. Je suis en joie. Jusqu'à maintenant, se relier pour moi, c'était presque essentiellement avec les humains. Je découvre aujourd'hui une présence vivante et rassurante dans une relation renouvelée avec la nature, avec les éléments.

Deuxième journée, nouveau dessin qui me fascine dans ce qu'il porte de terreaux de gestation, c'est très intra-utérin.



Ce matin je me sens dans un processus d'auto-engendrement. Dans la construction d'un nouveau soi. On dirait que je fais cette expérience intime que Clarissa Pinkola Estés nomme en ces termes : « Même déchirée et maltraitée, elle (la vieille femme sage) possède un autre soi sous celui qui est assiégé, un soi primaire, rayonnant et incorruptible, un soi lumineux à jamais entier. » (2006, p. 31)

Aujourd'hui, riche de mon âge et de mes expériences, de mes épreuves et de mes victoires, de mes défaites et de mes recommencements, je me sens prête à aller à la rencontre de la phase de vie qui m'attend, qui m'appelle et me tend les mains. Selon Clarissa Pinkola Estés, forte de cet héritage, « il n'est jamais trop tard pour élargir le champ. Quel que soit notre âge, nous pouvons préparer maintenant notre passage vers le pouvoir de la vieillesse et la sagesse de l'âge. » (2006, p. 89)

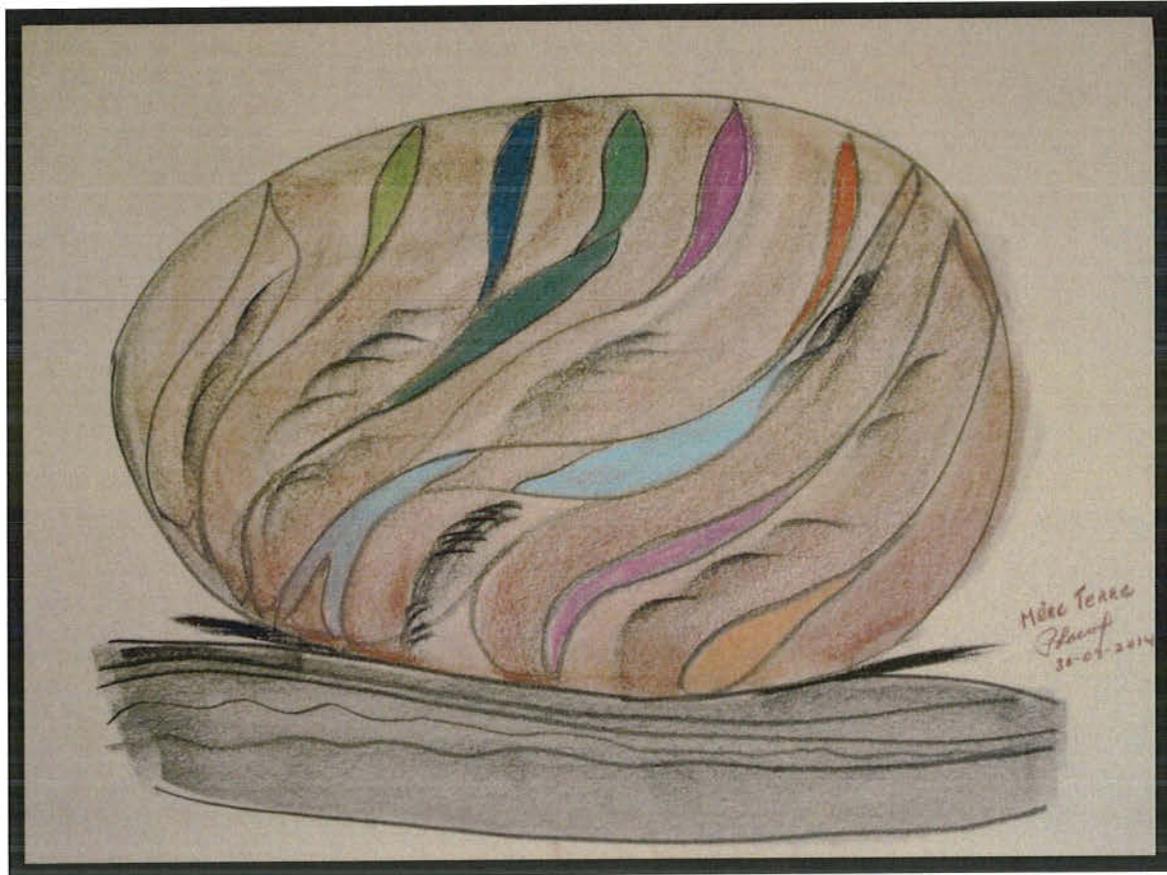
Troisième journée, je sens que je suis en état de cogitation depuis hier soir. Je me promenais et je sentais la solidité dans mon corps et tout de suite la présence de mon père a fait surface à l'intérieur de moi. C'est la première fois que je m'associais à mon père dans cette solidité. J'ai l'impression qu'une guerre existait en moi entre la vulnérabilité de ma mère et la solidité de mon père, je ne pouvais pas les vivre en même temps. Je me sens intégrer ma partie mère avec sa vulnérabilité et ma partie père avec sa solidité. Je me sens m'unifier, allier ma force et ma sensibilité. Devenir plus vaste, plus large pour contenir mes propre polarités et ne plus rien laisser de moi au dehors.

En nous-mêmes, il y a la rencontre entre le masculin et le féminin si on est un homme, entre le féminin et le masculin si on est une femme. De même, si l'homme occidental veut devenir homme entier, il se doit de reconnaître son pôle oriental intérieur. (Durckheim, 1992, p. 50)

Je réalise ce matin, combien une partie de mon mal de vivre était fait de cette dualité, de cette difficulté à allier les opposées qui m'habitaient. À la suite de Bertrand Vergely (2010, p. 182), je constate que : « Tout est vu de façon harmonieuse à partir de la polarité masculin (yang) et féminin (yin). Tout s'équilibre parce que tout passe par son contraire. L'opposition n'est pas rejetée. Elle est acceptée. »

Si je veux être cette vieille femme sage, j'ai besoin de cette intégration ultime qui ne fait plus de concessions sur son entièreté.

Ce matin, mon espace de création m'offre un œuf fécondé avec comme fond l'eau de la rivière dans toute sa fluidité continuant son chemin malgré les obstacles.



Quatrième journée

Aujourd'hui, mon dessin ressemble à un serpent et mon énergie à celle d'une force, d'une rage de vivre, qui s'intègre solidement à l'intérieur de soi. J'ai eu envie d'aller voir une symbolique du serpent et je trouve que ça correspond bien au processus dans lequel je suis impliquée. Voici la symbolique du serpent chez les amérindiens :

Chez les amérindiens le serpent symbolise la transmutation du cycle vie-mort-rennaissance. C'est l'énergie de l'intégrité, l'habileté de tout expérimenter volontairement et sans résistance, afin de parvenir à la sagesse. Le serpent est aussi l'animal qui se régénère puisque la saison venue, il mue, il change de peau : il fait peau neuve. Il représente l'une des plus vieilles aspirations chimériques à la jeunesse éternelle.¹



Cinquième journée

Me voici au terme de ce processus dans cet espace rituel que je me suis créé. Je retourne chez moi demain. Je me pose pour dessiner et j'ai hâte de percevoir ce qui apparaîtra sur mon dessin, le dernier de cette semaine. J'ai envie d'être surprise. Je le suis,

¹ <http://symbolique-eso.blogspot.ca/2013/05/le-serpent.html> visité le 31 juillet 2014.

il semble que sans le vouloir, j'avais l'attente de découvrir une « super grand-mère » mais il semble se dessiner un personnage enfant qui a des ailes et qui s'élance vers le haut, vers le ciel.



Cette semaine m'a offert une forte expérience de transformation et d'intégration. La présence de mon alliée, de la nature et mon processus de création m'ont permis de cheminer vers un lieu d'harmonie et de paix à l'intérieur de moi. J'ai expérimenté une fluidité d'être avec mes états d'âme, mes pensées, mes élans de vie. Comme le dit si bien une expression de chez nous : « ça coulait de source ». J'ai l'impression d'avoir expérimenté ce dont parle Durckheim (1992, p. 19) : « C'est le calme intérieur, la sérénité

et la joie de vivre. Ces trois qualités ont leur source dans le tréfonds de notre être, dans le Hara... »

Juste avant de rentrer dans cette initiation, j'ai eu un séjour de travail chez ma directrice de recherche qui me disait en me lisant : « Et toi Pauline, après tout ce que tu as réalisé jusque-là, qu'est-ce qui te semble l'essentiel qui te reste à être avant de quitter cette terre ? » Cette question m'a mise en chemin et a orienté mes décisions pour m'offrir ce temps de passage avec mon alliée. « [...] et l'esprit qui se crée chaque fois que deux âmes, ou plus, se réunissent dans l'attention et le respect mutuels, chaque fois que deux femmes ou plus parlent « des sujets qui comptent vraiment » (Pinkola Estés, 2006, p. 13)

Je ne conclus pas je commence... Je suis encore et plus que jamais en quête d'incarner cette sagesse de la grand-mère qui est potentiellement moi. Je ne conclus pas je commence, j'arrive enfin chez-moi. « [...] **chez soi** : ce lieu de l'âme habité de plus en plus durablement au fur et à mesure qu'une femme rassemble ses années de sagesse autour d'elle... chez soi : tout lieu où il existe un besoin de, un abri pour, une exaltation de... l'amour » (Pinkola Estés, 2006, p. 104).

Je suis maintenant riche d'avoir traversé ce chemin escarpé et j'ai cessé de m'identifier à mes traumatismes. Je me sens maintenant libre de prendre refuge et d'offrir refuge à mes congénères. « Ici, dans ce refuge à l'écart de tout, l'âme est autorisée...et encouragée à dire le fond de sa pensée. Ici, à la différence du monde extérieur, ton âme est en en sécurité. Détends-toi, comadre, ton âme est en sécurité » (Pinkola Estés, 2006, p. 13).

CONCLUSION GÉNÉRALE

J'ai entamé cette maîtrise dans une crise du vieillissement. J'avais besoin de faire des bilans en vue de me réconcilier avec l'ensemble de mon chemin de vie. Je me questionnais sur mes suites et je voulais mettre en lumière ce que m'avait appris mon expérience, tout en cherchant des modalités pour le transmettre. Dans cette dite crise, il y avait aussi le désir d'enrichir ma vie personnelle et professionnelle, car je me sentais stagner et je ne savais comment faire afin de me préparer pour qu'une nouvelle étape puisse s'ouvrir devant moi. J'avais peur, je me sentais comme au bord d'un précipice et je ne savais trop comment m'y prendre pour continuer ma vie dans une dynamique saine, vivante et vivifiante.

J'avais une question qui me taraudait, celle de savoir ce que la vie m'avait appris à propos de conditions nécessaires à la sauvegarde d'une santé affective, relationnelle et spirituelle. Je me demandais par ailleurs, si je devais garder mon travail de directrice de la ressource que je dirige depuis un certain nombre d'années, au sein de laquelle je veille justement à la santé affective, relationnelle et spirituelle des femmes en situation de vulnérabilités. Je vois que ma pertinence dans ce milieu reste réelle, mais je sens bien que ma Vie m'appelle ailleurs. Je me souviens que ma directrice de mémoire me disait souvent qu'il fallait faire confiance à ma démarche de recherche, finir d'abord l'écriture de mon mémoire et que je trouverais des voies de passages au bout de mon processus.

J'arrive à la fin de ce mémoire et je suis surprise de voir comment la Vie m'apparaît sous un nouveau jour. Je suis étonnée de me sentir convoquée à mener une vie plus contemplative, plus intérieure et créative. Moi qui ai donné tant d'importance à la dimension psychoaffective et relationnelle dans ma vie personnelle et professionnelle, je me sens appelée à vivre dans une solitude habitée et une reliance stable, subtile voire silencieuse. Je me sens avoir intégré l'héritage de mon père, son pouvoir, sa vitalité et l'héritage de ma mère, sa sensibilité et sa profondeur. J'ai quitté ma guerre interne entre la

filles non accueillies et le gars, le frère tant attendu. Une réconciliation s'est faite à l'intérieur de moi entre ma force et ma vulnérabilité. Je suis moins effrayée par la dimension fragile que comporte le vieillissement.

Les limites de cette recherche

J'aurais voulu dans le cadre de cette recherche, avoir l'opportunité de questionner d'autres grand-mères en devenir et faire un travail de systématisation de toutes ces expériences en vue de modéliser un chemin du vieillir juste. Je rêvais d'un baluchon de la grand-mère que j'aurais pu utiliser pour accompagner d'autres personnes en quête de ce que j'appelle dans le cadre de cette recherche le vieillir juste à l'instar de ce que nous enseigne Clarissa Pinkolas Estes. Je n'ai pas eu le temps... Mais je me propose de continuer cette recherche dans cette perspective une fois cette maîtrise terminée. Je voudrais également me suivre avec rigueur et bienveillance dans tout mon processus de vieillissement à la manière d'une Christiane Singer qui documente ses derniers fragments de vie en vue de les laisser en héritage.

Vers quelles perspectives ?

Au cours de cette démarche de formation, de création et de recherche, je me souviens avoir entendu des professeurs dire : « *le Soi est capable* » tout en nous exhortant de nous fier à notre sagesse intérieure et à l'efficacité de la démarche introspective, réflexive et dialogique à laquelle nous étions conviés. Je me sens transformée et j'habite maintenant ma Sage qui sait et qui est capable. Je sais qu'il y aura des rechutes mais je connais la voie. La lecture du livre de Clarissa Pinkola Estés *La danse des grand-mères* a été pour moi une révélation. Je me suis sentie rejointe dans cette « grand-mère », dans son trésor de sagesse et dans ses désirs de transmettre.

Je veux conclure par une citation de Clarissa Pinkola Estés (2006, p.13) qui décrit quelque peu ce que je perçois comme une invitation à entrer dans les nouvelles tâches de cette grand-mère que je deviens :

Si tu es venue me voir, c'est peut-être parce que tu souhaites vivre de manière à connaître le bonheur d'« être jeune dans la vieillesse et vieille dans la jeunesse », comme je le dis, c'est-à-dire à avoir en toi un bel ensemble de paradoxes maintenus dans un équilibre parfait. N'oublie pas que le terme paradoxe est à prendre au sens d'idée contraire au sens commun. Cela s'applique à la grand-mère, la grande madre, la plus grande des femmes, car elle est en train de devenir une femme sage, qui assure la cohésion des capacités de la psyché profonde, illogiques en apparence, mais fondamentalement empreintes de grandeur. (Pinkola Estés, 2006, p.13)

BIBLIOGRAPHIE

- Alberoni, Francesco. 1993. *Le choc amoureux*. Paris : Éditions Gallimard
- Apréa, L. 2007. *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice « maestrado de pedagogie perceptive »*. Université moderne de Lisbonne.
- Argyris, Chris, Donald A. Schön. 1996. *Organizational Learning II*. Boston : Édition Addison-Wesley
- Argyris, Chris, Donald A. Schön. 2002. *Die lernende organisation, 2*. Stuttgart : Édition Klett-cotta.
- Barbier, René. 1996. *La recherche action*. Paris : Édition Économica.
- Barbier, René. 1997. *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos.
- Besnier, Bobin, deSolemne, Leloup, Monod. 2006. *La grâce de la solitude*. Édition Albin Michel.
- Bertrand, Pierre. 2000. *Éloge de la fragilité*. Éditions Liber.
- Bigras, J. 1979. *Le psychanalyste nu*. Paris : Éditions Robert Lafond.
- Bobin, Christian. 2000. *Geai*. Paris : Éditions Gallimard.
- Bobin, Christian. 2009. *Les ruines du ciel*. Paris : Éditions Gallimard.
- Bobin, Christian. 1996. *La plus que vive*. Paris : Éditions Gallimard.
- Bobin, Christian. 1994. *L'Inespérée*. Paris : Éditions Gallimard.
- Bobin, Christian. 1995. *La souveraineté du vide, Lettres d'or*. Paris : Éditions Gallimard.
- Bois, Danis, Jeanne-Marie Rugira. 2006. « La relation au corps, une valeur ajoutée au courant d'histoire de vie en formation ». Dans *Congresso Internacional sobre Pesquisa (Auto) biográfica (CIPA), tempos, narratiocia ficções : a invenção de si*.

Publication des chercheurs du CERAP, Université moderne de Lisbonne. Communication présentée au Salvador, Bahis, Brasil.

Convergence. 1999. *Comprendre, gérer et prévenir les problèmes de santé mentale au travail*, vol.15, numéro 4.

Craig Peter Erik. 1988. « L La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humain », traduction 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.

D'Ansembourg, Thomas. 2008. *Qui suis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous*. Les éditions de L'Homme.

De Gaulejac, Vincent.1997. « L S'autoriser à penser » dans *Les cahiers du laboratoire de changement social* no 2 – Histoire de vie et choix théoriques II.

Deslauriers, Jean-Pierre et Kérisit, Michèle. 1993. « La question de recherche en recherche qualitative » dans : *Les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux*. Actes du colloque du Conseil québécois de la recherche sociale tenu à Rimouski le 17 mai 1993, 157 pages (p.89-99).

Dilthey, Wilhelm. 1947. *Le monde de l'esprit*, tome 1. Paris. Édition : Aubier/Montaigne.

Durckheim, Karlfried Graf. 1992. *Le centre de l'être*. Éditions Albin Michel.

Eisenberg, David et Wright, Thomas Lee. 1995. *Encounters with QI : exploring chinese medicine*. W.W. Norton & Company.

Erikson, E.H. 1966. *Enfance et société*. Paris : Delachaux et Niestlé.

Erikson, E.H. 1972. *Adolescence et crise, la quête de l'identité*. Paris : Flammarion.

Estés Pinkola, Clarissa. 2006. *La danse des grand-mères*. Éditions Grasset.

Foucault Michel. 1981-82. *L'herméneutique du sujet*. Cours au Collège de France. Gallimard, Seuil 2001.

Grun, Anselm. 2008. *L'art de bien vieillir*. Albin Michel.

Germain, Claude. 1997. « Les paradigmes de recherche en éducation : remarques d'ordre épistémologique », dans Duquette, L, M. Jezac, D. Renié et R. Courchène, *méthodologies de recherches empiriques en langues secondes et étrangères : nouvelles perspectives*, p. 2-7. Ottawa : Centre de recherche en enseignement et en apprentissage des langues, université d'Ottawa.

- Hennezel de, Marie et Vergely Bertrand. 2010. *Une vie pour se mettre au monde*. Livre de poche.
- Hugo, Victor. 1862. *Les misérables*. Bruxelles : Éditions Lacroix, Verboeckhoen et cie.
- Lamartine, Alphonse. 1851-2011. *Voyage en Orient*. Éditions Sophie Basch, Paris : Gallimard, Collection « Folio classique ».
- Leloup, Jean-Yves. 2001. *Manque et plénitude*. Albin Michel.
- Matte, Gilbert. 1995. *Santé mentale et travail- Définitions*. La santé mentale au travail au carrefour des préoccupations. Forum de la Fondation québécoise des maladies mentales, tenue à Montréal en 1995.
- Mauriac, François. 1927. *Thérèse Desqueyroux*. Le livre de poche.
- Miller, Alice. 1983. *Le drame de l'enfant doué*. Presses Universitaires de France.
- Morin, Edgar. 1999. *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. Seuil.
- Moustakas, Clark. 1973. « La recherche heuristique », dans : Bugenthal, J.F.T., *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et co., 444 pages, chap. 11 : p. 131-141.
- Paillé, Pierre. 2006. *La méthodologie qualitative*. Postures de recherche et travail de terrain (dir.). Paris : Armand Colin.
- Paillé, Pierre, et A. Mucchielli. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Polanyi, Michael. 1964. *Personal knowledge : Toward a post-critical philosophy*. New York. Édition : Harper Torchbooks.
- Rivest, Claudette. 2006 et 2013. *L'épreuve de l'abandon et l'état d'insécurité affective*. Éditions du CRAM.
- Rogers, Carl. 1967. *Le développement de la personne*. Éditions Dunod.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1999. « Le pouvoir structurant du récit de vie » dans Monique Chaput, Paul-André Giguère et André Vidricaire, *Le pouvoir transformateur du récit de vie : acteur, auteur et lecteur de sa vie : actes*. Paris : Éditions L'Harmattan.
- Rugira, Jeanne-Marie. 2000. « Pouvoirs procréateurs de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit » dans Marie-Christine Josso (sous la dir. de), *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : Éditions L'Harmattan.

- Rugira, Jeanne-Marie. 2004. *La souffrance comme expérience formatrice*: Lieu d'autoformation et de coformation. Rimouski : Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle du Doctorat en éducation.
- Schon, Donald A. 1996. « 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. *Savoirs théoriques et savoirs d'action*. Paris : P.U.F.
- Searles, Harold. 1977. *L'effort pour rendre l'autre fou*. Paris : Éditions Gallimard.
- Singer, Christiane. 1990. *Les âges de la vie*. Éditions Albin Michel.
- Singer, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Éditions Albin Michel.
- Thich Nhat Hanh. 2013. *Vivre sans peur (cheminer avec sérénité)*. Les Éditions de l'Homme.
- Untereiner, René. 1960. « Réflexions sur la création artistique », dans *Bulletin de l'Association Guillaume Budé*, no. 2, juin 1960.
- Weber, Max. 1965. *Essais sur la théorie de la science*. Paris : Plon.
- Weil, Andrew. 1988. *Health and healing : The Philosophy of Integrative Medicine and Optimum Health*. Houghton mifflin, Revised Edition.
- Winnicott, D.W. 1985. *Le visage de la mère en tant que miroir, Le narcissisme, l'amour de soi*. Paris : Éditions Payot.