

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

Autoportrait d'une personne malentendante

Comment se construit la responsabilité identitaire au contact de la honte  
et de la surdité, dans un contexte de transmission générationnelle?

MÉMOIRE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN  
Études des pratiques psychosociales

par

©Louise Villedary Dumaine Dufour

23 décembre 2014

### **Membres du jury**

Sacha Genest-Dufault, président du jury, correcteur, Université du Québec à Rimouski

Luis Adolfo Gómez González, Ph. D., directeur de recherche, directeur par intérim du Département de psychosociologie et travail social. Université du Québec à Rimouski.

Vincent de Gaulejac, examinateur externe, sociologue et professeur à l'Université Paris Diderot, France

### **Dépôt du mémoire**

Dépôt initial : 15 mars 2014

Dépôt final : 23 décembre 2014

*Aimer signifie éprouver une sollicitude active pour la  
vie et la croissance de ceux que nous aimons.*

Irvin Yalom, 2008

À mes enfants qui sont mes sources d'inspiration, chacun à sa manière.

Lise, Hélène, Luc, Claude et Marc.

Je vous aime!



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

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



## REMERCIEMENTS

Un remerciement particulier à tous ceux et celles qui ont participé à ma réflexion. Particulièrement aux professeurs de ce programme en Études de pratiques psychosociales qui se sont ouverts avec beaucoup d'authenticité et de simplicité. Un merci particulier à Luis Gómez qui a été mon professeur dans le programme *Sens et projet de vie* offert par la TELUQ. Je l'ai choisi sans « magasinage » comme directeur de maîtrise pour sa rigueur et sa générosité. Un merci particulier aux membres de ma cohorte : leurs résonances et leur accueil n'avaient pas de prix.

Merci à mes psychologues Hélène Thériault et Robert Duquette (CMR) qui m'ont accompagnée dans les souffrances qu'une descente intérieure peut provoquer et qui ont su apaiser l'anxieuse que je suis.

Un merci spécial à Claire Deguire Boyer pour m'avoir aidée à m'accoucher.

Un gros merci à tous ceux qui m'ont soutenue dans l'évolution de mon projet. Je les nomme par leur prénom, sans ordre d'importance relié à leur contribution, ils se reconnaîtront. Andrée et Réal avec qui j'ai eu des conversations sensibles et intelligentes; Raymonde et Louise qui, par l'amitié qui nous unit et la proximité géographique, ont permis l'élaboration de ma pensée grâce au partage et aux échanges sur nos expériences dans le quotidien.

Merci à ceux qui ne m'en ont pas voulu de les avoir négligés et qui, au contraire, m'ont laissé l'espace pour avancer dans l'écriture des travaux et du mémoire : Sandra et Mike, Yolande, Denise, Lise et Diane.

Merci à ma sœur Claire pour son regard acéré et provocateur, et à son conjoint Pierre-André qui m'a souvent éclairée avec son autre point de vue dans des débats autour d'un café.

Merci à chacun de mes enfants : vous aimer me donne la motivation pour accueillir mon humanité!

## AVANT-PROPOS

*Dans le deuil pour la vie laissée derrière s'exprime la coupure,  
mais aussi l'acceptation d'une possibilité de changement.*  
Luis Adolfo Gómez González (1999)

### **Dernière perte (2010)**

Je suis assise sur une chaise bancale près du lit où gît l'homme que j'accompagne depuis cinq ans. C'est la dernière étape de son existence et j'ai hâte d'en terminer. Je veux récupérer le temps que je lui consacre pour le canaliser sur ma recherche.

Quand l'infirmière me dit qu'elle « le met sur la morphine », j'ai naturellement compris : « Il n'en a plus pour longtemps. » Dans mon esprit, la mort est déclarée; je retourne illico à ce qui me nourrit depuis les derniers mois : mes études de maîtrise. On va se passer de moi aux obsèques et à l'enterrement. J'ai fait ma part!

Chaque fois qu'il est question de lui, je me demande ce qui me motive à vouloir le meilleur pour lui. Le sens le plus acceptable, je l'ai trouvé dans une spiritualité laïque : je me dépasse en cherchant à aller vers le meilleur de moi-même. Une manière de transcender les événements et de « changer le regard et le langage du regard pour atteindre un auto-regard qui n'est ni narcissique, ni égoïque, mais une invitation au dépassement. » (Gómez González, L. A. [1999], p. 95)

Je ne suis motivée ni par l'esprit de sacrifice ni par le devoir. Je justifie mon engagement autrement. Est-ce que j'infligerais aux autres ce qui m'a fait souffrir? Je lui offre la seule présence que je suis capable de lui démontrer en portant l'intention d'adoucir sa fin de vie et de le protéger au besoin. J'ai cru vouloir lui donner ce qu'il m'a refusé enfant : être là pour lui, dans un moment vulnérable de sa vie. Je porte la croyance que la générosité est thérapeutique pour moi comme pour lui. Je vois, en cet homme, un vieillard de 83 ans décharné qui est souvent confus et qui fige dans son corps en raison de la maladie

de Parkinson. Je l'observe se débattre avec ses démons et, parfois, sinon souvent, je partage avec lui la méfiance de sa nature, sans censure. Est-ce que je lui ressemble? J'espère que non!

Chaque fois que je passe le visiter, je suis spectatrice de mes émotions. Généralement, je me présente avec mon plus beau sourire. Il est toujours content de me voir. Je lui parle doucement. Quand il se rend compte de sa perte d'autonomie, celle qui lui faisait apprécier la vie, j'essaie de l'encourager dans ses déceptions. Pour qu'il puisse tromper son ennui quand il n'est plus capable de dormir, j'ai rempli son tiroir de ses sucreries favorites. Il me remercie, mais je n'arrive pas à être touchée par ses remerciements. Cette reconnaissance m'agace! Je trouve que je manque d'authenticité et je n'arrive pas à laisser tomber le mur de défenses qui s'est érigé entre lui et moi. Quelles peurs m'habitent pour que je sois incapable de me laisser percevoir par lui? Qu'est-ce que je ne veux pas montrer?

Aujourd'hui, et depuis quelques jours déjà, il dort de ce sommeil dont il n'arrive pas à se libérer. Je sais que c'est la fin. Je prends conscience, à regarder son corps grêle, d'une émotion depuis longtemps réprimée. Un mouvement de pure tendresse m'habite. Je le regarde. Je réalise que c'est peut-être la dernière fois que je le vois. Je suis subitement lucide devant la perte. Je ne pourrai plus m'investir dans sa vie. Il ne fera plus partie de la mienne. Les larmes coulent librement sur mon visage alors que ma surprise va grandissant devant ce que je juge comme un débordement affectif de ma part. Je m'empresse de me ressaisir, mais la question reste là : en ce moment, qu'est-ce qui se passe en moi? Je sens bien l'émotion, mais je la refuse. Une tendresse amoureuse, amoureuse de qui? De lui? Non!

Il me faudra une nuit de repos et un temps de méditation pour avoir le recul et l'ouverture d'esprit pour suspendre mes craintes, toucher l'émotion et accepter de reconnaître le sentiment que j'éprouve envers mon père. C'est maintenant que je

comprends cette phrase de Sartre : « Je ne puis déterminer la valeur de cette affection que si, précisément, j'ai fait un acte qui l'entérine et la définit. » (Sartre, J-P. [2007], p. 44.)

Je me rappelle une rencontre où ma psychologue me disait : « Louise, tu ne vois pas ton père, tu vois l'agresseur. » Cette nouvelle posture me montre bien la différence dans ma perception et dans mes émotions entre aujourd'hui et hier. Il y a à peine un mois, je me méfiais encore de lui et de ses besoins. Je ne veux plus être victime de ma candeur. Aujourd'hui, je l'encourage à partir. Je lui dis que je l'aime sans retenue. Dans ma poitrine, je ressens une ouverture, une libération et un espoir. Vais-je enfin pouvoir aimer librement? Comment éviter de voir l'autre comme une menace? Je ne peux pas attendre ma mort pour m'accorder la permission d'être qui je suis, avec l'autre. Emmanuel Lévinas (1978) écrit : « le dire originel ou préoriginel - le propos de l'avant-propos - noue une intrigue de responsabilité. » (Levinas, 2011, p.17) Cette prise de conscience constitue la pierre angulaire à ma recherche de liberté.

## RÉSUMÉ

Mon identité est construite à partir du regard de mes parents et de l'interprétation que je me suis fait de mes expériences de vie. J'ai appris rapidement qu'il fallait que j'assume mes responsabilités. La philosophie existentialiste me donne un aperçu de la nature de ces responsabilités. Dans ma vie, mon code d'éthique s'organise autour du mot assumer. J'assume, qui je suis avec le maximum d'authenticité possible. Cette recherche par le récit autobiographique m'a permis de mettre en évidence la blessure narcissique qui a influencé mes choix de vie. L'apprentissage d'un mode de vie authentique m'oblige à faire face à l'inconnue avec bienveillance et reconnaître les résistances qui inhibent mon élan vital et souvent me rendent sourde.

Assumer mes désirs et ma surdité sans honte ni culpabilité est impensable sans être au clair avec mes besoins de base et les affirmer. Ainsi, assumer mes responsabilités est aussi me reconnaître faisant partie de ce qui m'arrive et nécessairement assumer l'abandon, le lâcher-prise, en ayant confiance en moi et en la vie. Au travers le processus de recherche, j'ai mieux compris ma construction identitaire et les voies de dégagement de la honte comme de la surdité. Je considère maintenant ces deux critères fondamentaux dans mes relations sociales comme des balises qui m'indiquent tant les frontières entre moi et l'autre que mes limites personnelles. J'ai appris l'importance de l'altérité dans la reliance et l'importance du tiers bienveillant. Ainsi assumer ma responsabilité vis-à-vis de l'autre, c'est reconnaître le pouvoir qui s'exerce dans la relation. J'ai appris à reconnaître les pistes qui m'informent sur ma vulnérabilité et les forces qui m'habitent quand je rencontre l'autre. Le vieillissement me donne l'urgence de bien habiter ma vie dans la joie et le plaisir et ainsi être un modèle valable pour mes enfants.

Mots clés: Affirmation, confusion, distance, évitement, frontières, handicap, honte, identité, limites, pouvoir, responsabilité.

## ABSTRACT

My identity is built starting from the look of my parents and of the interpretation I made to myself, of my life experiences. I quickly learned that I had to assume my responsibilities. Existentialist philosophy gives me an outline of the nature of these responsibilities. In my life, my code of ethics is organized around the word to assume. I assume who I am with the maximum of possible authenticity. This research by the autobiographical account, enable me to highlight the narcissistic wound, which influenced my choices in life. Learning a authentic lifestyle requires me to face the unknown with kindness and to recognize the resistances which inhibit my vital impulse, which often make me deaf.

To assume my desires and my deafness, without shame or guilt, is unthinkable without being clear about my basic needs and to affirm them. Thus, to assume my responsibilities is to also recognize myself being part of what is happening to me and necessarily assume the abandonment, the letting go, by having confidence in myself and in life. Through the process of research, I better understood my identity construction and the relief roads away from shame as well as deafness. I now consider these two fundamental criteria in my social relationships as beacons, that indicate me, as well the boundaries between myself and the other as my personal limits. I learned the importance of otherness in reliance and importance of third benevolent. Thus to assume my responsibility with respect to the other, is to recognize the power that exercise in the relationship. I have learn to recognize the leads that inform me on my vulnerability and the strength within me, when I meet the other. Aging gives me the urgency to live well my life, in joy and pleasure and thus be a valid model for my children.

Keywords: Assertion, avoidance, borders, confusion, distance, handicap, limits, power, responsibility, shame.



## TABLE DES MATIÈRES

Remerciements _____	iv
Avant-propos _____	vi
Résumé _____	ix
Abstract _____	x
Table des matières _____	xii
Liste des tableaux _____	xvi
Liste des figures _____	xvii
Introduction _____	1
Chapitre 1 - Contexte et problématique de la recherche _____	3
CONTEXTE _____	3
Introduction _____	3
La surdité _____	3
Adaptation sociale _____	6
L'identité _____	8
Cultures multiples _____	10
PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE _____	12
Introduction _____	12
L'excédent excédant _____	13
Hypothèse et question de recherche _____	14
Objectifs _____	16
En conclusion _____	17

Chapitre 2 - Méthodologie	19
Introduction	19
Le récit autobiographique	22
La <i>poiésis</i> , un premier canevas de travail	23
L'intention, un axe qui guide	24
<i>Aisthésis</i> ou qu'est-ce que ma vie a encore à m'apprendre?	27
La <i>catharsis</i>	30
L'herméneutique de la phénoménologie	30
Les enjeux de l'auto-interprétation	32
La responsabilité dans la transmission passe par la déprogrammation	34
Conclusion	35
Chapitre 3 - Posture épistémologique	37
Introduction	37
La mort	38
La liberté, les limites et la responsabilité de choisir	41
La solitude existentielle.	45
Le sens de la vie	49
Conclusion	51
Chapitre 4 - Cadre théorique	53
Introduction	53
Identité	53
Attachement	56

Handicap et limitation	59
La honte	63
Conclusion	71
Chapitre 5 - Récit autobiographique	73
Introduction	73
Commençons par le commencement	74
Mes grands-parents	74
Ma mère	75
Inconfort personnel	76
La maisonnée	77
Premier retour à l'école	78
Vie professionnelle	79
Convergences	80
Le baccalauréat	81
Le deuil	84
La maîtrise dans tous les sens du terme	85
Réadaptation	86
Chapitre 6 - Interprétation	89
Introduction	89
Exercice du pouvoir	90
Le pouvoir du savoir	94
La colère : expression de la vulnérabilité ou de la victimisation?	97

La sensibilité comme indicateur de mesure et de démesure _____	103
L'évitement _____	106
Limite et responsabilité _____	111
Chapitre 7 - Théorisation _____	119
Introduction _____	119
Contagions émotionnelles _____	119
Distance _____	123
La reconnaissance passe par l'exposition _____	125
Un grand absent _____	128
Conclusion _____	132
Chapitre 8 - Synthèse _____	135
Introduction _____	135
Construction de la responsabilité identitaire _____	135
L'âge de la transmission _____	137
Générosité et pouvoir _____	140
Conclusion _____	142
Bibliographie _____	147

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Tableau-synthèse.....	21
Tableau 2 : Similitudes entre la surdité et la honte.....	26

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1: Nature de la honte selon Gaulejac.....	68
Figure 2 : Bénéfices liés à la surdité - dans le texte.....	109
Figure 3 : Paliers de la honte .....	121

## INTRODUCTION

Comment présenter un mémoire qui m'a prise aux « tripes » et que je voudrais aussi stimulant pour vous qu'il l'a été pour moi? Je commence tout juste à me reconnaître comme chercheuse alors que j'ai été en quête de sens une bonne partie de ma vie. Je me suis déconstruite au fur et à mesure de la création de ce mémoire. Je le voulais collé sur ma réalité, je le voulais représentatif d'un ensemble de la population qui, en secret, porte les mêmes angoisses et les mêmes questions.

Mon premier chapitre compte deux parties et met la table au contexte qui a orienté ma question de recherche. Une perte importante de décibels m'oblige à faire l'inventaire de ce qui est disponible comme support à ma limitation auditive et, parallèlement, je me heurte à une difficulté personnelle : demander de l'aide. Ce constat me plonge dans une recherche de sens, car cette vulnérabilité induite à la demande d'aide se présente souvent, particulièrement ces dernières années alors que je suis confrontée aux deuils, à des pertes et aux renoncements. Je cherche une façon nouvelle d'aborder ma vie et, comme je n'ai vraiment pas fait attention à la surdité jusqu'ici, voilà donc un terrain à explorer.

L'émergence d'un concept que je viens tout juste d'identifier dans mon parcours de personne malentendante m'interpelle : il s'agit de la honte. Comment ai-je pu composer jusqu'ici avec ces deux caractéristiques – la honte et la surdité – qui confirment mes racines familiales? Je veux savoir, je veux comprendre, je veux explorer toutes les facettes, je veux me les approprier pour mieux les circonscrire et composer avec elles.

Dans le deuxième chapitre, je consigne la méthodologie. Je n'ai pas cherché de méthodologie, elle est venue à moi. Je me suis laissé porter par mon intérêt et j'ai freiné mes impatiences, mes besoins de certitudes et de cadre. J'ai eu un directeur qui m'a donné l'espace pour me déployer. Cette exposition de mon intimité passe par un sentiment d'abandon. Le mémoire s'inscrit dans cette foulée. Je ne me suis pas « accouchée » toute

seule, mais avoir la chance qu'on fasse confiance à mon rythme et à mon processus est indispensable, même si c'est souffrant.

Le troisième chapitre s'est construit en concomitance avec le quatrième. J'ai toujours aimé lire, plonger dans toutes sortes de lecture : du roman d'amour « fleur bleue » aux textes philosophiques ou psychologiques. Je me repose de l'un par le retour à l'autre. Je suis guidée par le contenu de mes livres sans pour autant toujours comprendre la raison de mes choix. Pour être honnête, l'enthousiasme de certains professeurs pour un auteur m'invitait à le découvrir. La simplicité des textes est importante pour moi, car plus il sera compliqué, moins je pourrai le partager. Un auteur comme Yalom, par exemple, m'a rendue accessible la philosophie existentielle de Sartre. Mon troisième chapitre se veut un reflet de l'impact que cet auteur a provoqué en moi, au point d'influencer ma posture comme chercheuse et mon rapport à ma vie; je lui en suis très reconnaissante.

Le quatrième chapitre ouvre sur des auteurs qui m'ont beaucoup appris. J'ai lu sur la bienveillance avec Jollien. Shore, Cyrulnik et Gaulejac ont structuré ma pensée sur la honte. Levinas m'a éclairée sur la responsabilité à l'égard d'autrui et sur la générosité. Je choisis les écrivains/chercheurs en lien avec ma question de recherche et il me reste tant à apprendre. La vie ne sera pas assez longue.

Le cinquième chapitre se présente de lui-même. Il était temps que je plonge! J'avais peur, un peu comme quand j'ai commencé ma thérapie. Qu'est-ce que je sais que je ne sais pas que je sais, et qui va me sauter aux yeux au détour d'un mot, d'une phrase? J'ai décidé de faire confiance au processus et d'évoquer mes souvenirs dans une suite chronologique. Un chemin de personne malentendante qui passe par son déni, son adaptation et enfin, par le courage de ses prises de conscience.

Le sixième chapitre s'inscrit dans une interprétation du chapitre précédent. Ce fut ma deuxième surprise, la première étant la découverte de la philosophie existentielle sans

savoir que je la portais. Je pensais interpréter systématiquement des passages du récit, mais je suis restée fixée sur un concept que je retrouvais sous différentes formes dans mon récit de personne malentendante. Dès le départ, ma relation au pouvoir avait orienté ma vie et mon identité. Le pouvoir et ses excès, le pouvoir et la générosité, le pouvoir et l'affirmation. J'ai découvert Michel Foucault et sa relation au pouvoir et au savoir.

Le septième chapitre est celui de la théorisation. Quel rapport y a-t-il entre le pouvoir et la honte? À partir de ce moment, je suis allée de surprise en surprise. La première étant de savoir tant de choses sans en prendre conscience. Au fur et à mesure que les liens se tissaient et que mes prises de conscience se succédaient, je me disais : « Il faut que j'écrive cela dans mon chapitre. » Puis, je découvrais que je l'avais déjà écrit. Comment aurais-je pu avoir écrit quelque chose que je venais tout juste de comprendre? Force est de constater qu'il s'agit plus d'une intégration que de l'acquisition de connaissances. Alors, ce chapitre en fut un d'enracinements identitaires.

Le huitième chapitre est celui de la synthèse. De façon générale, je recueille l'essentiel de ma démarche, les principaux résultats et les pistes qui seront au cœur de ma vie. Je suis tellement près de mon sujet, et il faut tant de distance pour conclure. Je suis composée d'une multitude d'identités singulières. Voilà une autre de mes découvertes! Selon la loi des probabilités, je peux donc rejoindre une multitude d'autres personnes qui, par leurs identités plurielles, rejoindront mes questionnements dans leur adaptation à leurs limites, quelles qu'elles soient. Ce que je retiens, c'est que je ne peux qu'être moi, l'affirmer et assumer mon humanité. C'est la seule voie éthique que je connaisse qui comprend les générations futures.



## CHAPITRE 1

### CONTEXTE ET PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE

*Si on est sourd à la demande qui résonne dans la question jusque sous le silence apparent de la pensée qui s'interroge elle-même, tout dans la question sera tourné vers la liberté et viendrait de l'essence d'être.*

Levinas(1978)

#### CONTEXTE

##### Introduction

La surdit  tant un handicap invisible, ceux que je rencontre oublient facilement l'univers de la personne malentendante. Je suis contente d'avoir l'occasion de partager avec le lecteur le contexte dans lequel j'  volue comme devenue-sourde. Avec le vieillissement de la population, la surdit  touchera plusieurs baby-boomers au cours des prochaines ann  es. Ma surdit  n'a pas attendu l'avanc  e en   ge pour appara  tre; j'ai une d  ficience auditive qui a requis une assistance technique d  s l'adolescence. L'effort d'adaptation requis chaque fois que je change de milieu et le stress associ   pour me tailler une place dans une nouvelle communaut   ont mis en   vidence une probl  matique qui a   t   une surprise pour moi. L'  tonnement n'est pas venu de ma limitation, mais bien de l'  mergence des r  p  titions d'  tats et de comportements de survie que je croyais avoir d  pass  s. Cette constatation a soulev   des d  fis et m'a permis de d  couvrir ma question de recherche comme un axe qui guidera le lecteur tout autant que moi dans mes d  couvertes.

##### La surdit  

Une perte auditive r  cente me place en face d'une difficult   : demander de l'aide. J'ai d  j   perdu 80 d  cibels et me voil   devant un r  cent d  ficit de 9 d  cibels. La suppl  ance

auditive ne suffit plus. Je réalise que je me sens mal devant mes besoins de soutien. Aux fins de ma recherche, je dois bien comprendre certains concepts, tant sur le plan de la surdité que sur le sens à donner à cette limitation.

Quand on tente de comprendre la surdité, on me pose souvent la question : « Qu'est-ce que ça représente une perte de 40 décibels? » On a souvent l'impression qu'il s'agit d'un pourcentage d'audition. Il n'en est rien! Même si j'ai une perte de 89 décibels, je n'ai pas nécessairement perdu plus de 80 % de mon sens de l'ouïe. Comme étalon, le degré de surdité fait référence à une oreille normale et sa valeur est négative. En d'autres mots, l'oreille normale a une perte de 20 décibels par rapport au seuil d'un son pur qui est audible à 0 décibel. Celui-ci est difficile à entendre par une oreille « normale ». Je vous partage ces quelques repères pour vous aider à mesurer la gravité d'une perte de décibels. Une personne qui a perdu entre 20 et 40 décibels a une surdité légère. Au Québec, les audiologistes suggèrent un appareil auditif quand ils constatent une perte minimale de 32 décibels. Un déficit de 40 à 70 décibels décrit une surdité moyenne. Entre 70 et 90 décibels, la surdité est sévère. Et enfin, une perte de 90 décibels et plus entraîne une surdité profonde. Si je suis privée de 120 décibels, aucun son n'est audible. Je suis totalement sourde. L'association des Sourds du Canada émet ce commentaire qui identifie bien la difficulté à étiqueter un individu selon sa capacité d'entendre. Elle met l'environnement comme un facteur déterminant à l'entendement. En vis-à-vis et avec une prothèse auditive, si l'environnement est paisible, je n'ai aucun problème à suivre une conversation, je suis donc malentendante. Cependant, dans la circulation ou un endroit bruyant, je suis sourde de fait, car je n'ai pas de moyen de communication autre que la voix. Dans un document de l'Institut Raymond-Dewar situé à Montréal, la prévalence des personnes ayant un problème auditif est estimée, à « environ 10 % pour l'ensemble de la population » L'auteur du document précise :

Il faut tenir compte que les données concernant les taux de prévalence de la surdité varient énormément selon le critère retenu pour définir la surdité. On rencontre souvent le chiffre de 30 % (de la population âgée), ce chiffre pouvant paraître

faible, mais il est obtenu en utilisant un critère audiométrique qui ignore la perte auditive pour les sons aigus, caractéristiques de la surdité qui survient avec l'âge. Considérant que cette perte a un impact important pour la perception de la parole, il faudrait plutôt parler d'un taux de prévalence d'environ 50 % vers l'âge de 70 ans et d'un taux supérieur à 80 % pour les personnes de 80 ans et plus. (Caron, 2003 p.10)

J'ai une surdité de perception, car elle concerne l'oreille interne et met en cause le nerf auditif et la cochlée; cette surdité est la plus fréquente. J'aurais associé ma surdité à une surdité de transmission, puisqu'elle est génétique. Pourtant, la science l'associe davantage à la morphologie de l'oreille moyenne liée au tympan ou aux osselets. La surdité mixte, elle, est une combinaison des deux possibilités : la surdité de perception et la surdité de transmission.

Mon audition est importante pour être « dans le monde ». C'est le cas pour la majorité des gens, car il s'agit de l'outil de communication par excellence. Dans un monde à dominance entendante, pour être partagés, les mots doivent être perçus par l'oreille. En plus d'avoir besoin d'entendre pour communiquer, j'ai besoin de l'ouïe pour déterminer l'intensité de ma voix. De plus, l'écoute aide à détecter d'où vient le son et, par le fait même, permet de me situer dans l'espace. Ainsi, une perte auditive ayant atteint un seuil de 50 décibels exige des balises externes afin que la personne malentendante puisse contrôler son intensité vocale et localiser la provenance du son. Généralement, ce sont les gens qui m'entourent qui me confirment que je parle assez fort ou non. Enfin, dans la prochaine section, j'explique pourquoi, comme la personne sourde, j'apprends différemment le monde des personnes entendantes.

## **Adaptation sociale**

Tout doucement, j'ai perdu ma capacité auditive. Dans un premier temps, inconsciemment, j'ai nié ma situation. À mon insu, j'ai développé un sens de l'observation compensant la détérioration de mon ouïe. Cependant, cette habileté ne sera pas suffisante et je suis inévitablement confrontée à la perte. Mon adaptation est intimement liée à mon acceptation. Ce processus est ralenti parce que j'entretiens les préjugés de la culture entendante. J'ai eu peur que mon entourage me perçoive diminuée et confonde les mots « entendre » et « comprendre ». Mes préjugés nuisent à mon acceptation. Je préfère me taire sur ma limitation et faire semblant de comprendre; en fin de compte, je m'isole. Ce processus est inconscient, car il fait partie de mes capacités d'adaptation enracinées dans mon bagage ontologique. En d'autres mots, je me protège comme j'ai appris.

Dans une société envahie par les nouvelles technologies, où le bruit est omniprésent et plus élevé que jamais, pour moi, entendre devient un défi de taille. En général, la personne sans déficience auditive n'a pas à faire d'efforts de concentration pour entendre, ce n'est pas le cas pour moi. J'ai lu, dans la revue Protégez-Vous, les commentaires d'un médecin qui affirmait que le niveau sonore de l'environnement doublait tous les dix ans tant à la ville qu'à la campagne. Je vis en milieu rural, donc je me croyais protégée de la pollution auditive : ça ne semble pas être le cas. Souvent, le bruit de l'environnement vient enterrer ma voix, je ne m'entends plus. Plus l'environnement est bruyant, plus la communication avec mon vis-à-vis est difficile, pour moi comme pour lui. Ainsi, je deviens rapidement épuisée et mon jugement peut en être affecté, mais pas mon intelligence. Les réunions entre amis, dans les restaurants ou en grand groupe, sont devenues trop bruyantes pour moi. Le bourdonnement ambiant couvre les conversations et j'en ressors exténuée. Je fais comme si de rien n'était, je souris, et je suis vigilante aux signes visuels qui peuvent m'aider à me sortir d'une impasse. Ces rencontres ne sont souvent profitables à personne, ni à moi ni à mes amis.

Outre l'observation, ma limitation réclame des habiletés personnelles d'adaptation. Je me sers de plus en plus de mes mains et j'ai accepté de porter des aides à l'audition. Dans mon processus d'adaptation, j'ai appris qu'une personne malentendante qui ne s'appareille pas verra sa voix et sa capacité d'élocution se détériorer. Au Québec, le gouvernement offre une technologie qui aide non seulement à la communication, mais aussi à la sécurité physique de la personne malentendante. Par exemple, je profite d'avertisseurs lumineux et vibrants dont le rôle est de m'informer lorsque le téléphone sonne, qu'on sonne à la porte ou si l'alarme d'incendie se fait entendre; ces avertisseurs agissent même comme réveil-matin. Néanmoins, ces appareillages ne me permettent pas de me passer de la coopération d'autrui en société.

Afin de permettre une meilleure intégration sociale, le gouvernement offre des subventions et un service d'accompagnement pour les personnes handicapées qui veulent poursuivre leurs études sans discrimination à l'égard de l'âge. Je me sens privilégiée de vivre dans une province où le contrat social à l'égard des clientèles vulnérables est une préoccupation. Aujourd'hui, rien n'étant parfait, je suis obligée de recourir à une aide technologique privée, car le matériel de base proposé par la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) n'est plus efficace compte tenu de l'importance de ma perte. Je me considère chanceuse de pouvoir m'offrir ces appareils qui, bien qu'ils ne soient pas haut de gamme, donnent une meilleure performance que ceux de base offerts par le système de santé. Je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée pour tous ceux qui n'auront pas cette possibilité, car le statut économique a un impact direct sur la qualité de vie de la personne malentendante en société. Plusieurs citoyens québécois devront subir le bruit de fond infernal qui est le lot de ceux qui ont besoin d'appareils puissants.

L'environnement matériel et physique participe aussi au confort de la personne malentendante. Pour bien lire sur les lèvres, je dois m'assurer de la qualité de la luminosité de la pièce et devrais parfois même prier mon vis-à-vis de se déplacer, ce que je ne fais pas. L'accent étranger, la barbe et une moustache, une personne qui est dans mon dos, dans une

autre pièce ou qui met la main devant la bouche : autant de petits tracés qui m'empêchent de lire sur les lèvres. Dans ces conditions, difficile de ne pas me sentir handicapée.

## **L'identité**

Même si je suis malentendante depuis l'adolescence, la conscience des conséquences de ma limitation sur ma vie, elle, est récente. Je remets en question les projets prévus et j'adopte une façon différente de me projeter dans l'avenir. Par exemple, il m'est impossible d'imaginer une rencontre amoureuse sans penser mettre, au centre de l'information partagée, ma limitation auditive. J'introjecte le regard de l'autre sur la base du manque que je vis par rapport à ce que j'ai déjà connu. C'est un peu comme le vieillissement : je ne me suis pas vue changer, cette trajectoire étant une transformation silencieuse. Pourtant, quand un regard masculin se pose sur moi, je ne peux m'empêcher de m'évaluer à mon apparence d'antan. De plus, je peux me sentir vieille et me questionner sur la pertinence d'une activité quand le regard de l'autre me classe dans le groupe des personnes âgées. La perte auditive est souvent associée à la vieillesse qui est accompagnée d'âgisme. « Ce vieux sourd est dépassé, il ne comprend jamais rien. » : voilà un exemple de préjugé qui accompagne la surdité et qui a une influence sur ma perception de moi-même. La surdité, comme le vieillissement, modifie l'identité sociale que je me suis construite.

Comme personne malentendante, je me perçois avec un déficit et, sous ce regard, je m'évalue en me comparant aux critères des personnes « normales ». Mon statut de personne handicapée enracine en moi le sentiment de ne plus « être à la hauteur ». Marguerite Blais, dans son livre: *La culture sourde* (2006) offre une nomenclature qui aide à définir la place et les besoins de la personne vivant une surdité. Le *Sourd* avec une majuscule est une personne sourde de naissance et son mode de communication principal est gestuel. Le mot *sourd* écrit avec une minuscule est associé aux enfants sourds de naissances ou aux personnes dont la surdité est apparue, soit par accident ou maladie, après l'apprentissage du langage oral. Le malentendant est la personne qui a besoin d'une

suppléance auditive, mais dont la surdité n'est pas sévère. Marguerite précise la différence avec un devenu-sourd:

Les devenus-sourds, tout comme les malentendants, sont des individus qui ont grandi sans être privés de l'ouïe, ou parfois partiellement, et qui ont intégré les valeurs véhiculées par la société dominante entendante. Ces personnes sont devenues sourdes profondes ou sévères à un moment précis de leur existence. (Blais, 2006, 86-87)

Dans ma situation actuelle, je ne peux m'intégrer dans la culture sourde et je dois me réadapter pour prendre ma place dans ma culture d'origine en tenant compte de mon déficit. Autrement dit, comme je suis la seule personne dans ma famille à ne pas entendre, il ne me sert à rien d'apprendre la langue des signes. Ce serait comme apprendre à parler le mandarin dans un milieu francophone; je ne suis pas nécessairement en communication si personne ne me comprend. Par contre, je m'adapte en développant de plus en plus d'habiletés en lecture labiale.

Le caractère invisible de la surdité crée toutes sortes de malentendus. Puisque j'ai des racines dans la culture entendante, j'ai des habiletés de communication orale. Je souhaite poursuivre mon expression dans un mode connu et pratiqué par la majorité des gens : la voix. La personne avec qui je communique oublie mes appareils autant que ma surdité. Elle ignore que cette suppléance ne corrige pas l'oreille comme le font les lunettes dans un cas de myopie. Des phrases comme « Tes piles sont-elles mortes? » ou « As-tu mis tes appareils? » font reposer la responsabilité de la qualité de la communication sur mes épaules. J'interprète : « Je suis tannée de répéter... » Pourtant, tellement d'interférences peuvent apparaître et nuire à la qualité du son que j'entends. Ces demandes supposent une exigence intrinsèque – celle d'être entendue sans devoir répéter – et ne tiennent pas compte du milieu qui peut être bruyant ou renvoyer de l'écho; du contexte, alors que la nervosité et la timidité influencent la perception; et du déficit auditif, car les pertes très élevées provoquent un taux proportionnel de distorsion du son.

J'ai eu la chance de faire partie d'un groupe de soutien offert par le Centre montréalais de réadaptation (CMR). J'ai compris que la personne malentendante se sent stigmatisée, hors-norme par rapport à sa communauté. Le soutien offert par des personnes vivant la même chose m'a considérablement aidée à sortir de mon isolement, à prendre connaissance des nouvelles technologies, mais surtout à comprendre l'effort d'adaptation à fournir à l'égard des limites de mon audition et face aux limites des personnes entendantes. Il faut bien le préciser, il n'y a pas que moi qui suis affectée par la surdité. Ma famille, mes amis et mes collègues de travail le sont tout autant. Ce qui était facile devient difficile et tous ont à cœur de rendre les communications efficaces.

Cependant, il n'y a pas que des inconvénients au fait de ne pas entendre. Le partenaire ronfleur n'est plus une cause de divorce et le silence devient un lieu de ressourcement. De plus, je suis tellement investie dans la conversation que je fais du mimétisme sans m'en rendre compte. Jamais un interlocuteur n'aura eu un auditoire aussi attentif.

Je suis malentendante, mais pas sourde. Je manque d'habiletés pour m'inscrire dans la communauté entendante. Je suis « assise entre deux chaises », me demandant où est réellement ma place. J'éprouve de la honte quand je dois demander de l'aide. Ce n'est pas le fait d'avoir besoin d'aide qui me fait honte, mais le sentiment de vulnérabilité. Je veux me responsabiliser, mais j'ai le sentiment de le faire aux dépens de l'autre.

### **Cultures multiples**

Je suis reconnue comme personne handicapée, mais d'autres identités me définissent qui se nourrissent d'un contexte, d'une culture et surtout de l'autre. Par exemple, je suis massothérapeute et en plus du Code de déontologie lié à ma pratique, je suis influencée par une éthique personnelle collée à mes valeurs professionnelles. Je suis aussi une maman qui a des croyances sur l'éducation et qui est surtout imprégnée par sa propre histoire d'origine.

Ces identités ne sont plus les mêmes qu'au moment de mon entrée dans la vie adulte. Ce sont les rencontres tant avec mes clients et amis, qu'avec mes enfants et mon conjoint qui ont influencé ma perception. Ma culture personnelle est le résultat de toutes ces rencontres transformatrices, incluant la culture de mes parents. Rémi Brague (1992) cite Franz Von Baader dans *Europe, la voie romaine* : « "tous les hommes sont naturellement anthropophages". Entendons que toute culture se nourrit de celles qui l'ont précédée. » (Brague, 1992, p.177) Mes caractéristiques identitaires sont remises en questions autant de fois qu'elles sont exposées. Il m'appartient de me mettre au centre de ma vie pour ouvrir à l'autre sans me perdre.

Mais aucune culture ne saurait revendiquer la dignité qui est celle de la personne. Et il arrive que cette dignité doive être défendue contre une culture qui la brime, et contre la tentation de retrouver ses « racines » – c'est-à-dire, comme le suggère implicitement l'image, de régresser vers la stupide immobilité végétale. En un mot, il faut distinguer ce qui est « à nous » et ce qui est bien. Le propre n'est pas nécessairement le bien. (Brague, 1992, p.179)

En d'autres mots, il peut arriver que je vive un conflit de loyauté envers mes racines alors que je désire *le bien*. Si je suis au centre de ma vie, je suis consciente de ma subjectivité et de ma singularité. Encore faut-il savoir où est ma place pour être capable de me mettre en son centre. Mon parcours de vie crée le doute et la confusion pour ce qui est de la place à prendre dans ma communauté; il ne me reste bien souvent que l'introspection pour me trouver un espace intime et intérieur avec l'autre, un arrêt pour me retrouver, renouer avec ma subjectivité et me respecter.

Comme être humain, je suis traversée par mes incohérences et mes paradoxes. Je ne peux accepter d'être vulnérable sans faire une démarche de rapprochement vis-à-vis moi. Or, pour m'accepter, je dois suspendre mon jugement et développer de la bienveillance. Je comprends la bienveillance comme une orientation du regard vers le meilleur de l'autre et de soi. Je manque d'habiletés pour me prendre en douceur et recevoir l'autre avec délicatesse. Pourtant, j'ai l'impression d'éprouver de la compassion sans perdre ma lucidité

quand j'accompagne un client avec patience et bonté. Me réapproprier cette bienveillance est affaire d'ouverture, comme le propose Jollien :

Je commence à comprendre que ce qui est plus fort que moi, c'est aussi moi, une partie essentielle de mon être, partie à intégrer, à apprivoiser avec bienveillance afin (pourquoi pas?) d'en faire un lieu de joie et de liberté. (Jollien, 2010, p.149)

En résumé, comme devenue-sourde, je suis porteuse d'une histoire personnelle, d'une subjectivité, de multiples cultures qui se sont enrichies au fil de mes expériences. Mais, je n'ai pas toujours cette bienveillance pour m'accepter et composer avec mon handicap. Je dois apprendre à me responsabiliser avec ce que je suis devenue au fil du temps et de mes pratiques.

## **PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE**

### **Introduction**

Je me découvre porteuse d'une angoisse, d'un malaise qui pollue ma vie et mon rapport à la société : une difficulté à vivre librement, constamment remise en question selon les contextes et l'environnement. Ma place, en tant que femme devenue sourde et vieillissante, n'est pas évidente. Au début de la soixantaine, alors que tous les rôles attribués et consentis sont soumis à une restructuration interne apportée par les deuils et les renoncements, je ressens le besoin de redéfinir ma place dans le monde.

Mon problème de recherche ne se pose pas sur ce qui manque à ma vie, mais sur ce que j'ai en trop et qui empoisonne mon existence.

## **L'excédent excédant**

J'ai une limitation auditive qui me confronte à une dépendance excédante dans ma vie. Je cultive mon indépendance, mais mon handicap est trop important pour que je puisse me passer de l'autre sans m'isoler. Je dois accepter ma singularité et composer avec mon tissu social et familial en me respectant. Pour moi, il y a un écart entre le respect de soi et la dépendance à l'autre, une confusion entre un manque de dignité ou un excès d'orgueil.

Je retrouve, dans mon processus d'adaptation à ma limitation, des relents de blessures de mon histoire de vie. Ces réminiscences s'imposent à moi dans des moments où je m'y attends le moins, me laissant désemparée. Elles sont de *trop*. Je suis alors envahie d'un malaise d'« Être ». Je me vois alors adoptant des attitudes liées davantage à mon histoire de vie qu'à mon besoin de communication.

J'ai une fermeture intérieure induite quand quelqu'un me fait des compliments ou que je ressens l'amour de mes proches. Soit je cherche sur quelles bases on m'offre cette gratuité de sentiment, soit je l'accueille en me dépréciant. Je vis la légèreté et la joie comme des états de grâce sans enracinement dans mes choix.

J'ai un filtre agaçant qui juge sévèrement et systématiquement la pertinence des risques que je peux prendre pour aller vers l'autre. Je suis consciente de mes capacités et je m'en découvre d'autres avec surprise, mais ces apprentissages sont filtrés par un mécanisme qui m'empêche de bien les assumer. Mes découvertes ont la valeur du regard de l'autre; je suis attentive à cette reconnaissance alors que, paradoxalement, je n'arrive pas à assumer le succès.

J'ai le sentiment parfois de brûler la chandelle par les deux bouts. À une extrémité, une volonté d'avancer vers l'autre avec le meilleur de moi; à l'autre bout, une puissance destructrice qui me désorganise. Dans ce contexte, la liberté est difficile à assumer.

Finalement, je m'épuise à faire du surplace. Cette stagnation est *excédante* dans ma vie. Elle tue des projets naissants comme si je n'y avais pas droit sans les avoir mérités par un travail harassant qui, finalement, dilue le plaisir de l'aventure.

Selon moi « être généreux », c'est s'enraciner dans ses limites et choisir d'offrir à l'autre sans attentes de réciprocité. « Gratos » comme dit Jacques Salomé dans ses cours sur la méthode E.S.P.È.R.E.<sup>1</sup>. Quand je suis généreuse, je n'attends pas le retour de l'ascenseur. Ce qui est accablant, c'est le sentiment d'imposture, car je doute de mon authenticité et je perçois ce ressenti comme un manque d'altruisme.

Ultimement, comment répondre au sens que je veux donner à ma vie sans cette confusion identitaire dérangeante quand je me dis : « Qui suis-je pour vouloir renverser la vapeur dans mon éducation et semer de l'espoir? » Ce qui m'amène à mon hypothèse de recherche, car cet *excédent* s'enracine dans des ambiguïtés que je réussis difficilement à dépasser.

### **Hypothèse et question de recherche**

J'émetts l'hypothèse que mes relations sont colorées par une culture personnelle qui les pollue et empêche l'altérité. Une partie de moi a peur de l'autre. Cet autre, à l'extérieur qui peut exiger et celle, à l'intérieur de moi, qui exige plus qu'elle n'est capable de donner. Je reconnais la similitude des comportements quand je suis confrontée à mes limites de personne malentendante en communication ou quand je vis un rapport d'intimité avec une personne chère. Est-ce que je me défends de la honte, d'une confusion identitaire ou d'un autre état placé dans mon ombre?

---

<sup>1</sup> La Méthode E.S.P.E.R.E.® (Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle) est une approche pédagogique fondée sur l'œuvre du psychosociologue et écrivain Jacques Salomé.

De Gaulejac (1996), Schore (2008) et Cyrulnik (2010) parlent de la honte comme d'un facteur qui déstabilise et influence l'identité du sujet. Selon eux, le sujet se construit par le regard de l'autre et il y a rupture de relation quand la honte s'installe. Cette perte de contact doit s'exercer dans un climat de sécurité, car l'enfant a besoin de cette rupture pour intégrer les règles qui limitent son omnipotence. Quand cette rupture s'installe dans le temps, un sentiment d'impuissance s'enracine et affecte l'identité du sujet.

Parod (2008) parle de confusion identitaire chez les personnes malentendantes. Cette confusion identitaire crée un malaise dans mes rapports sociaux. Il y a rupture entre le monde dans lequel j'étais, celui des personnes entendantes, et celui auquel je n'appartiens pas, c'est-à-dire les sourds de naissance. Selon Parod, la personne malentendante ne sait plus où est sa place. Selon moi, une baisse d'estime de soi est le résultat tant de la honte que de la confusion identitaire, et devient une blessure narcissique qui influence mon rapport au monde.

De mon enfance, j'ai peu de souvenirs de moments heureux. Je me suis perçue dérangeante et en marge. J'ai eu honte souvent. Mon hypothèse se place dans ce difficile rapport à l'autre. Mon lien de dépendance est souffrant. Jusqu'ici, pour ne pas éprouver de malaise, je me suis donné les règles qui me séparent de l'autre en favorisant une autonomie illusoire. Cette recherche d'autonomie me coupe du plaisir et du désir qui circulent dans la relation à l'autre. J'assume mal mes besoins dans un lien d'interdépendance sans imaginer la souffrance et la victimisation. En ce moment, je me coupe de cette autre intérieure qui réclame de la légèreté parce que j'ai peur d'elle, de sa démesure, de ses manques et de sa dépendance à l'autre. Je me coupe pour ne pas me rencontrer. La surdité me confronte à mon désir de communication. J'émet l'hypothèse que mes relations sont colorées par une culture transgénérationnelle de honte qui, comme la surdité transmise, isole et rend difficile mes rapports à l'autre.

Dans cette optique, ma question de recherche se formule ainsi : **Comment se construit la responsabilité identitaire au contact de la honte et de la surdité, dans un contexte de transmission générationnelle?**

Maintenant que je vous ai partagé cette question, j'ai des attentes. Je vais tenter de trouver des réponses qui satisferont mes objectifs généraux.

### **Objectifs**

Dans mon contexte, le clan familial prend beaucoup d'importance. Il me confronte à mes limites et à mon grand désir de communication et de transmission. Mes objectifs servent mes intérêts pour accroître ma qualité de relation. Je porte la croyance que l'ignorance entretient le désespoir. Je veux comprendre pour mieux me responsabiliser envers l'autre et devant l'autre. Pour moi, assumer ses responsabilités donne un sens éthique à la générosité.

Alors, voilà les objectifs que je vise :

- Explorer mon expérience dans mon rapport avec la surdité et la honte;
- Comprendre, à travers un processus interprétatif, la question de responsabilité identitaire face à la honte et à la surdité dans un contexte transgénérationnel;
- Construire un modèle théorique et compréhensible autour de la responsabilité identitaire transgénérationnelle;
- Ouvrir des voies de compréhension possibles pour des personnes vivant des conditions similaires.

Mes expériences récentes depuis la perte des derniers décibels, tant dans mon adaptation que dans mes relations ont éveillé le désir de bien comprendre le processus d'adaptation aux événements qui jalonnent ma vie. Je suis pour les membres de ma

famille un modèle possible et, en tant que tel, j'ai une responsabilité dans la transmission de mes valeurs. Je ne veux pas laisser le souvenir d'une femme enfermée dans ses déterminismes, mais un espoir de libération.

### **En conclusion**

Une perte de décibels met en évidence ma difficulté à demander de l'aide. Je reconnais un malaise à m'exposer. Au lieu de me rapprocher, je m'isole. Pourtant, je veux conserver des liens significatifs avec mes enfants et les gens que j'aime. La surdité et la honte prennent racine dans une histoire transgénérationnelle et familiale. J'aimerais être consciente des attitudes qui m'habitent pour me permettre de laisser celles qui nuisent à mes objectifs de relience.

Le prochain chapitre démontre le chemin que j'ai suivi au cours de toutes mes années de maîtrise. La méthodologie vous invite à comprendre comment j'ai transformé ma pensée et à saisir ce qui a habité mes réflexions. La relience avec ma cohorte, mes amis, les auteurs et les professeurs a participé à l'élaboration d'un mémoire qui, dans son développement, trace un portrait en constante évolution.



## CHAPITRE 2

### MÉTHODOLOGIE

*L'éducation donne aux personnes âgées de notre époque la réactualisation des connaissances acquises de toute une vie.*

Lemieux, A. (2001)

#### **Introduction**

Une quête de sens m'amène à entreprendre cette maîtrise, car je tiens à comprendre. J'ai besoin de donner du sens à ce que j'ai vécu, à ce que je vis et, surtout, l'incorporer dans un enracinement qui s'inscrit dans ma vie et dans celle des gens que je côtoie.

Je suis cette petite abeille qui passe de fleur en fleur sans se demander si la prochaine est la bonne, et sans choisir la plus prolifique en miel; je me laisse guider par mon intuition et par ce qui se donne à moi. Pourtant, quand vient le temps de partager le chemin parcouru, je ne vois qu'un champ fleuri! Quelle forme prendra cette recherche? Tellement de portes s'ouvrent à moi, certaines plus proches de mes intérêts que d'autres. J'aurais aimé insérer ce chapitre après ma synthèse, mais ce n'est pas dans l'ordre des choses. Il m'est apparu plus pertinent de l'introduire au deuxième chapitre pour que le lecteur puisse suivre le déploiement du processus de recherche.

J'explicité, dans la méthodologie, une démarche singulière teintée par mon rythme, mes errances, mon chemin de découvertes et de partages. J'en décris le développement dans l'ordre qu'il s'est imposé à moi. J'emprunte des chemins utilisés par d'autres grands chercheurs, comme Freud avec son analyse des profondeurs à partir de son monde intérieur ou Sartre avec sa conception de la philosophie existentielle basée sur sa douleur de vivre. Je n'ai pas la prétention d'articuler ma pensée au niveau où ils ont élevé la leur; cependant, je crois que ce que je représente est un microcosme du genre humain.

Les objectifs de la maîtrise en Études des pratiques psychosociales requièrent des personnes intervenantes « auprès d'un système humain : personne, famille, groupe, communauté ou organisation qu'elles fassent une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur sa pratique<sup>2</sup>... » La posture au « Je » de ce travail peut s'apparenter à un témoignage; cependant, la chercheuse universitaire vient donner une dimension plus structurée à l'œuvre d'une vie.

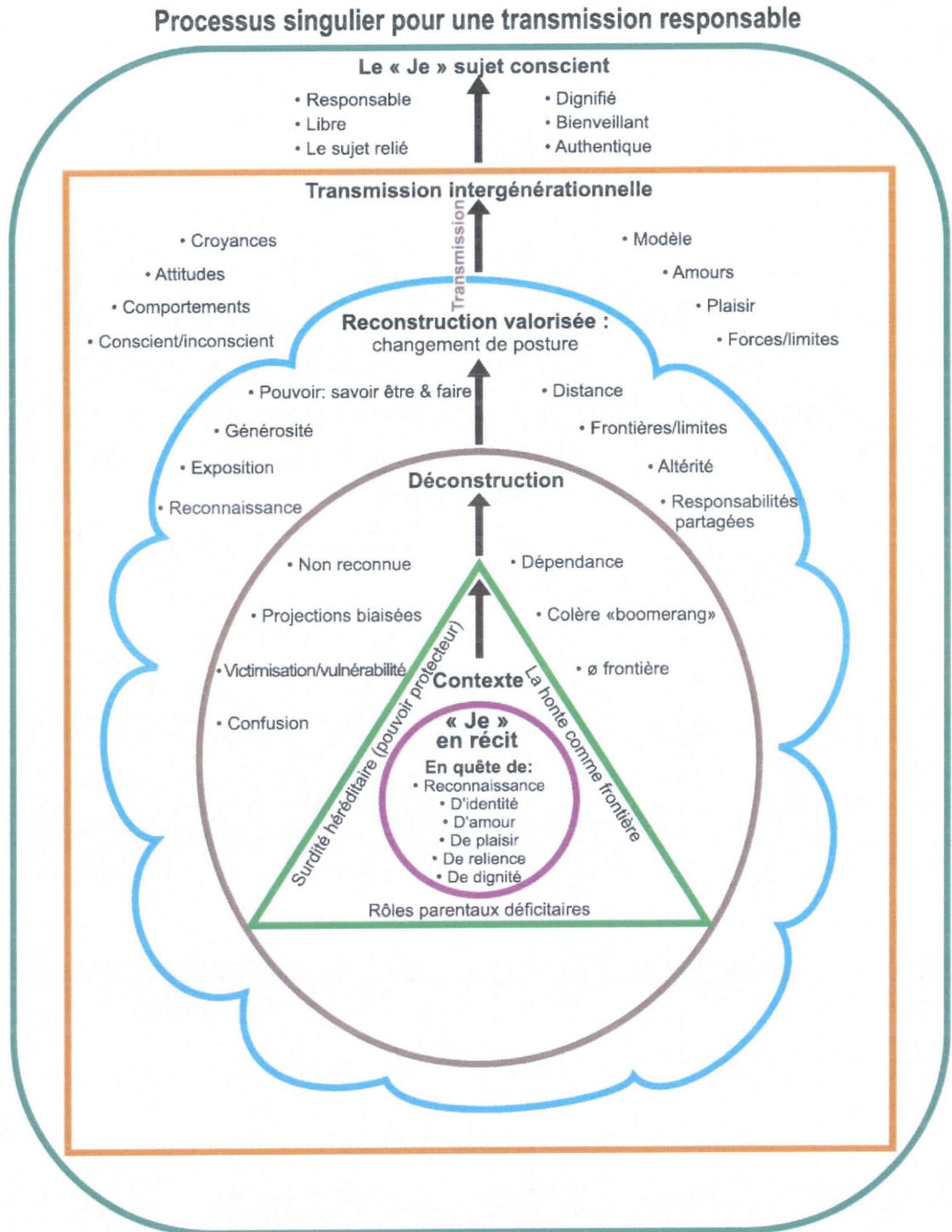
Le terrain de recherche est vite identifié, car mes expériences de vie sont mes sources de référence, de construction ou de confusion. Au milieu de la quarantaine, j'ai fait un choix : j'ai pris la décision de me mettre au monde, de devenir un sujet dans ma vie. Je porte la croyance que si je choisis la vie, je dois assumer la mienne dans toutes ses facettes puisqu'elle m'a formée et façonnée. Déjà, en thérapie, j'étais mon « terrain de recherche ». L'approche psychodynamique néo-freudienne m'a appris à me poser des questions, à regarder mes zones d'ombre et à prendre des risques pour me reconnaître comme partie prenante de ma vie. Je me suis découvert une subjectivité à respecter. Ce débroussaillage étant fait, il ne s'agit pas seulement de comprendre, mais d'agir en fonction de cette nouvelle compréhension, puisque nous sommes des êtres sociaux et interdépendants. Mon défi a été d'introduire l'autre dans ma réflexion et mon partage.

La page suivante présente un tableau synthèse des étapes et impacts de ma démarche. Je vais en expliciter les représentations dans les paragraphes et les chapitres qui vont suivre, en laissant une place importante au récit autobiographique comme instrument de recherche-formation. Le récit autobiographique en est le point de départ, les flèches suivent la direction qu'a pris ma démarche et se termine avec le défi de transmission d'un « Je » conscient d'habiter sa vie.

---

<sup>2</sup> Maîtrise en étude des pratiques psychosociales – 3535. Responsable Pascal Galvani. Objectifs. Sur Internet : <http://www.uqar.ca/programmes/description/3535/> consulté le 2014/12/02

Tableau 1: Tableau-synthèse



## Le récit autobiographique

Jeune sexagénaire, ayant fait un long apprentissage pour réussir à nommer ce qui me traverse, j'ai voulu prendre un sujet d'actualité, mais ayant été peu travaillé. J'ai commencé la maîtrise avec des capacités auditives diminuées, ce qui m'a placée dans une posture « méta » ou, si vous voulez, une posture où je me vois réfléchir, je cherche une connaissance qui, sans le savoir, guide mes actions; une connaissance que j'aimerais mettre à jour.

La recherche-formation met de l'avant une posture de la découverte de soi, de l'appropriation de son identité personnelle et de sa propre histoire, les conditions nécessaires à toute construction de connaissances (Gómez et Bourdage, 2012, p. 205).

Cette posture, Gómez et Bourdage (2012), dans un texte sur les histoires de vie, nous en montre l'importance en ce qui a trait au rappel d'information et de faits dans notre mémoire à long terme.

L'intervention de la métacognition dans le processus de rappel des connaissances emmagasinées dans la mémoire à long terme génère une réponse consciente du problème posé par la stimulation d'une information nouvellement reçue par nos sens. Cette réponse entraîne le développement des différents savoirs lié à la catégorisation déjà couramment utilisée en science de l'éducation : le savoir (déclaratif), le savoir-faire (procédural) et le savoir-être (affectif et émotionnel) (Gómez et Bourdage, 2012, p. 203).

En effet, toute nouvelle information transforme mes connaissances et crée un changement dans ma perception des événements et, automatiquement, dans ma manière de construire le monde.

Je souhaite vous entraîner dans mon choix de procéder à l'étude de ma pratique à partir du récit de vie autobiographique. Un récit de vie s'installe dans un thème

spécifique et selon une temporalité particulière. J'ai choisi de vous partager mon rapport à l'audition, de mes premiers souvenirs d'enfance à aujourd'hui. Ce récit est limité, mais s'inscrit dans mon histoire de vie qui, elle, en porte le sens. Je cherche à comprendre le phénomène de la surdité transgénérationnelle avec toute la subjectivité qui y est associée.

La pertinence du récit de vie comme source de compréhension de soi commence dans l'acte intentionnel d'écrire pour signifier quelque chose de plus que l'anecdote d'une vie. Il s'agit de réorganiser le récit existant de façon à créer le champ de l'interprétation, l'espace où cet autre, un tiers différent de celui qui est raconté et de celui qui raconte, pourrait trouver, dans la lecture et dans la relecture du récit, un sens nouveau (Gómez et Bourdage, 2012, p. 207).

Le « Je », sujet de ma vie, prend conscience des différents savoirs qui m'habitent en passant par trois étapes : « construction de savoir, de connaissance et de sens » (Gómez et Bourdage, 2012, p. 207). Dans la démarche d'apprentissage à la maîtrise, la première étape, la *poiésis*, est l'écriture du récit. La seconde, l'*aisthésis*, correspond à l'enrichissement des connaissances; elle permet une analyse approfondie qui donne une pertinence au sens. Finalement, la troisième étape, la *catharsis*, est une posture de réflexivité où se construit « une nouvelle représentation-compréhension » (Gómez et Bourdage, 2012, p. 208).

### **La *poiésis*, un premier canevas de travail**

La *poiésis* dans mon mémoire correspond au récit autobiographique. C'est un mot grec qui veut dire « œuvre ». Je couche sur papier ce que je me rappelle des événements familiaux qui ont influencé ma vie, héritage de trois générations de malentendants. Ainsi se pose, hors de moi, dans une création d'ensembles, la culture que je porte quand je raconte mon histoire de vie avec toute la subjectivité qui s'y rattache. J'en fais une expérience sensorielle unique.

C'est la mise en lumière du sujet apprenant en tant qu'interlocuteur premier du monde, mais aussi comme produit de ce monde qui lui a permis de structurer sa propre identité, et de développer, par ses actions, un rapport particulier avec son environnement (Gómez et Bourdage, 2012, p. 208).

La *poiésis* est une première exposition de sens.

### **L'intention, un axe qui guide**

Je suis porteuse d'une intention, celle de créer un fil d'Ariane qui traverse le temps. J'aime créer des liens. Je suis habitée par une historicité qui concrétise mon identité. J'ai donc cherché le matériel qui correspondait à la création de liens dans mon histoire. J'utilise le mot *création* parce qu'il laisse la place au « nouveau ». Je suis en constante reconstruction à partir d'une re-connaissance. Paul Ricœur l'exprime magnifiquement dans ce passage :

*À la différence de l'identité abstraite du Même, l'identité narrative, constitutive de l'ipséité, peut inclure le changement, la mutabilité, dans la cohésion d'une vie. Le sujet apparaît alors constitué à la fois comme lecteur et comme scripteur de sa propre vie selon le vœu de Proust. Comme l'analyse littéraire de l'autobiographie le vérifie, l'histoire d'une vie ne cesse d'être refigurée par toutes les histoires véridiques ou fictives qu'un sujet se raconte sur lui-même. Cette refiguration fait de la vie elle-même un tissu d'histoires racontées. (Ricœur, 1985, p. 356)*

Mon intention, avant même d'écrire, en est une de responsabilité envers moi-même et autrui. Plus simplement : je ressens le besoin de m'exposer; d'abord pour prendre une place dans ma vie, puis devant l'autre. L'autre étant le sujet que je ne connais pas et qui ne me connaît pas. L'autre étant aussi l'objet de ma recherche, « partie d'humanité » à découvrir en moi, refoulée et projetée sur l'autre devant moi. Je me sens appuyée par Gómez quand je lis :

Mais en plus, ce défi de radicalité comporte un autre sens, moins évident celui-ci : de partir à la découverte de l'autre en soi, cet autre chez qui nous nous sommes abreuvés dans nos quêtes de sens, qui a nourri nos identités singulières, qui a construit notre être-dans-le-monde (Gómez, 2013, p. 5).

Gómez nous amène à découvrir une partie d'humanité masquée par un polissage ontologique et qui s'ouvre sur l'universel, sur une *reliance*.

Ma recherche vise une liberté et une « assumance »; une liberté dans le sens d'Être en tant qu'être humain et une responsabilité dans le sens de prendre le risque de découvrir mes limites. Ainsi, m'assumer devient alors ma responsabilité à l'égard d'autrui. Je veux apprivoiser une forme de générosité, non pas la générosité de celle qui partage ce qu'elle possède, mais la générosité de celle qui se découvre dans le « rien » avec l'autre. Je rejoins Levinas (1978) quand je risque une exposition dans ce récit et que je passe par la vulnérabilité du *Dit* au *Dire* :

Franchise, sincérité, véracité du Dire. Non pas Dire se dissimulant et se protégeant dans le Dit, se payant de mots en face de l'autre — mais dire se découvrant — c'est-à-dire se dénudant de sa peau — sensibilité à fleur de peau, à fleur de nerfs, s'offrant jusqu'à la souffrance — ainsi, tout signe, se signifiant (Levinas, 2011, p. 31).

Me permettre d'être *qui je suis* ouvre la porte à l'autre et lui permet d'être *qui il est*. C'est une liberté et une responsabilité qui m'invitent à la rencontre de mon élan vital, de mon essence. Ainsi, je suis amenée à prendre le risque d'une représentation identitaire pour « accoucher » avec l'autre d'une conscience qui donne un sens nouveau, ouvert sur l'universel. Emmanuel Levinas (1978) pousse la pensée plus loin encore dans l'expression *Autrement qu'être*, c'est-à-dire en dépassant les perceptions identitaires :

Le nœud noué en subjectivité – qui dans la subjectivité devenue conscience de l'être, s'atteste encore dans le questionnement — signifie une allégeance du Même à l'Autre, préliminaire à toute conscience, ou une affection par l'Autre que je ne

connais pas et qui ne pourrait justifier d'aucune identité, et qui ne s'identifiera, en tant qu'Autre, à rien (Levinas, 2011, p. 47).

J'observe tant de similitudes entre mon adaptation à la surdité et mon adaptation à des événements difficiles de ma vie. J'ai répertorié les concepts qui revenaient le plus souvent; j'en ai retenu quelques-uns et d'autres se sont greffés comme attirés par mon intention première. Je vous dresse ici un tableau représentatif de ces premières constatations.

Tableau 2 : Similitudes entre la surdité et la honte

<b>Invisibilité</b>	La surdité n'est pas visible avant d'entrer en communication.	Même si je me sens honteuse, ce sentiment est souvent invisible jusqu'au moment de l'exposition.
<b>Besoin</b>	J'ai de la difficulté à demander de l'aide même en connaissant mon besoin.	Demander de l'aide induit de la honte; j'ignore mon besoin.
<b>Identité</b>	La surdité a un impact sur mon identité.	La honte a un impact sur mon identité.
<b>Vision du monde différente des autres</b>	Je perçois le monde différemment de la personne entendante.	Sous le joug de la honte, j'ai une perception singulière du monde.
<b>Victimisation</b>	La surdité n'est pas choisie, même si parfois je m'en accomode.	La honte est subie.
<b>Place dans le monde</b>	J'apprends à prendre ma place dans un monde à majorité entendante, mais j'ai tendance à m'isoler.	Sous le joug de la honte, je ne sais pas comment prendre ma place dans ce monde de pouvoir. Je me replie sur moi-même et j'ai tendance à m'isoler.
<b>Différence</b>	Je me perçois différente, et je suis perçue comme telle parfois.	Sous le joug de la honte, je me sens différente et je peux être perçue comme telle.
<b>Honte et confusion</b>	Comme personne malentendante, à chaque augmentation importante de déficit, j'éprouve une confusion face aux autres dans mon adaptation au monde, ce qui peut réveiller une honte en latence.	Sous le joug de la honte, je suis confuse dans ma manière de percevoir mes besoins et ceux des autres. En fait, je nage en pleine confusion.
<b>Hyper vigilance</b>	L'hyper vigilance compense la perte auditive.	L'hyper vigilance compense la perte de confiance.
<b>En marge ou dérangeant</b>	Je me perçois dérangeante et en marge.	Quand je suis honteuse, je me perçois en marge de la société.
<b>Difficulté à être ensemble</b>	J'ai de la difficulté à respecter ma limitation face aux autres.	J'ai de la difficulté à accepter la honte comme terre d'apprentissage à l'altérité.

J'ai eu des moments de digression qui, généralement, ne me permettaient pas d'apprécier la reconnaissance de l'autre, mais l'intention de base est restée ancrée dans mon désir de *reliance*. Ma recherche ayant débuté voilà plusieurs années, je commence la maîtrise sur les mêmes pistes. Je commence par m'exposer et apprendre de ce que je découvre. Ma recherche est phénoménologique.

### ***Aisthesis* ou qu'est-ce que ma vie a encore à m'apprendre?**

En réponse à mes lectures et à l'intersubjectivité partagée avec les membres de ma cohorte, mon directeur de recherche et les auteurs, une compréhension prend forme. C'est le moment de l'*aisthesis*, un autre mot grec qui veut dire intelligence ou discernement. Le chapitre sur l'interprétation correspond à cette étape de la recherche. Je me sers des connaissances nouvellement acquises pour revisiter des passages bien identifiés dans le récit de vie et je les interprète à partir d'une posture inspirée par le discernement. Subséquemment, je m'efforce de rendre communicables et compréhensibles les découvertes que je fais sur le pouvoir, la honte et la nature de la surdité tant chez moi que dans ma famille. J'essaie ainsi de communiquer avec l'autre à partir d'un savoir partagé par la communauté scientifique. Gómez et Bourdage (2012) l'expliquent par ces mots dans leur article sur les histoires de vie :

Un effort de construction d'un discours qui tiendrait compte autant du discours non dit intérieur, des savoirs nouveaux que l'individu tente de saisir et d'intégrer à ses propres sensibilités que du besoin de communicabilité afin d'atteindre l'autre aux prises avec ces mêmes efforts (Gómez et Bourdage, 2012, p. 209).

Ainsi, avec plus ou moins d'habiletés, mais portée par la passion, je me suis questionnée sur le sens de la vie, de ma vie et de celle de mon humanité. Par le biais de mes lectures, je me suis intéressée à la psychologie, à la philosophie et à la sociologie. L'évolution sociologique d'un monde qui change plus vite que celui que mes ancêtres ont connu m'oblige à une remise en question de mes priorités et à une adaptation continuelle à

un environnement qui parfois me dépasse. Je me forme systématiquement à l'intérieur d'une pratique quotidienne en mutation. La finalité de mon existence m'oblige à choisir mes batailles. Dans son livre : *La gérontagogie : une nouvelle réalité*, André Lemieux (2001) écrit :

Sa croissance est donc déterminée par un principe d'ouverture, mais celui-ci est toujours limité par un principe de finitude, et il reviendra à chaque individu de fonder ses choix personnels en tenant compte de ces contraintes historiques (temps limité) et du principe d'ouverture lié lui aussi à un organisme qui va en se dégradant (Lemieux, A., 2001, p. 58).

Je découvre la philosophie comme matière à réflexion. Celle-ci ne peut que réactualiser mon rapport au monde, voire le transformer. Des penseurs que j'ai lus dans le passé me sont beaucoup plus accessibles aujourd'hui. Je me sens en état de réceptivité aiguë en ce qui concerne les renseignements touchant mon sujet de recherche. Je suis tout ouïe quand j'ai la chance de tomber sur une émission de télévision ou de radio ou encore une conversation qui rejoint mes intérêts. Je me laisse diriger par un mouvement intérieur qui me stimule et qui me guide vers les lectures qui éclairent mon questionnement. La recherche du sens d'un mot en attire un autre, inconnu, qui m'interroge. Yalom écrit :

Si nous pouvons mettre entre parenthèses ce quotidien ou nous en distancer, si nous réfléchissons intensément à notre « situation dans le monde », à notre existence, ses limitations, nos possibilités, si nous accédons au socle qui sous-tend tous les autres, alors nous nous confrontons immanquablement à ces fondamentaux de l'existence, à ces « structures profondes » que je désignerai dans la suite de cet ouvrage par l'expression « enjeux ultimes » (Yalom, 2008, p. 15-16).

J'assimile la découverte de ces enjeux en me permettant de poser le livre pour laisser la place à mon corps de vibrer à ce qu'il vient d'apprendre. Habitée par un axe, une question qui ne me quitte plus, je cherche un sens à une expérience de vie qui me porte plus loin, qui me permet de plonger en moi et d'agrandir la conscience que j'ai de ce que je suis.

C'est l'ipséité. Ces prises de conscience sont ainsi expliquées par Pascal Galvani : « Ce sont des couplages structurels qui mettent en forme la personne et qui font émerger les représentations qu'elle construit du monde, des autres et d'elle-même. » (Galvani, 2010, p. 106).

Mais, qu'est-ce que je cherche au juste? Je cherche ce que je ne sais pas que je sais et qui pourtant se cache dans un mot employé, une attitude qui revient ou un savoir intériorisé qui guide mes actions. Je cherche ce qui contribue à être ce que je suis avec l'autre et dans le monde. J'ai un plaisir fou à partager avec des membres de ma cohorte universitaire et avec des amis intéressés par ma démarche. Je profite alors d'un enrichissement intellectuel grâce à des points de vue d'horizons différents. C'est le moulin qui a besoin du vent pour moudre le grain. Galvani explique l'importance du partage par ces mots : « Le dialogue, c'est la pratique qui fait émerger un sens entre les paroles des uns et des autres... Avec la tradition herméneutique en formation, le dialogue devient lieu de la co-formation, de la réciprocité. » (Galvani, 2010, p. 111).

Ce partage d'opinion et l'accueil de mes résonances intérieures approfondissent ma pensée sur mon sujet de recherche et lui donnent, parfois, une nouvelle orientation. Je mets momentanément en suspens mes connaissances pour me laisser toucher par celles de l'autre, ainsi « la réciprocité dialogique des points de vue intersubjectifs permet au soi de conscientiser et de suspendre son intentionnalité égocentrique fondamentale. » (Galvani, 2010, p.112) Je crée un dialogue entre l'autre et moi qui ne se fait pas uniquement de l'intérieur vers l'extérieur, mais aussi entre différentes parties de moi. Galvani précise :

Dans cette perspective réflexive et dialogique, l'apprentissage transformateur opère selon une dialectique des niveaux de conscience. Le premier niveau de conscience réflexive sensori-motrice fonctionne dans l'adhésion adaptative de l'action au flux de l'évènement (Galvani, 2010, p. 112).

Je remets en question les théories que je me suis fabriquées, je les valide ou les modifie selon la pertinence de l'orientation que je me suis donnée. Je me laisse voir comme chercheuse avec les risques que cela comporte. La passion que je porte pour mon sujet de recherche m'expose aux programmations sociales que je veux justement débusquer. Comme je ne me chicane pas toute seule, tout au plus je stagne, je dépends de l'autre, car sa participation met en évidence mes contradictions et mes aliénations.

La création du récit et son interprétation m'ont aidée à aller plus loin dans ma quête existentielle. Le document a mis en lumière des liens et des contradictions et me donne un portrait qui efface certaines confusions.

### **La catharsis**

Ma théorisation et la synthèse qui suit dans le mémoire de maîtrise représentent cette *catharsis* qui me permet de joindre le singulier à l'universel. Je découvre un sens à mon existence dans une trame générationnelle avec la responsabilité inhérente à mon passage sur terre. Je me sens partie prenante d'une cosmogonie porteuse des mythes fondateurs influençant des générations à venir. Sans tomber dans la toute-puissance infantile, je me reconnais une responsabilité face à l'humanité.

### **L'herméneutique de la phénoménologie**

Aller à l'essentiel passe par l'herméneutique. Je cherche ce qui ne se montre pas au premier coup d'œil. Je suis un être pensant et je suis bien déterminée à donner du sens au contenu de mes apprentissages.

Toute connaissance est la résultante d'un processus cognitif permettant le traitement de l'information reçue par nos cinq sens et son emmagasinage dans la mémoire à long terme (Gómez et Bourdage, 2012, p. 203).

Déjà, je sais que mon intention et le sens que je porte à ma recherche colorent mes interprétations. Au baccalauréat, j'ai appris qu'il « se pourrait, en effet, que l'herméneutique se caractérise moins par un projet d'intelligibilité totale que par une attention à l'indicible, mais qui cherche à se dire. » (Grondin, J. 2003, p. 113) Dans mon espace de praticienne chercheuse, je reconnais ces premières couches de sens en sachant que d'autres sont à découvrir sous une représentation langagière de surface.

Comme auteure-interprète, instinctivement, j'essaie un rapprochement entre ce que je vis, ce que j'observe et l'interprétation que j'en fais. Dans le récit autobiographique, je tente de restituer les événements tels que ma mémoire les évoque aujourd'hui, à partir de mon corps et dans ma sensibilité. Dans un premier temps, écrire sur mon expérience m'est apparu hautement narcissique. Or, il s'agit justement de réfléchir sur une blessure d'identité, une blessure narcissique. À force de plonger mon regard dans les profondeurs de ma sensibilité, il y a transformation par la prise de conscience. « La mise en récit de l'expérience vécue produit un second niveau de conscience réflexive que Ricœur (1986-1990) nomme identité narrative. » (Galvani, 2010, p. 112).

Cette posture me permet d'observer l'impact des événements sur ma vie actuelle, celle-ci étant influencée par mon passé. Gómez parle d'un axe qui soit comme « l'écho du passé et les résonances du présent » (Gómez, 2013, p. 4). Mon rapport à mes souvenirs est en constante transformation. Je ne porte plus mon histoire de la même manière qu'à l'âge de 20 ans. Ma philosophie de vie se transforme au fil de mes expériences et des réflexions qui la tissent. En conséquence, je dois suspendre mon jugement, m'ouvrir à ce que je n'ai jamais observé. Une petite citation de Mills (1967, p. 112) prise dans un article de Jean-Claude Kaufman résume ma pensée : « Il faut savoir “se renier” pour trouver » (Kaufman, 1996, p. 78). Alors, je m'abandonne au fil de mes découvertes. Comme je suis le sujet de ma recherche et que je baigne dans mon expérience, je me dépose dans le processus. Pour ce faire, j'utilise des outils simples comme la marche, la méditation, la réflexion à la suite d'une discussion, les lectures. Ces outils favorisent l'espace nécessaire à mes observations

et à mon interprétation. C'est peut-être la première fois que je m'abandonne à mon rythme d'apprentissage. En mettant de côté (temporairement!) mon souci de répondre aux exigences du programme, je prends du repos et de la distance en changeant d'activité, mais la question de recherche n'est jamais très loin.

Comme chercheuse, je suis à la rencontre de parties de moi méconnues qui m'aident dans mon rapport au monde. Des identités qui prennent racine dans les premières couches de socialisation de ma vie. Dans un premier temps, je rencontre des résistances et des souffrances. Ces sensations m'informent des dérangements liés à des programmations sociales qui ont défini ma personnalité.

Je découvre la maïeutique de Socrate : j'ai la sensation d'assister à mon accouchement et, avec le temps, je me sens animée par de l'excitation et du ravissement.

### **Les enjeux de l'auto-interprétation**

*Forte des lectures récentes qui ont transformé mon regard et ma posture face aux évènements de ma vie et de la Vie, je plonge dans mon récit autobiographique pour comprendre ce qui l'a mené. Le livre *Thérapie existentielle* de Yalom m'a fait l'effet d'une bombe et a remis en question une grande partie de mes convictions et de mes orientations.* Dans le cadre d'un des cours de la maîtrise, je fais une présentation du livre de Yalom (2008) et je perçois une raideur au niveau de ma région sacro-lombaire. Pour une massothérapeute, ça parle! J'identifie un paradoxe entre mon discours enthousiaste à faire valoir la liberté d'être, le pouvoir sur ma vie et la responsabilité qui m'appartient de l'actualiser, alors que cette énergie ne circule pas dans mon corps. À quoi cette coupure peut-elle donc correspondre? Peut-être suis-je préoccupée par la distance à conserver pour reconnaître ma subjectivité comme objet d'observation.

Le statut de l'interprétation est paradoxal. Elle est en effet fondée sur la subjectivité du chercheur. Or c'est d'elle que dépend l'objectivation, la construction d'un objet sociologique révélant les limites de la connaissance spontanée (Kaufmann, J-C., 1996, p. 92).

La tendance à banaliser les événements est très grande quand je constate où je suis rendue. De ce fait, des superpositions d'interprétations sont venues adoucir les angles, cultiver des habiletés d'adaptation et aiguïser mon regard sur le monde. Une première interprétation de mon texte narratif me mène vers le rapport au pouvoir, et vers Michel Foucault que je ne connaissais pas. La posture que je croyais bien ancrée avec Yalom s'est intégrée avec la pensée de Foucault. C'est aussi la raison pour laquelle je n'ai pas mis Foucault dans mon cadre théorique, sa pensée étant partie intégrante de mes découvertes et de mon processus de transformation.

Heureusement, d'autres auteurs, dont Cyrulnik (2010) et Gaulejac (1996) me donnent des pistes de développement pour restaurer mon intégrité existentielle. Ils ont enrichi mon cadre théorique et ont constitué une base à ma propre théorisation. Ils parlent d'une réécriture de mon histoire et prônent une attitude différente vis-à-vis la honte que certaines expériences soulèvent. Gaulejac cite Ricœur (1985) : « L'histoire d'une vie ne cesse d'être refigurée par toutes les histoires véridiques ou fictives qu'un sujet raconte sur lui-même. » (Gaulejac [de], 2002, p. 177); une identité narrative en évolution en fin de compte. Ils rejoignent ainsi Yalom quand celui-ci écrit :

La relation entre passé et présent obéit au même principe : le passé d'un être humain, à la différence des vestiges de quelque temple antique, n'est ni fixe ni fini, mais reconstitué par le présent et, dans son immanence symbolique toujours changeante, influence le présent (Yalom, 2008, p. 482).

La synthèse, une des étapes cruciales de la *catharsis* dans une posture d'appropriation, lie les pièces du casse-tête autrement qu'en ayant besoin d'utiliser une loupe.

## **La responsabilité dans la transmission passe par la déprogrammation**

Je me suis abandonnée au développement de mes idées avec la peur aux « tripes » de ne pas terminer la maîtrise en raison de la charge émotive que la recherche soulevait. Ma mère disait : « Heureux les creux, car le Royaume des Cieux est à eux! » J'y vois un fond de vérité. Cependant, j'ai aussi appris que l'estime de soi dépend de l'effort. Je suis contente de ma détermination, une détermination basée sur la présence de l'autre si difficile à accueillir dans ma vie. Deux phrases dites par des professeurs sont restées présentes dans ma démarche : « Qu'est-ce que ma vie a encore à m'apprendre? » et « On ne s'accouche pas tout seul! » L'une m'incite à être attentive à l'inconnu, à la nouveauté; l'autre m'invite à honorer ceux qui croisent mon chemin, à partager avec eux et à en prendre soin.

J'ai pris le risque de cette exposition à l'autre par un chemin inconnu, mais d'actualité : mon rapport à la surdité. La surdité dans ce qu'elle a de radical, c'est-à-dire son enracinement dans le transfert générationnel. Cette phrase de Gómez correspond tellement à ce qui m'a motivée jusqu'ici :

Donc faire face au défi de la radicalité dans une perspective autobiographique est une invitation au dépassement de cette illusion de solitude et d'autosuffisance narcissique qui nous fait penser que nous nous sommes construits tout seul [...] Finalement, quand j'écris mon autobiographie, je ne suis pas en train de parler de moi, je suis plutôt en train de parler des autres, de ces multiples rencontres qui ont façonné mon existence. (Gómez, 2013, p. 6)

Ces autres sont les générations qui ont traversé mon existence et qui ont laissé leurs traces. Une déconstruction est nécessaire à la compréhension du processus transgénérationnel et de sa nécessité dans ma vie, afin que je puisse mettre des mots sur une représentation corporelle. Cette recherche ne réglera pas la surdité dans ma famille, mais elle peut donner des pistes pour pousser plus loin la réflexion sur ce qui lui a permis de s'imposer si violemment de génération en génération.

Je termine avec la synthèse de mon mémoire en explorant les intérêts que j'ai mis de côté parce qu'ils auraient été une invitation à un approfondissement qui, malgré sa pertinence, aurait demandé trop de temps et d'investissement. Cependant, c'est par ce chapitre que je me suis approprié les voies de dégagement liées à la honte et une piste de réponse à ma question sur la responsabilité transgénérationnelle. J'ai dû lire et relire des passages soulignés dans les volumes de trois auteurs ayant écrit sur la honte avant de pouvoir faire une construction simple, mais habitable de ce qui sera un projet de vie responsable et éthique.

## **Conclusion**

Ce processus de construction du mémoire de recherche suit le parcours de la recherche elle-même. Il est représentatif du chemin parcouru avec ses rebondissements et ses délais. Le doute a été présent jusqu'au bout. Cette phrase de Gaulejac donne bien la dimension du courage nécessaire pour une transmission responsable :

Comme expérience fondamentale de la rencontre avec l'altérité, le sentiment de honte relie les individus entre eux, il révèle un aspect essentiel du lien social. Comme émotion, la honte est contagieuse, elle se communique facilement des uns aux autres, suscitant des attitudes diverses, proactives et réactives, positives et négatives. Comme rupture identitaire, elle engendre inmanquablement l'angoisse (Gaulejac [de], 2009, p. 285).

La découverte de la philosophie sartrienne est devenue le tremplin sur lequel je me suis appuyée pour acquérir des connaissances, en commençant par me donner une place dans ma vie. La posture existentialiste me donne la permission de me choisir telle que je suis et de continuer la route en conscience.

La méthodologie s'ancre dans un champ d'études « centré sur les interactions humaines et l'accompagnement du changement humain. » (Léger, Rugira, Gauthier et Lapointe, 2012, p. 190). Elle me permet d'advenir avec l'autre dans une rencontre

d'ouverture et de partage. J'ai commencé par identifier le contexte et la problématique en sachant qu'une partie d'« universelle » les compose. Comme le proposent Gómez et Bourdage (2012), je suis passée par *les trois moments esthétiques* (Gómez et Bourdage, 2012, p. 207) pour émerger : la *poiésis*, l'*aïsthésis* et la *catharsis*. Ainsi une subtile transformation s'impose à moi et je ne vois plus ma vie et la Vie de la même manière. Ma psychologue de longue date me disait : « Le monde reste ce qu'il est, mais ta manière de le voir change. Tu as enlevé tes verres foncés pour d'autres, plus clairs; ainsi, ce que tu observes t'apparaît plus pertinent. Cependant, le changement est passé par ta capacité de changer de lunettes. »

Je termine ce chapitre en rappelant l'importance du dialogue comme méthodologie de recherche. La psychothérapie est un espace d'échange privilégié et un apprentissage d'expression de son monde intérieur. Les cours de maîtrise permettent de rassembler ses idées pour en faire des connaissances structurées de sens et partageables. Autant une psychothérapie répare dans un processus d'un à un, autant je me construis dans un processus de partage dialogique.

## CHAPITRE 3

### POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

*L'angoisse est le vertige de la liberté.*  
Sören Kierkegaard (1844)

#### **Introduction**

Nous l'avons vu, comme personne malentendante, je cherche une place pour assumer mes besoins et maintenir des relations saines et authentiques. Dans ce chapitre, j'aimerais vous intéresser autant que je l'ai été par la découverte que j'ai faite de la posture existentialiste qui arrive à point nommé pour enrichir une démarche thérapeutique déterministe et démontrer une plus grande ouverture à l'égard de mon rapport à l'autre et au monde.

En début de carrière, j'avais un client avec qui j'avais des discussions philosophiques intéressantes. Cet homme avait la conviction qu'il fallait s'endurcir dans la vie pour être capable de la supporter. Comme massothérapeute, je retrouvais dans son corps toutes les tensions liées au sens qu'il donnait à ses expériences de vie. Je m'étais donné comme objectif d'assouplir sa musculature, mais aussi de créer une ouverture pour plus de bienveillance à l'égard de lui-même. Comme je lui proposais des lectures, il me dit : « Moi aussi j'en ai des textes et je vous les apporte la semaine prochaine. » Quelle ne fut pas ma surprise de découvrir des écrits qui faisaient la promotion de l'oubli de soi, de la résistance devant l'adversité, des petits guides pratiques pour faire face aux aléas de la vie en développant son endurance! Pour la première fois, je comprenais qu'une théorie est une construction humaine. Pour la première fois aussi, je comprenais que nous sommes attirés par des lectures qui correspondent à ce que nous portons déjà comme croyance, conviction ou philosophie.

Je ne me souviens pas du début de ma quête de sens. Il me semble m'être toujours questionnée sur le sens de la vie sans jamais trouver de réponses satisfaisantes, mais je me

souviens qu'assez jeune, j'étais en contact avec l'absurdité de la vie. En vieillissant, ma quête a subi plusieurs transformations. J'ai voulu être religieuse et vouer ma vie aux autres en oubliant la mienne. Puis j'ai cherché dans les livres ce qui correspondait le mieux à l'émergence de mon pouvoir féminin. Je cherchais du sens, mais je cherchais aussi à être autrement. Je naviguais entre différentes lectures, cherchant à être suffisamment touchée par l'auteur pour pouvoir adhérer à ce qu'il proposait.

En 2008, une première traduction en français du livre d'Irvin Yalom<sup>3</sup> écrit en 1980 arrivait sur les tablettes des librairies : *Thérapie existentielle*. J'ai été profondément touchée par cette lecture, car j'y reconnaissais mes enjeux existentiels. J'ai eu l'impression qu'enfin je venais de trouver la voie sur laquelle je pouvais cheminer pour donner du sens à ma vie. Ma posture de recherche ne venait pas de naître, je la portais déjà. Mais je pouvais y mettre des mots et l'articuler pour y apporter ma propre couleur. Elle est existentialiste et parle des réalités communes à tous les êtres humains vivants : la mort, la liberté et ses responsabilités, la solitude, le sens et ses limites. Cette lecture a été un événement fondateur de mon processus de recherche. J'ai changé de posture, découvrant une façon de voir la vie d'une manière qui me faisait vibrer. La mort, comme finalité à la seule vie que je possède, est une bonne motivation pour l'habiter en conscience.

## **La mort**

C'est le printemps, la vie revient lentement dans la végétation et ailleurs, repoussant temporairement la mort vécue durant l'hiver. La saison froide ne représente pas véritablement la mort, car il n'y aurait pas le retour des bourgeons. La mort est une réalité existentielle par sa finitude, ce qui n'est pas le cas de cette saison puisque le cycle printemps-été-automne se poursuit et que l'hiver revient. La constatation du caractère

---

<sup>3</sup> Irvin Yalom est un psychiatre américain et auteur prolifique. Le livre, *Thérapie existentielle*, a été publié pour la première fois en 1980 et traduit en français 30 ans plus tard. Ce livre est un essai de 800 pages sur des réalités communes au genre humain : la mort, la liberté, la solitude et l'absence de sens. Son essai invite à composer avec les angoisses que ses réalités soulèvent. Son approche est existentialiste et humaniste.

définitif de la mort engendre un grand respect de ma vie et augmente sa valeur. Yalom écrit : « La mort démange à chaque instant; nos attitudes envers la mort influencent notre façon de vivre et de grandir tout comme nos accidents de vie et nos maladies ». (Yalom, 2008, p. 43) Cependant, la mort reste une confrontation très inconfortable pour toute personne qui a le courage de la regarder en face, et j'en suis. Cette confrontation remet en question la qualité même de ma vie. Je veux me sentir vivante et non pas en survie, être le maître d'œuvre de ma vie pour ne pas la subir. Je n'aimerais pas que ma sécurité soit plus importante que ma liberté, car je vise l'authenticité et je ne veux pas étouffer ma créativité dans une réponse socialement programmée.

La mort de mon mari m'a fait revoir l'urgence de bien habiter ma vie avec l'intime certitude que je ne sais pas quand elle se terminera. J'ai été profondément bouleversée par les conséquences tragiques du deuil. Son absence, les changements de rôle et l'obligation de me redéfinir ont entraîné des processus qui ont induit une restructuration de mes valeurs. Ces mots de Yalom sont venus valider mon cheminement vers une liberté nouvelle :

L'idée de la mort, une fois intégrée, nous sauve; au lieu de nous condamner à une existence de terreur ou de pessimisme lugubre, elle fait office de catalyseur et nous enjoint à adopter un mode de vie plus authentique, tout en accroissant notre joie de vivre, comme le corroborent de nombreux témoignages d'individus confrontés à la mort. (Yalom, 2008 p. 48)

Aujourd'hui, chaque fois que je suis placée devant une perte, chaque anniversaire, chaque naissance me rappelle d'habiter ma vie, car elle est courte. Le présent devient alors une priorité et les objectifs à moyen et court termes ne sont plus suffisants pour justifier la tolérance d'une insatisfaction importante. La souffrance n'est pas exclue pour autant, car vivre ma vie en m'engageant dans l'instant présent n'a rien à voir avec la vie centrée sur la satisfaction immédiate d'un plaisir. Par exemple, explorer ma vie, toutes ses possibilités et sa grandeur me place devant l'évidence de ma singularité et des limites qui la composent. Ce n'est pas toujours facile. Alors s'installe, au creux de mon plexus solaire, une souffrance

qui se déploie et qui est difficile à identifier. Je ressens un malaise soudain : c'est l'angoisse existentielle. Elle accompagne les réalités communes à l'humanité en regard de la vie avec la même intensité. Yalom écrit : *mais* « l'angoisse fait partie de l'existence, et aucune personne qui continue à croître et à créer ne pourra jamais s'en affranchir. » (Yalom, 2008, p. 230) Elle est devenue pour moi la balise qui m'invite à me choisir. Comme le précise Yalom, il s'agit d'authenticité : « La mort constitue la condition qui nous permet de vivre la vie de façon authentique. » (Yalom, 2008, p. 46) L'auteur me rappelle que l'authenticité est aussi nommée « mode ontologique », c'est-à-dire, ce que je suis en tant qu'existence humaine influencée et construite au travers de mes expériences. Mon authenticité s'enracine dans toutes les dimensions de mon histoire, mais n'en est pas le sujet. C'est ce que je fais de mon histoire qui transforme le « je ». Ainsi, je suis plus qu'un « je », plus qu'une identité historique. Comme l'écrit Jean-Paul Sartre (1943), je peux être une vie en conscience : « La conscience est un être dont l'existence pose l'essence, et inversement, elle est conscience d'un être dont l'essence implique l'existence, c'est-à-dire dont l'apparence réclame d'être. L'être est partout. » (Sartre, 2010, p. 28) Cela signifie que je ne peux extirper de moi ce qui m'a construite, mais je peux libérer ma créativité dans le moment présent pour enrichir mon existence. Il est de ma responsabilité de débusquer les systèmes de défense qui nuisent à mes élans de vie.

Pendant longtemps, la mort m'est apparue comme une belle porte de sortie. Je n'avais pas de qualité de vie et je ne voyais pas ce que l'avenir allait pouvoir changer. Un renversement s'est opéré quand j'ai commencé à prendre le risque de me choisir. L'enjeu était de ne pas continuer à me mettre en marge sans l'avoir choisi. Je cherchais par tous les moyens à rester fusionnelle dans mon couple et dans ma famille, et à prendre ma place dans la société en faisant de mon mieux pour répondre à ce à quoi on s'attendait de moi. Encore aujourd'hui, je me conforme à des règles et je ne les remets pas souvent en question.

En règle générale, nos vies deviennent si structurées que la tentation est grande de considérer cette structure comme un fait établi, comme un bâtiment construit plus comme une toile que nous avons nous-mêmes tissée et qui peut-être retissée suivant un nombre infini de motifs. (Yalom, 2008, p. 320)

Cependant, des élans me poussent dans des directions souvent opposées où je me sens inconfortable. Généralement, un recul stratégique vient renforcer la programmation dans laquelle je me suis engluée. Alors, ma liberté est compromise, car ma responsabilité personnelle n'est pas concernée. Il s'agit d'une programmation culturelle bien souvent transmise de génération en génération, introduite dès mon enfance et qui crée mes automatismes, comme on dit « merci » ou « excusez » sans même y penser. Être libre, c'est devenir le sujet de ma vie en tenant compte de ce qui me compose. Il s'agit de conscience, de choix et d'actions assumés. Yalom associe la responsabilité à la vie humaine quand il écrit : « Au niveau plus profond, la responsabilité est synonyme d'existence. » (Yalom, 2008, p. 300) En me responsabilisant comme sujet de ma vie, je découvre la possibilité d'actualiser mon potentiel et je trouve l'humilité de reconnaître mes limites.

### **La liberté, les limites et la responsabilité de choisir**

La posture existentielle m'a apporté un vent de fraîcheur. Elle m'a ouvert les portes de la cage dans laquelle j'avais l'impression d'être captive, ces portes que j'essayais d'ouvrir sans succès. Cette cage représente mes limites, mais ce n'est pas parce que je suis limitée que je ne peux pas choisir. Je réalise alors l'importance du choix, une décision responsable, comme une clé qui en plus d'ouvrir la porte de ce qui me retient, me laisse entrevoir les possibilités de ma créativité avec ses risques inhérents.

Comme femme qui veut vivre pleinement la seule vie qu'elle a, j'ai aussi des devoirs envers mon existence. En fait, Yalom, influencé par la philosophie existentielle de Sartre, me rappelle que je suis responsable de ma manière de percevoir le monde et de m'y impliquer. Il écrit : « Le concept de responsabilité n'a de sens que si le sujet est libre de

constituer le monde d'une manière parmi de nombreuses autres. » (Yalom, 2008, p. 302)

Plus loin, il précise :

Rien dans le monde n'a de sens en dehors de celui que nous lui attribuons. Il n'existe aucune règle, aucun système éthique, aucune valeur; aucun référent externe quel qu'il soit ni grand dessein universel. (Yalom, 2008, p. 303)

Cette absence de fondement m'oblige à construire mon propre socle, en créant le sens donné à ma vie jusqu'à me responsabiliser dans mes adhésions et mes filiations. Sous l'influence de la culture de mon milieu, le passé est souvent un « terrain » où je n'ai pas une entière responsabilité. Dans la pire des situations, même porteuse des normes de mon environnement, je peux choisir des objectifs et un avenir différents. Yalom m'offre dans son livre une voie qui dépasse le déterminisme ou les événements pénibles :

Toutefois, même immergé jusqu'au cou, un être humain est libre : il choisit la manière dont il vit la situation, l'attitude qu'il adopte, qu'il s'agisse de courage, de stoïcisme, de fatalisme, de ruse ou de panique. (Yalom, 2008, p. 372)

Cette liberté est la base nécessaire pour me sentir vivante et valider mes choix quand je veux dépasser des habitudes bien identifiées et contraignantes. L'agrandissement de mon champ de conscience me rend lucide et m'offre l'opportunité de me mettre au centre de ma vie. Ainsi, que je choisisse la culture ou la créativité, j'aurai un beau métissage de ce qui me compose en chemin vers demain.

Ma liberté consiste aussi à m'actualiser dans l'orientation que je donne à ma vie en sachant que la perfection est une illusion qui nie mes limites. Je me rappelle qu'en psychologie communautaire, nous appelions cela l'*empowerment*, c'est-à-dire, le déploiement de ma capacité d'agir pour moi-même. Dans sa thèse de doctorat, Ninacs<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> William A. Ninacs (1946-) est le Québécois qui a fait connaître le concept d'*empowerment*. Il détient un Ph. D. en service social et est chercheur impliqué malgré de nombreuses invalidités.

définit ce concept ainsi : « En d'autres mots, le terme "empowerment" identifie le processus par lequel un individu ou une collectivité s'approprie le pouvoir ainsi que sa capacité de l'exercer de façon autonome. » (Ninacs, 2002, p. 48) Ma conscience d'être la seule à mesurer l'ampleur de mes besoins est la première étape. Cependant, chez moi, un fond d'insécurité installe le doute et la confusion. Quand le doute m'envahit, je fige entre plusieurs options toutes aussi valables les unes que les autres. Selon l'expérience de Yalom, il s'agit d'un statu quo qui m'indique mon manque d'habiletés à me choisir. Yalom fait une reformulation à une patiente : « Lorsque je me sens blessée et que j'ai envie de pleurer, je me défends par de la confusion. » (Yalom, 2008, p. 296) Cette confusion m'empêche de m'actualiser, mais je me découvre aussi de grandes capacités d'adaptation à mon environnement. Je saisis qu'il y a des limites à ce que je peux comprendre, et l'adaptation sert de compromis à mon rythme d'apprentissage et d'intégration.

Au début de la soixantaine, je ne veux plus lésiner avec l'authenticité. Par le passé, j'ai découvert que je pratiquais souvent de la fausse acceptation. Mes choix n'étaient pas assumés parce qu'au plus profond de moi, j'y mettais de la résistance. Si je veux actualiser mes projets, je devrai prendre des décisions. Jacques Salomé cite André Gide dans ses ateliers : « Choisir c'est renoncer! » Prendre une décision en renonçant à quelque chose d'autre me place devant mes limites. Je ne peux pas tout avoir, tout connaître, ni être aimée de tous. Par expérience, je découvre différents leviers de prise de décision. Par exemple, je peux me décider raisonnablement, c'est-à-dire prendre le temps de peser les *pour*, les *contre* et choisir librement. Toutefois, la décision la plus volontaire et la plus difficile pour moi est sûrement le changement de posture. Décider de suspendre mon jugement pour avoir une ouverture sur un autre point de vue n'est pas un processus simple. Quand j'accepte de considérer une autre façon de voir, c'est mon monde interne autant qu'externe qui change. Je ne vois plus la situation de la même manière. En conséquence, si j'ai une décision à prendre, c'est que je désire un développement dans un contexte particulier, même si j'ai l'impression de chercher des problèmes où il n'y en a pas. En d'autres mots, avoir de bons enfants, une bonne auto et n'avoir aucune dette ne dissipent pas ma morosité.

Toutes les excuses que je peux m'inventer, même les plus rationnelles, ne sont qu'une théorisation des habitudes qui demandent à être remises en question dans ma vie. Yalom va encore plus loin en écrivant :

Le surmoi, le ça, le moi; les archétypes, le soi idéalisé et le soi réel, l'estime de soi; le système du self et le système dissocié, la protestation masculine; les états parents, enfants et adultes : rien de tout cela n'existe véritablement. Il s'agit de fictions, de concepts psychologiques créés à des fins de convenance sémantique et qui ne justifient leur existence que par la valeur de leur pouvoir explicatif. (Yalom, 2008, p. 473)

Fréquemment, je me heurte à de faux obstacles. Je suis prise dans toutes sortes de considérations qui sont souvent des conflits de loyauté.

L'approche existentielle m'offre une avenue qui me permet d'adopter une posture particulière dans ma vie. Elle valide mon droit à être au centre de ma vie parce que celle-ci m'appartient. Mon avenir dépend de la responsabilité que je prends face à ma vie dans le présent. Dans les faits, mon passé n'est déjà plus ce qu'il était. Quand je lis des passages de mes journaux intimes, certains états d'âme sont liés à des souvenirs qui ont eux-mêmes évolué et parfois même changé. Au début, j'avais un conflit de loyauté avec mon raisonnement d'autrefois et je justifiais sans cesse ma pensée d'aujourd'hui. Je ne voulais pas être en contradiction avec mes jugements d'hier. Maintenant, je suis plus à l'aise avec ma flexibilité et j'y vois même une attitude saine face aux aléas de la vie. Yalom m'appuie dans cette phrase qui résume bien mon ouverture :

La relation entre passé et présent obéit au même principe : le passé d'un être humain, à la différence des vestiges de quelque temple antique, n'est ni fixe ni fini, mais reconstitué par le présent et dans son immanence symbolique toujours changeante, influence le présent. (Yalom, 2008, p. 482)

Malgré tout, prendre une décision reste difficile. Je suis confrontée à ma solitude, au fait que je suis seule responsable de mes décisions. Yalom l'exprime bien quand il écrit : « Décider est un acte solitaire; en outre, il s'agit de notre acte : personne ne peut décider pour nous. » (Yalom, 2008, p. 439) Donc, dans cette vie qui m'a été donnée, je suis libre de vivre selon les valeurs qui m'habitent, je suis seule à en connaître l'importance et je me responsabilise chaque fois que je choisis et que j'en assume le prix à payer. Ce qui rend le processus difficile, c'est le sentiment de séparation qui l'accompagne.

### **La solitude existentielle.**

Il existe différents types de solitude. La solitude interpersonnelle se rapporte à l'éloignement géographique ou à une maladie mentale. À titre d'exemple, autour de la personne atteinte de schizophrénie, j'observe un tissu social qui s'effrite au fil du temps et qui provoque un isolement interpersonnel dû à l'essoufflement des ressources qui soutiennent la personne atteinte. Un deuxième type de solitude est la solitude intrapersonnelle. Je la reconnais bien quand une partie de moi en refuse une autre en moi, le Surmoi étant si puissant qu'il étouffe le Moi. Yalom résume ma pensée :

Dans cette optique, un isolement intrapersonnel se produit dès lors que le sujet étouffe ses propres sentiments ou désirs, accepte les « je dois » comme ses propres désirs, se méfie de son jugement ou enfouit son potentiel. (Yalom, 2008, p. 486)

Finalement, il y a la solitude existentielle. Je l'ai vécue au chevet de mon mari alors que nous étions deux solitudes dans des univers différents et pourtant dans la même pièce. Dans cette chambre d'hôpital, la terre continuait de tourner alors que mon amour se mourait. L'isolement existentiel « renvoie à un abîme infranchissable entre soi et un autre être. Il renvoie aussi à un isolement encore plus fondamental, la séparation entre le sujet et le monde. » (Yalom, 2008, p. 488)

Comme sujet de ma vie, je porte des valeurs et je sens le besoin de les respecter. Je me sens parfois seule face à mon groupe d'appartenance. Lorsque je prends une décision et que celle-ci a un impact sur mon environnement, j'ai le sentiment de prendre un risque et l'angoisse se pointe à nouveau. Yalom m'explique encore :

Cet affect diffus de solitude-vulnérabilité constitue une réponse émotionnelle compréhensible au fait que nous nous trouvons plongés, sans notre consentement, dans une existence que nous n'avons pas choisie, état qu'Heidegger qualifie « d'être-jeté » dans le monde. (Yalom, 2008, p. 491)

Pourtant, cette solitude existentielle est nécessaire pour me choisir et me développer. La communication elle-même suppose une séparation, car elle se fait dans un espace commun, mais entre deux individus séparés. Yalom précise davantage en écrivant :

Progressivement l'individu établit des limites marquant l'endroit où il se finit et où l'autre commence et devient autonome, indépendant et séparé. L'absence de séparation signifie l'absence de croissance; l'isolement constitue le prix à payer pour cette séparation et cette croissance. (Yalom, 2008, p. 496)

Parfois, cette solitude existentielle est si pénible qu'elle est soulagée par ma recherche d'une complicité. Quand je prends la parole, je suis angoissée. Pourtant, dès les premiers regards de complicité, hochements de tête ou rires, je me sens sur la même longueur d'onde que ceux avec qui je communique; l'angoisse se dissipe et je reviens détendue à mon sujet. Ainsi, la solitude existentielle, quand elle devient insupportable, porte à la fusion. À la lecture du livre de Yalom, je comprends que l'équilibre se situe au niveau de l'ouverture, au mouvement d'aller-retour entre solitude et fusion qui parfois se déploie en fraction de seconde, comme pour l'artiste qui offre sa prestation.

Ce mouvement s'amorce selon la nature de ma relation. Parfois, je me sens incapable de partager une intimité avec mon conjoint, car je veux me choisir, mais j'ai peur de perdre une qualité de relation avec lui. De la même manière, quand je dois faire respecter une

règle sociale par mes enfants, j'ai peur qu'ils ne m'aient plus. Que ce soit avec mon amoureux ou avec mes enfants, je suis partagée entre ma relation d'objet et de sujet. Yalom explique l'intention derrière ce choix :

Je crois que si nous sommes capables de reconnaître cet isolement de l'existence et de nous confronter avec détermination, nous serons à même de nous tourner de manière aimante vers d'autres. Si en revanche, nous sommes submergés par la terreur devant cette solitude abyssale, nous ne rencontrerons pas véritablement les autres, mais nous nous accrochons à eux pour ne pas couler dans l'océan de l'existence. (Yalom, 2008, p. 499)

Dans mes mots, en prenant l'exemple ci-dessus, il ne s'agit pas de nier qui je suis pour être en relation à tout prix. J'ai besoin de la collaboration de mes enfants ou de mon conjoint pour satisfaire mes attentes. Parce qu'ils me sont utiles, j'ai une relation d'objet. Par ailleurs, quand je suis confrontée à mes limites en accueillant les résistances de l'autre, je suis dans une relation où je suis sujet de ma vie et où je peux accueillir l'autre dans nos différences. Quelle complexité! Yalom affirme qu'on ne peut rester dans la relation de sujet sans se perdre dans un idéal qui consume le « je ». Ouf! Encore là, dans l'équilibre, l'aller-retour prend son importance.

J'ai vraiment apprécié cette phrase de l'auteur : « Le verbe exister implique la différenciation. » (Yalom, 2008, p. 496) Quel que soit mon rapport interpersonnel, ma posture relationnelle implique une distance nécessaire, car dans la fusion, il y a une perte de repères identitaires. C'est justement parce que l'autre est différent que je peux me reconnaître unique. Mon angoisse de séparation est énorme par rapport à la solitude existentielle. Mon sentiment amoureux est un soulagement par rapport à cette solitude. Selon Erich Fromm, l'amour est une nécessité dans la vie de quelqu'un, car il vient soulager une souffrance dans le fait d'être séparé. Yalom cite encore Fromm : « L'amour accompli est "une union qui implique la préservation de l'intégrité, de l'individualité. [...] Le paradoxe de l'amour réside en ce que deux êtres deviennent un et cependant restent deux." » (Yalom, 2008, p. 509) Pendant longtemps, j'ai pensé que l'amour consistait à

m'abandonner à l'autre les yeux fermés : reproduction parfaite de mes premiers liens d'attachement. Maintenant, on m'invite à donner les yeux grands ouverts. « L'amour est un acte résolu, non un affect passif; c'est donner, non-recevoir; il est un "prendre part" et non un "se laisser prendre". "Donner" n'est pas "s'abandonner." » (Yalom, 2008, p. 510) J'aime mes enfants et j'espère un jour vivre de nouveau une belle relation amoureuse; j'ai à prendre soin de moi sans me servir de l'autre même avec les meilleures intentions possible, c'est-à-dire penser à rendre l'autre heureux en croyant que sa satisfaction sera la mienne. Jeanne-Marie Rugira, professeur à la maîtrise, dit dans ses cours : «À s'occuper de soi profondément, on s'occupe de l'autre dans l'essentiel. »

Ce que je retiens de la philosophie existentielle apportée par Yalom, c'est le mouvement. Dans une relation, ce mouvement se trouve dans ma capacité de fusionner avec l'autre jusqu'à la découverte de ma limite qui se fait entendre quand je me sens piégée ou trop responsable. J'éprouve alors le besoin de mettre une distance entre l'autre et moi. Je ressens la nécessité de me retrouver dans ma singularité. Ce mouvement se donne dans l'authenticité et offre une voie de réparation. Cette authenticité s'éprouve au présent. En fait, en m'assumant, j'apprends à tolérer l'incertitude. Je me sens soutenue dans cette idée quand Yalom écrit :

Ceux, au contraire, qui sont capables d'être en lien de façon authentique aux autres connaîtront, par le peuplement de leur monde interne, un apaisement de leur angoisse existentielle et seront capables d'être en contact avec les autres dans une attitude aimante et non pour combler un besoin. (Yalom, 2008, p. 545)

Mon rapport à l'autre en est un d'exploration : exploration de ce que je suis avec l'autre, exploration de ce que l'autre est avec moi et exploration de la relation en évolution.

## **Le sens de la vie**

Si, à 64 ans, je suis encore sur les bancs d'école, c'est pour comprendre et donner du sens à ce qui me questionne encore aujourd'hui. J'ai passé ma vie avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête, maintenue par une mère qui me répétait souvent, quand j'osais la confronter : « Attends! Un jour tu vas comprendre... » J'avais alors l'impression que ce que je comprenais n'avait pas de sens et que lorsque je saisis, j'aurais honte de ce moment d'interprétation. J'éprouve un grand soulagement quand je me dis que la vie est absurde, car je n'ai pas à légitimer mon histoire. En fait, mes expériences de vie s'inscrivent dans une « indifférence cosmique ». Quoi qu'il arrive, la vie continue!

Pourtant, comme être humain, je ne peux vivre sans sens; mes crises existentielles sont porteuses de l'absence de sens. Yalom cite Frankl : « L'absence de sens constitue le stress existentiel majeur. » (Yalom, 2008, p. 578) Il serait dangereux que je me dise que « parce que la vie n'a pas de sens, ma vie n'en a pas non plus ». En fait, je suis la créatrice du sens de ma vie.

Chez Camus et Sartre semble primer le fait qu'il incombe aux êtres humains d'accepter la responsabilité d'avoir à inventer eux-mêmes le sens de leur vie (et non de découvrir le sens donné par Dieu ou la nature) et de s'engager pleinement dans l'accomplissement de ce sens. (Yalom, 2008, p. 590-591)

Mais comment faire du sens avec une vie qui n'en a pas? Ou encore, comme Yalom l'écrit : « Comment un individu qui a besoin de sens trouve-t-il du sens dans un univers qui en est dépourvu? » (Yalom, 2008, p. 580) Alors que la conscience de ma finitude et le respect de mes limites se trouvent dans la conscience d'un état subjectif singulier de solitude existentielle, créer du sens à ma vie prend sa source dans un engagement qui inclut l'autre. Une citation de Sartre me rappelle un passage du deuil quand je figeais dans ma vie, refusant les invitations qui auraient pu m'aider. « La vie humaine commence de l'autre côté du désespoir. » (Sartre, cité par Yalom, 2008, p. 589) En réfléchissant, j'ai trouvé une

cohérence entre ce qui se passait à l'intérieur de moi et mon rapport à l'environnement. J'y ai vu un isomorphisme entre ma façon de faire le vide autour de moi et le vide intérieur créé par l'absence de mon amoureux. Cette interprétation ne changeait rien à la réalité, mais je me suis dit : « Cette réalité, elle est normale! »

Je suis motivée par la conscience d'être un modèle pour mes enfants. Le sens de ma vie s'actualise à travers cette mission. Je me cherchais une éthique, je découvre l'éthique sartrienne et cette philosophie vient illuminer mon chemin. « L'éthique sartrienne implique un saut dans l'engagement. » (Yalom, 2008, p. 591) Assumer ma vie avec authenticité est mon engagement à l'égard de ma vie, de ma famille, de ceux que j'aime et qui traversent mon existence. Encore là, Yalom valide cette direction en écrivant : « L'idée d'être un modèle pour les autres, notamment pour ses enfants, les aider à adoucir ou atténuer leur terreur de la mort peut conférer du sens à la vie jusqu'au moment de la mort. » Ma mère disait : « Je suis poussière et je retournerai poussière. » Pourtant, une angoisse sans nom l'a assaillie à la fin de sa vie. L'expérience de Yalom m'offre une autre voie :

Sans cesse, j'ai pu constater que les patients qui éprouvaient profondément le sentiment que leur vie avait un sens semblaient vivre plus pleinement et se confronter avec moins de désespoir que ceux donc la vie était dépourvue de sens. (Yalom, 2008, p. 591)

J'aspire à une authenticité qui soit une forme de générosité immanente dans mon rapport à l'autre en tant que *responsabilité pour autrui*<sup>5</sup>. J'aspire à vivre ma vie jusqu'au bout, bien vivante, et ainsi, sortir du marasme transgénérationnel; proposer une voie plus intéressante d'habiter sa vie aux générations qui me suivront. J'aspire à mettre l'autre dans ma vie dans une relation d'altérité. Ces aspirations donnent du sens à ma vie et orientent mes choix et ma manière d'habiter mon monde.

---

<sup>5</sup>Emmanuel LEVINAS (1978). *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence*. Martinus Nijhoff. La Haye. 1978.

## **Conclusion**

Je vous ai partagé une philosophie existentialiste devenue un état d'esprit qui me rappelle que je suis mortelle, libre et seule. Même si mon environnement et mes expériences de vie me confrontent à mes limites, je peux explorer mes possibles, me révéler ou, au contraire, m'écraser. Je donne du sens à ma vie en me découvrant sujet libre de mes choix et responsable des conséquences. Mon engagement se porte sur la vie elle-même. Je veux l'habiter autant que je peux pour que mes enfants puissent habiter la leur librement. Cette posture me fait découvrir ma vie autrement, elle me donne du pouvoir et valide mes choix. Une posture où je suis au centre de mon existence et où le sens devient une direction et une responsabilité.

La souffrance liée à l'angoisse existentielle est ancrée chez moi. Je suis sortie des états dépressifs par un processus de mise au monde en me distanciant des déterminismes familiaux qui avaient jalonné mon développement. Le prochain chapitre met en place les concepts qui sont venus m'expliquer les ambiguïtés sur lesquelles je me suis construite.



## CHAPITRE 4 CADRE THÉORIQUE

*L'extériorité se constate; tandis que l'altérité se construit.*

François Julien (2012)

### **Introduction**

Je présente mon cadre théorique de manière singulière. Pour une personne malentendante, la distance est un facteur important qui permettra de faire la différence entre *entendre* et *comprendre*. La distance est aussi nécessaire pour savoir faire la différence entre moi et l'autre. Une caractéristique de ma personnalité est celle d'avoir de la difficulté à trouver la juste distance. Présenter des auteurs sans le lien ontologique qui me les a fait choisir est impensable pour moi, ce serait me déconnecter de ce qui me les a fait découvrir. Et puis, j'aimerais être accessible pour tout lecteur. Je crois être représentative des femmes et des hommes de ma génération qui ont vécu des expériences similaires. J'aimerais les rejoindre le plus directement possible et, pour cela, je choisis la phénoménologie du concret, de l'empirique, de l'expérience.

### **Identité**

Quand il est question d'identité, la grande question est : « Qui suis-je? » Pour le savoir, il faudrait que je commence par me reconnaître dans ce qui me singularise. J'arrive mal à me définir. Si je me dis : « Je suis massothérapeute. », immédiatement, une petite voix me dit : « Tu es plus que cela. ». Si je me dis : « Je suis une amie fidèle. », une autre petite voix me souffle : « En es-tu certaine? » Par ailleurs, quand tout me répugne à être disciple d'une religion ou d'un gourou ou même à être « la femme » d'un quelconque « bonhomme », je me dis qu'il y a quelque chose en moi qui est déjà identifié ailleurs. Je me sens privée d'une partie de moi que je ne connais pas. Parfois, cette incertitude/certitude

me rend influençable ou rigide devant des étiquettes facilement attribuées par la société. Vincent de Gaulejac<sup>6</sup> donne bien la mesure de la difficulté dans un article sur l'identité :

En conséquence, le terme d'identité prend un sens dans une dialectique où la similitude renvoie au dissemblable, la singularité à l'altérité, l'individu au collectif, l'unité à la différenciation, l'objectivité à la subjectivité (Gaulejac [de], 2002, p. 175).

Plus loin, il écrit :

L'identité est une notion éminemment psychosociale. « Mon identité » renvoie au sentiment d'être, au sentiment d'unité et de cohérence de la personne, à ce qui la définit comme être singulier, spécifique, unique, particulier, en définitive à ce qui lui est propre (Gaulejac [de], 2002, p. 176).

Les différents termes employés par Gaulejac me donnent toute la dimension de l'expression « identités plurielles ». Au travers des contextes sociaux diversifiés, je découvre en moi d'autres capacités d'adaptation. Je ne peux faire abstraction d'une partie de moi sans en fragiliser une autre. Un sentiment de loyauté envers certaines de ces parties contribue à me polariser dans un jugement sévère à mon égard.

Savoir qui je suis, même temporairement, me procure une sécurité. Ainsi, quand j'accepte d'endosser un sarrau le temps d'une relation de travail, je valide un cadre à mes responsabilités. Mon Code de déontologie m'offre des balises qui me permettent de me reconnaître dans mes limites et mes compétences professionnelles, et de me respecter. Le sociologue précise :

---

<sup>6</sup> Vincent de Gaulejac est un sociologue clinicien, membre fondateur de l'Institut international de sociologie clinique. Il est auteur d'une vingtaine d'ouvrages. Il s'intéresse à la dimension existentielle des rapports sociaux.

L'identité se définit donc à la fois par des caractéristiques objectives à partir d'indicateurs précis et des éléments subjectifs qui renvoient aux représentations de soi-même confronté au regard des autres sur soi (Gaulejac [de], 2002, p. 176).

Pourtant, je vis mon identité comme un nénuphar. Selon le courant, je me demande dans quelle terre je suis enracinée. La « souplesse » de mon identité laisse le doute s'installer au point de me déstabiliser par rapport à ma sécurité relationnelle. Ce « flou » de mon identité me rend mal à l'aise quand je me sens différente de l'autre. Je suis porteuse de différentes cultures, mais sans fil conducteur pour les relier. De ce fait, Gaulejac affirme qu'il appartient « à l'individu lui-même de construire sa cohérence dans un monde éclaté; c'est à lui de donner un sens à son existence » (Gaulejac [de], 2002, p. 177).

Au début de la soixantaine, je me surprends à me découvrir dans le regard de mes collègues. J'aurais des ressources que je ne me reconnaissais pas. Je devrais être fière, curieuse d'en découvrir les limites. C'est comme si les fondements de mon identité étaient remis en question. Alors, je sens monter une angoisse, celle d'être passée à côté de ma vie. Je me dis aussitôt qu'il est toujours temps d'apprendre à vivre. Je me sens quand même coupable, sinon honteuse, d'avoir gaspillé tant de temps. Je comprends bien Gaulejac quand il écrit : « Pour Paul Ricœur, l'identité narrative est constitutive de l'ipséité, de l'émergence du sujet qui apparaît simultanément comme lecteur et comme auteur de sa propre vie » (Gaulejac [de], 2002, p. 177). Dans ce rapport à moi-même, quand je juge ma vie, je retrouve la culpabilité existentielle telle que rapportée par Yalom. « Toutefois, le ressenti du véritable *self* persiste et, au niveau inconscient, est comparé sans cesse au *self* "réel" (celui qui vit dans le monde) » (Yalom, 2008, p. 383).

Les différents rôles que j'ai assumés m'ont aidée à me construire. Je suis l'aînée de la famille, la mère de mes enfants, l'épouse de mon conjoint, la professionnelle par rapport à mes clients, une amie pour mes proches. Ces rôles sont autant d'attitudes ou de comportements attendus qui servent à m'insérer dans une collectivité. Pourtant, ils ne m'ont pas enracinée dans une stabilité confortable face à mon identité qui, elle, reste fragile et

vulnérable. Tellement d'éléments disparates me construisent qu'il est difficile parfois de savoir où j'en suis.

### **Attachement**

Le matin, pour savoir de quoi j'ai l'air, je dois porter mon regard sur le miroir. L'autre fait office de référence, de miroir, une représentation de ce que je suis à ses yeux. Selon Winnicott, les premiers liens d'attachement sont ceux qui sont responsables de cette construction. Pour l'enfant, le premier miroir sera « la mère suffisamment bonne » par son regard et ses limites. Elle est l'élément qui permettra au nourrisson d'élaborer les premières traces du « Je » dans le regard de sa mère, de s'en séparer et de découvrir une limite à sa toute-puissance créative dans un climat sécuritaire. Le pédiatre Donald Winnicott écrit dans son livre *Jeu et réalité* :

Que voit le bébé quand il tourne son regard vers le visage de la mère? Généralement ce qu'il voit, c'est lui-même. En d'autres termes, la mère regarde le bébé et ce que son visage exprime est en relation directe avec ce qu'elle voit (Winnicott, 1971, p. 155).

J'ai eu une mère de 18 ans qui croyait me « gâter » en répondant à mes larmes. Celle que je suis devenue s'est construite sur la trame de l'histoire maternelle et de ce qu'elle en a fait. Chez moi, ces liens se sont bâtis au travers d'une enfance malheureuse avec des rapports parentaux tordus dans une famille dysfonctionnelle. Peut-être suis-je sévère quand j'écris ces mots, mais je me sens surtout triste devant un tel constat. Mes parents portaient une histoire qui influençait leurs choix au même titre que je porte une expérience de vie qui me fait faire des choix contraints, comme le précise Michel Legrand<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Michel Legrand, (1945-2006), docteur en psychologie, psychologue clinicien et psychosociologue, était professeur à la Faculté de psychologie de l'Université de Louvain et aux facultés Notre-Dame de la Paix à Namu. Il a été un collaborateur de Vincent de Gaulejac.

Le pôle de la nécessité ou des déterminations qui renvoient aux tendances longues de l'histoire, aux dépôts insistants qui font structure permanente. J'y associe la catégorie de destin, où nous lisons une nécessité, voire une fatalité, s'accomplissant dans le cheminement d'une vie (Legrand, 2004, p. 6).

Je me sens porteuse de programmations qui influencent mes attitudes et mes choix de vie. En fait, pour paraphraser Sartre, je fais du mieux que je peux avec ce qu'on a fait de moi. Mon rapport à l'autre est difficile dès que nous entrons dans l'intimité, dès que l'autre se rapproche. J'ai de la difficulté à m'abandonner. Yalom écrit au sujet d'une patiente inscrite dans un réseau de rencontres :

La patiente ne veut pas renoncer à sa liberté, ou s'accroche tellement à son partenaire qu'elle le fait fuir ou encore se montre si angoissée qu'elle perd toute sa spontanéité de sorte que son partenaire la trouve totalement dénuée d'intérêt. En fait, le thérapeute se rend compte au fil du temps qu'une personne aux prises avec une problématique d'intimité peut entraver une relation de mille manières (Yalom, 2008, p. 369).

Même en souhaitant vivre une intimité harmonieuse, j'ai de la difficulté à faire confiance. Curieusement, je suis la personne à qui je fais le moins confiance. Souvent, j'ai le sentiment de commettre une bévue parce que je manque de limites ou de frontières. Ma mère utilisait cette expression : « Je me suis fait prendre les fesses à l'air. » Dans cette situation, j'ai alors le sentiment d'avoir donné des coups d'épée dans l'eau en pensant au long travail sur ma conscience. J'ai été très touchée par cette phrase de Legrand : « Ce qui fait irruption, ce qui vient de l'ailleurs, et nous surprend, nous dérouté, nous laisse désarmés » (Legrand, 2004, p. 2). Voilà une phrase qui définit bien le non-sens qui s'installe et que je perçois comme une régression dans ma démarche.

Récemment, une amie me dit : « Louise, quand tu me parles, je ne sens aucun jugement de ta part, on sent que tu n'es pas compartimentée, tu dis sans retenue ce que tu penses. » Je me suis immédiatement jugée et condamnée. Je lui ai répondu : « C'est vrai, je n'ai pas de censure sur ce que je dis ou pas. » Je n'ai pas vérifié avec elle ce qu'elle voulait

dire. J'avais honte. Être bien avec l'autre m'ouvre sur la démesure, j'y vois de l'« autosabotage ». Cyrulnik<sup>8</sup> écrit : « Quand la réalisation de soi est minable comparée au rêve de soi, l'image déchirée qui nous représente crée un sentiment de honte sous notre propre regard » (Cyrulnik, 2010, p. 31).

Je perçois la démesure chaque fois que je ressens devant l'autre un excès de liberté dans mon attitude. Si, par nervosité, je hausse la voix au point d'enterrer tous les interlocuteurs de mon environnement par la puissance de mon timbre de voix, on me ramène à l'ordre sans méchanceté; pourtant, je suis envahie par la honte de mes excès. La tonalité de ma voix est souvent proportionnelle à mon émotion, moins « j'entends » mon émotion et plus ma voix prend du volume. De plus, je perçois la démesure quand je sors d'un raisonnement logique pour devenir plus émotive. Par exemple, plus l'intimité prend place dans une relation, plus la démesure se pointe. Je ne reconnais plus mes limites et je me sens vulnérable et confuse. J'ai honte de mes élans. Alors, je me mets de la pression pour atteindre un idéal relationnel. Ce faisant, je me sens menacée, par l'erreur de m'abandonner avec la mauvaise personne. Pire, souvent, quand le désir se pointe, je me vois aller à contre-courant et tout faire pour l'inhiber. Je reproduis le même comportement comme personne malentendante. Un élément de mon idéal relationnel consiste à trouver la personne sur laquelle je peux m'appuyer quand je n'entends pas; un prolongement de mes oreilles, en quelque sorte. Paradoxalement, ma réalité est loin de rejoindre ce souhait, puisque je fais tout en mon possible pour ne dépendre de personne. Je me sens déchirée entre deux tendances opposées : me reconnaître avec mes limites et, en même temps, ne rien devoir à personne. J'ai le sentiment d'avoir dès le départ un écart difficile à gérer.

---

<sup>8</sup> Boris Cyrulnik est neuropsychiatre et éthologue. Il est connu pour ses nombreux ouvrages et spécialement pour avoir fait connaître le concept de résilience.

## Handicap et limitation

Dans un souci de clarté pour le lecteur, d'entrée de jeu, j'aimerais donner une définition de deux mots qui passent un peu inaperçus dans le langage courant. En tant que personne malentendante, j'y ajoute le sens que je leur donne, touchée par leur signification.

Quand je constate que je n'ai pas entendu l'orage violent dont on parle à la télévision, je prends conscience de ma limitation. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la limitation comme *une difficulté rencontrée par un sujet pour exécuter une tâche ou une action*. Dans cette expérience, il s'agit d'une prise de conscience personnelle liée à ma perte auditive. Par ailleurs, quand je rencontre l'autre, je suis consciente de ma limitation et j'ai développé des habiletés à m'adapter en visant une autonomie qui, paradoxalement, m'isole. Je deviens alors handicapée. À cause de mon déficit, je me sens limitée quant à ma capacité d'entrer en relation et d'assumer un rôle dans la communauté. Chaque fois que je ressens des difficultés à faire des demandes qui me serviront dans mon ajustement avec l'autre, j'ai un problème d'adaptation. Selon Yves Guinard, « le handicap apparaît donc comme l'écart entre les capacités d'un individu et les normes sociales ». (Guinard, 2005, p. 9) Ma surdité crée du stress et des difficultés d'adaptation. Cette clarification sur les mots *limitation* et *handicap* m'apparaît pertinente. Elle implique la distinction entre moi et l'autre, ainsi que l'apprentissage relationnel qui s'ensuit.

Une démarche personnelle et thérapeutique visant mon adaptation comme personne malentendante s'est terminée récemment sur un thème qui est aussi l'histoire de ma vie : apprendre à vivre l'altérité. Prendre ma place en reconnaissant mes limites et ma singularité avec cet autre qui est tout aussi différent de moi. Dans son mémoire sur les devenus sourds, Marlène Parod<sup>9</sup> reconnaît cette difficulté quand elle écrit : « De plus, ceux qui sont nés avec ce handicap ont connu la douloureuse expérience de l'altérité et savent

---

<sup>9</sup> Marlène Parod a une maîtrise en sociologie et s'implique auprès des personnes handicapées. Elle est responsable de Mission Handicap, société d'enseignement professionnel du Rhône.

désormais vivre avec ces difficultés, mais pas le devenu sourd. » (Parod, 2008, p. 32) J'ai appris, tout au long du processus thérapeutique, à accepter ma limitation et à prendre des risques dans le respect de mes besoins. Je suis pourtant encore sensible à la différence. Je comprends mieux ma sensibilité quand je lis Parod : « Même si le devenu sourd accepte sa soudaine déficience et s'accepte en tant que tel, le regard des autres aura forcément une influence sur sa façon de se percevoir. » (Parod, 2008, p. 38) Chez moi, cet autre est introjecté.

À cette période de ma vie, mon principal besoin est de me trouver une qualité relationnelle. Sous le prétexte de ne pas déranger l'autre, je m'impose un isolement dont je souffre de plus en plus. Dans les faits, je ne veux pas être vue comme ayant des besoins particuliers. Je deviens trop vulnérable. Être vulnérable, pour moi, c'est être toute nue, sans protection. Je me vois faible et je crois brimer la liberté d'autrui en demandant de l'aide; je m'attends alors à être rabrouée. Il s'agit là d'un processus humain; Parod le relève dans sa recherche quand elle indique :

Nous ne parlerons pas ici de honte, mais plutôt de confusion face à leur nouveau statut. En effet, les devenus sourds doivent apprendre à vivre avec une nouvelle partie d'eux-mêmes dont ils n'ont pris, qu'a posteriori, toute la mesure... Mais avouer sa surdité c'est un peu avouer une certaine faiblesse (Parod, 2008, p. 62).

Dans ce contexte, j'aime mieux assurer mon autonomie en développant des mécanismes qui me permettent de me passer de l'autre. Je suis même fière d'assumer mes limites en renonçant, dans la sérénité, à une forme de qualité de vie. Je me dis : « Je ne suis pas victime, j'assume mon pouvoir, je suis maître d'œuvre de ma vie! Je prends mes responsabilités! » Ce faisant, j'exclus l'autre ou je me retire du monde de l'autre.

J'ai cru un moment que ma difficulté comme personne malentendante d'être vue avec ma différence ne dépendait pas de mon acceptation à ma limitation. Comme je suis malentendante depuis mon jeune âge, ma limitation fait partie de moi. Par ailleurs, ma

capacité d'adaptation a des limites : ouvrir ses portes vers l'autre et, pour cela, m'exposer est très difficile. Je mets beaucoup d'énergie à compenser au lieu de demander. Ma limitation auditive et mon histoire de vie avec la surdité me disposent à écouter le monde autrement que de la façon dont le font les personnes entendantes. J'ai appris à parler fort pour m'entendre et j'ai développé un grand sens de l'observation. « Un sens remplace souvent un autre, c'est pourquoi les devenus sourds doivent désormais apprendre à "entendre" avec leurs yeux. » (Parod, 2008, p. 7) Je lis sur les lèvres la plupart du temps. Les expressions faciales et le non verbal, en général, influencent beaucoup ma compréhension. Je fais automatiquement de la « suppléance mentale » quand il me manque un mot ou une partie de phrase. Donc, je n'entends pas comme tout le monde.

Je me suis intéressée à la différence entre l'adaptation sociale d'une personne sourde de naissance et celle d'une personne malentendante. Est-ce le même monde dans les deux cas? Parod précise qu'il n'en est rien. Selon elle, le sourd de naissance prend conscience de sa différence quand il réalise qu'il existe d'autres cultures que la sienne. Dès son jeune âge, il évolue dans un monde qui veut l'intégrer avec sa différence. Il ne se considère pas en perte de perception, mais comme un individu qui a une caractéristique qui le singularise. Généralement, il s'adapte bien parce que, dès le début de sa vie, il sera introduit dans une communauté de sourds. Il sent une appartenance et a une culture qui lui est propre. Son mode de communication est la langue des signes et il la protège comme nous protégeons la langue française au Québec.

La langue des signes est le résultat d'un trait de personnalité partagé par les sourds. Ils considèrent leur mode d'expression comme une véritable valorisation de leur différence. C'est à la fois une caractéristique personnelle et un bien commun à défendre (Parod, 2008, p. 16).

En tant que devenue sourde, je suis de culture entendant et je vis la surdité d'une façon différente qu'une personne sourde de naissance. J'ai appris dès mon jeune âge à communiquer avec mes cordes vocales, je suis donc *oraliste* et je porte les préjugés de la

personne entendante. L'identité sociale, c'est-à-dire celle perçue dans la collectivité, influence l'identité intrinsèque du devenu sourd. L'auteur précise qu'il est important, en plus de m'adapter à ma surdité et à son impact sur les membres de ma communauté, de faire un travail sur moi-même pour me responsabiliser avec ma limitation et conserver une confiance personnelle pour faire face à la vie :

En effet, il est primordial de se chercher, non pas à travers les autres, mais à l'intérieur de soi. Il faut reprendre confiance, croire en sa personnalité, en ses capacités et surtout croire en l'avenir (Parod , 2008, p. 41).

Je n'ai pas la sécurité intérieure dont parle Parod pour révéler mes besoins liés à ma limitation. Actuellement, je retrouve tout mon cheminement de vie dans le processus d'acceptation et d'adaptation au contexte universitaire. Je me sens différente par ma limitation, mais aussi par mon histoire. Je ne peux imaginer une relation qui ne passe pas par le pouvoir. Parod (2008) rejoint Guinard (2005) quand elle écrit sur la surdité :

C'est un déficit qui, au niveau des performances fonctionnelles, rend difficile l'accomplissement des rôles attendus dans la société. Le handicap est donc la conséquence de cette incapacité. Il s'agit d'une discordance entre les performances de l'individu, c'est-à-dire ses capacités, et les attentes de la société dominante entendante (Parod, 2008, p. 27).

En résumé, une limitation est une différence qui, sous le regard de l'autre, devient un handicap. Mon identité est mise à rude épreuve, car l'apprentissage de l'altérité est mal assumé. Dans ce contexte, j'ai le défi de mieux me définir et de m'affirmer. C'est à cette étape de ma recherche que je me suis intéressée à la honte.

## La honte

J'étudiais au baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal au début des années 2000 quand j'ai appris que la honte était un sentiment qui, selon la théorie freudienne, se rattachait aux périodes orale et anale de l'enfance. J'ai appris que les blessures de cette période pouvaient engendrer des névroses ou des psychoses. J'ai retenu qu'il s'agissait d'un sentiment archaïque difficile à traiter parce que, bien souvent, il n'y avait pas de souvenirs rattachés à cette souffrance; le cerveau n'étant pas suffisamment développé pour créer une représentation qui fait du sens. Monsieur Alan Schore<sup>10</sup> cite Kaufman qui, « soulignant le caractère préverbal de la honte, rappelle qu'elle survient avant le développement du langage, donnant lieu à "une expérience totale inaccessible à une communication par les mots". » (Schore, 2008, p. 196) Ainsi, c'est dans cette période qu'enfant j'ai éprouvé de l'embarras, de la honte et que j'ai développé une conscience de moi-même. Schore résume des études en écrivant :

[...] et c'est précisément à ce moment qu'apparaissent pour la première fois la honte, la conscience de soi, le sentiment d'embarras, et que l'enfant qui commence à marcher prend conscience aussi pour la première fois qu'il est un objet observé et évalué par les autres (Schore, 2008, p.199).

Selon l'approche psychanalytique, quand le lien fusionnel à la mère se rompt, c'est-à-dire que l'enfant se perçoit séparé d'elle, c'est la position narcissique du bambin qui se développe. Ce travail de construction identitaire a développé la conscience de la responsabilité de mes actes devant l'autre. Cela signifie qu'enfant de deux ans, excitée par mon pouvoir naissant, je me sens mal quand je mords mon voisin. Le regard de l'adulte qui me corrige me montre que ce n'est pas acceptable. Il y a rupture relationnelle. Je veux être

---

10 Schore, A.N. est psychologue clinicien et professeur au Département de psychiatrie de l'École de médecine David Geffen et au Center for Culture, Brain and Development, à l'UCLA, en Californie. Il s'est fait connaître pour sa contribution à joindre les neurosciences et la psychanalyse tant dans ses recherches que dans ses théories et dans sa pratique.

aimée et je m'aperçois subitement que quelque chose cloche. Au fil de mon développement, je vais « représenter » ce malaise, c'est-à-dire faire des associations avec des mots, des attitudes, des comportements et m'adapter à mon environnement pour éviter une angoisse inconfortable. C'est le début de l'intégration de règles sociales. Dans son livre *La régulation affective et la réparation du Soi*, Schore associe l'apparition de la honte avec le développement du Surmoi freudien.

En outre, Freud (1905/2006) a proposé, dès le départ, que la honte agisse comme une contreforce surmoïque ou comme une formation réactionnelle devant l'excitation et la surstimulation engendrées par le mouvement de l'exhibitionnisme, et qui s'avèrent porteuses d'effets potentiellement désorganisant (Schore, 2008, p. 197).

Selon le théoricien, ce n'est que vers l'âge de trois ou quatre ans que le malaise honteux se transforme en culpabilité avec l'impression de ne pas respecter les règles dans un comportement ciblé. L'enfant développe alors un idéal de lui-même vers lequel il tend pour ne pas être en rupture avec son milieu. C'est l'apprentissage du bien et du mal à partir des règles de sa communauté.

Cependant, mes débuts dans la vie sont marqués par une absence de sécurité fondamentale nécessaire pour bien vivre les coupures relationnelles à l'intégration d'un cadre que je ne comprends pas. Il s'organise dans mon cerveau une perception de moi-même biaisée par le regard de l'autre. J'ai développé une sécurité de survie : sous l'effet du stress, mon cerveau fige. Dans des circonstances où je suis dépendante, même adulte, j'éprouve une sensation de stress qui me ramène à mes limites et je prends conscience d'un mal-être tout à fait réactionnel. Schore cite Tomkins (1963) sur l'impact de la honte :

[...] pour qui la fonction spécifique de cet « auxiliaire affectif » est d'inhiber l'activation continue des affects d'intérêt-excitation et de joie-plaisir, indique que sous l'effet de la honte, le sujet voit sa motivation à s'exposer et à s'autoexplorer se réduire (Schore, 2008, p. 197).

Selon ce neuropsychologue, le cerveau droit contient la mémoire autobiographique et les expériences précoces d'attachement. Une longue thérapie m'a permis de me réapproprier ma capacité de réflexion et ainsi saisir le sens de mes états émotionnels. J'écris « longue », parce qu'avant de trouver les mots pour arriver à nommer le commencement de ma subjectivité, j'y ai mis du temps.

Dans le but de bien comprendre la honte, je me sens interpellée par les livres de Cyrulnik (2010) et par ceux de Gaulejac (1996) sur cette émotion sociale. En continuité avec Schore, Cyrulnik explique la difficulté pour un « honteux » de se dire. Ma timidité s'est construite avec les années en observant le changement d'attitude quand j'ose nommer ce qui me rend honteuse. Mes propos provoquent un silence gêné; je l'interprète comme étant dérangeante avec mon histoire.

La « timidité acquise » après un événement délabrant n'a rien à voir avec l'hypersensibilité génétique puisque, avant le trauma, le sujet s'épanouissait tranquillement et qu'ensuite il a dû cacher la partie douloureuse de sa personnalité (Cyrulnik, 2010, p. 62).

Le jugement que je projette dans le regard de l'autre m'amène à me replier sur moi-même. Je fais mon possible pour ne pas être jugée et je deviens conformiste. Cyrulnik rejoint Schore en considérant cette attitude comme étant une réaction de survie par rapport à des événements marquants qui se produisent dès les débuts de la vie :

Quand ces gestes signifiants, vitaux pour un enfant, se répètent chaque jour à la moindre interaction, pendant des années, ils finissent par inscrire dans la mémoire du petit une sensibilité malheureuse, une vulnérabilité acquise qui se manifeste par des comportements d'humilité excessive (Cyrulnik, 2010, p. 64).

L'autre prend alors une importance démesurée dans ma vie et je déplace mes priorités d'adaptation vers l'extérieur, me coupant ainsi de ma subjectivité. Je deviens très accommodante et je me camoufle derrière une assurance qui me demande beaucoup

d'énergie. Je me retrouve souvent dans des attitudes de marginalisation qui cachent des contradictions entre ce que je veux être et mon désir d'adaptation aux normes de la société.

Sur les bancs universitaires, je me suis sentie honteuse d'avoir honte. Une panoplie de jugements se sont introduits dans ma tête : j'ai une personnalité limite, peut-être même schizoïde. Déconcertant pour une personne qui songe à mettre un terme à sa thérapie! Je me sentais comme un virus qui ne pouvait faire autrement que de contaminer les autres. Dans son livre *Mourir de dire : la honte*, Boris Cyrulnik cite une personne : « À la honte qui me fait taire s'ajoute, si je parle, la culpabilité de vous entraîner dans mon malheur » (Cyrulnik, 2010, p. 21).

Par chance, mon souci de performance est venu atténuer la souffrance qui m'habitait. La matière à couvrir dans le cadre des études universitaires est tellement vaste que je me coupe de tout ce qui nuit aux « A+ ». Je veux me prouver que je suis intelligente. Je veux en finir avec la position de dernière de classe de mon enfance. Je suis en quête d'une dignité qui me fait défaut. Dans son livre *Les sources de la honte*, Vincent de Gaulejac rend bien ma pensée : « Face à ces blessures, le sujet cherche à sauvegarder son unité, à conserver malgré tout une image recevable de lui-même. C'est le sens de son combat pour la dignité » (Gaulejac [de], 2009, p. 136). Parfois, je doute pouvoir ancrer un minimum d'estime en moi, mais y travailler fort me console.

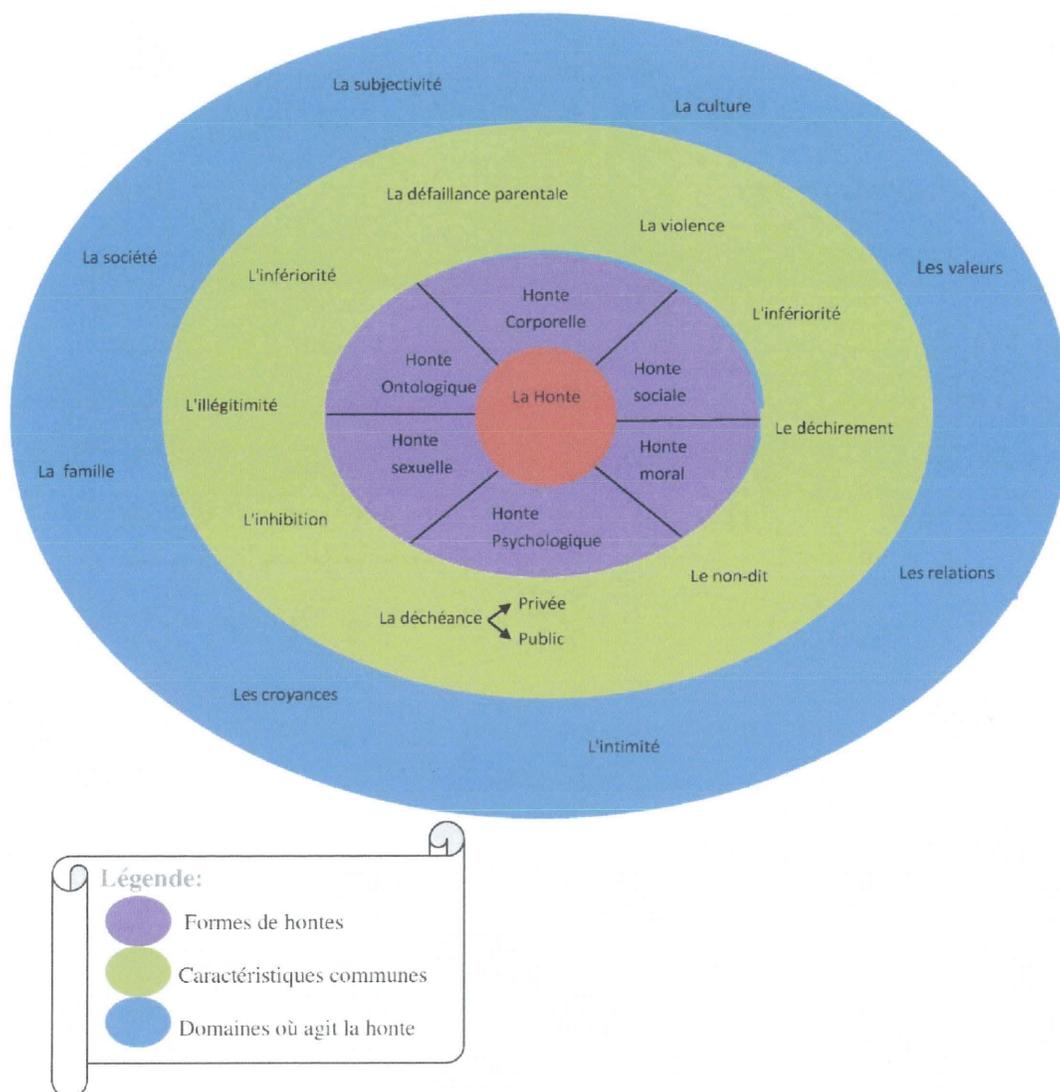
Quand je vis de la honte, c'est comme si on me tirait le tapis sous les pieds. Momentanément, je ne sais plus où j'en suis et, parfois même, qui je suis. En reprenant l'idée de Schore, cité plus haut, la honte est un mal-être lié à une rupture de lien et un conflit interne se rapportant aux normes d'une culture dominante. Gaulejac m'apprend l'étendue des impacts de la honte sur un individu. Elle est un *méta-sentiment* en ce sens que « c'est l'ensemble de l'existence qui est "contaminé" par la honte ». (Gaulejac [de], 2009, p. 62) Je vis les événements comme s'ils étaient tatoués sur mon âme. L'auteur décrit l'impact : « une trace qui persiste alors même que l'humiliation a cessé et n'a plus de raison

d'être ». (Gaulejac [de], 2009, p. 69) Mon tourment vient de la violence que j'accorde au regard de l'autre, introjecté, qui m'anéantit, me dévalorise. « Son amour propre se transforme en haine de soi, l'estime devient mésestime, la fierté devient mépris. » (Gaulejac [de], 2009, p. 70) J'ai le goût de me cacher, de disparaître. Mon énergie vitale se mobilise en agressivité contre moi-même. Gaulejac écrit encore :

Il a honte de ne pouvoir ou savoir réagir. Il a honte de son incapacité et de son impuissance parce qu'elles viennent confirmer le sentiment de nullité, de dévalorisation et d'indignité qu'il ressent (Gaulejac [de], 2009, p. 70).

Quand une saine colère m'aurait donné un peu de dignité, j'étais devant ceux que j'aimais. J'ai fini par inhiber inconsciemment toute velléité d'agressivité pouvant nuire à mon lien de dépendance. Gaulejac précise : « La charge agressive se retourne contre le sujet lui-même et c'est pour cela que la honte fait mal, elle produit une immense colère rentrée. » (Gaulejac [de], 2009, p. 70) Ainsi, j'ai intériorisé un sentiment d'indignité qui me ronge. Le déchirement entre exprimer ma colère pour reconquérir un peu de dignité et ne pas mordre la main qui me nourrit, est source d'inhibition et de confusion.

Voici une figure de la nature de la honte élaborée à partir des renseignements recueillis dans *Les sources de la honte* par Gaulejac (1996) et qui donne l'importance de ce méta-sentiment. On retrouve la honte au centre, elle est un sentiment qui n'est pas toujours identifié comme tel, étant souvent fusionné à la culpabilité. Le second cercle représente les différentes formes de honte. Celle liée au corps, au statut social, aux racines familiales, aux abus sexuels ou au genre bafoué. De plus, la honte est « complexe et multidimensionnelle ». (Gaulejac [de], 2009, p. 62) Le troisième cercle présente les grandes lignes des circonstances qui se retrouvent dans toutes les histoires de honte. Finalement, le dernier cercle représente les terrains où l'on « constate une imbrication d'enjeux affectifs, sexuels, émotionnels et sociaux », (Gaulejac [de], 2009, p. 62) ce qui fait de la honte un méta-sentiment.

Figure 1: Nature de la honte selon Gaulejac<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Élaborée à partir du livre de Vincent de Gaulejac (1996). *Les sources de la honte*, Éd. Desclée de Brouwer, collection Sociologie clinique, Paris, 316 pages.

Je me réveille la nuit avec un serrement de poitrine en pensant à ce que j'ai transmis, car j'ai reproduit les comportements appris. Je prends conscience de ma violence, de mon inconscience, de mon insouciance; je me sens coupable, mais j'ai surtout honte. La culpabilité des mauvais coups ne me permet pas de me souvenir des bons. Ce processus psychique est probablement la sentence du coupable. « On ne sort pas de la culpabilité, on s'y adapte pour moins souffrir. Alors on manigance des stratégies coûteuses d'expiation, d'autopunition ou de rachat superficiel. » (Cyrulnik, 2010, p. 27)

On me consulte en massothérapie et on me dit : « Que j'aimerais t'avoir comme mère. », « Tu es si douce et compréhensive. » Imposture! Une dissonance cognitive inconfortable s'installe. Je ne me sens pas authentique alors que c'est mon souhait le plus cher. Par chance, mon Code de déontologie confirme ma posture. Je suis à la bonne place face à mon client même si je ne le suis pas avec mes enfants. C'est cette ambiguïté qui est soulignée par Gaulejac : « À ce niveau inconscient archaïque, les sentiments incompatibles ne s'excluent pas. Il y a coexistence des contraires, ce qui permet d'échapper aux conflits par "l'ambiguïté". » (Gaulejac [de], 2009, p.125) Ma mère m'aurait dit : « Voilà un visage à deux faces! » avec tout le mépris qu'elle pouvait me manifester. Le sociologue écrit : « Si aucune « explication » ne peut justifier la situation [...], alors c'est la personne elle-même, dans son fonctionnement interne qui est perçue comme responsable de sa situation et, à ce titre, elle est méprisée. » (Gaulejac [de], 2009, p. 104) J'ai introjecté ce regard sans amour.

La honte, je l'ai connue dans l'intimité de mon couple. Je crois bien qu'il s'est passé vingt ans avant que j'ouvre les yeux sur mon mari dans les moments d'abandon. Je ne voulais pas découvrir dans son regard le jugement que je portais sur mon besoin de fusion. J'ai honte encore aujourd'hui quand mon désir est visible. Quand je sens un élan vers une personne, je rationalise : « Pourquoi? Est-ce la bonne personne? Vais-je souffrir? » Cyrulnik cite une patiente à propos de la confusion qui s'installe : « Puisque j'ai accepté un cadeau avant d'être violée, c'est donc que j'ai marchandé mon corps... puisqu'on peut me prendre comme ça, en passant, c'est que je suis le jouet du désir des autres... je ne suis pas

capable de différencier l'attachement et la sexualité, j'ai raison d'avoir peur d'aimer... » (Cyrulnik, 2010, p. 97) La fuite est alors la porte de sortie la plus facile.

Je suis interpellée par le rapprochement entre la honte et la mort. L'identité se dissout dans un malaise envahissant qui ne laisse que confusion et stagnation. La honte se dissipe et je dois renaître à moi-même. La honte porte la même angoisse existentielle devant l'anéantissement, le vide, la mort. Je me rappelle d'un jour où je suis arrivée chez ma psychologue en lui disant : « C'est affreux l'angoisse dans laquelle je suis. Elle est pire que la sensation de déprime qui m'a amenée en thérapie. Avant, je me sentais dans un tunnel noir, coincée, mais il y avait des bords, un dessous et un dessus, et donc une direction puisqu'il devait y avoir une lumière au bout du tunnel. Aujourd'hui, c'est comme si j'étais une cosmonaute dans l'univers. C'est noir, je n'ai aucun repère et je ne peux m'appuyer sur rien. » Elle m'a répondu : « Justement, tu es ce qui est le plus important dans cet univers et tout est à créer. » Elle m'a complètement déstabilisée. J'ai senti une ouverture apaisante dans ma poitrine au lieu de l'oppression avec laquelle j'étais arrivée. Mon corps savait avant ma tête ce qui était bon pour moi. Cette subjectivité est celle de Levinas<sup>12</sup> quand il écrit :

Le sujet se décrira dénudé et dénué, comme un ou comme quelqu'un, expulsé en deçà de l'être, vulnérable c'est-à-dire précisément sensible et auquel, comme à l'un du Parménide platonicien, l'être ne saurait s'attribuer. (Levinas, 2011, p. 91)

Aujourd'hui, je suis souvent habitée par cette image. L'angoisse de la liberté est associée à la responsabilité que j'ai de naître à moi-même et de toujours renaître en m'exposant dans un élan de générosité envers moi et l'autre. Au sujet de la responsabilité, Levinas écrit : « La responsabilité pour autrui, c'est précisément un Dire d'avant tout dit. » (Levinas, 2011, p. 75)

---

12 Emmanuel Levinas, philosophe français, concerné par des sujets comme l'éthique, l'amour et la responsabilité d'autrui. Il a été influencé par le courant phénoménologique et existentialiste

## **Conclusion**

Dans ce chapitre, j'ai tracé les grandes lignes d'une personne porteuse de la honte. Je me suis appuyée sur des auteurs pour expliquer l'apparition de cette émotion sociale, son processus de développement, comment elle apparaît et comment elle a affecté mon identité et mon adaptation à ce que la vie me propose. Encore aujourd'hui, je me débats avec les conséquences d'une honte qui a tatoué les représentations de moi-même et qui me rend inconfortable sous le regard de l'autre.

Le prochain chapitre met la table à une relecture d'un récit de vie portant sur la personne malentendante que je suis. J'y dépose ce qui me reste de souvenirs actualisés par une longue introspection, de belles lectures et de bons amis. Un portrait, comme une photo que je vous partage, qui donne une vue sur un personnage principal, mais qui porte aussi plusieurs renseignements qu'il me faudra découvrir et partager.



## CHAPITRE 5

### RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

*N'avez-vous pas entendu parler de l'homme qui creusait la terre pour trouver des racines et qui tomba sur un trésor?*

Khalil Gibran, (1923)

#### **Introduction**

Je suis une personne malentendante. Je porte des appareils auditifs depuis l'âge de 16 ans. Pourtant, dans un récit de vie écrit dans un cours du programme « Sens et projet de vie » à la TELUQ, je glisse sur ma surdité. Comment se fait-il? De prime abord, je crois que mes appareils font partie de moi. Je ne mentionne pas mon poids ou ma grandeur quand je rencontre quelqu'un. Cette justification est boiteuse, car ma stature est visible alors que mes appareils auditifs le sont beaucoup moins. Je me suis donc penchée sur une caractéristique qui a été omniprésente toute ma vie et avant même d'en être affecté. Je suis retournée à la source de mes souvenirs et j'ai remonté le temps jusqu'à l'entrée de la maîtrise.

Je vais donc écrire à partir de ce que je ressens et laisser les mots qui me viennent à l'esprit comme autant de représentations de *l'amphibologie de l'être et de l'étant*, comme écrit Levinas<sup>13</sup>. Cette expression, *la poiésis*, est une parole habitée, incarnée et humaine qui, dans sa simplicité, s'ouvre sur plus grand qu'elle-même.

---

13 Emmanuel, Levinas, (1978). *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence*. (2011) p. 19.

## **Commençons par le commencement**

Mes premières expériences en lien avec la surdité se vivent sur le chemin de l'école, alors que je suis adolescente. J'observe quelque chose d'inusité : je n'entends pas les cloches de l'église qui sonnent quand je passe devant une maison. Pourtant, le son réapparaît dès que je dépasse l'habitation. Comme je n'ai pas un très bon sens de l'orientation, j'ai de la difficulté à localiser l'édifice religieux. Je me fie au clocher qui surplombe toutes les maisons du voisinage pour trouver la source du son. J'en parle à ma mère. Elle me dit : « Toi, tu commences à être sourde. »

Souvent, j'ai l'impression que les gens apparaissent soudainement près de moi. Je sursaute, je ne les ai pas entendus approcher. Je me sens envahie. Ma mère, invariablement, me dit avec méfiance : « Tu dois avoir quelque chose à cacher. » Curieusement, je suis plutôt du genre à chercher ce que je cache, mal à l'aise, plutôt que de contester les intentions qui me sont prêtées. Il faut dire qu'on me reproche de ne pas me présenter lorsqu'on me réclame. Souvent, quand je suis dans ma chambre, à l'autre extrémité de la maison, concentrée sur une lecture, je n'entends pas qu'on m'appelle. J'en profite un peu. Enfin la paix! Je crée ma bulle. À 14 ans, c'est ma manière de résister à l'autorité maternelle. Ma mère est excédée de devoir se déplacer et trouve que c'est une raison de plus pour consulter.

## **Mes grands-parents**

Ma mère connaît la surdité, puisqu'elle vient d'une famille où les racines paternelles portent cette caractéristique. Je n'ai pas connu mon grand-père autrement que sourd. Ma grand-mère se fâchait contre lui, parce qu'il ne portait pas ses appareils. Sincèrement, je ne les porterais pas non plus! Elle affiche un mépris pour cet homme qui ne cesse de me surprendre. Je trouve que mon grand-père fait pitié. Il ne dit jamais rien quand elle le traite de « maudit chameau ». Lorsqu'il s'informe pour savoir si elle a pris ses médicaments, elle lui répond avec une voix acariâtre : « Travailles-tu pour la police? » Enfant, je trouve cela

intéressant, un grand-père sourd! Un appareil trône près de la télévision me permettant d'entendre sans que personne ne le sache. Alors le soir, avec les écouteurs sur la tête, on m'oublie, quand tout le monde jase à la cuisine; je peux veiller plus tard.

Mon attitude vis-à-vis mon aïeul a changé quand, au décès de sa femme, il est venu habiter chez nous. Ma mère a une conduite méprisante à son égard, je sais maintenant pourquoi. Elle m'a expliqué la raison pour laquelle ma grand-mère était si dure avec lui : il a abusé de sa fille aînée. La légende familiale veut que celle-ci soit morte à l'âge de 7 ans des suites d'un diabète précoce. Pour ma grand-mère, l'assassin n'est pas la maladie. Ma mère m'a aussi dit que mon grand-père, de peur de perdre ma grand-mère, s'est tourné vers l'église pour contrôler ses agissements. Mon grand-père est alors devenu le bouc émissaire de tous les hypocrites de la terre. Je le vois partir le dimanche pour la messe, faire le carême et prendre son premier verre de cognac seulement la veille de Pâques. De quel droit est-il « punaise de sacristie », alors qu'il a transgressé les lois les plus strictes de l'Église. Sans vraiment m'en rendre compte, j'ai adopté la même attitude que ma mère, et ma grand-mère avant elle. Je dis tout haut ce que plusieurs gardent pour eux-mêmes dans la famille. Je me dis : « S'il n'est pas content, qu'il porte ses appareils et me le dise! » Il les porte ses appareils, mais il fait comme si ses piles étaient mortes.

### **Ma mère**

Ma mère a commencé à porter des appareils auditifs au début de la trentaine. Je ne me rappelle pas qu'elle ait été heureuse d'avoir une suppléance auditive. Au contraire, je perçois qu'elle s'apitoie sur elle-même. Dans ces moments-là, je l'observe, malheureuse et aussi acariâtre que sa mère. Elle est agressive, elle considère ne pas être respectée, accablée par son déficit auditif. J'ai le sentiment qu'elle considère la société responsable de son bien-être, puisqu'elle n'est pas responsable de sa carence auditive.

Je me souviens qu'elle me trouvait jeune pour porter des appareils. Elle considère que la trace génétique se manifeste de plus en plus tôt, avec la progression des générations. Elle m'amène consulter des spécialistes qui se demandent jusqu'à quel point je ne cherche pas à attirer l'attention. Je me sens mal de ne pas être crue; je suis pourtant très concentrée quand je passe les tests. Finalement, on procède à des examens approfondis à l'hôpital du Sacré-Cœur. Le diagnostic tombe : on ne peut rien faire. Le nerf auditif est atteint. Dans les années 1960, malgré les progrès énormes en matière de connaissances sur la physiologie de l'oreille, même la science a ses limites. J'éprouve plus de soulagement que de déception : je ne cherche donc pas à attirer l'attention.

Après l'annonce du diagnostic, je ne me rappelle pas que ma mère se soit préoccupée de mon audition, autrement que pour se comparer. Alors, je lui laisse l'avantage de la perte de décibels, car ça semble important pour elle. De son attitude, je retiens une leçon : on est malheureux quand on dépend des autres. Beaucoup plus tard, j'ai compris avoir intégré une telle opinion négative des comportements de ma mère qu'elle est devenue un anti-modèle.

### **Inconfort personnel**

À 16 ans, je porte mes premiers appareils auditifs sporadiquement ou quand j'y suis obligée. Ils sont très inconfortables : ces corps étrangers dans les oreilles me dérangent. Je suis surprise qu'on puisse entendre avec une masse qui obstrue complètement l'accès au canal auditif. Affublée de ces dispositifs, c'est comme si je perds une liberté. L'adaptation à l'appareil est difficile, je ne me sens pas vraiment concernée par la surdité.

Je me souviens, adolescente, de ma vulnérabilité à l'égard de ma perte auditive. Je suis nerveuse, pour ne pas dire énervante. Sortir avec un garçon pour la première fois alors que toutes les copines ont des amoureux depuis belle lurette, c'est stressant! Lors de cette première sortie, je l'accompagne dans sa famille, ce qui double mon stress. Je suis agitée, et lorsque je suis excitée, je deviens un moulin à paroles. Le volume de ma voix est

proportionnel à la tension qui m'habite. Ce comportement est contradictoire, compte tenu du malaise et de la gêne que je ressens. Dès le début de la soirée, mon compagnon me demande de baisser le ton. Je veux disparaître! Je pense ne pas avoir réouvert la bouche après cette remarque.

### **La maisonnée**

Je suis mariée depuis quelques années et j'ai cinq enfants. Mon mari revient du travail. Comme d'habitude, il fait le tour de tout ce qui est bruyant : le téléviseur fonctionne dans le salon, la radio joue dans la cuisine, la laveuse et la sècheuse tournent dans la salle de bain. Pour lui, le tout associé aux cris d'allégresse des petits qui retrouvent leur père, c'est cacophonique. Pour moi, c'est autre chose. Les murs tuent le son, je suis seulement en contact avec le bruit de la pièce dans laquelle je suis. Hubert, mon conjoint, me sensibilise au fait que ce n'est pas bon pour les enfants. Il est préférable que je porte mes prothèses auditives.

Je porte mes appareils en public, mais pas à la maison. J'ai cinq enfants d'âge préscolaire. Je trouve avantageux, quand tout le monde crie, d'en entendre seulement la moitié. J'ai le sentiment d'offrir une liberté que je n'ai pas eue, sans imposer l'encadrement qui m'a blessée. De plus, je crois que mon oreille peut devenir paresseuse si je ne la force pas un peu. Dans les faits, je ne force pas grand-chose, à part exposer les autres au vacarme.

Je suis dans le jus! J'ai tellement à faire que je n'ai pas le temps de porter attention à tout ce qu'ils disent. Est-ce le fait que les naissances soient rapprochées ou le fait de ne pas avoir mis d'encadrement pour que chacun soit entendu? Toujours est-il que chaque enfant a développé sa façon de communiquer pour entrer en relation. Plusieurs parlent tellement vite qu'ils escamotent des mots en voulant tout dire en même temps. Jusqu'à l'entrée à l'école, les jumeaux se sont créé un langage presque hermétique. Certains ont davantage d'émotions que de paroles pour s'exprimer. Tout le monde parle fort; c'est encore la réalité

aujourd'hui quand ils sont tous ensemble. C'est à se demander si chacun ne cherche pas encore sa place pour communiquer, finalement.

### **Premier retour à l'école**

Au début de la trentaine, je retourne sur les bancs d'école pour compléter un Secondaire V. Je me dois de bien entendre si je veux comprendre. Je consulte un audiologiste, car le gouvernement paie les appareils; les miens ne sont plus adéquats. Il m'écoute et m'annonce que le timbre de ma voix est le résultat de ma perte auditive. Selon lui, si je ne porte pas mes appareils, je risque de perdre l'usage de ma voix, car il est difficile pour le cerveau de reproduire un son qu'il n'entend pas. Impressionnée, je ne prends pas la menace à la légère. À partir de cet avertissement, je porte mes prothèses au quotidien. Je me surprends, car je suis disciplinée et je m'adapte avec facilité.

Je ne me souviens pas d'avoir eu honte de ma suppléance auditive. Ma mère en fait grand cas, mais moi je fais comme si de rien n'était. Ma mère se sent victime de celui qui porte la barbe, de celui qui a la voix basse ou de celui qui n'articule pas. Alors que moi, je m'arrange pour entendre, je m'excuse de faire répéter, en mettant l'accent sur le fait que je suis responsable de mon audition. À la limite, je suis fière de ma différence. « Oh! tu es sourde, je ne savais pas, ça ne paraît pas... » C'est ce que je veux. Extérieurement, je projette l'image de la fille courageuse, qui passe par-dessus un handicap et fonce dans la vie. Imposture! Ma réalité intérieure est autre. Je nie ma surdité, je ne la reconnais que pour marquer ma différence et avoir une porte de sortie, si je fais une erreur. Il n'y a rien de courageux là-dedans! De plus, mes appareils font la « job »! Ils compensent ma perte auditive sans trop de distorsion. Leur efficacité contribue à mon inconscience.

## **Vie professionnelle**

Au début de la quarantaine, je commence une carrière parfaite pour une personne malentendante : je deviens massothérapeute. Je ne peux demander mieux. Le rapport d'un à un exclut tout ce qui nuit à l'audition. Je travaille dans un espace de silence et d'intimité calfeutrée. La musique de relaxation me calme et installe une ambiance chaleureuse, amplifiée par la lumière tamisée. Le seul problème : quand le client me parle alors qu'il est installé sur la table de massage. La personne a la tête dans les draps; la pièce est trop sombre pour que je puisse lire sur ses lèvres. Je me penche alors vers elle pour recueillir les quelques mots émis par une bouche détendue : je devine.

Je ne vois vraiment pas ce que j'aurais pu avoir autrement comme gagne-pain. Des quelques expériences de travail vécues antérieurement, j'ai appris sur mes limites auditives. Je me sens très inconfortable au téléphone, les contextes bruyants me « tuent ». Je me sens inadéquate dès que je dois faire répéter. Je doute de ce que j'entends. Je constate que je ne peux travailler n'importe où. Après coup, je me trouve extrêmement chanceuse lorsque je constate la facilité avec laquelle je me suis glissée dans mon métier. Extrêmement chanceuse d'être arrivée au moment où une profession prend son essor. Extrêmement chanceuse d'être rendue à cette place dans ma vie où je peux m'investir pleinement, sans nuire à personne. Extrêmement chanceuse de rencontrer, sur mon chemin, des gens qui ont cru en moi, des clients qui ont expérimenté et apprécié mes techniques.

Deux facteurs ont contribué au succès que j'ai eu dans cette profession : ma qualité de présence et mon énergie. Comme personne malentendante, j'ai une présence particulière au moment de l'entrevue. Je passe une vingtaine de minutes à écouter ce que mon client a à dire. Il me partage le niveau de stress avec lequel il arrive. Je suis tout ouïe. L'écoute d'une personne malentendante est valorisante pour une personne entendant. Je ne suis là que pour le client, je me concentre, enfermée dans une bulle pour lui. Je fais des liens bien avant lui sur sa vie et sur ce qui le lie à son corps. Souvent, l'entrevue se prolonge et le

client suivant doit attendre. Je n'arrive pas à mettre un terme à une histoire qui demande à se dire et à être entendue. L'entrevue terminée, on passe à la table de massage. Ce qui ne peut être entendu dans la tête est représenté dans le corps. J'adore la communication corps/esprit.

On m'aime pour ma « main »! Elle est là, sans possibilité d'ambiguïté dans l'interprétation du geste ou dans l'intention que je porte. Elle est chaude, puissante et présente. J'écoute le corps avec mes mains. Je me définis comme une personne physique et concrète. J'opte pour des méthodes corporelles où je sens le muscle se dénouer; je me sens en sécurité dans l'efficacité du geste. Par ailleurs, je suis mal à l'aise dans une technique où je dois m'abandonner, à une quelconque « énergie subtile ». Je choisis des façons de faire qui me demandent de l'effort et je ne me ménage pas.

Depuis quelques années, j'ai des tendinites à répétitions : plusieurs aux épaules, d'autres aux coudes et certaines parfois aux genoux. Je travaille avec mon corps et il est raide. On m'a souvent dit : « cordonnier mal chaussé... » et je souris, mal à l'aise. Après une décennie de massages, je n'ai pas trouvé la manière de travailler qui demande moins d'énergie.

Indépendamment des choix professionnels que j'ai faits, je ne suis même pas consciente de les actualiser à partir de mon déficit auditif. Je me pense chanceuse, je jouis de l'abondance de la vie.

### **Convergences**

Une tendinite plus sévère que la précédente m'oblige à consulter un physiatre. Celui-ci m'informe que je devrai peut-être songer à me réorienter. J'approche la cinquantaine et je me retrouve dans une routine qui ne me nourrit plus. J'ai fait le tour de mon jardin, avoir à m'investir autrement tombe bien.

J'ai le goût de m'engager dans une démarche universitaire. Depuis trois ans, ma demande d'admission est remplie, mais ne sort jamais de la maison pour se rendre au registraire. En pleine ménopause, je me sens fatiguée, je me trouve vieille et j'ai l'impression que la mort est à ma porte. J'étire l'élastique dans un domaine que je considère être la plus belle opportunité professionnelle de ma vie : la massothérapie. Par ailleurs, je n'arrive plus à apprécier le succès de ma vie professionnelle. Je profite de l'avertissement du spécialiste concernant mes limites physiques pour mettre le formulaire à la poste. Ce faisant, j'actualise une thérapie entreprise depuis plusieurs années. Je me définis mieux, je me sens capable d'assumer mon engagement dans un programme encadré où j'aurai à fournir un rendement. Je n'étudierai plus uniquement pour l'acquisition de connaissances, mais aussi pour être reconnue. Première reconnaissance : je suis admise!

Si je me sens vieille avant mon admission, l'université, avec une moyenne d'âge de 24 ans en Sciences humaines, m'en persuade. À l'automne de mes 50 ans, je porte ma chevelure naturelle qui est plus sel que poivre. Un signe de vieillissement qui ne ment pas.

### **Le baccalauréat**

Dès le premier jour, je croise, en me rendant à la cafétéria, le département des besoins particuliers de l'université. J'ai lu dans l'agenda des étudiants qu'on peut m'offrir du soutien et même une bourse. Pourquoi pas! Je me sens tellement gênée, et j'ai peur de me perdre dans ce labyrinthe de corridors. Je ne me serais pas déplacée aussi promptement pour obtenir l'information si ce département avait été localisé ailleurs. L'exploration de cet « antre du savoir » est venue beaucoup plus tard. J'entre donc; j'apprends que j'ai droit au service d'une personne pour la prise de notes, et que la bourse d'études est fonction de ma perte auditive. Je dois fournir un rapport détaillé de l'audiologiste pour avoir accès aux largesses du gouvernement. L'information obtenue, je me responsabilise face à ma limitation.

Dans un premier temps, trouver une personne qui prendra les notes. Le département m'informe que je peux demander à une personne de ma cohorte. Celle-ci pourra photocopier ses notes et me les remettre. Il est certain qu'une preneuse de notes est l'idéal. Nous serons quatre oreilles. Mais comment faire la demande? Je pense que je serai soutenue dans ma requête par le professeur. L'âge va peut-être me servir de tremplin, les professeurs sont souvent plus près de ma génération. J'ai quatre cours dans la session, je dois donc faire quatre demandes.

Le premier cours est dispensé en soirée. Je fais ma demande au professeur qui est bourru. Après avoir exposé mon problème, je lui demande s'il est en mesure de me trouver une personne qui prendrait des notes. Il me dit, abruptement, que ce n'est pas à lui de faire ça et me « plante » là. Oublions la complicité! Je me sens encore plus marginale et déprimée, je ne sais comment faire pour entrer en communication avec tout ce monde. Je ne me sens pas à ma place dans ce monde étudiant. J'ai honte de mon âge et voilà que j'ai besoin d'aide! Je suis figée sur mon banc, incapable de prendre contact avec un élève. Ils sont, pour moi, tous des étrangers. Au retour à la maison, dans le métro, je pleure. Pour la première fois, je me sens handicapée.

Quelques jours plus tard, je réitère ma demande à l'enseignant du deuxième cours. Il me dit qu'il va en parler. Enfin! Le cours avance sans qu'il y fasse allusion. Au moment de la pause, il dit : « Une étudiante a une demande à vous faire. » Nous sommes dans un amphithéâtre de 150 places et il est rempli. Je me suis placée au fond pour être sous les haut-parleurs. Je voudrais disparaître sous le plancher! Je sens tout le bas de mon dos devenir raide. Les mains tremblantes, je me lève et je dis rapidement : « Je suis une personne malentendante et j'aurais besoin des services d'une personne pour prendre mes notes. Est-ce que quelqu'un serait assez gentil pour me faire cette faveur s.v.p.? Je vais rester à la pause pour prendre votre nom. » Assise, je me fais la réflexion : « Ils vont se dire : en plus d'être vieille, elle est sourde! ». À ma grande surprise, plusieurs personnes sont venues me donner leur nom. Je trouve que la vie est belle, que de générosité!

À la fin d'une session universitaire, les étudiants ont les yeux cernés, sont tendus et pleurent pour rien. Pour eux, cinq cours qui prennent fin tous en même temps avec la période d'examens et les travaux à remettre, c'est à devenir fou. Et je suis des leurs! Je n'ai que quatre cours, c'est un temps plein pour une personne malentendante. J'ai décidé de ne donner que 10 massages par semaine, et j'ai mes ados qui se répandent. Je suis exténuée!

Au cours de cette même période, je passe des examens auditifs qui déterminent ma perte : 69 décibels dans l'oreille gauche, 70 dans l'oreille droite. L'exigence du Programme d'aide aux personnes handicapées est une perte de 70 décibels dans chacune des deux oreilles. Par l'écart d'un décibel dans une oreille, je n'ai pas droit à la bourse. Je suis quand même chanceuse : il vaut mieux une audition que des sous, même bien employés. Par ailleurs, je suis étonnée d'avoir une perte auditive d'une telle importance. J'entre dans la catégorie des surdités sévères, je ne comprends pas pourquoi.

Pour plus de facilité à suivre les cours, l'audiologiste m'offre un modulateur de fréquence appelé système MF. Ce sont des appareils d'émission et de réception du son pour le professeur et moi. L'appareil est gros et comporte un microphone pour le professeur. Je ne me vois pas lui demander de porter cet attirail, en plus du micro qu'il utilise pour se faire entendre dans l'amphithéâtre. Je choisis plutôt de m'asseoir à la première rangée, prête à manquer tout ce qui se dit derrière moi.

En formation, ma capacité à entendre est directement liée au stress. Je ne me savais pas si sensible. Plus le baccalauréat avance, plus j'ai de la difficulté. Je développe de l'eczéma dans les oreilles, alors que je n'ai jamais fait d'eczéma de ma vie. J'ai une prescription de gouttes qui empêchent mon canal auditif d'être obstrué par les peaux mortes qui s'y déposent. L'oto-rhino-laryngologiste (ORL) m'explique que c'est fréquent chez les personnes malentendantes. Mon corps réagit à la présence encombrante et constante de l'embout auriculaire dans l'oreille. Après plus de 20 ans d'envahissement, l'oreille, à sa manière, s'en protège. De plus, dans les périodes cruciales d'examen, des boutons se

développent et, par leur volume, obstruent le canal auditif. Je deviens complètement sourde. Dans ces conditions, je ne vois pas l'utilité de me déplacer pour la leçon, je dois donc me fier entièrement à ma preneuse de notes. Aussi incroyable que cela puisse paraître, le baccalauréat fini, je n'ai plus jamais fait ce genre d'éruption cutanée.

## **Le deuil**

Étudiante, je continue à faire comme si j'entendais bien. La perte de mon conjoint vient briser mes illusions. J'ai une grosse famille et je ne comprends pas mes réactions quand je la reçois. Je suis inquiète des chicanes possibles entre ses membres, je suis extra-sensible à leurs réflexions. Dans un premier temps, je m'organise pour éviter les confrontations, en limitant la boisson. Je suis consciente que les non-dits sont pires qu'une bonne confrontation, mais je veux mettre les conditions gagnantes pour ne pas briser les ponts.

Je m'informe auprès d'un couple de personnes âgées qui représente pour moi un modèle de persévérance. Ils ont éduqué cinq enfants qui n'ont pas la langue dans leur poche. Dans cette famille, inévitablement, s'installent des froids et se vivent des blessures, mais le lien ne se brise pas. Ma priorité n'est pas de savoir comment mettre un terme aux discussions virulentes, mais comment m'en détacher. J'ai posé la question et le couple m'a souri : je n'ai pas eu de réponse. En écrivant ces mots, je me rends compte que le père de cette famille est devenu sourd. Il me semble que c'est un lourd prix à payer pour ne pas souffrir. Pourtant, c'est ce que je fais : je m'implique de moins en moins dans les conversations, je m'occupe du bien-être de mes convives, adultes comme petits-enfants. Je me vois exclue des discussions que je ne peux plus suivre tant à cause du bruit ambiant que du devoir que je me suis donné. Avec le temps, je me sens inconfortable. Je constate avec plus d'acuité que mon mari était mes oreilles.

La découverte de cette dépendance ajoute au deuil. Il me manque terriblement. Je me rappelle de quelle façon je me tournais vers lui dès que je n'entendais pas. Patiemment, il résumait l'essentiel. Il faisait aussi office de filtre. Quand je le regardais inquisitrice, il me disait parfois : « Ce n'est pas important. » Je m'abandonnais totalement à son jugement, parfois un peu frustrée, mais je ne cherchais pas à savoir. Après une soirée, inquiète, je lui partageais ce que j'avais entendu par ci par là, et il me résumait ce qui lui apparaissait important. Hubert désamorçait mes craintes; il était un homme optimiste. Sa perception était, pour moi, une façon de reprendre contact avec une réalité, sans la dramatiser.

Depuis son décès, j'ai besoin d'une place dans la famille, mais je ne sais pas laquelle. Ce que j'ai initié dans mes rapports familiaux dans le passé est remis en question et, parallèlement, je cherche qui je suis sans lui.

### **La maîtrise dans tous les sens du terme**

Je serai encore confrontée à ma surdité, dans un programme court de deuxième cycle *Sens et Projet de vie*. Celui-ci me remet sur la voie d'un cheminement personnel, amorcé plusieurs années auparavant et étant en nouvelle transformation depuis la mort de mon conjoint. La perte de repères et la recherche de sens dans le deuil initient une quête de signifiants à partir des élans intérieurs ressentis. Jusqu'ici, je les freine et les questionne; en fait, je n'arrive qu'à installer le doute. Le programme offert par la TELUQ m'offre plusieurs pistes de réflexion et sans le savoir, un défi. Moi qui me crois atteinte de phobie sociale, je crois prendre un cours par correspondance, mais il n'en est rien. Dès la première rencontre, je comprends que je devrai m'intégrer dans un groupe restreint. Je ne m'attends pas à m'exposer autant dans une collectivité. La classe est disposée en cercle, ce qui facilite grandement l'audition. L'enthousiasme qui m'habite est stimulé par les liens qui se tissent entre nous.

À la fin du programme, deux participantes s'inscrivent à la maîtrise et semblent heureuses de leur choix. Je résiste à mon désir de les suivre, je ne veux pas m'éparpiller. J'ai peur des difficultés de voyage, d'hébergement et même des difficultés financières. En fait, toutes sortes d'excuses pour ne pas faire face à l'inconnu.

Cependant, à la fin des cours, je me sens abandonnée alors que je commence à peine à marcher. Pourtant, je me suis donné un outil : j'ai repris une démarche avec une psychologue d'orientation humaniste, car je veux être au centre de ma vie et me reconnaître en relation. Je m'inscris donc au programme de maîtrise sur l'*Étude des pratiques psychosociales*. Je veux continuer à progresser sur les questions qui nourrissent mon développement. Et, je viens de trouver la formule pour y arriver.

La vie est encore bonne pour moi! La maîtrise se donne à Rimouski, je demeure sur la Rive-Sud de Montréal. J'ai la possibilité de voyager avec trois autres étudiantes de ma cohorte universitaire; nous sommes de la même génération. Je me sens en pays de connaissance et en sécurité. De plus, j'ai la chance de bénéficier d'une bourse de la fondation de l'UQAR. Comme si ce n'est pas assez, je commence la maîtrise en même temps que je reçois une réponse du Centre Montérégien de Réadaptation (CMR). J'ai tout le soutien pour une bonne adaptation à ce nouvel environnement.

## **Réadaptation**

Je ne peux passer sous silence ma démarche en réadaptation. J'anticipe une perte de communication avec ceux que j'aime. Je veux m'outiller pour rester en contact et conserver mes liens. À défaut d'un compagnon, j'aurai des outils dans mon baluchon si le besoin se présente et afin d'être moins vulnérable. Je veux apprendre le langage des signes et la lecture labiale. Ce n'est que pure prévention de ma part.

Cette démarche s'avère fructueuse dès l'évaluation de mes besoins par une spécialiste. Lors de cette rencontre, je me suis réconciliée avec une attitude que je jugeais inappropriée : répondre avec un temps de retard. Dans l'exercice de lecture labiale, l'audiologiste me dit des phrases en mettant une feuille de papier devant ses lèvres. La consigne est de me concentrer sur ce que j'entends. Si je ne suis pas capable de construire la phrase, je la fais répéter. Après trois fois, elle inscrit sur une feuille ma limite auditive par rapport à cette expression.

À un moment donné, je suis très concentrée et elle est sur le point de passer à la phrase suivante quand je lui dis : « Attends, attends! » Dans ma tête, l'espace de quelques secondes, une tornade de possibilités sur les sons se présente. Je finis par lui dire l'énoncé et il est juste. Je suis fière, j'ai réussi! Je suis excitée et je souris à pleines dents. Presque en même temps s'installe un malaise et je porte les jugements suivants : « Elle va penser que je suis paresseuse, que je ne fais pas d'efforts, que je la fais répéter pour rien. » Heureusement, l'audiologiste, elle, n'est pas dans ma tête. De ma réussite, elle ne voit que mon grand sourire. Avec un éclat de rire, elle me dit que je viens de faire de la suppléance mentale. Qu'est-ce que la « suppléance mentale »? Elle m'explique que les personnes malentendantes veulent tellement avoir du sens avec ce qu'elles entendent, qu'elles remplissent les trous avec le « résidu auditif » qu'elles perçoivent, ce qui demande du temps et n'est pas toujours efficace. J'apprends deux mots cette journée-là : « résidu auditif » et « suppléance mentale ». Mais ce qui m'a fait le plus de bien, c'est de réaliser qu'il est normal de comprendre avec un délai.

À la fin de l'évaluation, la professionnelle confirme mon habileté en lecture labiale, mais précise que je manque d'habiletés sociales. Selon elle, je devrais être plus à l'aise de demander de l'aide. On m'offre un soutien psychologique, mais on m'avertit que le temps d'attente est d'environ une année. J'accepte. Je tire toutes les ficelles qui peuvent combler mon déficit auditif, car il n'y a pas d'urgence. Je demande à être inscrite au cours de

langage signé qui est dispensé principalement à Montréal. Mais le cours est déjà complet. Encore une fois sur une liste d'attente!

Un an plus tard, je commence un processus d'accompagnement en réadaptation auditive et une maîtrise où la question de base est : comment être avec l'autre sans me perdre?

## CHAPITRE 6

### INTERPRÉTATION

L'identité personnelle est moins une donnée qu'une conquête.

Gaulejac (de), V. (2002).

#### **Introduction**

Ma première réaction, quelques jours après avoir déposé le résultat de ma rédaction initiale : je suis déçue de l'insignifiance du texte. J'avais peur de décevoir mon lecteur, mon directeur et même moi, en fin de compte. Néanmoins, la première découverte que j'ai faite en m'affichant comme personne malentendante à l'UQAR a été de noter la similarité entre les blessures vécues dans le cadre de mon adaptation à la surdité et celles pourtant travaillées dans une longue démarche psychodynamique. Je redeviens nerveuse, j'ai besoin de m'isoler, j'ai peur du regard des autres et je suis honteuse de mes attitudes et même de ne pas me reconnaître dans le regard de l'autre.

La démarche thérapeutique m'a outillée pour prendre soin de moi, ce que j'ai fait avec beaucoup de rigueur. Je me suis responsabilisée. Dans un premier temps, j'ai eu le sentiment d'être en régression. Puis, je me suis dit : « Il y a un lien avec ma perception des choses. "Le réel et le représenté", comme disent les professeurs. » Ma recherche sur mon adaptation à la surdité venait de prendre racine dans mes intérêts. Je me suis encore dit : « Quel que soit le handicap, il est probable qu'on s'adapte à celui-ci sur une base ontologique. »

Je suis revenue à mon texte avec un regard différent. Dans les prochaines pages, sur la droite, je présente aux lecteurs les extraits du récit sur lesquels je porte une attention

particulière; au centre, je présente les auteurs qui m'interpellent en appui à ma cogitation; nous entrons dans l'étape de l'*aïsthésis*.

### **Exercice du pouvoir**

Une longue démarche thérapeutique visant à me mettre au monde comme sujet a inscrit quelques habitudes dans ma vie et coloré ma perception des événements. Je me questionne souvent sur la nature de la responsabilité qui m'amènerait à récupérer le pouvoir que je suis en droit d'exercer et qui me permettrait de réhabiliter mon existence.

*Ma grand-mère se fâchait contre lui, parce qu'il ne portait pas ses appareils. Sincèrement, je ne les porterais pas non plus!*

Je redécouvre cette phrase comme une représentation de l'exercice du pouvoir tel que j'ai pu l'observer durant ma jeunesse. Je me rends compte du jugement qui l'habite, autant par l'attitude de ma grand-mère que par la posture de mon grand-père. J'imagine que ma grand-mère s'est sentie trahie par son mari quand celui-ci s'est inscrit en marge des lois sociétales élémentaires au Québec. Dans son engagement familial, elle a eu honte de son impuissance. Vincent de Gaulejac appelle cette émotion sociale la honte réactive.

L'humiliation est vécue comme une agression que le sujet va chercher à extérioriser sous forme de rage, de haine, de colère, de revanche ou d'ambition (Gaulejac [de], 2009, p. 71).

Je présume que le mépris qu'elle porte à son époux sert à se distancier de cette alliance et à reconquérir un minimum de dignité. Mon grand-père, par son attitude de soumission, décontenance ma grand-mère dans son désir de sortir de son marasme face à cet homme qui l'a déçue et avec qui elle doit poursuivre ses jours selon les croyances religieuses assimilées de son époque. Je suppose que mon grand-père se protège des attaques de ma grand-mère en évitant de l'entendre. Lui aussi est assujéti aux lois de

l'Église, il en fait sa porte de sortie et sa prison. Je reprends cette même supposition dans la phrase :

*Il les porte ses appareils, mais il fait comme si ses piles étaient mortes.*

Déjà, enfant, j'observe deux postures qui ne m'apparaissent pas plus satisfaisantes l'une que l'autre. Je constate que mes attitudes sont le résultat d'un métissage de ces deux comportements. Mon ambition à apprendre – une réaction à la honte – s'enracine dans l'attitude de ma grand-mère autodidacte, alors que ma difficulté à prendre ma place tire son modèle chez mon grand-père. Deux compromis où j'exerce un minimum de pouvoir avec un minimum d'affirmation.

Qu'est-ce que le pouvoir? Aujourd'hui, je le perçois comme l'actualisation d'une intention dans une volonté d'arriver à un objectif signifiant. Ce pouvoir s'appuie sur mes capacités à être et à faire. Selon Foucault<sup>14</sup> (1982), vivre en société comporte des relations de pouvoir.

Le terme de « pouvoir » désigne des relations entre « partenaires » (et par là je ne pense pas à un système de jeu, mais simplement, et restant pour l'instant dans la plus grande généralité, à un ensemble d'actions qui s'introduisent et se répondent les unes les autres) (Foucault, 1982, p. 8).

Pourtant, je peine à exercer ce pouvoir avec l'autre. Dès le début de ma vie, en raison de ma dépendance, j'ai subi le pouvoir, l'associant à la violence et à la domination. En fait, Foucault distingue la relation de pouvoir de la relation de violence :

---

<sup>14</sup> Michel, Foucault, (1926-1984) : je découvre ce philosophe français qui a travaillé sur des concepts comme le savoir et le pouvoir.

Une relation de violence agit sur un corps, sur des choses : elle force, elle plie, elle brise, elle détruit : elle referme toutes les possibilités;[...]Une relation de pouvoir, en revanche, s'articule sur deux éléments qui lui sont indispensables pour être justement en relation de pouvoir que « l'autre » (celui sur lequel elle s'exerce) soit bien reconnu et maintenu jusqu'au bout comme sujet d'action; et que s'ouvre, devant la relation de pouvoir, tout un champ de réponses, réactions, effets, inventions possibles (Foucault, 1982, p. 10).

S'il y a différents types de relations, enfant, je subis une relation de domination avec ses conséquences de soumission ou de victimisation.

*Hubert, mon conjoint, me sensibilise au fait que ce n'est pas bon pour les enfants. Il est préférable que je porte mes prothèses auditives.*

J'ai choisi cet extrait, car l'importante différence d'âge avec mon conjoint me mettait en situation de tutelle, mais pas de domination. Je lui reconnaissais un savoir que je n'avais pas. Cet assujettissement à l'autorité est présent dans mon parcours de personne malentendante. Ainsi, je désire la sécurité que m'offre l'expérience de mon mari, autant que je désire rester en contact avec mon milieu entendant. Cependant, un exercice de pouvoir apparaît quand les limites de mon entourage sont confrontées à ma limitation. Ma mère n'accepte plus de venir me chercher au sous-sol quand je ne l'ai pas entendue m'appeler, mon ami se sent mal à l'aise devant le ton de ma voix et mon mari pratique une forme de lobbyisme en passant par le bien-être de ceux que j'aime. Je perçois leurs attitudes comme des exigences et, au fil des années, elles sont intériorisées.

*Je ne me vois pas lui demander de porter cet attirail, en plus du micro qu'il utilise pour se faire entendre dans l'amphithéâtre.*

J'ai perçu les limites de mon environnement comme une norme à respecter. Aujourd'hui, je suis mal à l'aise dès que je fais du bruit. Je m'assure de ne pas déranger par le son du téléviseur ou le bruit de mon lecteur MP3. J'ai de la difficulté à prendre ma place

en formation. En vieillissant, j'ai peur qu'on associe ma surdité à la perte de cognition ou à la dépendance. Alors que je ne voyais qu'une relation d'objet dans toutes les relations de pouvoir, Foucault m'apprend qu'il s'agit d'assujettissement. Or, l'assujettissement demande une relation d'altérité qui suppose le consentement de l'autre. Foucault écrit :

Il faut donc, pour que s'exerce une relation de pouvoir, qu'il y ait toujours des deux côtés au moins une certaine forme de liberté (Foucault, 1984, p. 11).

Ce qui veut dire que l'autre a une responsabilité égale à la mienne. Il peut refuser ou accepter un exercice de pouvoir en toute liberté. En conséquence, je m'allège d'une responsabilité qui ne m'appartenait pas. Dans l'assujettissement tel que je le comprends, je conserve un minimum de dignité quand j'accepte la confrontation ou que je choisis de me conformer.

La philosophie foucauldienne sur les relations de pouvoir rejoint la notion d'*écart* de François Jullien quand celui-ci propose un espace pour la *mise à procès* de deux entités dans une relation d'altérité :

D'abord, l'écart ne donne pas à poser une identité de principe ni ne répond à un besoin identitaire; mais il ouvre, en séparant les cultures et les pensées, un espace de réflexivité entre elles où se déploie la pensée (Julien, 2012, p. 32).

Dans l'altérité, ce rapport de pouvoir nécessitant une confrontation des différences est alors une exploration pour la découverte du potentiel humain en chacun de nous. Je perçois la distance qui est nécessaire pour permettre le mouvement entre l'un et l'autre et qui n'induit pas l'atteinte d'un idéal, mais plutôt une rencontre dans l'inconnu.

J'aime beaucoup ce que je découvre sur l'exercice du pouvoir. Je passe de l'abus et de la victimisation à une reconnaissance de l'autre comme sujet dans cette joute. Le

pouvoir, selon Foucault, ne s'exerce que sur des *sujets libres*. Jeune enfant, mes résistances demandaient une reconsidération de l'exercice du pouvoir dans ma famille. Foucault écrit :

Le problème central du pouvoir n'est pas celui de la « servitude volontaire » (Comment pouvons-nous désirer être esclaves?) : au cœur de la relation de pouvoir, la provoquant sans cesse, il y a la rétivité du vouloir et l'intransitivité de la liberté (Foucault, 1984, p. 11).

Cette phrase explique mon insoumission et les résistances de mon grand-père comme un exercice de liberté. Enfant, dans la phase de la toute-puissance infantile, les joutes de pouvoir ont été féroces, puis se sont calmées avec l'acquisition d'habiletés sociales. Cependant, un rapport de domination « s'est solidifié dans un affrontement à longue portée historique entre nous laissant des empreintes d'adaptation » (Foucault, 1984, p. 14). La relation parentale a induit, avec le temps, une relation de domination, et je m'y suis soumise, mais pas tout à fait. Je me rends compte que j'ai développé une stratégie d'adaptation : je veux me donner du pouvoir par la connaissance.

### **Le pouvoir du savoir**

La lecture n'a pas été pour moi qu'une évasion, elle a été une manière de confronter les apprentissages parentaux et de m'ouvrir sur le monde.

*Souvent, quand je suis dans ma chambre, à l'autre extrémité de la maison, concentrée sur une lecture, je n'entends pas qu'on m'appelle.*

Adolescente, j'aime la lecture et je découvre le pouvoir des mots. Un jour, ma mère me dit que j'ai du vocabulaire. Je jubile. C'est bien la première fois que je perçois une démonstration admirative de la part de ma mère. Je développe une habileté à passer mes idées en disant : « J'ai lu dans un livre... » Pourtant, avec le temps, j'apprends qu'il y a un prix à payer à la culture. Autant la culture me lie à mon environnement comme

représentation de la somme de mes apprentissages, autant elle m'exclut quand elle marque ma différence. Par exemple, quand ma sœur est enceinte, je lui offre un livre sur le développement intra-utérin; la réaction de ma mère a été : « Tu vas la gaspiller. » Alors qu'un rien me fait douter de moi, j'ai le sentiment d'être en marge. Je n'en saurai jamais assez pour enfin prendre ma place. À cette époque, le savoir est devenu un espoir et une résistance à ce qui s'implante chez moi : « Je suis nulle! »

Plus j'améliore mes connaissances et mon vocabulaire, et plus j'emploie la stratégie de ma grand-mère. Je me cache derrière un auteur et je déstabilise les assaillants par un raisonnement crédible. J'exerce ainsi une relation de pouvoir, puisqu'il a un impact sur l'autre. Foucault explique qu'il s'agit d'une « stratégie propre à des relations de pouvoir dans la mesure où celles-ci constituent des modes d'action sur l'action possible, éventuelle, supposée de l'autre » (Foucault, 1982, p. 13). En effet, ma stratégie se base sur ma croyance : mes parents sont impressionnés par le savoir. Pourtant, la peur de manquer de rigueur accompagne la lucidité dans mon rapport au savoir. Avec le temps, j'ai réussi à accumuler assez de renseignements pour débattre d'un sujet, mais la crainte d'être décousue est toujours présente. Il y a des limites à la mémoire, et la connaissance de l'autre devient une menace.

*Je n'étudierai plus uniquement pour l'acquisition de connaissances, mais aussi pour être reconnue.*

La lecture me met en contact avec mes possibilités, mais je veux les actualiser dans des apprentissages qui m'offrent une reconnaissance. Je suis une compulsive de la connaissance. Je me suis servie de ce savoir pour comprendre, articuler ma pensée et créer du sens. Je veux me donner une crédibilité qui ne peut venir que de l'extérieur et qui supplée à mon insécurité intérieure, un pouvoir narcissique qui répare l'image de moi-même. Ainsi, connaître la réponse ou donner une explication me valorise momentanément. Mes repères ne viennent plus de l'expérience parentale, mais des experts dans différents

domaines. La connaissance me rassure, m'éclaire, mais ne s'enracine finalement pas concrètement dans une estime valorisée.

Plus j'apprends, plus je reconnais mes manques, plus je doute de moi. Je suis surprise de ne pas me reconnaître davantage chaque fois qu'on me donne une crédibilité avec laquelle je suis mal à l'aise, comme si cette découverte ne devait pas avoir ses propres limites, comme si je ne devais pas avoir de limites. Le philosophe Pierre Bertrand écrit concernant les limites humaines axées sur un idéal utopique :

Une part de ce qu'il y a en nous d'humain est oubliée, comme si nous avions honte de notre humanité et des imperfections qui lui sont inhérentes, et que nous nous rêvions surhumains, dieu ou machine (Bertrand, 2012, p. 14).

Je prends conscience de l'impact de mes croyances à l'égard des limites. Dès que je découvre les limites des formations que j'ai suivies, je ne les pratique plus. J'intègre la fiabilité d'une approche sur le modèle de la construction de ma propre crédibilité qui est intimement liée aux limites. Ainsi j'accumule les notions, mais pas les expériences qui ancrent ces théories. La connaissance n'est pas la compétence. Mes lectures sur la pensée de Foucault m'apprennent qu'une relation de pouvoir sans la domination passe par trois phases importantes qui définissent une éthique existentielle : des expériences ancrées dans le corps qui suivent une logique enracinée dans une réflexion stratégique qui a du sens, puisqu'elle rejoint une base de vérité personnelle en incluant l'autre.

Tels sont, en effet, pour Foucault les trois axes de la subjectivation, et ils sont destinés à nous rappeler qu'un concept minimal de la personne doit référer à un corps formé ou cultivé d'une certaine manière, à un ensemble de relations à soi et à ses capacités (« une éthique ») et à un ensemble de relations avec la vérité (Patton, 1992, p. 96).

Lorsque je pratique ce que j'apprends, je suis vulnérable et inconfortable, à la limite du supportable. La pratique équivaut à m'exposer alors que je suis habile à me cacher et à

fuir. Je reste dans l'acquisition de connaissances, mais pas dans l'actualisation de mon potentiel. Pourtant, je croyais être éthique quand je me disais : « Ça ne fait pas de sens de pénaliser l'autre de mon inexpérience. » Je constate que j'attribue peu d'importance au pouvoir accordé au développement de mes capacités; je ne m'expose pas à l'erreur et je prends une décision unilatérale sans tenir compte de l'autre.

### **La colère : expression de la vulnérabilité ou de la victimisation?**

Quand la vie ne se présente pas comme je l'espérais, je me demande souvent l'importance de ma contribution au résultat. La réponse est souvent liée à mon impuissance.

*J'ai le sentiment qu'elle considère la société responsable de son bien-être puisqu'elle n'est pas responsable de sa carence auditive.*

L'attitude exigeante de ma mère et ses désenchantements ont eu une influence sur moi. Mon humanité me dispose à apprendre en imitant. Je ne veux pas ressembler aux modèles de victimes féminines de ma famille. Je les vois toujours insatisfaites. Le modèle de couple qu'elles m'offrent n'a rien pour me séduire. J'associe leur dynamique de couple à la croyance judéo-chrétienne qui ne voit le bonheur que postérieur à la mort. J'ai beaucoup entendu : « Chacun porte sa croix! » ou « On doit gagner son ciel. » Il n'y a pas d'invitation à aimer la vie, mais apprendre à subir son destin devient un mode de vie. Je suis agacée quand j'entends certaines personnes parler de karma ou de vie antérieure pour expliquer leur position stagnante et étouffer leur élan vital. Toutes ces croyances où il est suspect d'être heureux, sans mettre un doute sur la générosité et confirmer l'égoïsme des adhérents, me rappellent un fondement d'endoctrinement religieux axé sur l'oubli de soi. Par expérience, j'ai découvert que m'oublier, c'est mettre de côté une partie de moi, l'anesthésier ou l'occulter. M'oublier, c'est me museler et me priver de liberté. Or, quand une partie de moi est dans l'ombre, elle revient en force, autrement. Encore aujourd'hui, je crois rester en contact avec moi en me passant de l'autre. Il me semble que la seule façon d'être libre, c'est ne rien devoir à personne. De plus, devoir quelque chose à quelqu'un,

c'est me mettre en position d'infériorité. J'ai un manque, une limite. Je ne vois que mon imperfection et je ne m'enracine pas dans un rapport d'altérité.

Sur le modèle transgénérationnel, j'écris au sujet de ma mère :

*Ma mère se sent victime de celui qui porte la barbe, de celui qui a la voix basse ou de celui qui n'articule pas.*

Il a fallu être victime dans ma famille pour exercer le pouvoir du bourreau. Ma mère n'accepte pas son impuissance devant les aléas de la vie, qu'elle perçoit comme des agressions. Très jeune, je ne vois pas les bénéfices du bourreau. Au contraire, cette posture ne fait que mettre en évidence l'impotence de la victime intériorisée. Par ailleurs, le pouvoir du passif m'apparaît évident. Si mon grand-père souffre, ça ne paraît pas. Il fait damner ma grand-mère en faisant comme si son mépris *entrait par une oreille et sortait par l'autre* sans l'affecter. J'ai une admiration pour cette attitude qui confronte sans violence apparente. J'ai choisi un mari qui avait cette caractéristique. La plupart du temps, je percevais ce comportement comme de la patience, de la sagesse et du contrôle sur lui-même. Par ailleurs, quand nos confrontations me plaçaient devant un mur d'incompréhension, je voyais cette attitude comme de la lâcheté et un manque de personnalité. Alors, je me sentais aussi impuissante que ma mère et ma grand-mère. Nous étions deux solitudes dans une même pièce. Dans un article sur le sujet et le pouvoir, Foucault écrit :

Ce sont des luttes qui mettent en question le statut de l'individu : d'un côté, elles affirment le droit à la différence et soulignent tout ce qui peut rendre les individus véritablement individuels. De l'autre, elles s'attaquent à tout ce qui peut isoler l'individu, le couper des autres, scinder la vie communautaire, contraindre l'individu à se replier sur lui-même et l'attacher à son identité propre (Foucault, 1984, p. 4).

Cette résistance au pouvoir dominant par une forme d'exclusion du monde de l'autre est un mode de pouvoir que je semble avoir choisi tôt dans ma vie. Un choix de nécessité, car dans ma culture familiale, s'affirmer « ouvertement » devenait une déclaration de guerre. Michel Legrand écrit sur cette source de pouvoir :

Prenez le sujet, vient la nécessité... Nous sommes amenés ainsi à penser en couples contraires, voire en triplets, à nous mouvoir dans une logique dialectique et parfois même paradoxale (Legrand, 2004, p. 5).

La surdité est ma porte de sortie comme elle l'a été pour mon grand-père. Je ne me rappelle pas l'avoir choisie, mais je me souviens en avoir profité. Dans mon texte, il est clair que j'ai pris ma place à partir de cette caractéristique.

*Je me souviens, adolescente, de ma vulnérabilité à l'égard de ma perte auditive.*

Ma limitation m'oblige à demander de l'aide; cette mise au grand jour de mes besoins est inconfortable. Je suis quelqu'un de sensible, et cette sensibilité me rend vulnérable, à moins que ce ne soit la vulnérabilité qui me rende plus sensible. Ma vulnérabilité est une sensation difficilement définissable de malaise corporel qui demande à être identifiée. Un *dit* non représenté. Un *dit* qui se retrouve dans le regard de l'autre, mais qui n'est pas encore introjecté. Cette vulnérabilité passe par une connaissance intrinsèque de ma dépendance à l'autre, dépendance perçue sous le joug du pouvoir de l'autre.

Ma vulnérabilité s'est enracinée dans mes premiers liens d'attachement. Je ne semble pas avoir éprouvé suffisamment de sécurité pour être à l'aise dans l'exploration du monde. Je m'expose avec difficulté. J'ai souligné cette phrase de Levinas qui m'a interpellée :

L'exposition en tant que sensibilité est plus passive encore : comme une inversion du conatus de l'esse, un-avoir-été-offert-sans-retenu, ne trouvant pas de

protection dans une quelconque consistance ou identité d'état (Levinas, 2011, p. 120).

Je trouve dans cette citation ma sensibilité d'enfant comme *être jetée dans le monde*, m'exposant naïvement dans mon entièreté, parce que je n'avais pas encore appris à me cacher. Dans mon récit, la phrase suivante en est un exemple :

*Je me sens mal de ne pas être crue; je suis pourtant très concentrée quand je passe les tests. Finalement, on procède à des examens plus approfondis à l'hôpital du Sacré-Cœur. Le diagnostic tombe : on ne peut rien faire.*

Ma vulnérabilité vécue à cette époque laisse ses traces dans le développement de ma personnalité, me permettant ainsi de composer avec mon environnement, mais déposant dans mon ombre un besoin de l'autre. Concrètement, je n'ai aucun problème à faire une demande auprès du gouvernement et à profiter des services offerts aux personnes handicapées. Cependant la relation avec la personne qui recevra ma demande sera difficile, j'ai peur d'être jugée. Chaque fois que je prends le risque de la nouveauté, je retrouve cette vulnérabilité, et je sens l'anxiété et l'angoisse me prendre aux « tripes ». Chaque fois, j'expérimente le courage.

La vulnérabilité se vit aussi dans la spontanéité. Il arrive que l'inexplorée soit moi. Quand je m'affirme spontanément sur ce que je perçois, je me sens vulnérable, surtout si ce que j'ai dit est une surprise, même pour moi. C'est sur ce terrain que se jouent la liberté et l'authenticité. Levinas écrit :

Étonnée de se trouver impliquée dans le monde d'objets - thème de sa contemplation libre - la conscience cherchera dans sa mémoire le moment oublié où, à son insu, elle s'allia à l'objet ou consentit à s'apercevoir en union avec lui, moment qui, réveillé par la mémoire, redevient, après coup, instant d'une alliance conclue en toute liberté (Levinas, 2011, p. 122).

Je trouve que cette phrase rejoint tout le concept d'assujettissement de Foucault qui allie la liberté à l'exercice du pouvoir : « le pouvoir ne s'exerce que sur des sujets libres » (Foucault, 1984, p. 11). Mon enfance ne s'est pas vécue sous le signe de la liberté. Alors que je suis vulnérable et dépendante, je construis mes liens d'attachement dans un rapport de domination et j'ai peur. Pour tout dire, j'ai eu peur de ma mère et de mon père jusqu'à leur mort. Encore aujourd'hui, l'interdépendance amoureuse est affaire de décision. L'amour, pour moi, c'est donner du pouvoir à l'autre, être soumise à sa bonne volonté. Si mon besoin est important et que je dois m'abandonner à cette « bonne volonté », je vis une dépendance inconfortable. Alors, je suis en colère contre moi et je m'en veux de ne pas être plus indépendante.

Je reconnais cette colère quand je me « durcis » dans mes idées et que j'ai peur d'être déplaisante. Cependant, je suis souvent en colère à mon insu. Les autres me disent : « Tu es passionnée. » ou encore se questionnent sur la virulence de mon propos. Je réalise alors que le ton monte, la voix devient sèche, le regard se transforme en poignards, l'expression se mobilise, les reins se creusent et les fibres musculaires se contractent sur elles-mêmes. J'ai peur de ma démesure et elle se retourne contre moi. Une confusion s'installe et avec elle le statu quo. Je ne sais pas faire la part des choses entre celle qui s'apitoie sur son besoin de l'autre et celle qui est justifiée de prendre une place dans le monde.

Dans ma culture, une femme en colère frôle l'hystérie; elle n'est pas féminine, elle s'enlaidit : c'est ce que j'ai appris. J'essaie de contenir mes frustrations, je prends des mots respectueux quand je parle à ma mère pour ne pas verser dans la vulgarité et la méchanceté. Elle trouve ça drôle. Moi, je me sens au moins reconnue dans mon effort pour devenir une adulte. Cette stratégie a été efficace et elle est encore actuelle aujourd'hui. Je mesure mes mots, c'est devenu une seconde nature. En couple, j'ai mis une table entre moi et l'autre quand on se dispute. Je découvre un nouveau sens à cette attitude quand je lis Foucault. Selon lui, il s'agit d'un souci de soi qui se joint au souci de l'autre :

Mais si vous vous souciez de vous comme il faut, c'est-à-dire si vous savez ontologiquement ce que vous êtes, si vous savez aussi ce dont vous êtes capable [...] si vous savez quelles sont les choses que vous devez redouter et celles que vous ne devez pas redouter, si vous savez qu'il est convenable d'espérer et quelles sont les choses, au contraire, qui doivent vous être complètement indifférentes, si vous savez, enfin, que vous ne devez pas avoir peur de la mort, eh bien, vous ne pouvez pas à ce moment-là abuser de votre pouvoir sur les autres (Foucault, 1984, p. 7).

Je réalise que ce que je prenais pour de la lâcheté de ma part était un souci de respecter l'autre en tenant compte de mon irritation. L'expérience me montre que la relation est grandement menacée par la colère. Pourtant, quand j'éprouve une contraction du diaphragme, quand j'ai l'impression subitement de chercher mon air, de chercher ce qui m'empêche d'être bien, je contrôle ce qui pourrait sortir comme une bête sans même connaître l'animal. Une partie de moi observe l'autre partie de moi se débattre pour contenir la charge. Je me remets en question, je rationalise, je cherche le sens qui me permettra de différer ce que j'ai envie d'exposer maintenant : m'exprimer sans censure. Quand je me sens en colère, souvent les larmes apparaissent... détournement acceptable de l'énergie. Je mets l'animal en cage!

J'associe l'expression libre de la colère à la démesure, et elle est inavouable. Je perçois cette émotion comme une perte de contrôle et un non-respect des limites de l'autre. Je sens une fermeture. Avec le temps, j'ai appris à comprendre l'information véhiculée par le ressenti; je me demande quel est mon besoin, mais je me sers surtout de cette balise pour comprendre ma déception de l'autre. Comme ma grand-mère, j'ai honte de cette dépendance à l'autre. Confrontée à mes limites, je me sens vulnérable et ça me met en colère. Ce sentiment est refoulé et retournée contre moi. Une distance s'installe entre l'autre et moi; la différence entre son besoin et le mien semble creuser un fossé infranchissable.

### **La sensibilité comme indicateur de mesure et de démesure**

Je suis née sous le signe de l'émotion. J'aurais tellement aimé avoir plus de « contenants » que de « contenu ». Jusqu'à tout récemment, je n'appréciais pas la richesse de ma sensibilité.

*Elle m'explique que les personnes malentendantes veulent tellement avoir du sens avec ce qu'elles entendent, qu'elles remplissent les trous avec le « résidu auditif » qu'elles perçoivent, ce qui demande du temps et n'est pas toujours efficace.*

Cette phrase est représentative du capital d'interprétation et de mémoire nécessaire à la construction du sens quand il me manque des mots dans la communication et dans mon rapport à l'autre. Ainsi, je devine le sens de l'énoncé avec le résidu auditif et, souvent, j'interprète l'information contenue dans ce que je crois avoir entendu du message à partir de ce que je crois être le besoin de l'autre. Pourtant, dans un paradoxe qui brûle mon énergie, je doute de moi comme je doute de ce que j'entends. Dans les faits, j'ai appris à écouter différemment. J'entends avec mes yeux, ma peau, mon intelligence, ma mémoire et... mes empreintes ontologiques. Crombez écrit :

Le terrain dont il s'agit n'est pas neutre : il a été travaillé par l'histoire. Les événements individuels et familiaux s'y sont déposés autant dans une mémoire mentale que corporelle (Crombez, J.-C. 1994, p. 49).

Parce que le terrain n'est pas neutre, on observe un délai dans ce qui peut devenir difficile à contenir. Le délai établit un équilibre entre la possibilité d'un mauvais sens et pas de sens du tout. Le délai me permet « d'arranger » ce que j'entends. Il ne s'agit pas de créativité, car la créativité suppose une ouverture à ma contribution. Il s'agit de trouver la juste mesure. Ma créativité, je l'active présentement en cherchant ce qui a suffisamment de sens pour accepter une limite et ses conséquences. Je suis davantage stressée par ce que j'entends que par ce qui m'échappe. Comme si le silence ne portait pas sa dose de

souffrance et de solitude. La surdité est devenue une mesure aidant à supporter la vie, un équilibre entre *la fermeture complète et l'ouverture totale*.

La fermeture, bien que protectrice de dérangement, se fait productrice de mort lente, chronique, quand elle devient permanente. L'ouverture quant à elle, peut devenir risque de submergement ou de mort aiguë, mais elle contient toutes les possibilités de la vie (Crombez, J.-C.1994, p. 95).

J'entends la vie à retardement, par petits bouts que je remplis à ma manière, ou alors, c'est le silence. Je pense que la surdité a filtré ce que ma sensibilité ne pouvait pas prendre. Je l'avais déjà tapie dans un coin de mon ADN, comme d'autres ont une sensibilité qui se manifeste à l'intestin ou au poumon. Des éléments déclencheurs m'ont piégée et ont activé ma sensibilité; elle a fait le reste. Crombez  crit :

La santé est un équilibre entre des  v nements morbides externes ou internes qui menacent l'organisme et sa structure, et des mécanismes de guérison qui tendent à corriger ces  v nements et leurs effets (Crombez, J.-C. 1994, p. 37).

Entendre ma démesure m'oblige à reconn tre mon élan vital. Qu'est-ce qui serait pire que de ne pas entendre? Ce serait d'écouter ce que je ne veux pas comprendre! Je préfère nier une partie de moi, des besoins perçus démesurés, pour rester conforme aux règles que j'ai intégrées dans ma vie. Ainsi, pour sortir du chaos, de ma démesure et de celle de l'autre, il s'installe un environnement de silence qui me permettra d'entendre autrement.   la blague, je dis souvent : « Vaut mieux être sourd que d'entendre ça! » Je crois qu'un fond de vérité est plus criant que je l'imaginais.

*Je suis consciente que les non-dits sont pires qu'une bonne confrontation, mais je veux mettre les conditions gagnantes pour ne pas briser les ponts.*

Dans cette phrase, l'enfermement dans les non-dits est moins difficile que la perte d'un lien. Le conflit intérieur n'est pas de dire ce qui se passe, mais d'être celle qui dénonce la situation. J'ai honte, car je ne dis pas tout; je cache, je me sens coupable d'opacité. Je cache mes besoins parce qu'ils sont démesurés. Quand j'en prends conscience, j'ai le sentiment d'un gouffre où leur satisfaction ne peut qu'entraîner souffrance et perte. L'ambiguïté se situe quand mon désir d'authenticité rencontre mon désir de conserver mes liens. Pourtant dans mon récit, je cherche comment dire ce que je retiens de la meilleure façon possible pour éviter les confrontations qui mettraient à jour des différences qui me font honte. J'ai le sentiment que l'équilibre familial passe par la gestion du jardin secret individuel. Pourtant, dans le passage suivant, ce qui est dit tout haut est l'expression de la colère, mais pas les raisons de cette colère.

*Mon grand-père est alors devenu le bouc émissaire de tous les hypocrites de la terre [...] Je me dis : « S'il n'est pas content, qu'il porte ses appareils et me le dise! »*

Je sens bien la colère de la victime dans cette phrase, ainsi que le besoin de revendication de la dignité du sujet. Si je m'étais responsabilisée dans mon affirmation, n'aurais-je pas dû « faire face » à mon grand-père pour qu'il récupère, par mon expression et le mouvement de mes lèvres, ce qu'il perdait à l'audition? J'étais en colère, je voulais l'exprimer, mais je m'assurais en même temps de ne pas être trop directe.

Qui est-ce que je protège? J'aurais aimé une bonne confrontation alors que la honte prenait de l'extension. Je reproduis l'attitude méprisante matrilineaire comme une résistance à ce que je ne peux changer, et je manque de maturité pour assumer mon attitude. Pourtant, à l'intérieur même de cette colère, je sens une grande liberté comme si elle m'ouvrait une porte vers une voie que je ne peux prendre autrement.

*Je trouve avantageux, quand tout le monde crie, d'en entendre seulement la moitié. J'ai le sentiment d'offrir une liberté que je n'ai pas eue, sans imposer l'encadrement qui m'a blessée.*

Dans le contexte de mon récit, ce qui met de la résistance à mon affirmation, c'est le jugement que je me fais du pouvoir exercé par les femmes de ma famille. Jeune maman, je suis déchirée entre ce modèle de mère dominante et le désir de tendresse et de liberté, comme si la liberté et l'affirmation n'allaient pas ensemble. Pourtant la liberté implique la capacité de faire des choix et de les assumer, et donc de les affirmer.

J'observe une ambiguïté entre prendre ma place et la domination. La partie de moi qui veut s'inscrire dans un exercice de pouvoir déteste l'abus. Foucault explique que l'abus de pouvoir est un débordement de « l'exercice légitime de son pouvoir et on impose aux autres sa fantaisie, ses appétits, ses désirs » (Foucault, 1984, p. 7). Je vois bien que le pouvoir est inscrit contre une limite.

### **L'évitement**

Je me suis souvent demandé comment mon attitude agressive avait pu se transformer en passivité au début de l'adolescence. Ce constat semait le doute sur mon authenticité.

*Souvent, quand je suis dans ma chambre à l'autre extrémité de la maison, concentrée sur une lecture, je n'entends pas qu'on m'appelle. J'en profite un peu. Enfin la paix!*

Si ma grand-mère me transmet l'importance du savoir, tout comme mon grand-père, j'exerce une stratégie de pouvoir en résistant à la volonté maternelle. Je ne m'affirme pas ouvertement; à cette époque, je ne connais aucune autre stratégie qui soit recevable. Aujourd'hui, je vois cette attitude d'évitement comme une affirmation passive qui place

l'autre dans l'impuissance. Je me coupe de l'autre qui ne peut plus m'atteindre; je suis dans ma bulle. Je constate qu'on apprend vite, enfant, à partir du matériel que les parents nous offrent à leur insu. Je n'ai pas volontairement mis la surdité dans ma vie, mais elle m'a servie souvent pour m'isoler.

La plupart du temps, quand je suis nerveuse ou saturée de ce que j'entends, mes oreilles se bouchent d'elles-mêmes. On dirait que le corps choisit pour moi. Alors, je me sens terriblement vulnérable au jugement de l'autre. Je me dis : « On va penser que je manifeste de la mauvaise volonté. » Je prends conscience que je projette sur l'autre un jugement que je me suis fait de moi-même. Je veux entendre, mais j'ai peur de ce que je vais entendre. Je suis piégée dans une ambiguïté. Alors, en flagrant délit de manque de capacité à me responsabiliser, je me sens honteuse.

Mon jugement est encore plus sévère quand j'entends. Je m'étonne de l'inconfort qui s'installe quand je suis dans un espace acoustique qui se donne à moi. Il est possible que pour ne pas me responsabiliser, je me coupe de ce que j'entends. Yalom explique ce phénomène par un déplacement de la responsabilité. Il écrit :

L'évitement de la responsabilité représente également l'obstacle majeur dans la psychothérapie de patients souffrants de maladie psychophysiologique. Chez ces patients la prise en charge de la responsabilité est doublement évitée : ils ressentent une détresse somatique et non psychologique et, même lorsqu'ils admettent le substrat psychologique de leur détresse somatique, ils continuent, de façon caractéristique, à recourir à des défenses d'externalisation et à attribuer leur dysphorie psychologique à des « troubles de l'humeur », à des circonstances défavorables ou à des actions visant à leur nuire (Yalom, 2008, p. 312).

Cette phrase, telle que je la comprends, touche une partie de moi qui ne se sent pas reconnue dans son grand désir d'autonomie.

Pourtant, une relecture du récit m'a permis de mettre en évidence plusieurs passages correspondant aux bénéfices personnels liés à ma surdité. Même enfant, j'interprète les comportements des malentendants de ma famille comme si ceux-ci en récoltaient des avantages dans des circonstances particulières. La surdité devient une excuse pour être prise en charge tant par le système social que par mon entourage immédiat. Elle devient une force adaptative quand il s'agit de me concentrer et d'amplifier une présence sans interférence auditive. Finalement, mon déficit auditif fluctue au rythme de mes émotions et devient un filtre fixé sur ma capacité à faire face à mon ressenti. Un malaise s'installe : comment peut-on être conscient de tirer profit d'une situation dans laquelle la majorité des gens se sentiraient malheureux? J'ai relevé les passages qui m'ont interpellé et j'en ai fait une figure.

Figure 2 : Bénéfices liés à la surdité - dans le texte



Dans mon texte, la psychosomatisation apparaît inhérente au bénéfice. Cette phrase à elle seule en est un bon exemple :

*En formation, ma capacité à entendre est directement liée au stress. Je ne me savais pas si sensible. Plus le baccalauréat avance, plus j'ai de la difficulté. Je développe de l'eczéma dans les oreilles, alors que je n'ai jamais fait d'eczéma de ma vie! [...] De plus, dans les périodes cruciales d'examen, des boutons se développent et, par leur volume, obstruent le canal auditif. Je deviens complètement sourde. Dans ces conditions, je ne vois pas l'utilité de me déplacer pour la leçon, je dois donc me fier entièrement à ma preneuse de notes.*

J'ai adhéré à une culture de réparation dans laquelle la personne est responsable de ce qui lui arrive.

Les livres de Lise Bourbeau, *Écoute ton corps* (1987) et de Claudia Rainville, *Vivre en harmonie avec soi et avec les autres* (1990) ont été mes livres de chevet pendant des années. Je me suis construit une culture corps-esprit dans un rapport de causalité. Si une partie de moi était souffrante, l'autre partie de moi était responsable et coupable. J'étais convaincue qu'une bonne prise de conscience renverserait la vapeur. Maintenant, j'ai une conception différente des coupures corporelles avec mon cogito. Quand j'ai une réponse corporelle incompréhensible, j'y vois une invitation à reconnaître mes limites. J'y ai ajouté un peu de compassion. J'ai été soulagée quand j'ai lu un passage de David Crombez<sup>15</sup> sur l'abus de sens limitant ainsi ma responsabilité.

Par ailleurs, on peut comprendre pourquoi il est question de responsabilité personnelle : pour couvrir l'horreur de l'impression de non-responsabilité, de non-

---

15 Jean-Charles Crombez, psychanalyste, psychiatre et psychosomaticien, il s'est fait connaître au Québec par l'élaboration d'un outil de travail appelé l'« Approche ECHO ».

contrôle, de non-maîtrise. On couvre le désespoir de ce moment qui a forcé à la coupure et qui renvoie au désespoir de toute la vie humaine (Crombez, J.-C., 1994, p. 191).

Cette phrase est lourde de prises de conscience. Elle m'invite à renoncer à la toute-puissance infantile et me soulage de la surresponsabilisation à l'égard de mes limites. On ne peut quand même pas être responsable de tout dans sa vie! En écrivant ces mots, je ressens une bouffée de colère. Rien au monde ne pourrait me mettre plus en colère que l'idée d'être totalement responsable de ce qui m'arrive. Cependant, je ne peux m'empêcher de faire un lien entre ma responsabilité à respecter mes limites et la représentation de cette limite par la surdité. J'ai le sentiment d'avoir jeté le bébé avec l'eau du bain.

### **Limite et responsabilité**

Je commence la maîtrise avec un mot qui est présent dans tous mes textes : responsabilité. Chaque fois, il est lié à comment réparer, comme si une limite était une faute.

*Je me pense chanceuse, je jouis de l'abondance de la vie!  
Je résiste à mon désir de les suivre, je ne veux pas m'éparpiller.*

Enfant, je n'ai pas été capable d'assumer ce que j'entendais ou ce que je voyais et probablement même ce que je ressentais. J'ai donc développé des systèmes de défense particuliers à l'enfance. J'ai cultivé la naïveté ou je me suis repliée sur moi-même. J'associais la naïveté à la pureté et à la beauté de l'enfance. Je place cette croyance à l'imparfait, car dans la quarantaine, j'ai remis cette conviction en question quand j'ai lu Clarissa Pinkola Estes et son interprétation de Barbe bleue de Charles Perreault.

La plus jeune sœur du conte ne fait pas seulement preuve de naïveté sur son fonctionnement mental et d'ignorance totale sur les aspects meurtriers de sa propre psyché, elle se révèle aussi capable de se laisser prendre aux plaisirs du moi... Nous souhaitons tous que la vie soit belle (Pinkola Estes, 1996, p. 51).

L'auteure remettait en question la naïveté de l'épouse de Barbe bleue. Le doute de l'ingénue, malgré l'information reçue de sa famille, n'est que la représentation d'un manque de jugement. Une « mauvaise foi » comme dirait Jean-Paul Sartre.

Il convient de choisir et d'examiner une attitude déterminée qui, à la fois, soit essentielle à la réalité humaine et, à la fois, telle que la conscience, au lieu de diriger sa négation vers le dehors, la tourne vers elle-même. Cette attitude nous a paru devoir être la mauvaise foi (Sartre, 1943, p. 82).

À la lecture, je découvrais que mon attitude de jeune adulte avait été un choix, celui de taire une sagesse intérieure pour n'écouter que mes élans. Aujourd'hui, je me coupe de mes élans pour ne laisser prise qu'à la raison.

*J'apprends que j'ai droit au service d'une personne pour la prise de notes, et que la bourse d'études est fonction de ma perte auditive.*

Selon moi, la chance est l'expression même de la naïveté, une façon de voir la vie sans que j'en sois responsable. Or, mon texte fourmille de situations que j'interprète comme une chance, même ma surdité est perçue comme une chance. Jusqu'au début de la soixantaine, je me croyais privilégiée de disposer d'une différence qui m'aide à m'adapter à un monde de plus en plus bruyant. Le « coefficient d'adversité » (Sartre, 1943, p. 527) de ma vie m'a rendue sensible à la satisfaction avec le temps, une forme de phénomène de résilience. J'ai une propension au bonheur que je n'avais pas avant. En toute lucidité, la ménopause avec l'équilibre hormonal qui s'installe aide beaucoup.

*Après coup, je me trouve extrêmement chanceuse lorsque je constate la facilité avec laquelle je me suis glissée dans mon métier.*

Je me rends compte que pour moi, la chance est souvent associée à la générosité : la largesse du gouvernement, la disponibilité des personnes qui me soutiennent, la disponibilité des organismes qui desservent les personnes malentendantes, la synchronicité des événements de la vie. Je fusionne alors avec un bien-être lié à un absolu culturel illusoire. La générosité est un concept qui comme la chance se perd dans d'infinies possibilités. Mon rapport à la chance me permet de m'abandonner temporairement à ce dont je ne suis qu'à moitié partie prenante. Par ailleurs, mon lien avec la générosité est autre, je dois apprendre à recevoir et, en attendant, je suis remplie de gratitude à l'égard de la vie, incapable de reconnaître ma contribution.

*Assise, je me fais la réflexion : « Ils vont se dire : en plus d'être vieille, elle est sourde! »*

Une expérience récente m'a remise en contact avec plus d'acuité à cette phrase de mon texte. J'ai participé au « Défi tête rasée » organisé par Leucan pour la recherche sur le cancer. Cette décision implique davantage de conséquences que je le pensais, mais ce qui m'a le plus surpris, c'est la force de mon préjugé liant surdité et vieillissement. Je pensais avoir réfléchi sur tous les impacts de mon geste tant sur mon estime personnelle que sur mon apparence et mon appriovissement au vieillissement. Je n'avais pas prévu qu'on me demanderait d'enlever mes appareils auditifs et mes lunettes, ce qui est logique si on veut passer le rasoir partout sur le crâne. J'ai vécu l'expérience comme une double diminution. Au crâne blanc qui se dessinait, s'ajoutait la vulnérabilité de la personne malentendante. J'étais sur la chaise, crispée dans une sorte de cliché me figeant au-dessus de mes affaires, alors que dans ma tête la panique régnait. Il aurait fallu une seule question de l'animateur pour briser l'illusion et faire apparaître la personne sourde. Une exposition et une solitude mal assumées dans une foule que seule l'intention du geste met en lien.

Ma responsabilité liée à mon vieillissement et à ma surdité s'appuie sur ma maturité et ma facilité d'abandon. Pour bien me faire comprendre, je propose le terme « maturité » dans le sens d'accéder au plein développement de mon cerveau et de son travail synaptique qui, lui, continue à évoluer en synergie avec l'ensemble de mon corps et de mon environnement. Une maturité qui se nourrit de mes réflexions et de mes expériences, et qui m'apprend à apprivoiser mes limites. Ma capacité de m'abandonner, elle, dépend du renoncement à l'idée de la toute-puissance infantile encore présente, même si j'ai heurté bien des murs. Abandonner la toute-puissance dans le sens de ne pas mettre sur mes épaules ce qui ne m'appartient pas. C'est peut-être la partie la plus difficile à intégrer, car je dois alors accepter les forces et les limites de l'autre comme les miennes, et, ainsi, accepter l'autre comme moi-même et reconnaître cet autre en moi. M'abandonner dans ce contexte, c'est aussi remettre en question les résistances devenues des habitudes de survie.

Vieillir est humain et fait partie des transformations silencieuses. Je suis tellement contente du chemin parcouru et des apprentissages qui me font telle que je suis. Je m'aime tellement plus et mieux que dans ma jeunesse. Ma mère m'avait dit un jour avec un brin d'humour : « Quand les enfants commencent à “être du monde”, ils partent! Ce n'est pas juste! » Je me dis : « Quand je commence à “être du monde”, je meurs. » Cependant, j'honore mon chemin même si jamais je ne voudrai le reprendre.

Au début de la cinquantaine, je me suis apprivoisée au vieillissement en gardant ma chevelure naturelle. Je me suis familiarisée au vieillissement par tous les constats que je fais du temps qui passe sur mes enfants et qui me rappelle que j'ouvre la voie. Pourtant, chaque fois que je passe devant un miroir, je suis surprise de l'image qu'il me reflète, il en va de même pour la surdité. Elle aussi a été une transformation silencieuse.

*Étudiante, je continue à faire comme si j'entendais bien. La perte de mon conjoint vient briser mes illusions.*

Je nie la surdité comme je nie la mort. Le texte foisonne de phrases qui marquent ce système de défense. Je fais comme si je n'étais pas sourde jusqu'au début de la soixantaine alors que la solitude et une perte plus importante me confirment l'importance de l'autre dans ma vie. Ma vulnérabilité, cette fragilité humaine en contact avec mes limites, est difficile à assumer et soulève des souffrances et des peurs, mais elle a aussi un impact sur mes relations interpersonnelles et sur la société qu'elles représentent, une *responsabilité pour autrui*, comme dit Levinas :

La responsabilité pour autrui ne peut avoir commencé dans mon engagement, dans ma décision. La responsabilité illimitée où je me trouve vient d'en deçà de ma liberté, d'un « antérieur-à-tout-souvenir » d'un « ultérieur-à-tout-accomplissement » du non présent [...] (Levinas, 2011, p. 24).

J'ai abordé la maternité dans l'inconscience des responsabilités liées à l'épanouissement de ceux que je mettais au monde. J'en mesure l'impact dans les nombreuses confrontations entre mes comportements programmés et mon désir de les aimer pour ce qu'ils sont, entre confirmer mon identité à travers le transfert de mes valeurs et respecter leur essence. J'ai été plus souvent dans la première confrontation que dans la deuxième. La maternité crée le parent. Aujourd'hui, j'inverse la vapeur, mais les programmations ont pris leur place. L'évolution des générations se fait à pas de tortue, principalement parce que j'ai conçu des enfants dans une période où j'ai été intimement liée au modèle parental. Le métissage de ces cultures est passé par une déconstruction, une remise en question de mes références pour faire mieux. De la génération des baby-boomers, j'ai des idéaux différents de ceux mes parents et je les revendique; je pensais actualiser mes valeurs de respect et d'empathie, héritage de la philosophie de Jean-Jacques Rousseau, sans prendre conscience de ce qui m'a été transmis des générations précédentes. Quand j'arrive à renoncer à mes attentes de perfection, tant comme parent que chez mes enfants, ce qui n'est pas toujours le cas, j'arrive à aimer sans condition. Alors, je renonce à toutes mes conceptions de réussite et de qualité de vie, et à ma conception préfabriquée du bonheur pour chacun de mes enfants. La plupart d'entre eux ont adhéré à la société sur une base

solide qui me sécurise. Une maison, une voiture, un emploi et une personne aimante pour assumer le tout à deux sont pour moi la base d'une sécurité. Cela ne garantit pas le bonheur, mais ils ont la possibilité de survivre. Néanmoins, je suis souvent confrontée à la souffrance de mes « petits » et je ne peux qu'observer le courage de chacun d'eux à faire face aux conditions de vie différentes des miennes. Pourtant, je n'y arrive qu'avec de la distance. Autrement, c'est le chaos, la confusion, la fusion.

*Ma grand-mère se fâchait contre lui, parce qu'il ne portait pas ses appareils. Sincèrement, je ne les porterais pas non plus! Elle affiche un mépris pour cet homme qui ne cesse de me surprendre. Je trouve que mon grand-père fait pitié. Il ne dit jamais rien quand elle le traite de « maudit chameau ».*

Dans mon milieu, communiquer sa différence était transgression et violence. Encore aujourd'hui, je perçois mon affirmation comme une agression. Ce n'est pas raisonnable, mais intériorisé comme tel. Ma grand-mère s'exprime en créant une distance nécessaire qui la distingue de son conjoint, et je m'expose de la même manière, à la fin de mon adolescence, à son égard. Je suis pourtant sensible à la souffrance engendrée par cette affirmation matrilinéaire. Prendre ma place, c'est appartenir à cette lignée et accepter de nuire à l'autre, de le faire souffrir. Comment m'affirmer et assumer celle qui prend le risque de s'exposer? Alors que l'affirmation est l'expression haute et forte d'une identité, l'assumer ne va pas de soi.

*Sans vraiment m'en rendre compte, j'ai adopté la même attitude que ma mère, et ma grand-mère avant elle. Je dis tout haut ce que plusieurs gardent pour eux-mêmes dans la famille.*

Cette citation porte sa contradiction. Elle parle d'exposition, mais pas n'importe laquelle : la colère. Elle parle aussi de silence et de solitude difficiles (à briser. La manifestation de la colère par le mépris, comme l'expression d'une dignité bafouée et des

besoins non dits qui ont suscité cette colère, convergent dans une culture transgénérationnelle. Ainsi, comment concilier affirmation et pouvoir dans une relation d'altérité? Dans cette phrase, trois mots sont importants : affirmation, pouvoir et altérité. Trouver le moyen de ne pas abuser du premier dans une relation de réciprocité. Jamais je n'aurais mis ces mots ensemble dans le passé. À travers le processus de recherche, j'ai saisi que mon affirmation passe par le risque de me dévoiler dans ce que je porte comme idée et comme ressenti. Dans ces conditions, communiquer est un exercice de pouvoir et j'ai une responsabilité, celle de me faire entendre. Je me dois aujourd'hui de m'affirmer autrement que par le mépris et la surdité.



## CHAPITRE 7

### THÉORISATION

*La conscience n'est jamais assurée de surmonter  
l'ambiguïté et l'incertitude.*  
Edgar Morin, 1973

#### **Introduction**

Nous venons de terminer une première interprétation et nous voilà à l'étape de la théorisation, une autre posture du chercheur. Je vous ai partagé mon parcours sur une limitation, et je l'ai interprété à partir des auteurs qui m'ont accompagnée jusqu'à aujourd'hui. Je vous présente maintenant la façon dont je comprends mes découvertes en suivant l'axe de ma question de recherche à l'égard de ma responsabilité transgénérationnelle dans une posture existentialiste. Après la *poiésis* et l'*aïsthésis* voilà le début de la *catharsis*.

Voilà plusieurs années, j'étais écrasée par la découverte des conséquences de mon éducation. Je croyais ne plus avoir le pouvoir de changer les choses. J'avais l'impression qu'il ne me restait plus qu'à vivre dans le regret pour le reste de mes jours et, en même temps, je ne me voyais pas demeurer dans cet état sans m'installer dans la complaisance ou la dépression. Ma psychologue m'a alors dit : « Louise, tes enfants ne demandent qu'à être aimés et ils peuvent changer leurs façons de voir la vie du moment où toi tu vas changer ta manière de la regarder. » J'ai compris que le changement porte de l'espoir. Cette phrase me pousse vers l'avant encore aujourd'hui, en sachant pertinemment que le passé reste actuel et qu'eux aussi ont le choix de leur posture.

#### **Contagions émotionnelles**

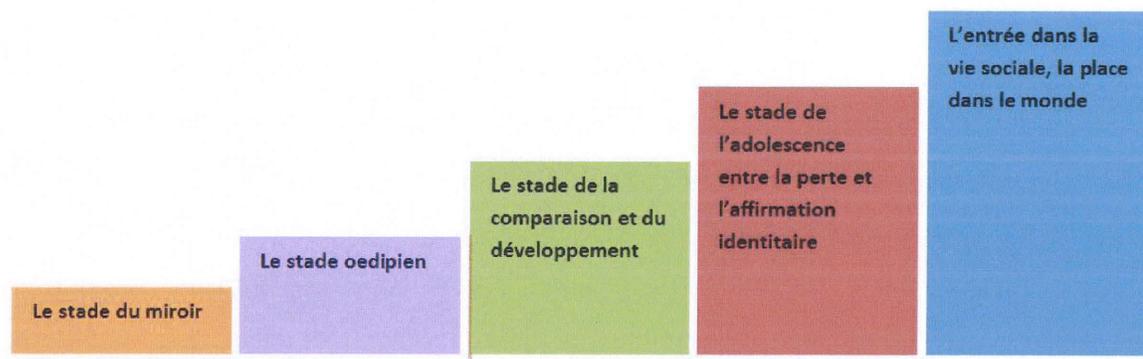
La honte comme la surdité est transgénérationnelle dans ma filiation. Quelque part au cœur de mon ADN sont inscrits les marqueurs de l'histoire de mes ancêtres. Ma surdité est

congénitale selon la science, et la honte est une culture héréditaire. J'attribue l'apparition de la honte à la venue de ruptures relationnelles où je me suis identifiée comme un mauvais objet. Ces pertes de contacts affectives sont apparues dans des micromouvements maternels et ont été enregistrées très tôt dans ma vie. Au début, j'ai enregistré les changements inconscients de ma mère sans comprendre : d'une part, j'ai été en rupture de contact avec elle et, d'autre part, je suis coupée de mon plaisir. Le plaisir pour un nourrisson, c'est la découverte du regard de sa mère sur lui, c'est la réponse à un besoin, c'est la tendresse présente dans la relation. Plus tard, le plaisir correspond à l'excitation de l'exploration. Le plaisir évolue en même temps que le cerveau et le développement humain. L'amour et le plaisir dans la construction des premiers liens d'attachement donnent le goût de vivre. Ainsi, selon ces prémices, l'incohérence entre ce que je suis capable de donner et ce qu'on exige de moi crée des ruptures amoureuses répétées, alors, est apparue une blessure identitaire. La dépendance est souffrante, et j'éprouve une confusion, incapable de gérer l'information entre mes élans de créativité plaisants et ce qui est défendu. Je n'ai pas d'autres choix que de me couper de ce qui nuit à ma survie. J'ai développé ce que Winnicott (1956) appelle un « faux self ».

La mère qui n'est pas suffisamment bonne n'est pas capable de rendre effective l'omnipotence du nourrisson et elle ne cesse donc de faire défaut au nourrisson au lieu de répondre à son geste. À la place, elle y substitue le sien propre, qui n'aura de sens que par la soumission du nourrisson. Cette soumission de sa part est le tout premier stade du faux self et elle relève de l'inaptitude de la mère à ressentir les besoins du nourrisson (Winnicott, 2006, p. 106 - cité par Courtinat, E.).

Gaulejac (1996) m'a appris à identifier les différents paliers dans l'émergence de la honte. Je vous présente une figure construite à partir de son livre : *Les sources de la honte*.

Figure 3 : Paliers de la honte



Le stade du miroir est intimement lié à l'identité, et j'ai une mère qui n'a que 18 ans. Elle marie mon père pour rassurer sa mère qui ne la veut pas enceinte avant le mariage. Elle était scolarisée, mais portait les blessures identitaires de celle qui prend la place de sa sœur aînée décédée en bas âge. Je me rappelle sa colère bien plus que sa joie. Enfant, j'ai beaucoup résisté au pouvoir dominant, j'ai été en colère et même enragée. Avec le temps, cette rage s'est transformée en honte non identifiée et en culpabilité. Je me programme à partir des manques, des contradictions et des doutes du modèle maternel. Un sentiment de honte a créé une blessure narcissique, une blessure d'identité importante, parce que répétée dans un temps transgénérationnel et personnel.

Le stade de la comparaison et du développement est un autre palier de la honte qui apparaît chaque fois que je me reconnais des limites par rapport à l'autre. Je me compare et je me juge. J'ai introjecté les exigences parentales. Cette limite est surtout cristallisée par rapport à cet autre en moi qui sent la démesure. Alors, je m'instrumentalise pour adhérer à une mesure illusoire. Je pense repousser mes limites et même les dépasser quand je colle à un moi idéalisé qui devient l'objectif par excellence pour atteindre une dignité. Je suis devenue une femme de principes. Je me retrouve donc souvent en situation d'échec face à mes attentes, cercle vicieux où pointe la honte et où les exigences obligent un durcissement

du contrôle que j'exerce sur moi-même, et peut-être même sur l'autre. Ce processus psychique se base sur ce que je crois qu'on attend de moi, mais m'éloigne de mes élans. Le paradoxe dans ce mouvement est l'intention : je cherche une authenticité en repoussant ce qui me garde vivante. La liberté n'existe plus, car il y a déplacement de la responsabilité sur une illusion programmée.

L'absence de frontière et la promiscuité dans ma famille datent, de toute évidence, de plusieurs générations avant moi. Je ne peux « apprendre » une frontière si je ne sais pas que j'en ai une. Quand je me sens envahie, je suis troublée, mais je ne sais pas que j'ai droit à une intimité. Je pense qu'il est normal de se faire envahir et même d'envahir l'autre, même avec les meilleures intentions du monde. La honte est devenue la frontière entre moi et l'autre. Un rappel que l'autre n'est pas moi. La honte installe une distance dans laquelle je disparaîs momentanément, envahie par un malaise de vivre, tant la différence est grande entre l'autre et moi.

Les générations précédentes ne m'ont pas transmis que la honte, mais aussi une manière de composer avec elle. La somatisation est un héritage maternel. La surdité est venue me protéger de la honte. Elle est devenue une limite corporelle à l'envahissement. Une limite corporelle qui me donne du temps en l'absence de frontières. Je me distancie de l'autre par la perte de son, par le vide dans un espace-temps. La surdité, par ses parenthèses de silence, m'offre la distance entre ce que j'entends et ce que je comprends, une opportunité de récupération et d'ajustement pour une meilleure compréhension. Je me protège de ce qui pourrait m'envahir et qui sollicite une réponse demandant à m'exposer. L'idéal du moi s'est construit sur une porte de sortie : la personne malentendante. Habitée par la honte, je me suis exposée autrement.

## **Distance**

Un dualisme corps-esprit, dans mon processus de recherche pour assumer ma responsabilité, a créé un malaise de vivre qui m'a longtemps déstabilisée. Ou je suis une personne qui réfléchit avant d'agir ou je m'abandonne à mes intuitions et fais confiance à mes émotions. Dans ce clivage, j'ai cru que l'idéal ne pouvait se situer que d'un seul côté.

Un écart se crée entre être et vouloir être, entre la réalité humaine et l'illusion de perfection, entre le Moi et l'idéal du Moi, et entre le sujet et l'objet pour soi. Le sujet devient un révolté pour « l'objet pour soi » qui se fixe un idéal à atteindre. Chaque fois que j'atteins une limite, la colère m'en donne les premiers signes. Je suis dans une phase de répulsion qui me mobilise à vouloir être autrement. Je n'y arrive pas, pas plus que je n'arrive à créer une séparation entre l'autre et moi. Une distance physique s'impose toujours, puisque la fusion totale avec l'autre est impossible. Une distance de survie, distance pour comprendre, distance pour se reprendre et, dans cet espace, le silence prend sa place.

Dans ma démarche, je fais du surplace cherchant désespérément la « juste » distance qui m'évitera la surdité. J'ai placé « juste » entre guillemets pour relativiser le mot, le dissocier de la perfection sous-entendue. La « juste » distance ici est celle que je partage avec l'autre sans trop de résistances, celle où j'expose mon vécu à mes lecteurs, et même celle qui se crée dans ma relation thérapeutique avec ma psychologue. La nature de cette distance, c'est l'espace qui est nécessaire pour que chacun se révèle librement dans le respect de ce qu'il porte en toute authenticité. Une « juste » distance qui permet l'intimité, identifie les ouvertures ainsi que les limites et minimise les réactions de défense qui me protègent de l'angoisse de la solitude. Cette espace nécessaire à l'accompagnement permet de bien identifier les différences tout en étant avec l'autre. Elle permet d'éviter la fusion et la confusion. J'apprends l'intersubjectivité, j'apprends l'altérité.

Dans cet écart, je commence à avoir un regard bienveillant sur mes interactions en tenant compte de ce qui nous sépare. Avec l'autre, la distance peut se créer à l'horizontale comme à la verticale. Quand j'admire quelqu'un, je place cette distance au-dessus de moi et je me déprécie. Je suis alors écrasée par la valeur de l'autre et je sous-estime la mienne. Je reproduis ma relation parentale et la nervosité me rend sourde. Dans une relation d'altérité, je peux placer cette distance en face de moi. Reconnaître la valeur de l'autre dans sa singularité m'émerveille. J'ai cru un moment que l'altérité éliminait les relations de pouvoir et je favorisais ce type de rencontres croyant me décharger d'une responsabilité envers l'autre. Il n'en est rien!

Je découvre une autre distance en vieillissant, celle des générations. J'ai longtemps cru pouvoir devenir amie avec mes enfants. J'adhérais à l'idée qu'en vieillissant, les enfants n'avaient plus besoin de parents, mais d'accompagnement. En fait, je ne voulais pas reproduire le comportement parental envahissant. Je voulais me « mêler de mes affaires », sans toutefois les abandonner. J'ai un bagage d'expériences, mais je ne bénéficie que du pouvoir que mes enfants daignent bien m'accorder. Ils me disent que je ne suis pas de leur temps et que, par conséquent, leurs expériences sont loin des miennes. Je suis souvent de leur avis. Je vois bien l'écart des générations avec son lot de *mal-entendus*. J'aimerais avoir une place dans leur vie qui soit acceptable et respectueuse de leur génération et de leurs apprentissages, mais je ne sais pas comment m'y prendre. Mon intention se confond avec mes craintes. Je suis partagée entre l'envahissement et la peur d'être abandonnée. Je pense effectivement que nous sommes dans des postures différentes, mais sur une même planète. J'y vois tout un défi de transmission. Je cherche une transparence qui respecte les limites de l'intimité et du jardin secret, sans nuire à l'authenticité dans le partage.

Cette recherche m'apporte un regard différent sur l'intergénérationnalité. La relation entre les différentes générations est la trame de mes découvertes. Je me construis en achetant les valeurs de mes parents, j'apprends en imitant, je reproduis les comportements des femmes de ma famille qui, toutes, portent des secrets et sont victimes de leur époque.

En choisissant des conjoints qui abusent de leur confiance et de leurs enfants, elles reproduisent des comportements de survie transmis de génération en génération. Elles n'apprennent pas ce qu'est une limite; elles apprennent à être victimes de leurs limites et de celles de l'autre dans leur vie. Je fais partie d'une lignée de femmes qui ne se sont pas remises en question. Ce n'était pas de leur génération! Elles ne font pas ce qu'elles veulent, elles font ce qu'elles peuvent. Ma grand-mère utilise le mépris pour se donner un minimum de dignité. Ma mère aimerait se dégager de la lourdeur de son temps, mais elle est piégée dans une loyauté accommodante qui fait d'elle, et ce, malgré de grandes capacités, une dépendante aigrie, déçue de la tournure des événements.

Je suis influencée par les liens parentaux, mais aussi par les valeurs véhiculées des « baby-boomers ». J'ai la chance de faire partie d'une époque où les femmes commencent à se sortir du marasme. Pourtant, je suis assise entre deux chaises : celle plus traditionnelle portée par ma filiation et celle avant-gardiste du féminisme. Les sursauts d'insoumission de ma mère m'ouvrent les portes d'une liberté que je dois apprendre à assumer. Je me sens le droit de remettre en question des attitudes que je ne comprends pas et qui sont souvent des programmations transmises, de leur attribuer des mots et de leur trouver des réponses.

### **La reconnaissance passe par l'exposition**

Comme les individus de ma génération, je m'accorde le pouvoir de changer ma vie. Cette liberté me rend exigeante à l'égard de mes insatisfactions. Je suis responsable de tout dans ma vie et, en plus, j'ajoute sur mes épaules la part de responsabilité de l'autre. Les autres ont une panoplie d'excuses pour être ce qu'ils sont, mais moi je suis coupable, négligente ou irresponsable. Je dois produire beaucoup pour être certaine d'en avoir fait assez. Je me rappelle un moment de ma thérapie où je disais : « Actuellement, je fais un baccalauréat, mais je sais que cela ne sera pas suffisant, il faudra que je poursuive à la maîtrise, puis au doctorat; et cela ne s'arrêtera pas là. Je ne me reconnais pas, pire, je banalise mon cheminement. » Ce n'est pas du perfectionnisme, c'est une fuite en avant par

rapport à mon ombre. En définitive, je m'épuise sans jamais parvenir à la satisfaction liée à la réalisation de soi.

Je reviens aux besoins primaires de l'enfant, le premier étant d'être reconnu comme entité distincte. Selon moi, je deviens une adulte autonome quand je suis capable de reconnaître mes besoins et que je fais ce qu'il faut pour les satisfaire. De ce fait, l'autonomie se vit aussi dans ma capacité à demander de l'aide. Mon sujet de recherche autant que ma démarche psychothérapeutique me place au centre de ma vie. Je ne peux que reconnaître le gouffre abyssal de mes blessures d'amour. Je suis à fleur de peau et les larmes affluent sans que je puisse les retenir. Je me sens vulnérable et je réfère immanquablement à mes petits-enfants. Je les vois fragiles et tellement pleins de bonne volonté. Je vois leurs parents aimants – mes enfants bien intentionnés –, reproduire des comportements qu'aujourd'hui, je regrette avoir eus. Je pense que ma plus grande souffrance de parent, c'est de ne pas avoir vu mes enfants comme ils sont véritablement, avec leurs forces et leurs limites. Je ne pouvais les reconnaître sans m'être reconnue.

J'ai honte de porter tant de connaissances inutiles. J'ai honte d'avoir des limites... En voilà une ambiguïté! J'ai besoin de la honte pour me signifier une limite, mais devant cette limite, la honte est amplifiée et cela me met en colère, car la limite me rappelle la privation d'un élan de créativité et d'exploration. J'ai la responsabilité d'exposer mon humanité sans craindre constamment le pire : la démesure et la honte. Il s'agit ici d'une honte ontologique. Ma psychologue me disait : « Tu t'identifies à l'agresseur. » Sous l'angle de la démesure, je m'associe à l'abuseur, à la violence physique et psychologique dont je me sais porteuse. De ce fait, j'ai reconnu mes préjugés dans le processus de deuil face à l'égard du plaisir de la liberté retrouvée. Ainsi, je me suis donné un cadre par respect aux trente-deux ans de vie conjugale que nous avons vécu, mais surtout pour contenir les élans d'exploration qui habitaient ma liberté nouvelle et menaçante. Je disais : « C'est bizarre, je me retrouve exactement avec les mêmes valeurs que dans mon adolescence, et j'ai l'impression de m'enfarger dans les fleurs du tapis! » En fait, j'ai le sentiment de faire du *bungee*; je me

lance dans le vide à la rencontre d'un « Moi » sujet que je ne connais pas beaucoup pour l'avoir honni si longtemps. Je prends ce risque d'exposition avec une hyper-vigilance, une conscience de ma vulnérabilité et une possibilité d'exclusion.

Mon conjoint parti, je deviens l'aînée dans le système familial. Je suis davantage consciente d'être un modèle de vieillissement pour mes enfants et mes petits-enfants. Je me sens guidée par la générosité, mais voilà : là aussi il y a ambiguïté. Prendre ma place comme *une responsabilité pour autrui* n'est pas toujours aisé. Être responsable de ma vie engage une responsabilité envers l'autre. M'exposer, c'est ouvrir sur l'humanité qui, elle, n'est pas toujours glorieuse. M'exposer, c'est me définir comme sujet avec ses forces et ses limites, mais surtout avec le mouvement de création qui consiste à explorer mes possibles et leurs limites avec l'autre. Concrètement, m'exposer, c'est me reconnaître dans ma colère, dans mes peurs, dans mes besoins et savoir les partager me sachant singulière dans le respect des différences.

Je suis généreuse quand j'expose ici mes conflits et mes questionnements, sans posséder de réponses rassurantes, mais je suis porteuse de la conviction que je suis « plus que cela ». L'expression « plus que cela » sert de renonciation à l'idéal que je me suis fixé en acceptant mon incarnation, donc en étant plus qu'une illusion. Je suis généreuse quand je crois suffisamment au concept d'altérité pour me laisser guider par ma voix intérieure dans un espace avec l'autre. Je suis généreuse quand l'altérité m'ouvre à l'exposition de mon humanité avec l'autre et me mène tout droit dans une authenticité accueillante. Je suis généreuse quand je crois que, chaque fois que je me choisis, je laisse cette même liberté à l'autre; chaque fois que je me reconnais et m'expose, je mets en lumière l'humanité en la sortant de la honte, car celle-ci se nourrit de non-dits et de secrets.

Présentement, m'exposer, c'est explorer la générosité dans ce qu'elle a de douloureux, d'incertain : être avec l'autre! Pourtant, je viens de refuser d'acheter une maison où j'aurais pu recevoir la famille et « me » vivre en toute disponibilité familiale qui

confirme mon désir d'être indispensable, désir de réparer en « me » donnant jusqu'au sacrifice de mon intimité.

Acheter cette maison supposait de retrouver la fusion si rassurante et faire partie du clan. J'aurais alors reproduit ce que je connais et répondu à un idéal de moi. J'ai préféré choisir la partie de moi que je ne connaissais pas. La décision a été difficile. J'ai privilégié la distance à la fusion. Je veux prendre le risque d'explorer la bonne distance pour une relation confortable avec l'autre. Dans ma démarche, l'enjeu est la conservation du lien sans me perdre. Être avec l'autre sans disparaître sous la honte ou derrière la surdité. En ce moment, une angoisse m'empêche de prendre plaisir à la reconnaissance du sujet. Ce malaise sert la honte et sa bataille entre le regard de l'autre et le soi en émergence.

### **Un grand absent**

Un autre constat en relisant le récit et mon interprétation : l'absence du père. Je passais sous silence la présence de mon père alors qu'il était à mes côtés tout au long du processus. Je me disais : « Je ne veux pas parler de ce que j'ai maintes fois abordé dans le passé, je ne suis plus victime, mais je dois vivre avec les cicatrices : la honte et la méfiance. » J'oubliais que je suis le résultat d'une construction de sens produite par des décennies d'autoformation. En vous partageant ce que j'ai appris au fil de ma déconstruction, je me transforme encore.

J'ai aimé mon père et, maintenant qu'il est mort, je peux affirmer que je l'aime encore. Je me suis longtemps dit : « Je ne peux être une victime. Il valait mieux être mal aimée que pas aimée du tout! » Je ne me suis pas méfiée de lui, je me suis méfiée de moi et c'est sur ce terrain que je me suis débattue. Mon avant-propos l'introduit alors que ma recherche se polarise par la suite sur le pouvoir matriarcal. Quand les femmes sont représentées dans leurs contradictions de victimes et de figures dominantes, les hommes, eux, disparaissent sous l'expression de la honte de leurs épouses. La coupure dans le couple

représente bien le clivage interne lié à la honte. Je ne peux admettre que j'aime mon père sans entrer en conflit de loyauté envers ma mère. Un isomorphisme se présente quand je regarde la construction de ma recherche et la présence de mon père. Comme ma mère et ma grand-mère, ce premier amour est blessant et je m'en coupe, m'en distancie du mieux que je peux tant dans l'écrit que dans la vie. Je porte la honte que lui ne semble pas avoir sentie.

Au stade œdipien de mon développement psychique, mon père était absent. Mes parents m'ont placée dans un orphelinat pendant deux ans en attendant de « recoudre » une vie de couple amochée. Je suis sortie de ce système déshumanisant pour entrer dans celui de la scolarité où j'ai cumulé des échecs. Le complexe d'Œdipe réactivé par l'adolescence ne m'a pas aidée dans ma construction identitaire : c'est le quatrième palier de la honte. Le développement hormonal s'impose et apporte son lot d'instabilité et de prise de conscience.

Mon mandat, à cette période de ma vie, est de me séparer de mes parents et de négocier ma dépendance. Or, pour me séparer, il fallait savoir où couper. Adolescente, je n'ai pas su mettre la distance avec mes parents. Ainsi, j'ai répété le manque de distanciation originaire qui a créé mon identité en fusionnant avec les besoins de ma mère. Sans le savoir, j'ai remis la table pour guérir des blessures narcissiques infligées dès mon départ dans le monde.

J'avais fusionné avec ma mère et je fusionne avec les appétits de mon père. Mon père me rejoint dans mon lit la nuit et éveille en moi une sexualité grandissante et envahissante. Je ne sais plus faire la part des choses entre mon désir et le sien. La honte et la confusion sont revenues en force dans cette période où j'étais en recherche de mon identité. Je me vois partie prenante du conflit, mais je ne sais plus où est ma place. Comme le faisaient ma mère et ma grand-mère, j'identifiais mon père comme un homme malade, souffrant et incapable de contenir ses pulsions. Si ma mère considère que mon père est irresponsable, moi, je deviens la putain qui lui vole son mari. Fusion au désir de l'un et fusion à la place de l'autre. Dans cette sexualité embarrassante, je me vois porteuse des tares paternelles,

alors que j'aspire à être une femme d'honneur. Gaulejac m'explique dans ce passage ce qui m'a portée au suicide à la fin de mon adolescence.

Dès l'instant où le sujet est pris en flagrant délit de ne pas être conforme à cet idéal, il se sent démasqué, ce qui entraîne une rupture d'identification jusqu'à provoquer un effondrement interne (Gaulejac [de], 2009, p. 197).

La conscience soudaine de mes pulsions sexuelles, mon intrusion dans le couple de mes parents, le manque d'intimité et une responsabilité transgénérationnelle dans le désir des hommes créent une rupture entre mes besoins de base et l'idéal de jeune fille que j'essayais d'incarner.

Quarante-cinq ans plus tard, ce ressenti est réactualisé au moment de commencer ma maîtrise, alors que j'installe mon nouveau système MF sur le bureau des professeurs. Ils sont un homme et une femme, deux personnes que j'admire. Au moment de la pause, mon système MF toujours en fonction, j'entends les conversations qu'ils ont entre eux alors que je me dirige vers la cafétéria. Plutôt que d'être agréablement surprise de la puissance du modulateur de fréquence nouvellement acquis, ma réaction a été démesurée. En panique, je me suis dépêchée de fermer mes appareils auditifs pour ainsi gérer le système d'amplification. J'ai eu l'impression d'être clandestine dans un espace qui ne m'appartenait pas, je me suis sentie terriblement responsable d'entendre une conversation à laquelle je n'avais pas été invitée. Je me sentais honteuse, confuse et responsable d'intrusion dans l'intimité du couple.

Puis, une surresponsabilisation s'est manifestée. J'ai passé le reste de la fin de semaine hyper-vigilante, à m'assurer de toujours fermer mes appareils en dehors des cours magistraux. Quelques heures plus tard, j'ai pris conscience d'une colère grandissante et d'une souffrance qui demandaient à être explicitées. Cet événement n'a pas manqué de me rappeler l'intrusion dans le couple parental et la confusion dans l'ordre de mes responsabilités : répondre à mes besoins et le respect de l'intimité. Avec le recul, j'ai

identifié le mouvement lié à la surdité, j'ai fermé mes appareils plutôt que d'entrer dans un monde où je n'avais pas ma place. Puis, la responsabilité de l'autre est apparue. Sachant mon système sur leur bureau, les professeurs avaient de leur côté le devoir de protéger leur intimité en le fermant. Pour la première fois, j'étais capable de me séparer de l'autre et lui accorder un minimum de responsabilité. Je suis responsable de répondre à mes besoins, mais cette responsabilité est limitée. Tout comme mes professeurs, mes parents étaient garants de leur intimité. En gérant ce que j'entendais, je prenais l'entière responsabilité sur mes épaules. Je viens de comprendre la tristesse et la colère qui m'ont envahie. Dans cette expérience, la vraie surprise est la découverte de l'association inceste/surdité.

Depuis le début, je me suis demandé comment il se fait que je trouve tant de bénéfices à la surdité. Je ne me rappelle pas avoir été pénalisée par la surdité avant l'adolescence de mes enfants. Il n'y a rien de mieux que des enfants pour te montrer qui tu es sans gants blancs. La colère de mes enfants adolescents m'a ramenée à ma propre adolescence, à la colère refoulée de ma puberté. La surdité est symbolique et est une représentation de ce que je vivais comme enfant. Adolescente, elle m'a offert une coupure avec la honte dans un contexte où la dépendance m'obligeait à rester là. Un compromis, car je n'entends pas ce qui me blesse et je peux alors rester dans le monde des hommes. La surdité m'offre une distance sans perdre le contact et me protège de la colère qui m'envahit dans l'intersubjectivité. Elle me coupe de la mère et me permet de rester en contact avec le père. Ainsi, elle me libère d'une responsabilité, celle de ne pas entendre le jugement de l'autre.

Je n'ai pas installé la surdité volontairement dans ma vie. Selon une théorie psychanalytique, mon inconscient s'est servi de ce terrain pour se protéger. Je me suis appuyée sur ce qui semblait être accepté de tous. Un passage de Crombez me permet de reconnaître les bénéfices du handicap :

Au-delà de la circonstance fâcheuse de n'être plus en santé, il y a au moins une conséquence salubre : une identité lui est reconnue (Crombez, 1994, p. 54).

J'ai appris à m'affirmer par la marginalisation, soit par mon attitude, soit par ma surdité. La honte met celui qui la porte en marge d'une société dans son droit. M'affirmer, c'est prendre une place que je crois légitime. Or, comme enfant, je me suis construit une identité calquée sur la subjectivité maternelle, et mon adolescence a été une copie conforme de celles des générations précédentes où l'interdit de l'inceste a été transgressé tant du côté de ma mère que du côté de mon père. J'aime les choses claires pour légitimer la place que je prends. Pourtant, elles ne sont jamais assez claires à mon goût, j'ai besoin de la collaboration de l'autre pour me tailler la place qui me revient. J'ai choisi un conjoint qui ne comprenait pas ce que j'avais vécu et qui était soucieux que je ne l'identifie pas à un comportement qu'il ne pouvait même pas imaginer. Je lui ai facilement accordé cette confiance, car j'avais plus peur de moi que de lui. Il m'apportait la sécurité et je lui apportais la fraîcheur.

## **Conclusion**

Cette théorisation m'a permis de découvrir deux termes récurrents dans ma recherche : la distance et l'exposition. Ma construction identitaire ne m'a pas permis de découvrir la « juste » distance, la « juste » place. Je suis n e sous le joug de la fusion. Par souci de survie, je me suis polarisée en me coupant de l'autre ou de moi. La distance est nécessaire à une relation d'altérité et le pouvoir est omniprésent entre sujets libres. Pour moi, sortir de la fusion, c'est sortir de l'ombre et assumer l'exposition. Je parle de m'assumer en conscience dans l'exposition de ce que je suis par rapport à l'autre. Une authenticité qui se transforme par une intention de générosité assumée dans mes choix existentiels. Une responsabilité pour autrui qui guide mes pas et donne du sens à ma vie.

Alors que je croyais la surdité liée au jugement maternel introjecté, une identification à la mère; j'ai réalisé qu'elle m'a aussi servi à conserver le lien confus avec mon père. Je

n'arrivais pas à satisfaire les exigences de ma mère et je me suis identifiée aux limites de mon père et de mon grand-père. Je me suis méfiée de moi. Le terrain était parfait pour alimenter une honte à vie. Apprendre à me reconnaître autrement que par un effort acharné est encore actuel dans ma vie. Je pense cependant que c'est par cette voie que je vais encourager la bienveillance nécessaire pour accepter mes limites et celles des autres.

Le prochain chapitre sert la transgénérationnalité. Je suis un parent qui a laissé les traces blessantes des générations précédentes. Je suis amenée à explorer les pistes qui me permettront de transmettre de l'espoir indépendamment des souffrances passées. Je vais donc survoler le processus de recherche pour en faire un terrain d'atterrissage et trouver des voies d'accès pour reconnaître un sujet qui se responsabilise pour les générations futures.



## CHAPITRE 8

### SYNTHÈSE

*Seules la compassion et la bienveillance  
permettent le miracle de la transformation. Mettre de  
la tendresse sur nos blessures, c'est bâtir l'amour.*

Marc Vella, 2011

#### **Introduction**

L'écriture de ce mémoire m'a permis de comprendre, de trouver et de mettre des mots sur un ressenti invalidant. Je n'aurais jamais pensé écrire sur le pouvoir par rapport à la honte et encore moins lier le tout à la surdité. Tout cela a commencé par une intuition. Je voulais découvrir les voies qui mènent au plaisir et à l'amour, et je sentais que j'entrais en terrain miné. J'avais l'impression d'avoir peu de plaisir dans ma vie et que l'amour était menaçant. La découverte de la philosophie existentielle a provoqué un retournement dans mon processus de pensée. Au lieu de chercher le sens à l'extérieur de moi, cet exercice m'a amenée à me créer une vie qui a du sens. Il m'a aussi permis de trouver une manière de me responsabiliser dans mon rapport à l'autre et m'a ouvert une voie d'accès à l'authenticité. Je n'ai plus qu'à me laisser transporter tellement l'enthousiasme m'habite.

#### **Construction de la responsabilité identitaire**

J'ai compris que la honte serait au cœur de ma recherche au cours de ma deuxième année de maîtrise. Mes études me montrent la dynamique interne existant entre les différentes instances de la psyché en rapport avec son environnement. Ce qui cerne mon identité, ce sont les limites qui me rendent singulière et les frontières qui marquent la séparation entre moi et l'autre. Une confusion a laissé une zone de doute qui m'a nui autant qu'elle m'a permis d'avancer. Je la croyais liée à un manque d'affirmation, mais je

découvre dans un passage du livre d'Albert Ciccone et d'Alain Ferrant<sup>16</sup> qu'elle introduit un espace flou qui s'apparente à une frontière :

La confusion est un danger psychique majeur et la mise en œuvre du clivage — ne rien ressentir, fuir le présent, sortir de soi-même — équivaut à la restauration d'une frontière (Ciccone, Ferrant, 2009, p. 206).

Mes liens d'attachement ne m'ont pas donné la sécurité dont j'avais besoin dans l'exploration. J'ai vécu des blessures narcissiques dans un temps de construction identitaire sur des frontières non respectées où s'est tatouée une honte. Cette émotion sociale s'est nourrie de colère et d'impuissance dans un lien de dépendance aussi indispensable qu'intolérable. Une surdité héréditaire s'est mise en place et garantit ma filiation à ma mère tout en me protégeant de la honte quand elle devient insupportable. Elle me protège aussi du déshonneur d'être identifiée à mon père en associant ma sexualité à la sienne, ce qui correspond à ce que ma mère haïssait. Je comprends de mieux en mieux le lien entre la honte, l'identité et les frontières.

Mon texte et l'analyse sont cousus de fil blanc en ce qui a trait à la honte. Pourtant, j'ai eu de la difficulté à y déceler la colère pour arriver à ne voir qu'elle en fin de compte. Le manque d'empathie et le désir d'être une autre, par une fixation sur un moi idéalisé, sont probablement les premières représentations de cette colère retournée contre moi. En réadaptation, le psychologue me disait que ma difficulté à demander de l'aide venait d'une sur responsabilisation.

Cette attitude m'a rendue sévère à mon égard. J'ai intégré le bourreau, les exigences parentales se sont introjectées. Pourtant, se responsabiliser exige un minimum de liberté, car c'est exercer un pouvoir sur sa vie et dans ses rapports à l'autre. J'ai appris que ma difficulté à demander de l'aide s'ancre dans la « conviction d'être seule et de ne pouvoir

---

<sup>16</sup> Albert Ciccone et Alain Ferrant (2009). Je découvre ces auteurs vers la fin de l'écriture du mémoire. Ils sont professeurs de psychopathologie et de psychologie clinique à l'université de Lyon 2 et psychanalystes.

attendre d'aide de personne » (Ciccone, Ferrant, 2009, p. 204-205). Je travaille fort pour trouver une place qui ne nuise à personne, compte tenu des racines de mon identité honteuse. Cependant, consciente des poussées de révolte intérieure, je me suis habituée à une solitude de survie. Je comprends ces mouvements de colère à la manière de Cyrulnik : « un sursaut de dignité en installant dans l'âme du blessé le courage que donne la haine » (Cyrulnik, 2010, p. 152). J'ai peur de ma démesure et je m'enferme dans ma bulle.

Je résume dans ce paragraphe les principales découvertes qui soutiennent le rapport de la honte à la surdité. L'évitement de ma colère et de la démesure m'entraînent dans le clivage ou le déni du désir, du plaisir et de l'amour. La démesure fait référence à l'omnipotence de l'enfant. J'ai une mémoire viscérale de la toute-puissance infantile et de l'impact de la limite quand le plaisir est coupé. Je suis stupéfiée devant tant de besoins inassouvis, tel un gouffre qui mène à la démesure. Dans ses profondeurs abyssales s'inscrivent les désirs de liberté, les désirs de création et les désirs de l'autre. Ma démesure est proportionnelle à mon besoin d'attachement, et j'ai peur d'étouffer l'autre. Ce constat crée de l'angoisse, la panique s'installe et un processus de survie se met en place. J'aime mieux me couper que prendre le risque de m'exposer dans cette vulnérabilité; exposition de celle qui a besoin de l'autre, besoin de se déposer, besoin de reconnaissance. La honte me ramène sur terre : pour qui je me prends! Tout comme la surdité, la honte me coupe de l'autre.

### **L'âge de la transmission**

J'entre dans le troisième âge en sachant que la fin approche. Je touche beaucoup plus souvent à cette angoisse existentielle qui écorche à vif quand je m'y arrête. Je suis confrontée au vieillissement depuis une dizaine d'années et j'ai un serrement de poitrine chaque fois que je constate un poil blanc dans la barbe d'un de mes fils ou l'apparition d'une nouvelle ride au visage de ma fille. Mon petit-fils de 20 ans me fait arrière-grand-

mère cette année et mon corps se rappelle à moi par le biais de mon système auditif qui s'affaiblit.

Tout récemment, j'ai vécu une expérience me relançant dans le processus de honte. Je suis assise à l'arrière d'une voiture avec ma fille; à l'avant, une amie et son nouveau compagnon. Ma fille me dit : « Maman, j'ai notre rendez-vous pour notre maquillage permanent. » Du coup, je sens un malaise m'envahir et je lui réponds à voix basse que je l'ai entendue. Ma fille a très bien senti ma honte, car la conversation s'est arrêtée là. Ce n'est que le lendemain que je me suis questionnée sur la nature de ce malaise. Je suis honteuse. Je ne veux pas que tout le monde sache que j'ai un maquillage permanent, comme je ne voudrais pas qu'on sache que je porte des prothèses mammaires si j'en avais. Je réalise que je vise un idéal du « moi » qui veut accepter totalement son vieillissement, sans artifice pour s'embellir et ainsi le faire oublier. J'entre en conflit avec une autre partie de moi bien vivante qui aime se sentir belle et désirable, ce qui est généralement associé à la jeunesse. Mon âgisme me juge superficielle, immorale et incapable de regarder la réalité en face. Ma bienveillance naissante me rassure, car je n'accepterai pas un maquillage outrancier. Je sens que je viens de me réconcilier avec la « pouponne » en moi. Cette expression est un métissage entre le jugement sur la femme sexuée, son exposition au regard de l'autre et l'intention de bienveillance que je porte. Cette prise de conscience passe par ma fille aînée qui, dans une conversation récente, se dit « poule de luxe » quand elle se trouve chanceuse d'avoir une vie sécuritaire, attribuant tous les bénéfices à son conjoint et niant ainsi sa propre contribution. Je redeviens féministe quand je me montre sensible aux expressions masculines auxquelles nous avons appris à nous identifier et j'y vois une responsabilité intergénérationnelle.

Au moment où je suis en âge de transmettre, je cherche ce qui est transmissible sans reprendre ce qui m'a blessée, ni nourrir le mode d'adaptation qui est déjà inscrit chez plusieurs de mes enfants. Le sens éthique qui me guide est la transmission de la liberté et la

capacité d'être avec l'autre ouvert et confiant. Cette belle phrase de Ciccone et Ferrant m'interpelle :

On voit ainsi comment le partage d'expérience fait tenir ensemble communauté et écart, et comment la compréhension de l'expérience subjective de l'autre contient la connaissance de l'irréductible altérité de chaque subjectivité (Ciccone, Ferrant, 2009, p. 129).

La conservation des liens est très importante pour moi et, pourtant, je me perçois tellement souvent en train de me dire que je dois mettre de la distance. J'ai compris que je dois gérer ce mouvement pour qu'il ne devienne pas un repli stratégique qui sert la coupure. Quand je me reconnais fusionnée avec la honte, je suis capable de remettre en question un comportement, de questionner les résistances et les jugements. C'est sans aucun doute la meilleure manière de confronter la réalité à ce qui est représenté ou fantasmé.

Ces quatre années d'exploration et de reconnaissance n'ont pas tout résolu. Je prends plus de risques à faire des demandes, mais les habiletés ne vont pas de pair avec les découvertes. J'ai une meilleure conscience du processus que je mets en place dans mes requêtes. Par exemple, je viens de me procurer des appareils auditifs avec récepteur dans l'oreille. Je ne les aime pas. Ils sont inconfortables. Du coup, je me demande si ce n'est pas un caprice de ma part, et je cherche toutes sortes de manière de les remplacer sans léser l'audioprothésiste qui les a commandés. En fait, je ne vérifie même pas s'il sera pénalisé. Je cherche la solution en excluant l'autre et sans tenir compte des possibilités existantes. En agissant ainsi, je fais l'économie de m'exposer dans mon besoin de l'autre, de mettre en commun. Le succès dans cette expérience est situé dans la reconnaissance du processus dans l'après-coup. L'altérité est difficile à intégrer.

Je suis toujours en thérapie et j'ai trouvé sur ce terrain « le tiers bienveillant » qui me permet d'explorer ma présence avec l'autre. C'est le mot « avec » qui est le plus important.

Nos rencontres sont une forme de laboratoire pour apprendre à m'abandonner en toute sécurité, motivée par mon désir d'être avec l'autre. Cette aspiration est la balise qui me rend présente à moi et à l'autre. Même si cet abandon se fait dans l'angoisse, je suis habitée par un sentiment de générosité qui n'est pas présent quand je me replie sur moi-même.

### **Générosité et pouvoir**

Pour moi, il n'y a pas de générosité s'il n'y a pas offrande ou don de soi. Pendant longtemps, je n'ai pas adhéré au qualificatif de généreuse qui m'était accolé. Je n'y voyais que des bénéfices. J'achetais l'amour croyant ne pas le mériter autrement. Je réparais le tort d'être qui je suis. Je n'avais pas vu que je restaurais aussi mon identité blessée. Par souci d'humilité, je mettais de l'avant mes regrets et mes lacunes croyant ainsi être un modèle de mère qui sait se remettre en question. Cette attitude agace certains de mes enfants alors que je veux les protéger d'un imaginaire décevant. Gaulejac (1996) m'offre une avenue contraire : au lieu de montrer mes faiblesses pour reconnaître les limites de notre humanité, il m'invite à sortir du placard ce dont je suis capable et fière.

Pour ne plus avoir honte de soi-même, il convient de réhabiliter la partie de soi qui a été invalidée, de lutter pour défendre et (re)valoriser « son » identité, c'est-à-dire celle dans laquelle le sujet se reconnaît, et d'imposer cette reconnaissance aux autres (Gaulejac [de], 2009, p. 265).

Ce qui est intéressant, c'est le rapport à la réalité. Le pouvoir s'actualise, non pas pour se dépasser, mais pour redécouvrir et exposer ce qui est déjà là, camouflé sous la honte. Chez moi, les non-dits ne sont pas les faiblesses, ce sont les forces. Ainsi, me reconnaître dans mes forces, ce n'est pas nier mes fragilités. J'apprends à assumer mes besoins, mes désirs et à mettre l'autre dans ma vie. J'accepte de mieux en mieux l'idée de l'interdépendance, et je suis vigilante aux décisions unilatérales que je prends spontanément quand je suis vulnérable. Je ne cherche plus à être parfaite, mais la plus humaine possible. Je redécouvre l'amour qui me traverse dans sa tendresse et sa

bienveillance. Ce processus est pour moi une forme de générosité qui donne du sens à ma vie et qui porte sa dose de transcendance.

J'ai bien aimé lire Levinas, mais je ne comprends probablement pas son rapport à l'absolu. Je pense que je peux transcender ma vie en donnant un sens éthique à mon engagement vis-à-vis ma famille et de toute personne que je rencontre. Mes choix de vie, assumés, sont une forme de générosité qui peut être comparable à un absolu, c'est-à-dire dans le sens où j'ai le courage de mon exposition, de mon authenticité comme responsabilités envers autrui. Je redécouvre la générosité dans mon désir de reliance.

Ma recherche constitue un autoportrait singulier, une expérience de vie influencée par un méta-sentiment et la surdité. Elle est écrite dans une posture existentielle singulière caractérisée par mon investissement, mes habiletés et mes lacunes. Je la perçois comme un geste de création qui, par mon exposition, laisse une place à chacun pour qu'il puisse se reconnaître et se laisser altérer. Gaulejac (1996) écrit :

L'imaginaire devient moteur lorsque celui-ci comprend en quoi il est le produit d'une histoire, de quelle manière il a été déterminé pour se comporter ainsi, là où il porte en lui l'histoire des autres et là où il est intervenu pour se construire comme un être propre et singulier (Gaulejac [de], 2009, p. 259).

Je me suis reconnue dans un rapport intergénérationnel, ce qui limite grandement ma responsabilité. J'ai été altérée par l'histoire de vie des générations avant moi, je suis modifiée par la vie de mes enfants et de mes petits-enfants. J'ai aussi une responsabilité dans ce que je transmets. Cette responsabilité passe par ma manière d'habiter ma vie et le sens que je lui donne. Yalom m'interpelle dans cette phrase :

En donnant ainsi de sa vie, il enrichit l'autre, il en rehausse le sens de la vitalité en même temps qu'il rehausse le sien propre. Il ne donne pas dans l'intention de recevoir, car le don constitue comme telle une joie exquise. Mais en donnant, il ne peut empêcher que rejaillisse sur lui ce qu'il engendre à la vie chez l'autre; en

donnant véritablement, il ne peut éviter de recevoir ce qu'il lui est donné en retour. Dès lors que l'un donne, l'autre devient également un donneur, et tous deux participent à la joie de ce qu'ils ont engendré à la vie (Yalom, 2008, p. 511).

Ma surdité est comme n'importe quel handicap ou maladie chronique, le sens que je lui attribue est personnel et difficilement généralisable. La honte, elle, est humaine et rejoint tout le monde. L'Association des devenus sourds et des malentendants du Québec (ADSMQ), par le biais de son président, s'est montrée intéressée par mon travail. Je me suis demandé en quoi je pouvais être co-créatrice dans ce milieu. Si je ne fais que provoquer une ouverture pour permettre une réappropriation du sens, un passage pour laisser émerger l'être au travers la représentation, alors, j'ouvrirai sur l'universel. En réadaptation, j'ai été témoin d'histoires touchantes de personnes malentendantes qui vivaient des difficultés familiales et sociales. J'ai compris que la souffrance ne venait pas de la limitation, mais du handicap.

## **Conclusion**

Lorsque je me permets de me rapprocher de moi, je reconnais tous les chapitres de l'histoire de ma vie. Chaque chapitre a sa valeur et son pouvoir d'évolution. En fait, l'histoire ne tient pas la route sans le concours des chapitres qui la composent. La conclusion ne peut avoir lieu sans le processus de développement qui la précède. Par ailleurs, je ne peux pas m'accrocher les pieds sur un chapitre passé sans influencer l'histoire au présent. Je me sens interpellée quand Jollien écrit : « Mourir à soi, dans la joie comme dans l'épreuve, c'est renaître à chaque instant, ne pas me figer dans ce que j'ai été et laisser sans cesse la vie se renouveler en moi » (Jollien, 2010, p. 156). Je comprends mieux cette habileté que j'ai développée à l'égard de la honte où je dois renaître à moi-même après chaque anéantissement. J'aspire maintenant à développer suffisamment de présence pour enraciner ces reconstructions dans le cours de mon existence et être capable de les partager. J'ai suffisamment revendiqué mon identité stigmatisée, j'engage ma vie sur une reconstruction valorisée.

La honte, comme la surdité, est invisible. Jusqu'à tout récemment, elle l'était même pour moi. Je croyais que j'étais timide. Je suis parfois perçue comme une femme difficile d'accès, cachée derrière un sourire éclatant. Quand je prends conscience de l'écart entre ce que je montre et mon monde interne, je plonge dans la confusion, car le sourire m'isole autant qu'il me relie. Pourtant, prendre conscience de la honte est la voie royale pour m'en dégager. Comme chez les Alcooliques Anonymes, pour sortir de la honte, il faut commencer par s'y reconnaître.

Je suis un modèle dans le système familial, un point de repère qui invite à se positionner. En m'investissant dans ma vie, je reconnais mes capacités. Ce mémoire de maîtrise permet une réécriture des événements et m'a autorisée à m'approprier celle que je suis devenue aujourd'hui. Son partage ouvre des portes aux transformations et à plus de sérénité. Le deuil et le vieillissement ont marqué un changement important dans le sens apporté à ma vie. Je me désinvestis des reconnaissances sociales liées au matérialisme. La maison, le luxe, le statut ont beaucoup moins d'importance. Par ailleurs, je suis touchée par une autre forme de matérialisme : celui où les relations sont objets de désirs. Ainsi, habiter ma vie encore longtemps dans un rapport aux autres et à moi-même, sans craindre la séparation ou l'exclusion, se joue dans l'équilibre entre l'autre et moi.

Ma capacité de remettre en question les programmations construites en bas âge est arrivée tard dans ma vie. J'ai reproduit les liens d'attachement avec lesquels j'ai dû composer et je vois sur mes enfants la trace de mon éducation. J'ai cherché à comprendre ce qui composait l'édifice de ma vie avant de rénover pour les générations futures. Le processus m'a permis de comprendre la richesse de la structure; je n'ai pas besoin de rénover, mais je peux choisir quelles pièces j'ai le goût d'exploiter pour que nous vivions ensemble.

Je me découvre une sécurité enracinée par le temps, les épreuves et la quête d'authenticité dans la réciprocité. J'ai souvent privilégié les relations sans reconnaître ma

place alors qu'aujourd'hui, le rapport de pouvoir dans la reliance est moins menaçant et même stimulant. Michel Foucault dans un article sur l'éthique du souci de soi (1984) écrit : « La liberté est la condition ontologique de l'éthique. Mais l'éthique est la forme réfléchie que prend la liberté » (Dits et écrits IV 711-712; no 356). Mettre la réciprocité au cœur de mes relations comme sujet libre est un projet de vie dans lequel je m'engage et qui se construit autour de ma responsabilité liée aux générations futures.

Je suis curieuse et j'ai du plaisir à apprendre; j'aimerais explorer d'autres avenues. Par exemple, j'ai toujours été intéressée par la symbolisation. Il me semble qu'il serait intéressant de regarder la présence de l'ambiguïté dans l'histoire de vie chez les personnes dyslexiques, les personnes hyperactives et tous les gens qui sont perdus dans le temps et l'espace. Il est possible que des limites mal vécues rendent flous les repères de temps et d'espace nécessaires à la construction d'une sécurité intérieure. Je vais connaître la cinquième génération dans ma famille. J'aimerais explorer la transgénérationnalité dans ce qu'elle a de systémique, car nous recevons et transmettons tellement de croyances et de comportements dans des contextes et des postures différents, parfois consciemment, mais le plus souvent, inconsciemment. Un autre sujet m'intéresse : les limites du jardin secret. La honte est tellement intime qu'au moment où je l'expose, je fais exploser un cadre qui jusqu'à présent me sécurisait. Alors que je me représente la maturité par ma capacité à contenir mon monde intérieur, et que « la pudeur est le respect de l'intimité de l'autre » (Gaulejac [de], 2009, p. 301), je m'interroge sur ce qui fait partie du jardin secret, sur ce qui est de l'ordre de la transparence et sur ce qui est de l'ordre de l'intime et du collectif. Voilà des intérêts qui marquent ma fragilité aux frontières. Les expliciter permettra une transmission responsable.

Je crois sincèrement que la parole sert à représenter, à dire et à rendre les pensées et les idées propres à être partagées. Ma quête est celle d'une femme qui veut stimuler sa dignité, la nourrir par ses échanges et la transmettre par son authenticité. Pour moi, c'est un processus humanisant et je l'habite. Yalom, qui a été pour moi un mentor, écrit :

L'acquisition d'un sentiment de sens s'accompagne chez l'individu de valeurs, qui, à leur tour, agissent en synergie pour accroître ce sentiment de finalité (Yalom, 2008, p. 636).

Je me permets de vous partager ce texte, avec la permission de mon plus jeune fils, alors qu'il apprend qu'il sera papa pour la troisième fois. Il est représentatif de l'impact de la transmission générationnelle dans ma famille. Comme mes deux autres fils, il est malentendant et il met sur papier ce qui est probablement vécu par tous les membres de ma famille, sous des formes différentes.

*La honte*

*Parce que je suis malade  
Parce que je suis blessé  
Par les expériences qui bercent ma vie  
Parce que j'ai honte de vivre  
Honte de qui je suis*

*J'ai l'âme meurtrie, faible et inconsolable  
Comment pourrais-je éduquer  
Oh, moi éternel irresponsable  
J'ai peur de léguer à ceux que j'aime, mon cancer incurable  
Me pardonneriez-vous, douces amours, d'être aussi inébranlable*

*Je suis fier, orgueilleux et pourtant  
Je suis un père honteux, moi qui vous aime tant  
Jamais, j'espère, je serai l'auteur de vos malheurs  
Car vous êtes à mes yeux mes joyaux les plus précieux*

*Maintenant que berce encore en son ventre  
Le miracle de la vie  
Je réalise plus durement,  
Le temps qui file sans répit.  
Mes regrets jaillissent, tels des volcans endormis.*

Marc Dufour, décembre 2013

J'ai pleuré à la première lecture. Comme je suis triste chaque fois que je découvre la honte chez chacun de mes enfants. J'ai une grosse famille et je retrouve chez tous mes

enfants des comportements et des attitudes liés à une blessure d'identité. Le conformisme, la compulsion, le contrôle, la coupure sont des stratégies qui me parlent de la souffrance psychique cachée sous leur désir de rester en lien. Le nombre d'individus dans la famille n'enlève rien à la solitude existentielle de chacun d'entre eux.

J'ai un fils cocaïnomane qui se détruit « à petit feu » sous nos yeux. Mon impuissance soulève de la souffrance et de la tristesse. Mon fils incarne ce que j'ai été si longtemps : une personne aimable qui ne s'aime pas au point de ne plus croire à l'amour qu'on lui porte. Nous avons vu qu'une blessure narcissique consiste en une blessure d'amour-propre, c'est-à-dire l'impossibilité de se reconnaître suffisamment aimable pour installer une réciprocité. La vie finit par soulever plus d'angoisse que la mort. Tous les auteurs que j'ai consultés parlent du pouvoir thérapeutique de l'amour. Avec lui, c'est difficile. Je me rappelle un cours où je suis arrivée en classe portée par cette découverte lumineuse. J'étais gênée de l'exprimer tant je trouvais le concept banal. Pourtant, il n'y a rien d'égoцентриque dans cette affirmation, car « une relation aimante n'est pas mue par l'expression de soi (bien qu'il puisse s'agir d'un paramètre important), mais par le fait de sortir de soi grâce au lien à l'autre et par la sollicitude éprouvée pour l'être que constitue l'autre. » (Yalom, 2008, p. 602) Je me sais courageuse et j'ai transmis cette faculté de transformer sans relâche ce qui ne me rend pas fière de moi. Cette aptitude nécessite une ouverture à l'autre. Je la reconnais dans le désir de mes enfants à respecter leur essence au sein du système familial. Ce n'est pas toujours facile, mais il y a de l'authenticité dans l'air. Ainsi, même si tous mes enfants portent des influences intergénérationnelles qui sont autant de blessures sacrées<sup>17</sup>, l'évolution est possible toute la vie durant, puisqu'une quête d'identité est une quête d'amour et donne du sens à la vie.

---

17 Sur une subjectivité sacrée, Levinas (1978) écrit : « Elle est sacrée dans son altérité par rapport à laquelle, dans une responsabilité irrécusable, je me pose déposée de ma souveraineté. » p. 99.

## BIBLIOGRAPHIE

Blais, M. (2006). *La culture sourde, Quêtes identitaires au cœur de la communication*. Québec: Les Presses de l'Université Laval. 316 pages.

Brague, R. (1992). *Europe, la voie romaine*. Mesnil-sur-l'Estrée : Édition Folio/Essais. 1999, 255 pages.

Caron, H. (2003). [En ligne] *Guide du professionnel de la santé et de l'intervenant auprès de la personne âgée ou adulte ayant des problèmes d'audition*. Guide de l'Institut Raymond-Dewar, Fondation Surdité de Montréal. 59 pages [[http://raymond-dewar.qc.ca/uploads/images/IRD/PDF/guide\\_du\\_professionnel\\_helene\\_caron.pdf](http://raymond-dewar.qc.ca/uploads/images/IRD/PDF/guide_du_professionnel_helene_caron.pdf)] (Consulté le 8 mars 2014).

Ciccone, A. et A. Ferrant. (2009). *Honte, Culpabilité et Traumatisme*. Paris : Les  ditions Dunod, 249 pages.

Crombez, J.-C. (1994). *La guérison en écho*. Québec : Publication MNH, 448 pages. ISBN : 2-9803475-2-3.

Cyrulnik, B. (2010). *Mourir de dire, La honte*. Paris : Les  ditions Odile Jacob, 260 pages.

Foucault, M. (1982). [En ligne] *The Subject and Power*, Dreyfus, H. et P. Rabinow, *Michel Foucault : Beyond Structuralism and Hermeneutics*. Chicago: The University of Chicago Press, 1982, p. 208-226. Le sujet et le pouvoir (traduit par F. Durand-Bogaert). *Dits et écrits, tome IV, texte 306*, p. 222-243. [<http://fr.scribd.com/doc/41510496/306-Le-Sujet-Et-Le-Pouvoir-M-Foucault>] (Consulté le 11 mars 2014).

Foucault, Michel. (1984). [En ligne] *L' thique du souci de soi comme pratique de la liberté* (entretien avec H. Becker, R. Fernet-Betancourt, A. Gomez-M ller, 20 janvier 1984), *Concordia. Revista internacional de filosofia*, no 6, juillet-décembre 1984, p. 99-116. *Dits et écrits tome IV, texte 356*. [<http://1libertaire.free.fr/MFoucault212.html>] (Consulté le 11 mars 2014).

Galvani, P. (2010). L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle. P. Carré, A. Moisan et D. Poisson (coord.), *L'autoformation, perspectives de recherche*. Paris : PUF., p. 269-299. ISBN : 978-2130586906.

Gaulejac (de), V. (1996). *Les sources de la honte*. Paris : Desclée de Brouwer, collection Sociologie clinique, 2009, 316 pages.

Gaulejac (de), V. (2002). [En ligne] Identité. Dans Barus-Michel, J., Enriquez, E., Lévy, A. (Dir.). *Vocabulaire de psychosociologie, références et positions*, p. 174-175. Paris, Érès, 2002

[[http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/cifali/cours/Vocabulaire\\_psychosociologie/identite\\_degaulejac.pdf](http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/cifali/cours/Vocabulaire_psychosociologie/identite_degaulejac.pdf)] (Consulté le 13 mars 2014).

Gibran, K. (1923). *Le prophète*. Édition Mille et une nuits. Turin. Traduction française 1994, 95 pages. ISBN : 2-910233-13-8

Gómez González, L.A. (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Mémoire présenté à l'Université du Québec à Rimouski, comme exigence partielle de la maîtrise en éducation (M.A.), 193 pages.

Gómez González, L. A. (2013). [En ligne] Approche autobiographique : notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol. 5, 2013, 12 pages.

[[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_pr%C3%A9sences\\_vol5\\_gomez\\_l.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_pr%C3%A9sences_vol5_gomez_l.pdf)] (Consulté le 11 mars 2014).

Gómez González, L. A. et Bourdage, L. (2012). Les histoires de vie en formation à distance : une démarche de recherche-formation pour la construction de savoirs, de connaissances et de sens. Dans : D. Desmarais, I. Fortier, J. Rhéaume (Dir) *Transformations de la modernité et pratiques (auto)biographiques*, (p. 201-211). Édition des Presses de l'Université du Québec, Québec.

Grondin, J. (2003). *Le tournant herméneutique de la phénoménologie*. Presses Universitaires de France, Paris, 128 pages.

Guinard, Y. (2005). *Les instituts de rééducation dans le champ du handicap*. Mémoire présenté en vue de l'obtention du DSTS au Département Formations Supérieures et Recherche de l'Institut du Travail Social de Tours, 123 pages.

Jollien, A. (2010). *Le philosophe nu*. Éditions du Seuil, Paris, 198 pages.

Jullien, F. (2012). *L'écart et l'entre. Leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité*. Paris : Éd. Galilée, 90 pages.

Kaufmann, J-C. (1996). La fabrication de la théorie. *L'entretien compréhensif*. Paris : Éd. Nathan, 1996. Chapitre 4 : p.75-85 et 92-102. ISBN-10 : 2200351569 et ISBN-13 : 978-2200351564.

Kierkegaard, S. (1944) *Le concept de l'angoisse*, Søren Kierkegaard (trad. Knud Ferlov et Jean-Jacques Gateau), éd. Gallimard, 1964, p. 90 En ligne dans Soren Kierkegaard, Wikicote, [http://fr.wikiquote.org/wiki/S%C3%B8ren\\_Kierkegaard](http://fr.wikiquote.org/wiki/S%C3%B8ren_Kierkegaard) Consulté le 14/03/2014

Léger, D., Rugira, J.-M., Gauthier, J.-P. et Al. (2012). La pratique des histoires de vie en formation dans les programmes de 2<sup>e</sup> cycle en psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski : une étude des pratiques en voie de transformation. Dans : D. Desmarais, I. Fortier, J. Rhéaume (Dir) *Transformations de la modernité et pratiques (auto)biographiques*, (p. 189-200). Édition des Presses de l'Université du Québec, Québec.

Legrand, M. (2004). [En ligne] L'histoire de vie entre sens et non-sens. *Horizons philosophiques*. Automne 2004, vol 15 no 1, 15 pages. [<http://www.erudit.org/revue/hphi/2004/v15/n1/801273ar.pdf>] (Consulté le 11 mars 2014).

Lemieux, A. (2001), avec la participation de Mariano Sanchez Martinez. *La gérontagogie : une nouvelle réalité*. Montréal : Éditions Nouvelles, 157 pages.

Levinas, E. (1978). *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence*. Paris : LGF, Le Livre de poche, coll. Biblio-essais, 2011, 286 pages.

Morin, E. (1973) *Le paradigme perdu : la nature humaine* Édition du Seuil, Paris, 248 pages

Ninacs, W.A. (2002). *Types et processus d'Empowerment dans les initiatives de développement économique communautaire au Québec*. Thèse présentée à la Faculté des Études supérieures de l'Université Laval pour l'obtention du grade de Philosophiae Doctor (Ph. D.), 350 pages.

Parod, M. (2008). *Les devenus sourds : un monde à part*. Mémoire rédigé dans le cadre du Master NFLS. Grenoble : UPMF , 101 pages.

Patton, P. (1992). [En ligne] Le sujet de pouvoir chez Foucault. *Sociologie et société*, vol. XXIV, no 1, printemps 1992, p. 91-102.  
[\[http://www.erudit.org/revue/socsoc/1992/v24/n1/001546ar.pdf\]](http://www.erudit.org/revue/socsoc/1992/v24/n1/001546ar.pdf) (Consulté le 11 mars 2014).

Ricoeur, P. (1985). *Le temps raconté*. Temps et récits, III, Paris. Éditions du Seuil. 426 pages.

Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Saint-Armand (Cher) : Éditions Folio/Essais, 2007, 111 pages.

Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant*. Mesnil-sur-l'Estrée : Éditions Gallimard, 2010, 681 pages.

Schore, A. N. (2008). *La régulation affective et la réparation du Soi*. Montréal : Les Éditions du CIG. Chapitre 5, p. 193-235.

Vella, M. (2011) *Éloge de la fausse note, L'*. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Édition Le jour. 206 pages

Winnicott D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Editions Gallimard. Paris. Traduction française 1975. 276 pages.

Winnicott, D.W. (1956) [En ligne] *La préoccupation maternel primaire*. Citation du travail de Courtinat, E.

[<http://www.psycho-ressources.com/elisabeth-c-rei-txt-winnicot.pdf> ](Consulté le 13 mars 2014).

Yalom, I. (2008). *Thérapie existentielle*. Édition Galaade, Paris, 755 pages.

Pour le plaisir :

Casarsa, Enrico. (2011, 6 juin). *La Luna* [vidéo en ligne]  
[<http://www.youtube.com/watch?v=1NsKokhM4EY> ](Consulté le 11 mars 2014).