



Université du Québec
à Rimouski

**Développer une façon plus saine d'être en relation avec
moi-même, puis avec l'autre**

Identifier les effets de la « parentification » sur ma manière d'être en relation

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© **Linda Séguin**

Mai 2019

Composition du jury :

Diane Léger, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Jean Humpich, examinateur externe, Université Fernando Pessoa de Porto

Dépôt initial le 10 septembre 2018

Dépôt final le 5 avril 2019

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.

LA DÉDICACE

Voici d'où je viens, mon histoire, mes victoires et mes cicatrices...Ce en vertu de quoi j'agis et me nourris. Voici où je vais, mon pays intérieur, le sens de ma vie.
(Lemaire, 2011 : 211)

À Amélie, Louis-Félix et Alexandre,

Enfants profondément désirés et aimés.

Notre histoire de vie familiale a atteint bien au-delà de l'objectif primaire de survie, qui tisse la toile de fond du genre humain. Je vous sais conscients et reconnaissants du parcours effectué dans le giron soudé que nous avons été. Depuis quelques années déjà, et pour plusieurs encore, j'ai le bonheur de vous regarder faire vos choix, établir des projets personnels et de couples, affronter les obstacles et repousser vos propres limites. Que demander de plus en tant que mère ? Des petits-enfants en santé... qui ont commencé à se pointer le nez au cours des dernières années.

C'est avec tendresse que je vous livre les constats du regard posé sur une portion de mon héritage transgénérationnel. Il reflète des marques profondes – parfois contradictoires – de ma personnalité, fait état des croyances et des valeurs inculquées et achetées, éclaire ma manière d'être en relation. Je choisis aujourd'hui de remettre certains éléments de cet héritage en question, et ce, pour mon épanouissement personnel.

Que ce parcours vous inspire et vous invite à remettre en question le bagage que je vous ai transmis puisque c'est à chacun de déterminer ce dont il a besoin pour être heureux.

Avant de commencer la lecture de cette extraordinaire aventure de recherche, je vous invite à lire les paroles de la chanson Landscape, tirée de l'album du même nom, de l'auteure-compositrice-interprète Julie Rousseau. Comme l'auteure l'exprime elle-même,

cette chanson, c'est un voyage dans les grands espaces de l'âme, l'expression de la gratitude d'être en vie.

Je voudrais offrir cette magnifique chanson à Maël, mon petit-fils par alliance, ainsi qu'à Mathéo, Julianne et Alice, mes petit-enfants nés à ce jour. Que vos âmes soient libres de l'histoire générationnelle et qu'elles voyagent dans les grands espaces afin que vous puissiez exprimer votre gratitude d'être en vie, libérés des schémas relationnels de prise en charge.

Que la passion de votre Mamusia pour le sujet de la parentification porte fruit. Que les études et la pratique de ma fille Amélie, récemment diplômée en tant que psychosociologue, renforcent la base de compréhension que j'ai tenté d'édifier dans cette recherche, pour que cesse le processus de parentification au sein de notre grande famille.

I feel blessed to wake up in the morning
Feeling my feet, feeling my whole bodies awaking
I look towards the sky, thank Good I'm alive
Once again he makes me want to cry

I dream of landscapes, take my soul away
I dream of lands so wide like spaces inside

I feel humble to wake up in the morning
To find a new land, a wider land inside of who I am
I look towards the sky, thank our mother I'm her child
Once again she makes me want to smile

I dream of landscapes, take my soul away
I dream of lands so wide like spaces inside

Our souls are Nomads, our souls are made for love
Made to praise all that comes from above

I feel blessed to wake up in the morning
To see the light embrace the earth in all its will for giving
I look towards the sky, thank God for the earth
May his love be our dwelling and his heart our gear

I dream of landscapes, take my soul away
I dream of lands so wide like spaces inside

Je me sens bénie au réveil le matin
Sentir mes pieds, sentir tout mon corps s'éveiller
Je regarde vers le ciel, remercie Dieu d'être en vie
Encore une fois il me donne envie de pleurer

Je rêve de paysages, amène mon âme au loin
Je rêve de terres vastes tels des espaces en moi

Je me sens humble au réveil le matin
De trouver une terre nouvelle, une terre intérieure plus vaste que mon être
Je regarde vers le ciel, remercie la mère d'être son enfant
Encore une fois elle me donne envie de sourire

Je rêve de paysages, amène mon âme au loin
Je rêve de terres vastes tels des espaces en moi

Nos âmes sont nomades, nos âmes sont faites pour aimer
Faites pour louer ce qui vient du ciel

Je me sens bénie au réveil le matin
De voir la lumière embrasser la terre dans tout son désir de nourrir
Je regarde vers le ciel, remercie Dieu pour la terre
Que son amour soit notre demeure et son cœur notre rouage

Je rêve de paysages, amène mon âme au loin
Je rêve de terres vastes tels des espaces en moi

Paroles de la chanson *Landscape* généreusement transmises par l'auteure-compositrice-interprète
Julie Rousseau, traduction libre.

Plus personnellement, cette chanson m'invite à franchir un autre pas vers mon plein
consentement à vibrer à l'amour, en m'inspirant de :

Our souls are Nomads, our souls are
made for love
Made to praise all that comes from
above

Nos âmes sont nomades, nos âmes sont
faites pour aimer
Faites pour louer ce qui vient du ciel

REMERCIEMENTS

Un pèlerinage se fait parfois de manière individuelle, parfois de manière collective. Le mien a combiné les deux. Sur ce chemin, j'ai parfois marché seule. C'était alors en vue de poursuivre ma réflexion sur ce qui avait été lu ou encore partagé, en coopérative de savoirs et avec des êtres chers. Lorsque j'ai marché en groupe, je me suis imprégnée de mes semblables, de ce qu'ils m'ont apporté, de ce qu'ils ont laissé comme traces en moi.

En tout premier lieu, je remercie ma mère pour sa disposition à me soutenir tout au long de ce parcours. Son écoute a été précieuse et ses partages éclairants. Ce retour en arrière nous a permis d'enrichir notre relation mère-fille.

Je remercie tout particulièrement ma directrice de recherche, madame Danielle Boutet, pour ses rétroactions empreintes de finesse et justesse, respectueuses de mon rythme de marche. Je crois que parfois, elle savait où le chemin me mènerait avant même que je n'aie aperçu l'embranchement du prochain tournant. Elle a su ne rien brusquer et simplement demeurer disponible et à l'écoute.

Je remercie les membres du corps professoral qui m'ont enseigné : Jeanne-Marie Rugira, Mire-ô Tremblay, Danielle Boutet, Luis Gomez et Pascal Galvani pour leur profond engagement, voire dévouement. Je salue leur confiance en notre processus et leur créativité pour accompagner chacun d'entre nous vers la destination qu'il s'était fixée, d'autant plus que celle-ci n'était pas toujours clairement identifiée en début de parcours. Leur amour du genre humain a été omniprésent aussi bien pendant les heures d'enseignement que pendant les rencontres en privé.

Je remercie tous les membres de ma communauté apprenante en quête de savoirs. Sans votre écoute et vos retours, ce processus de recherche très intime n'aurait pu être le

même. Je vous remercie d'avoir permis à tout un chacun de s'exprimer, de pleurer, de chercher, d'avoir peur, de découvrir, mais surtout de trouver.

Je remercie monsieur Jean Humpich qui m'a permis d'entrer en contact avec des sensations libératrices, créatrices de nouveaux possibles. Ses accompagnements m'ont permis de découvrir la fasciathérapie et ont souvent été le catalyseur d'avancées spectaculaires. Je le remercie particulièrement de m'avoir fait découvrir et goûter pleinement à une attention à l'autre jamais ressentie jusque-là. Un cadeau inestimable. Mon être tout entier s'en est trouvé « sensoriellement » bouleversé.

Je remercie ma complice et amie Nicole qui a plusieurs fois été la première à entendre le fruit de mes découvertes, avec les émotions qui venaient avec.

Je remercie Normande B., Anne-Marie H., Renée P., Louise P., Louiselle P., Danielle T. et Laurent T. de m'avoir soutenue à certains moments de ma recherche. Leur écoute et leur ouverture envers cette démarche hors du commun ont été reçues comme une marque d'amitié bienfaisante.

Je remercie Normande B., Nicole C., François C., Anne-Marie H., Renée P. et Laurent T. d'avoir accepté de lire mon mémoire préliminaire. Leurs rétroactions m'ont permis d'effectuer certaines modifications en vue de faciliter la lecture et la compréhension de celui-ci.

Je remercie Katherine Elliott qui a accepté de traduire le résumé de mon mémoire afin que celui-ci soit parfaitement conforme à la version française.

Je remercie Juulie Rousseau, auteure-compositrice-interprète, qui m'a généreusement transmis les paroles de sa chanson Landscape.

Je remercie mesdames Diane Léger et Danielle Boutet ainsi que monsieur Jean Humpich d'avoir accepté de participer au jury responsable de l'évaluation de mon mémoire de recherche.

Je remercie ma collègue de classe Ginette L. qui m'a généreusement offert son soutien pour effectuer les corrections mineures demandées par les membres du jury à la suite du dépôt initial de mon mémoire de recherche.

En terminant, je remercie mes enfants. Sans votre présence et la vision de l'amour que vous portez à vos conjoints, je n'aurais peut-être pas eu le courage de me lancer dans cette aventure. Sans en être pleinement conscients, vous m'avez montré la voie à suivre. C'est là toute la richesse d'une famille, celle de pouvoir changer de rôle – lorsque chacun en est apte.

AVANT-PROPOS

Quand l'attachement amoureux a été négligé et que les partenaires se sont éloignés, leur amour se transforme en estime affectueuse. L'estime affectueuse nous pousse à nous soucier de quelqu'un, à vouloir ce qu'il y a de mieux pour lui et à tout faire pour ne pas le blesser. Mais le destin de cette personne ne semble plus être conjoint au nôtre, ou pas de la même façon qu'en cas d'attachement amoureux.
(Marshall, 2007 : 33)

Choisir de mettre fin à la relation conjugale dans laquelle j'ai été engagée pendant trente ans a été la décision la plus difficile à prendre de toute ma vie. Croyante, j'ai dit à l'Esprit-Saint, au moment de quitter la maison, « Je ne comprends pas pour quelles raisons tu exiges ça de moi, mais donne-moi la force, montre-moi le chemin ». Sans la foi, je n'aurais peut-être jamais eu le courage de faire ce choix, de prendre cette décision. D'une part, parce que j'aimais mon conjoint, d'autre part parce que l'espoir qui m'habitait encore à ce moment-là était un sentiment d'une ténacité... remarquable. Mais quand l'espoir te mène au désespoir, il faut se choisir avant de sombrer.

Il s'agit de vivre en couple, non de le sauver coûte que coûte. (Ross, 2010 : 85)

Partir a été le point de départ d'un long processus de priorisation de soi.

Après deux années de célibat, je réalisais que me projeter dans un avenir où je m'engagerais à nouveau dans une relation amoureuse me semblait pure chimère. Je m'en sentais totalement incapable, au point de me répéter : *à quoi bon ? Ça sera pour la prochaine vie*. Mais plus les mois passaient et plus je ressentais le besoin d'identifier s'il s'agissait d'un choix ou d'un blocage. Je n'avais absolument aucune idée de comment y parvenir, le fait étant que ce n'était pas une question de tempérament défaitiste ou fataliste,

ni plus que de l'auto sabotage. Je me souviens m'être sentie complètement démunie après plusieurs mois de questionnement vain. Tous les outils que j'avais alors en ma possession, et qui avaient soutenu mon processus de guérison jusque-là, me semblaient avoir atteint leur limite. Intuitivement, je savais qu'il s'agissait d'autre chose, une chose que je n'arrivais ni à identifier ni à nommer.

Puisqu'il me semblait avoir tout donné dans cette relation, comment pourrais-je faire mieux dans une prochaine ? Je me sentais fatiguée, vide et totalement incapable de prendre la responsabilité de quelqu'un d'autre sur mes épaules. Dans ce contexte, je considérais plutôt sain de vouloir rester seule à jamais, mais était-ce réellement un choix ?

Ce n'était pas un choix, c'était la peur qui me paralysait. Admettre cette réalité m'a donné un coup de fouet. Pas question de laisser la peur mener mes choix, mener ma vie.

J'ai lu sur une carte du jeu *La sagesse des Femmes*, une définition de la peur qui m'a beaucoup plu en tant que personne croyante. Selon le texte apparaissant sur la carte, la peur est une compagne invalidante qui indique une perte de foi dans le Divin et dans notre lien avec lui.

Quelques semaines après m'être avoué que la peur me paralysait, trois personnes me parlèrent de la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales. Le message était clair. Il ne restait plus qu'à consentir, qu'à dire oui à la vie qui me pointait du doigt une nouvelle avenue. Est-ce vraiment à l'université que je comprendrais de quoi était composée cette peur et comment la dépasser ? Après recherche et lecture sur ledit programme d'études, ce dernier m'a effectivement semblé approprié.

Quelles étaient donc mes manières d'aimer et d'être aimée ? Nul doute que partir de ces questions me mènerait en un lieu jusque-là non pleinement conscientisé. J'ai alors choisi de déposer ma lettre de motivation.

C'est pas à pas, au fil des travaux, de plusieurs écrits, de maintes lectures et de l'analyse de situations vécues que j'ai marché à la rencontre de l'origine et des

ramifications de ma peur d'aimer à nouveau. Ma peur prend sa source dans la parentification.

Par définition, la parentification implique la distorsion subjective d'une relation dans laquelle le partenaire ou même les enfants deviennent le parent. (Haxhe, 2013 : 56)

Le processus de parentification est en quelque sorte activé par un stress qui incite une tentative de réorganisation familiale. Cette réorganisation, défailante, atteint la confiance relationnelle de l'enfant. Quant aux besoins de celui-ci, ils sont oubliés ou réprimés au profit des besoins du parent.

Ce mémoire présente les effets persistants de la parentification sur ma manière d'être en relation. Il est l'expression de mon vécu et de mes expériences. Il fait le pont entre les facteurs liés à la parentification et des comportements intériorisés. Ce travail de recherche fait aussi état de la transformation de ma manière d'être en relation.

Il ne s'agit pas d'une étude clinique, comme c'est le cas pour la majorité des travaux portant sur le sujet. C'est sur ce chemin d'écriture que je m'invite, sur celui de la lecture et de la réflexion que je vous invite.

RÉSUMÉ

Cette recherche est le fruit d'un travail de conscientisation et de libération. Elle reflète les étapes d'un pèlerinage qui m'a permis de poser un nouveau regard sur moi-même et sur ma manière d'être en relation. Chemin faisant, j'ai découvert le processus de la parentification. La compréhension de ce processus est au cœur du dépassement de la peur qui m'a mise en marche pour la réalisation de cette recherche. Je fais ici référence à la peur d'aimer à nouveau.

Cette recherche a été écrite à la première personne radicale, c'est-à-dire que je suis à la fois chercheuse et objet de mon étude. C'est ce qui rend cette recherche non seulement singulière, mais novatrice. Le regard que je pose sur la parentification est axé sur les effets encore bien présents de celle-ci au mitan de ma vie. J'ai choisi l'approche phénoménologique en première personne radicale pour l'écriture de mon mémoire, c'est-à-dire que les données proviennent du vécu que j'ai expérimenté. Ainsi, je suis l'informatrice des données et chercheuse. J'y ai introduit un élément auto-ethnographique qui consiste à effectuer l'observation des mœurs et coutumes façonnant mon identité, au cœur d'un milieu social donné. C'est à travers la description de moments décisifs que j'ai exploité mon sujet.

Devenir en mesure de me représenter dans une relation où l'amour et l'engagement sont mutuels a soutenu mon désir d'avancer sur le sentier de la compréhension de ma manière d'être en relation. J'ai profité au passage du panorama qui m'a permis d'entrer dans une vision plus globale de ma personne.

Mots clés : approche trigénérationnelle ou transgénérationnelle, transmission du traumatisme, parentification, être en relation, solitude affective, maturité émotionnelle.

ABSTRACT

This research project is the result of a great deal of soul-searching and liberation. It reflects the stages of a pilgrimage that has allowed me to view my relationships and myself differently. Throughout this journey, I interacted with and explored the process of “parentification”. My desire to understand this process and overcome my fears became the driving force behind this work. Here I refer to the fear of loving again.

This research has been written in the radical first person. I am not only the researcher, but also the subject of my study. This ensures that the work is singularly unique and innovative. My vision of parentification is based upon the effects still present and felt strongly in middle age. I have also chosen to write my dissertation in self-ethnographic form built upon observation of cultures and customs that have shaped my identity within a specific social setting. I develop and exploit my subject through descriptions of meaningful personal moments.

Learning to act on my own behalf, in a relationship where love and commitment are mutual feelings, has kept me moving forward on the path towards understanding my own relationships. On the way, I gained a more global view of myself.

Key words: tri-generational and trans-generational approach, traumatic transfer, parentification, connection, loneliness, emotional maturity.

TABLE DES MATIÈRES

LA DÉDICACE.....	vii
REMERCIEMENTS.....	xi
AVANT-PROPOS	xv
RÉSUMÉ	xix
ABSTRACT	xxi
TABLE DES MATIÈRES	xxiii
LISTE DES TABLEAUX	xxvii
LISTE DES FIGURES	xxix
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 ENJEUX ET DIFFICULTÉS RELATIONNELLES DU PARCOURS DE VIE D'UN ENFANT PARENTIFIÉ.....	7
1.1 UN SENS DES RESPONSABILITES A GRANDE ECHELLE.....	7
1.1.1 INTRODUCTION.....	7
1.1.2 IDENTIFICATION DU BESOIN DUQUEL DECOULE LA RECHERCHE.....	8
1.1.3 ÉNONCE DE LA PROBLEMATIQUE	10
1.1.4 LE PROBLEME : L'INCAPACITE A DISSOCIER LE FAIT D'ETRE EN RELATION ET CELUI D'ETRE RESPONSABLE.....	10
1.1.5 LE VOILIER D'OUTARDES DEPEINT MON SENS DU DEVOIR	11
1.1.6 VUE D'ENSEMBLE	14
1.2 ENTREVOIR MA FRAGILITE POUR M'OUVRIR A MA VULNERABILITE	16
1.2.1 LA QUESTION DE RECHERCHE	18
1.2.2 PERTINENCES PERSONNELLE, FAMILIALE, SOCIALE ET SCIENTIFIQUE	18
1.2.2.1 PERTINENCE PERSONNELLE	18
1.2.2.2 PERTINENCE FAMILIALE	19
1.2.2.3 PERTINENCE SOCIALE	19
1.2.2.4 PERTINENCE SCIENTIFIQUE	22

1.2.3	LES OBJECTIFS RELATIFS A CETTE RECHERCHE	23
1.2.3.1	CONSCIENTISER LES CONSEQUENCES DE LA PARENTIFICATION	23
1.2.3.2	RECONNAITRE ET RENOUELER MA MANIERE D'ETRE EN RELATION, LIEE A L'ARTICULATION ENTRE MON HISTOIRE PERSONNELLE, FAMILIALE ET SOCIOCULTURELLE	24
1.2.3.3	PRENDRE CONTACT AVEC LE BESOIN LIE A LA RECONNAISSANCE DE MES DONS	24
1.3	CONCLUSION	24
CHAPITRE 2 CONSTRUCTION DE MON INDIVIDU ET INTÉRIORISATION DE CERTAINS PHÉNOMÈNES SOCIAUX		
2.1	LES GRANDS MOMENTS DE MA VIE.....	27
2.2	LA FAMILLE, VALEURS ET MYTHES VEHICULES.....	29
2.3	LA SOCIETE QUEBECOISE, LA PLACE DES FEMMES DANS CELLE-CI ET LE FEMINISME.....	30
2.4	LE CHANGEMENT DE STATUT FAMILIAL	34
2.5	LES ECARTS RESSENTIS PENDANT MON ENFANCE.....	39
2.6	L'ENGAGEMENT AMOUREUX	40
2.7	LA BLESSURE DE NE PAS ETRE CHOISIE ET LE SENTIMENT D'ABANDON	41
2.8	CONCLUSION	44
CHAPITRE 3 UNIVERS CONCEPTUEL : PARENTIFICATION, ATTACHEMENT ET MATURITÉ ÉMOTIONNELLE		
3.1	LA PARENTIFICATION, UN PROCESSUS SOMME TOUTE ASSEZ REPANDU AU SEIN DES FAMILLES	47
3.1.1	LA TRANSMISSION DU TRAUMATISME	54
3.1.2	LES DETERMINANTS ENTRE LA PARENTIFICATION ET LES AUTRES LIENS PARENTAUX.....	56
3.1.2.1	MISSION	57
3.1.3	ROLES LIES A LA PARENTIFICATION	58
3.1.4	LES PREJUDICES LIES A L'APPAUVRISSMENT DES RESSOURCES HUMAINES ET SOCIALES	60
3.1.5	LA RECONNAISSANCE DES DONS DE L'ENFANT	61
3.2	DYNAMIQUE D'ATTACHEMENT	62
3.2.1	L'AMBIANCE.....	63
3.3	MATURITE EMOTIONNELLE.....	64
CHAPITRE 4 CHOISIR DE REGARDER SOUS UN NOUVEL ANGLE LES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS DE MA PRATIQUE RELATIONNELLE		
4.1	POSTURE EPISTEMOLOGIQUE	70
4.2	METHODOLOGIE PRIVILEGIEE	71
4.2.1	RECIT PHENOMENOLOGIQUE.....	72

4.2.2	ENTRETIEN D'EXPLICITATION (E.D.E.) ET AUTO EXPLICITATION	73
4.2.3	RESUME DES ACCOMPAGNEMENTS REÇUS EN FASCIATHERAPIE.....	76
4.2.4	LES DIFFERENTS TYPES DE JOURNAUX	78
4.2.5	BLASON.....	80
4.2.6	CONSTELLATION FAMILIALE.....	81
4.2.7	LECTEURS.....	84
CHAPITRE 5 LES DONNÉES RELATIVES À MES COMPORTEMENTS RELATIONNELS		
INTÉGRÉS		85
5.1	LE BLASON	85
5.1.1	CASE 1 - DEUX PROFILS QUI FORMENT UN VISAGE.....	89
5.1.2	CASE 2 - MOI, RECUEILLIE, LES YEUX CLOS, LES MAINS REPLIEES EN CROIX SUR LE CŒUR.....	92
5.1.3	CASE 3 – LA COURTEPOINTE.....	95
5.1.3.1	L'ÉVENEMENT QUI FERA EN SORTE QUE LE RESPECT DEVIENDRA MA VALEUR PRINCIPALE	96
5.1.3.2	LE GUÉRISSEUR BLESSE	97
5.1.3.3	JE ME SENS TRANSPARENTE	99
5.1.4	CASE 4 - DEUX PERSONNES COLLEES L'UNE A L'AUTRE QUI REGARDENT DANS LA MEME DIRECTION	101
5.1.5	CASE 5 - UN ENORME CŒUR QUI IRRADIE AU CENTRE DE LA TERRE	103
5.1.6	UN CONTOUR DE PERSONNES EN RONDE LES MAINS ENTRELACEES MONTANT VERS LE CIEL	104
5.1.7	AU CŒUR DU BLASON, MA DEVISE – CHERCHE JUSQU'À TROUVER LA PAIX.....	106
5.2	JE RESPIRE, ME RECUEILLE. JE VOIS UN CHEMIN, JE RESENS LA SOLITUDE.....	106
5.3	DENONCER PARCE QU'INDIGNEE	108
5.4	LA BOUFFE ET MOI.....	113
5.5	VACANCES AU PORTUGAL.....	116
5.6	CONCLUSION – DONNEES RELATIVES A MES COMPORTEMENTS RELATIONNELS INTEGRES.....	118
CHAPITRE 6 LES DONNÉES RELATIVES À L'INTÉGRATION D'UNE NOUVELLE MANIÈRE		
D'ÊTRE EN RELATION		121
6.1	LES CROYANCES ET MYTHES QUE JE PORTE	121
6.1.1	DECONSTRUCTION DE CROYANCES GALERE ET MYTHES	121
6.1.2	LA PASSION AMOUREUSE REND FOU – MYTHE	122
6.1.3	IL FAUT TOUJOURS EN FAIRE PLUS POUR ÊTRE AIMÉE, APPRÉCIÉE – CROYANCE GALERE	124
6.1.4	IL EST DANS L'ORDRE DES CHOSSES QUE LA FEMME FASSE DON DE SOI POUR RENDRE SON HOMME HEUREUX – MYTHE EDUCATIONNEL.....	125
6.1.5	PERE ET MERE TU HONORERAS – CROYANCE RELIGIEUSE	127

6.2	CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU RAPPORT A SOI.....	128
6.2.1	APPRIVOISER MA VULNERABILITE, APPRENDRE A RECEVOIR POUR M'HUMANISER	128
6.2.2	STYLE D'ATTACHEMENT SECURISANT	129
6.2.3	LA DOUCEUR	130
6.2.4	LA NECESSITE D'UN ESPACE POUR ME RETROUVER.....	131
6.2.5	GOUTER LE PLAISIR	132
6.3	LES DONNEES RELATIVES A LA CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU RAPPORT A L'AUTRE.....	134
6.3.1	AIMER ET ETRE AIMEE COMME UN SUJET PLUTOT QUE COMME UN OBJET	134
6.3.2	UN STYLE D'ATTACHEMENT MUTANT	138
6.3.3	LIGNE POINTILLEE ENTRE TRIANGLE DRAMATIQUE ET DYNAMIQUE D'ATTACHEMENT	142
6.3.4	IDENTIFIER CE QUE J'AIMERAIS EXPERIMENTER DANS UNE PROCHAINE RELATION PRIVILEGIEE	146
	CONCLUSION GÉNÉRALE.....	149
	ANNEXE 1	153
	ANNEXE 2	155
	LES CHERCHEURS.....	155
	LES AUTEURS	156
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	157
	RÉFÉRENCES ÉLECTRONIQUES	161
	RÉFÉRENCES MUSICALES	163

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Facteurs destructifs et constructifs dans la parentification de l'enfant.....	5
Tableau 2 : Liens parentaux.....	18

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Cheminer au centre de soi-même... Quel chemin !	1
Figure 2 : Mon blason	10
Figure 3 : Photo d'une sculpture	11
Figure 4 : Je suis femme, épouse, mère, amante, petite- fille et bébé.....	12

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Lorsque j'ai choisi de m'inscrire au programme en Étude des pratiques psychosociales, je croyais qu'en étudiant le phénomène de la résilience j'arriverais à dépasser ma peur d'aimer à nouveau. Ainsi, lors de ma première année à la maîtrise, j'ai concentré mes lectures sur ce sujet, priorisant les livres et articles de Boris Cyrulnik. La problématique liée au plaisir décrite par Boris Cyrulnik dans un article écrit par Bergeron (2009) intitulé *Adultisme ou parentification : une stratégie de survie* m'amena à chercher d'autres auteurs s'exprimant sur le sujet. Au cours de ma deuxième année, le résumé d'un livre de Jean-François Le Goff, *L'enfant, parent de ses parents*, écrit par Pascal Minotte (2006), me permit de découvrir d'autres auteurs qui s'étaient penchés sur le sujet de la parentification. De nombreux livres me donnèrent ensuite accès à une foule de notions jusque-là inconnues, lesquelles me permirent de démystifier mes façons d'agir et manières d'être en relation.

Cette recherche fait état de certains effets persistants d'une parentification vécue.

[Ce] qui traverse les différentes formes de parentification est le poids de la responsabilité relationnelle confiée à l'enfant, et qui dépasse ses compétences. Afin de remplir cette responsabilité, l'enfant doit remettre ses propres besoins entre parenthèses pour s'orienter vers ceux de son parent, de sorte que c'est l'enfant qui s'adapte à son parent davantage que l'inverse. (Haxhe, 2013 : 96)

Au mitan de ma vie, il est devenu incontournable pour moi d'accorder temps et énergie à cette recherche. Un passage obligé pour comprendre mes schèmes relationnels. Dans ce contexte, devenir mon objet de recherche est définitivement l'élément qui a concrétisé mon inscription à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales.

Il s'agit d'une recherche-formation en première personne, c'est-à-dire opérée par un sujet que Desroche nomme personne-projet, sur sa propre expérience et où la personne se prend elle-même comme objet de recherche. (Galvani, 2014 : 101)

L'analyse de mes schèmes relationnels m'a guidée vers l'étude du processus de la parentification. Cette recherche m'a permis de conscientiser les conséquences de la parentification vécue, en ce sens elle est devenue un outil de formation en vue de transformer mes façons d'agir et manières d'être en relation. Je fais d'ailleurs état de plusieurs transformations à l'intérieur de ce mémoire.

Omniprésente, cette recherche je l'ai par moments ressentie carrément envahissante, n'arrivant plus à la mettre de côté. C'est à ce prix que ma démarche de recherche motivée par une quête de sens est devenue une construction de sens.

[Quelle] qu'en soit la nature, le rapport de recherche produit n'est toujours qu'un exercice de sens [...]. (Bouchard, 2000 : 80)

Sous un autre angle d'approche, psychiatres, psychologues et psychothérapeutes ont écrit sur le thème de la parentification. Ils décrivent des constats cliniques qui portent sur l'observation de sujets. Leurs écrits font état des contextes favorisant la parentification ainsi que des processus associés.

Le chercheur Richard Cloutier (1998) m'a permis de mieux comprendre les défis auxquels sont confrontés les enfants d'une famille qui éclate. Quant aux chercheurs Jean-François Le Goff (1999), Ivan Boszormenyi-Nagy découvert sous la plume de la chercheuse Stéphanie Haxhe (2013), ils ont soutenu ma découverte puis la démystification du processus de la parentification.

Mon mémoire comprend six chapitres, la conclusion générale, deux annexes ainsi que trois tables de références.

Présentation sommaire de chacun des chapitres :

- Chapitre 1 : Enjeux et difficultés relationnelles du parcours de vie d'un enfant parentalisé

Dans ce chapitre, le besoin duquel découle la recherche, la problématique et le problème de recherche sont identifiés. Vous y retrouverez aussi une métaphore ressource qui dépeint le problème, soit mon incapacité à dissocier le fait d'être en relation et celui d'être responsable de l'autre. La deuxième partie de ce chapitre fait état de la question de recherche, des pertinences : personnelle, familiale, sociale et scientifique ainsi que des intentions et du but de la recherche, le tout en passant par la conscientisation des conséquences de la parentification vécue.

- Chapitre 2 : Construction de mon individu et intériorisation de certains phénomènes sociaux

En commençant, j'énumère les grands moments de ma vie, je poursuis avec l'identification des valeurs et des mythes véhiculés dans ma famille, mais aussi dans la société québécoise. Je décris comment j'ai vécu le changement de statut de notre famille, point de départ du processus de la parentification. Dans ce chapitre, je fais aussi mention des écarts ressentis, à savoir les messages sociaux véhiculés relatifs à l'égalité des femmes versus le rôle et la place des femmes de mon entourage. Je témoigne de mon engagement amoureux ensuite de l'engagement envers ma mère, tous deux liés à mon scénario de prise en charge. En terminant ce chapitre, je décris la blessure d'abandon qui me ramène inconsciemment à mes neuf ans, au déclencheur de la parentification vécue.

- Chapitre 3 : Univers conceptuel : parentification, attachement et maturité émotionnelle

Tous les repères conceptuels ayant pour but de bien situer le lecteur sont énoncés. Il est en effet opportun de présenter aux lecteurs la signification que j'accorde à certains termes utilisés dans ce mémoire de recherche.

- Chapitre 4 : Choisir de regarder sous un nouvel angle les éléments constitutifs de ma pratique relationnelle

La posture épistémologique et la méthodologie privilégiée sont énoncées dans ce chapitre. Je décris aussi les outils de cueillette de données utilisés.

- Chapitre 5 : Les données relatives à mes comportements relationnels intégrés

J'ai choisi de présenter mes données en deux chapitres distincts, et ce, pour faciliter la compréhension du lecteur.

Plusieurs découvertes décrites au chapitre 5 portent sur la prise de conscience de vécus jusque-là non conscientisés. Ce précieux chapitre ressemble à l'assemblage d'un casse-tête en ce sens où il relie des comportements qui une fois juxtaposés laissent transparaître les effets persistants d'une parentification vécue et depuis toujours ignorée.

- Chapitre 6 : Les données relatives à l'intégration d'une nouvelle manière d'être en relation

Je m'intéresse ici plus particulièrement à la déconstruction des croyances et mythes qui nécessitent d'être revus et actualisés pour mon épanouissement. J'aborde aussi plusieurs aspects relatifs à la construction d'un nouveau rapport à moi-même, par exemple : apprivoiser ma vulnérabilité, faire place à la douceur, apprendre à goûter le plaisir et la nécessité de respecter mon besoin de solitude. Qui plus est, j'aborde la construction d'un nouveau rapport à l'autre, aimer et être aimée comme un sujet, la mutation possible d'un style d'attachement et enfin le triangle dramatique.

- Conclusion générale
- Annexe 1 : Tableau représentant les déterminants spécifiques aux différents liens parentaux
- Annexe 2 : Présentation des chercheurs et auteurs qui ont soutenu la compréhension de mon sujet de recherche

- Références bibliographiques, électroniques et musicales

Ce mémoire de recherche offre un angle d'approche novateur parce qu'il expose des données liées à la parentification lesquelles sont issues du vécu de la chercheuse. Il contient les ingrédients nécessaires à « l'élixir tout personnel » de ma guérison, ce qui représente un cadeau inestimable, il va de soi. Il propose aussi des pistes de réflexions et d'observations pour les professionnels et chercheurs qui s'intéressent aux liens parentaux.

CHAPITRE 1

ENJEUX ET DIFFICULTÉS RELATIONNELLES DU PARCOURS DE VIE D'UN ENFANT PARENTIFIÉ

L'amour est un fait essentiel de l'existence. Il est notre ultime réalité, notre ultime but sur terre. En être véritablement conscient, expérimenter l'amour en soi et dans les autres, voilà le sens de la vie. (Williamson, 1993 : 4^e de couverture)

1.1 UN SENS DES RESPONSABILITES A GRANDE ECHELLE

1.1.1 Introduction

Cette recherche a pour élément central la « distorsion » de la relation qui vise à placer l'autre dans une relation parentale. Elle reflète comment et dans quel contexte un processus de parentification est né au sein de ma famille. Elle met aussi en lumière la forme de distorsion relationnelle vécue.

Ma recherche présente une corrélation entre des moments décisifs ayant favorisé la parentification et les effets liés à ces moments décisifs, plus précisément à ceux qui influencent mes problèmes relationnels. Certains de ces effets persistent encore au mitan de ma vie de femme. En l'occurrence, une distorsion au niveau de la perception de ma responsabilité envers les gens et les situations.

C'est à la suite d'une séparation que j'ai pris conscience que l'intensité avec laquelle je me sens responsable des gens et des situations est exigeante, voire envahissante. Je considère ce niveau d'intensité nuisible aussi bien dans mes relations personnelles que professionnelles.

Mais pour quelles raisons et dans quel contexte mon attitude responsable s'est-elle développée à aussi grande échelle ? Comment peut-elle en venir à représenter un réel problème relationnel ?

1.1.2 Identification du besoin duquel découle la recherche

La démarche de réflexion à la base de ce travail universitaire prend vie dès lors que naît un questionnement relatif à la peur paralysante de m'engager dans une nouvelle relation amoureuse.

À mon entrée au programme en Étude des pratiques psychosociales, je suis célibataire depuis tout près de trois ans, et ce, à la suite de la rupture d'une relation de couple ayant duré trente ans. Dès les tout premiers intensifs, un exercice de groupe fort intéressant m'amène à faire le constat que la peur de m'engager dans une nouvelle relation amoureuse est liée à une croyance. En l'occurrence, que devenir la conjointe d'une personne implique de prendre la responsabilité de celle-ci sur mes épaules.

C'est à peu près au même moment que l'expérience me montre que ma peur de prendre la responsabilité de quelqu'un se vit tout aussi intensément à l'idée de prendre un amical (animal) de compagnie. Suis-je donc condamnée à rester seule jusqu'à la fin de ma vie ?

La présente recherche a essentiellement pour but de me permettre de consentir à vibrer à l'amour. Mais comme le suggère l'auteure, conférencière et ambassadrice de l'enseignement spirituel *Un Cours en miracles*, Marianne Williamson, je vais en tout premier lieu devoir rechercher l'ensemble des barrières que je dresse contre la venue de cet amour auquel je désire consentir.

Me sentir responsable de l'autre, prendre davantage en considération ses besoins que les miens, puis trop donner, suscite un déséquilibre dans la relation à l'autre, puis inévitablement dans la relation à moi-même. Il s'ensuit une forme de sentiment d'être

abusée, d'avoir été flouée. C'est à partir des exercices du cours *Atelier thématique* suivi à l'été 2014 que le voile commence à se lever sur ce problème relationnel.

Cette manière d'être en relation, responsable de l'autre, s'installe d'abord avec ma mère et par la suite avec mon conjoint. Il n'est nullement surprenant que cette manière d'être représente aussi celle que j'ai installée dans mes différents milieux de travail. Je suis devenue un pilier, celle sur qui l'on peut toujours compter, celle qu'on veut dans son équipe pour atteindre les objectifs et celle à qui l'on donne les mandats exigeants.

J'ai été la même en contexte professionnel que dans ma vie personnelle, engagée et responsable au maximum. Au travail, ça m'a valu une bonne réputation, de la reconnaissance, des honneurs et des bonus. Aussi, plusieurs démissions parce qu'en fin de compte je finissais par sentir qu'on abusait de mon sens des responsabilités, que trop de choses reposaient sur moi. C'est en 2011, avec l'aide d'un thérapeute, que j'ai pris conscience de la répétition de cette situation dans mon parcours professionnel.

Trois années plus tard, au printemps 2014, la prise en charge de deux stagiaires modifie mon horaire de travail, et ce, pour accommoder celles-ci qui travaillent à temps partiel. Cet horaire comprimé ne favorise pas le respect de mes besoins et de mes limites. En plus d'effectuer l'ensemble de mes tâches, j'accompagne les stagiaires en apprentissage. Ni sport ni temps pour souffler à l'heure du dîner. Encore une fois, j'ai fait passer les besoins des autres avant les miens ! C'est une collègue qui me l'a fait remarquer pour m'aider à voir mon glissement naturel vers l'autre. Déjà à fleur de peau, fatiguée d'avoir dépassé mes limites, j'ai été bouleversée par la rudesse avec laquelle le commentaire me fut exprimé. Je me suis sentie blâmée alors que je pensais avoir fait pour le mieux, à mes dépens par-dessus le marché ! Cet incident m'aidera toutefois à assimiler qu'il n'est ni souhaitable ni sain que je fasse fi de mes besoins et limites.

Je considère que cette anecdote montre bien que conscientiser mes schèmes relationnels est uniquement le début d'un long processus de changement comportemental.

Cette recherche répond au besoin d'identifier l'origine de cette manière d'être en relation. Ce n'est qu'à partir de là qu'il me deviendra possible de modifier mes comportements. Comprendre la portée des sentiments qui naissent des fondations que je mets moi-même en place dans la relation s'avère une voie de passage pour composer avec ma peur de me réengager.

1.1.3 Énoncé de la problématique

Ma problématique se résume au fait de ne pas savoir être femme sans être mère. En effet, mon expérience de vie m'a appris à mater dans le sens de « prendre soin ». C'est-à-dire qu'elle m'a appris à prendre soin de l'autre, à être responsable des gens, des situations et des contextes où j'évolue. À l'intérieur de ces vécus, je n'ai pas appris à prendre soin de moi, à être à l'écoute de mes besoins, tout en assumant mes responsabilités professionnelles, familiales et amoureuses. C'est comme si le moi ne pouvait être attentif ou focalisé sur les gens et éléments de son environnement immédiat en faisant partie de ce tout. Comme si je n'étais pas au cœur de ce moi qui prend soin de l'autre, dissociée, suspendue en hypervigilance bienveillante.

1.1.4 Le problème : l'incapacité à dissocier le fait d'être en relation et celui d'être responsable

Je considère comme un réel problème mon incapacité à dissocier le fait d'être en relation de celui de me sentir responsable de l'autre. La parentification m'a amenée à vivre de cette manière la relation avec ma mère. À la lecture de l'ouvrage collectif *Le couple, lieu de croissance* dirigé par Claude Mailloux, j'ai été bouleversée d'apprendre qu'il y a un fil conducteur entre la manière de vivre une relation pendant l'enfance et la relation qui se vit plus tard au sein du couple (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 43).

Ainsi, vivre seule est un passage obligé pour favoriser les apprentissages à faire. En effet, il m'aura fallu cette forme de retraite dans le « monastère » que je me suis construit

pour prioriser la relation à moi-même, vivre l'expérience de prendre soin de moi, mais plus encore entrevoir ma fragilité.

Accepter d'entrer en contact avec mes besoins réprimés d'enfant m'a permis de nommer auprès de mes collègues de classe des souffrances et des colères trop longtemps tues. Une fois la charge émotive évacuée, j'ai pu « régler mes conflits avec mes parents » comme le nomme Mailloux. À partir de là, il semble qu'il devienne possible d'envisager une relation de couple où l'amour se vit dans la fidélité et l'harmonie.

Même si les ancrages affectifs de l'enfance ont le mérite de mettre les partenaires en marche l'un vers l'autre, l'attachement irréfléchi au passé risque d'étouffer la possibilité, pour chacun, de devenir soi-même dans la relation amoureuse. Il n'y a plus alors de couple possible parce que la fidélité à soi-même se trouve compromise par cela même qu'on n'ose pas regarder : le passé. (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 8)

À l'époque où j'ai commencé à vivre en couple, je n'avais que 17 ans. Je rêvais déjà de vivre en famille, ce que la vie m'avait retiré beaucoup trop jeune. Une famille idéalisée, unie, où chacun peut donner, mais aussi recevoir l'attention et l'amour pour s'épanouir pleinement. Trente ans plus tard, peu de temps après que notre dernier enfant ait quitté le nid, je suis partie.

C'est maintenant dans un milieu de vie calme que la solitude me permet de développer le réflexe d'être présente à moi-même, et ce, à travers la reconnaissance de mes désirs, de mes besoins, de mes bonheurs et de mes rêves.

1.1.5 Le voilier d'outardes dépeint mon sens du devoir

Une « métaphore ressource » est une représentation symbolique qui a la capacité de ramener la personne dans un lieu d'elle-même qui indique une situation difficile ou une problématique. La métaphore que j'ai utilisée est à ce point éloquente qu'à simplement la nommer, les pleurs et les tremblements s'emparaient de mon être tout entier.

Moi, quand je les vois en formation, je me rappelle que l'outarde de tête n'a pas seule la responsabilité de mener le groupe à destination.

formation en V
entre deux oies sauvages
une petite bernache
(Prud'homme, 2014 : 45)

Étonnamment, je n'avais jamais remis en question, aussi bien pour moi que pour ces oiseaux d'ailleurs, la durée du mandat d'être à la tête du groupe. Cet extrait de la chanson *Les Oies sauvages* que me partagea un collègue de classe, me stupéfia :

[Tour] à tour elles prendront la tête du peloton, le temps d'une gouvernance [...] une fois épuisée, la place sera cédée à un autre plus fort. Et le chef volatile prend la queue de la file, fier de tous ces efforts [...]
(Paroles de la chanson *Les oies sauvages* par Mes Aïeux)

« Fier de tous ces efforts », que c'est inspirant plutôt que s'entêter au-delà de ses forces, ce que j'ai tendance à faire.

Rester à la tête du groupe, même épuisée, n'avoir besoin de personne et ne pas demander d'aide, quels étranges automatismes j'ai développés enfant !

Quand j'ai réalisé à la lecture du collectif sur le couple de Mailloux (2003) que mon obsession d'indépendance n'était qu'un subterfuge pour me dissocier du modèle parental (fusion conjugale), ça a été un choc. Qui plus est, au final je n'ai que recréé le modèle parental.

Ainsi, ma métaphore ressource me conduira de fil en aiguille vers la découverte de la notion d'aporie. Il s'agit d'une contradiction impossible à résoudre, qui rend perplexe parce que les deux conclusions auxquelles conduit le raisonnement semblent d'une logique égale, mais sont opposées.

Je ne suis pas seule, pourtant je sens que je dois me débrouiller toute seule. Mes peines, mes difficultés n'ont pas de place pour être entendues, pas plus que moi j'ai de place au sein de notre famille reconstituée.

L'extrait suivant, tiré de l'article *Transitions familiales et développement de l'enfant : les enjeux pour l'intervention* de Cloutier, résume de manière éloquent ce qui est important pour que l'enfant puisse aller de l'avant dans un contexte de séparation. Pour ma part, c'est tout aussi exact après la remise en couple de mes parents.

Pour se mobiliser dans son projet de vie personnel, élément essentiel à son ajustement, l'enfant doit pouvoir interpréter la rupture qu'il vit, comprendre ce qui se passe, clarifier les frontières de rôles (qui est responsable de quoi?...), exprimer sa colère, sa tristesse et ses inquiétudes, et pouvoir se projeter dans son futur en continuité avec son passé. (Cloutier, 1998 : 16)

Voici une citation d'Alice Rivaz que j'ai découverte dans un livre portant sur la communication. Il me semble qu'elle reflète assez bien comment je me sentais au retour en couple de mes parents. Du haut de mes onze ans, comment dire que ça ne va pas du tout sans faire allusion à l'avant et l'après-séparation, sujet tabou dont on ne parle pas.

La vérité, dire la vérité... c'est ce qu'ils exigent tous, et surtout ceux qui vous aiment... Mais comment dire la vérité à ceux qui n'en supportent pas les éclats ? (Salomé et Galland, 1990 : 114)

Dans pareil contexte, je fais ce que j'ai à faire, je continue mon p'tit bonhomme de chemin en silence. C'est le mutisme sur mes besoins !

De fait, j'éprouve une réelle difficulté à reconnaître mes besoins (dans les deux sens du terme : ressentir et exprimer). J'ai peur de mon corps parce qu'il me met en contact avec des besoins que je ne veux pas ressentir parce qu'ils signifient pour moi être vulnérable.

Lors d'un accompagnement en fasciathérapie, je me souviens avoir dit « quand on est en mode survie à surveiller l'horizon pour se préparer à ce qu'on aura à combattre, on n'a pas le temps de s'arrêter à comment on se sent ».

Depuis toujours ou enfin du plus loin que je me souvienne, je fonctionne presque exclusivement par devoir. Ce mode de fonctionnement a des impacts importants dans la relation à moi-même, je suis très souvent coupée de mon ressenti. La réalité prime sur le plaisir, et ce, depuis toute petite.

[Dans] la satisfaction à accomplir ce qui semble digne de l'être, au prix d'un effort à long terme semé de difficultés, dans cette adéquation à soi-même, figurent indiscutablement certains aspects du bonheur véritable. [...] Le « devoir » n'a de sens que s'il résulte d'un choix et est source de plus grand bien. (Ricard, 2003 : 26-27)

La difficulté à « s'accorder du temps, du repos, des cadeaux, de satisfaire ses besoins ou envies », lesquels demeurent bien souvent méconnus, est en fait une problématique liée au plaisir découlant de la parentification selon Cyrulnik (Bergeron, 2009).

1.1.6 Vue d'ensemble

Ce qui semble être des effets liés à la parentification représente à ce moment de ma vie une voie de passage en vue de conscientiser mes schèmes relationnels. Comme des cadeaux « mal emballés », ils s'offrent à moi sous la forme de questions, ensuite de questionnement, lequel cherche à donner sens, à construire un sens.

J'entrevois enfin ma fragilité au contact de ces effets présumés relatifs à de la parentification, encore bien présents chez moi. De là se crée une ouverture vers ma vulnérabilité, laquelle me procure l'étrange sensation de m'humaniser.

[C'est] tout entiers que nous sommes image de Dieu – corps, psychisme, esprit, bref, toute notre chair précaire, vulnérable, mortelle, animée du souffle Divin. (Basset, 2014 : 300)

Ma peur d'entrer en contact avec ma vulnérabilité se dissipant, je peux maintenant « boucler la boucle ». Cette expression prend ici tout son sens puisque c'est à partir de la séparation de mes parents que je développe des comportements qui rendent ma manière

d'être en relation exigeante, voire malsaine et que c'est à partir de ma propre séparation que je prendrai le chemin de la guérison de cette manière d'être en relation. Voici comment je résume les étapes de cette boucle :

- Lorsque je me retrouve seule avec ma mère, je porte toute mon attention à son état faisant abstraction du mien ;
- C'est ainsi que se développe, à mon insu, le réflexe de devenir responsable de l'autre et de l'environnement ;
- Une fois en couple, je répète ce même schème relationnel. Je ne me sens bien que si j'ai tout fait pour que mon conjoint se sente bien ;
- Ensuite viennent les enfants. La voie est largement pavée de mes satisfactions altruistes, alors le schème se poursuit sans questionnement ;
- Une fois les enfants partis du nid, je ressens le fossé qui s'est élargi entre mon conjoint et moi. Une sensation d'avoir tout donné, d'être lasse et vide m'envahit. La séparation suit ;
- J'ai tout doucement accepté de devenir à l'écoute de mes limites, de mes besoins et de mes rêves. Ça m'a permis d'entrer en contact avec ma fragilité et ma vulnérabilité, moi qui avais fui cet espace toute ma vie. Ce faisant, je touche à mon humanité ;
- Certaines épreuves qui ont suivi ma séparation m'ont fait réaliser que je ne suis pas seule, que j'ai besoin des autres. Plus encore qu'ils sont tous là pour moi. Ironiquement, je crois que ç'a toujours été le cas, simplement je ne pouvais le ressentir, emmurée que j'étais dans ma forteresse de femme forte. Quelle révélation !
- Le balancier a trouvé un équilibre entre l'enfant trop tôt devenu responsable qui priorisa le bonheur des siens au détriment de ses limites personnelles et la

femme qui n'aspire qu'à vivre seule pour n'avoir plus à prendre soin de personne. L'aiguille pointe dorénavant vers la femme qui a marché un long chemin sur lequel elle s'est rencontrée et qui croit aujourd'hui en ceci « donner de l'amour, c'est essentiellement une qualité d'attention portée à l'autre et à soi-même » (Salomé et Galland, 1990 : 40).

Je me souviens d'ailleurs avoir lu une phrase très inspirante à ce sujet, aussi écrite par Jacques Salomé.

Dans un couple, peut-être que l'important n'est pas de vouloir rendre l'autre heureux, c'est de se rendre heureux et d'offrir son bonheur à l'autre. (Salomé, s. d.)

Partir de soi pour rayonner vers l'autre représente pour moi une toute nouvelle posture, invitante et libératrice.

1.2 ENTREVOIR MA FRAGILITE POUR M'OUVRIR A MA VULNERABILITE

Le vieil adage dit « tous les chemins mènent à Rome ». Apparemment, moi, j'ai vraiment pris le chemin des écoliers pour me rendre à ma vulnérabilité.



« Cheminer au centre de soi-même... Quel chemin! »

(Salomé et Galland, 1990 : 274)¹

Comme certains écoliers qui se laissent tenter par des chemins de traverse en allant à

¹ Figure 1

un cours, j'ai fait plusieurs détours pour retarder le contact avec ma vulnérabilité. Mais enfin, sur le chemin des écoliers trop longtemps arpenté, mon humanité me rattrape.

Au bout du compte, la façon de vivre la fragilité dépend du regard que l'on pose dessus. [...] Bouddha nous propose d'en faire un matériau de transformation. [...] Cela demande de la générosité et de la patience, de l'éthique et du courage, de la stabilité et du discernement, mais avec les ressources justes et un accompagnement appropriés, être vulnérable devient un moyen de se transformer. (Balmary et Basset, 2013 : 178)

Est-ce que l'estime de moi ne peut se développer que si je suis forte et invulnérable ? Dans ma représentation d'enfant, je voyais mon père ainsi : fort et invincible. Je considère probable que cette représentation, très incomplète, de mon père ait influencé mon désir de lui ressembler.

Il est aussi important de souligner que le père, chef de famille, représentait dans les années 1960 non seulement l'autorité, ce que nous rappelait allègrement l'Église catholique, mais aussi la sécurité en tant que pourvoyeur de la famille.

Après avoir tenté de répondre aux besoins émotionnels de ma mère, fragilisée et rendue vulnérable à la suite de la séparation, je crois qu'instinctivement je me suis toujours éloignée des personnes affichant cette dimension pourtant si humaine. Je dirais même que :

[J'avais] tendance à fuir les personnes fragiles dont la simple vue me parlait de ma possible fragilisation. (Balmary et Basset, 2013 : 78)

Ainsi, amputée d'une partie de moi-même, je me suis leurrée pendant nombre d'années. Tout comme une tragédie qui se dénoue par la mort d'un personnage, mon histoire raconte la disparition de la femme forte et invulnérable.

1.2.1 La question de recherche

Être au plus près de ma réelle question de recherche m'a amenée à modifier quelques fois celle-ci. La version retenue est : *Que dois-je déconstruire puis construire de moi et comment le faire pour devenir apte à vivre une relation où l'amour et l'engagement sont véritablement mutuels ?*

1.2.2 Pertinences personnelle, familiale, sociale et scientifique

1.2.2.1 Pertinence personnelle

Me rencontrer dans mon entièreté mérite sans aucun doute de créer des conditions propices. Ce travail de recherche représente pour moi une précieuse opportunité de m'observer, de reconnaître mes schèmes et problèmes relationnels puis de découvrir certains aspects de ma singularité jusqu'ici ignorés, ou pire encore niés. Il m'offre, entre autres, l'opportunité d'entrer en contact avec la souffrance due à l'abnégation d'une partie de ma personne. Cette partie, c'est la jeune fille/femme discréditée et désavouée par la femme adulte (la mère) en moi.

La mère en moi ne pouvait jusqu'à présent être en contact avec sa naïveté, sa fragilité et sa vulnérabilité. Maintenant que la mère en moi comprend que plus personne n'est en danger, elle peut tout doucement s'ouvrir et faire une place à ses composantes de sa personne sans se sentir menacée. Cette reconnaissance des composantes de ma personne me procure le bonheur de me rencontrer dans une vision globale de mon être.

Ressentir d'autres façons d'être en relation avec moi-même, développer des attitudes et comportements à saveur féminine plutôt qu'uniquement à saveur maternelle représente pour moi une forme de bienveillance envers moi-même.

Ce cheminement progressif me permet peu à peu de prolonger ces métamorphoses

relationnelles à autrui. C'est à partir d'une manière d'être en relation renouvelée que je pourrai vivre des relations saines, à l'intérieur desquelles me sentir responsable de l'autre ne sera plus qu'un souvenir.

Une mission n'est pesante que si nous nous en chargeons.
(Salomé et Galland, 1990 : 87)

1.2.2.2 Pertinence familiale

Il y a dans mon histoire familiale un réel besoin de reconnaissance des dons puisque le livre des comptes se transmet de génération en génération, comme l'explique l'auteure et chercheuse Stéphanie Haxhe.

Seule la reconnaissance des dons mutuels (parent/enfant) peut faire place au sentiment de partage, lequel impliquera non seulement le donner, mais tout autant le recevoir.

Ce qui a été reçu et donné dans les générations précédentes devient un critère positif ou négatif entraînant le risque d'une confusion de contexte où les comptes en suspens avec une génération sont réglés sur la génération suivante. (Le Goff, 1999 : 84)

La non-reconnaissance de mes dons s'avère un élément déterminant à la base de ma manière d'être en relation. Ce n'est que dernièrement que j'ai compris à quel point cet élément est central dans ma démarche. Je réalise aujourd'hui que plusieurs de mes actions avaient pour but (non conscientisé) d'obtenir une reconnaissance de mes dons, toujours en quête de guérir la reconnaissance non reçue de mes parents.

1.2.2.3 Pertinence sociale

Le modèle féminin qui était en pleine évolution - pour ne pas dire en pleine révolution - lors de mon enfance a possiblement eu pour conséquence de ne pas avoir de

modèle féminin assumé sous les yeux pendant la période critique du développement de mon soi fille/femme. C'est le constat que je fais en tant que femme née dans les années 1960.

Comme plusieurs jeunes femmes arrivant à la ville, ma mère venait de la campagne. Bien que son père ne soit plus agriculteur depuis plusieurs années, la structure de la famille semble avoir poursuivi le modèle type de l'époque où le rapport père-fille était quasi inexistant. Ainsi, comme en témoigne la recherche d'Élizabeth Wright, *La paternité au Québec de 1880 à 1965 : une lecture d'ouvrages sociologiques*, « le père pouvait transmettre à ses fils un métier, des connaissances, une vision de la vie ». Seule « la transmission des valeurs était un élément privilégié du rapport entre le père et ses enfants » (Wright, 1997 : 27).

Pour ajouter à cela, plusieurs filles et jeunes filles, principalement responsables des tâches ménagères, n'avaient que peu d'opportunités pour développer leur confiance et estime de soi. D'où la difficulté à devenir un modèle féminin assumé pour ses propres enfants.

Le message social des années soixante au Québec voulant que la femme soit égale à l'homme a semé une confusion en moi, laquelle est rapidement devenue colère profonde. Je ne voyais nulle part l'égalité entre les sexes.

L'abnégation de la jeune fille/femme en moi, essentiellement en lien avec la parentification vécue, a fait en sorte que je suis passée d'enfant à mère, d'une posture sans réelle valeur au statut social à celle censée accomplir ma féminité. Il est important de préciser que la posture de mère correspondait au haut de l'échelle pour les femmes, enfin à l'époque. Ainsi, me sentir la mère de ma mère m'a sans doute permis d'acquérir une certaine forme d'estime de moi considérant que j'occupais inconsciemment une place importante dans la hiérarchie familiale de notre famille éclatée.

Les crises familiales provoquent bien souvent une forme d'isolement. Ça a été le cas chez nous. Tout d'abord, nous n'avions qu'une seule voiture, ce qui était déjà plus que

parfait à l'époque ! Mais, une fois mon père parti, ma mère ne pouvait que difficilement se rendre chez ses parents, frères et sœurs qui habitaient tous la campagne. Je ne voyais donc que très peu mes cousins et cousines, le quotidien se refermant sur notre nouveau statut. Du même coup, les occasions d'aller jouer en plein air étaient raréfiées. La ruelle et de temps à autre le parc étaient mes aires de jeux. Heureusement, la plupart de mes amies ne semblaient pas juger le fait que je n'aie plus de père, contrairement aux proches avec qui j'avais eu l'occasion d'être en contact.

Voici un court récit phénoménologique en lien avec l'isolement ressenti.

Je me souviens qu'ils sont nombreux à souper assis sur la nappe étendue sur le plancher du salon. Ils mangent de la fondue et boivent un verre de vin. Ils jasent et rient. Je suis au cœur d'un monde d'adultes.

Qu'ils me semblent loin ce souper et la bonne humeur qui y régnait.

L'appartement est triste à mourir depuis le départ de papa.

Plus personne ne vient à la maison. C'est le vide. Le vide du désespoir.

Je suis encore plus seule que je ne l'étais parmi tous ces adultes.

J'étouffe mes pleurs. À quoi bon en remettre ! Maman pleure déjà tellement. Je ne sais pas quoi faire, j'ai juste envie de pleurer avec elle.

Est-ce que quelqu'un nous voit ? Est-ce que quelqu'un se préoccupe de nous ?

Qu'est-ce qu'on va devenir ? Où est papa ? Pourquoi il est parti ?

Un article portant le titre *Transitions familiales et développement de l'enfant : les enjeux pour l'intervention*² reflète très bien les éléments décrits au paragraphe précédent. À savoir que « dans la très grande majorité des cas, les enfants vont se retrouver dans une

² Cet article s'inspire de la conférence présentée aux Journées de formation pluridisciplinaire Charles-Coderre, Faculté de droit, Sherbrooke en mai 1998, écrit par Richard Cloutier, professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheur à l'Institut universitaire sur les jeunes en difficulté - le Centre jeunesse de Québec.

famille plus pauvre qu'elle ne l'était auparavant. Mais attention, il n'agit pas seulement d'un appauvrissement au plan des ressources matérielles, mais aussi au plan des ressources humaines et sociales » (Cloutier, 1998 : 14).

Au fil de mes lectures, il m'est apparu important, voire crucial, de mettre en évidence que l'entourage a un rôle de premier plan à jouer lorsqu'un trauma se produit chez un enfant ou un individu, et ce, afin d'éviter que le traumatisme ne se développe. L'individualisme et la culture du « Je me mêle de mes affaires » ont de graves répercussions sociales. Comprenons-nous bien : vouloir « régimenter » la vie de nos proches est à des lieues d'accorder une écoute attentive et respectueuse, de reconnaître les besoins ponctuels de la situation et de se disponibiliser en vue de soutenir la ou les personnes qui vivent un fracassement de leur monde intime, par exemple lors de l'éclatement de leur famille. D'Onofrio ira jusqu'à dire que « même des effets faibles, lorsqu'ils sont multipliés par les millions d'enfants qui vivent la séparation ou le divorce de leurs parents, constituent un sérieux problème de santé publique » (D'Onofrio, 2011 : 4).

Enfin, puisque tout un chacun est un acteur de la santé publique, révéler des attitudes et des comportements sains que peut offrir l'entourage aux personnes qui traversent une crise familiale constitue un facteur potentiel d'accroissement du sentiment d'appartenance à une communauté.

Tous ces éléments sont importants parce qu'ils démontrent, dans une certaine mesure, que les changements sociaux ne se font pas sans pertes de repères et sans heurts, et cela même si leur fondement est tout à fait valable. Le désir de faire valoir ses droits qui peut se matérialiser, entre autres, par se séparer de son conjoint ou adhérer au féminisme en sont des exemples évocateurs.

1.2.2.4 Pertinence scientifique

Chaque personne et chaque famille étant singulières, au sein d'un système, il me semblait fort intéressant de me questionner et de revenir sur comment moi j'ai vécu le

phénomène culturel de la séparation de mes parents au sein de ma propre famille, de la famille élargie et de ma communauté. D'où le choix de l'approche phénoménologique en première personne radicale.

L'observation des effets de la parentification sur ma manière d'être en relation s'avère d'autant plus intéressante que j'ai mis en relief les mutations de mon style d'attachement.

Dans son article *Transitions familiales et développement de l'enfant : les enjeux pour l'intervention*, Cloutier a observé « qu'à long terme les filles de familles séparées, plus encore que les garçons, sont susceptibles d'assumer des responsabilités parentales précoces et d'afficher un déficit scolaire ». Cloutier poursuit au sujet de son observation en indiquant que « la visibilité moins grande de ce type de problèmes plus féminins est peut-être en cause dans le fait que la recherche désigne les garçons comme plus vulnérables à la séparation de leurs parents ». Je trouve plutôt triste de lire que Cloutier écrit « notre connaissance de ce qui arrive aux filles, moins "dérangeantes", est moins bonne dans le contexte des transitions familiales » (Cloutier, 1998 : 12).

Cette recherche pourrait donc, entre autres, permettre la création, la validation ou encore l'amendement de certaines théories relatives à la parentification, mais aussi de l'approche transgénérationnelle, incluant celle de la constellation familiale.

1.2.3 Les objectifs relatifs à cette recherche

1.2.3.1 Conscientiser les conséquences de la parentification

- Découvrir l'ensemble des impacts de la parentification puis identifier les facteurs destructifs et constructifs de ma parentification ;
- Établir une corrélation entre les moments décisifs et les effets liés à ceux-ci, plus précisément à ceux qui touchent ma manière d'être en relation.

1.2.3.2 Reconnaître et renouveler ma manière d’être en relation, liée à l’articulation entre mon histoire personnelle, familiale et socioculturelle

- Poser un regard historique sur la place et le rôle des femmes dans la société québécoise ;
- Observer mon sens des responsabilités, m’autoriser à le remettre en question en apprenant à dissocier le fait d’être en relation de celui de me sentir responsable de l’autre ;
- M’autoriser à entrer en contact avec la composante de ma personne jusque-là non reconnue en vue de saluer ma fragilité pour enfin accéder à ma vulnérabilité ;
- Devenir apte à vivre une relation où le donner, le recevoir et l’engagement sont mutuels, ceci implique d’exprimer mes besoins, limites et désirs puis apprendre à recevoir.

1.2.3.3 Prendre contact avec le besoin lié à la reconnaissance de mes dons

- Dresser le portrait des comportements liés à ce besoin et comment je souhaite être reconnue par l’autre.

1.3 CONCLUSION

Comme le pèlerin qui poursuit son chemin malgré les embûches, je vais marcher à la rencontre de mes blessures, malgré les réticences qui se manifestent, malgré les efforts à fournir. Chaque fois que j’arrive à composer avec un aspect de moi qui est souffrant, qui résiste, je franchis une étape de mon pèlerinage.

J'abonde dans le sens de Levert qui écrit que toute psychothérapie « est un voyage qui est quelquefois douloureux, toujours éprouvant, mais certainement un des plus passionnants que l'on puisse faire » (Levert, 2011 : 13).

Tout pèlerinage a pour but de se rendre en un lieu, habituellement avec le désir d'y rendre un hommage. Pour moi, ce lieu représente cet espace en moi qui consent à vibrer à l'amour. Pour arriver en cet espace en moi, j'ai d'abord dû identifier et conscientiser les conséquences de la parentification vécue. Je rends hommage à mon engagement.

CHAPITRE 2

CONSTRUCTION DE MON INDIVIDU ET INTÉRIORISATION DE CERTAINS PHÉNOMÈNES SOCIAUX

Sur mon chemin, une rivière. Son fond me laisse entrevoir des pierres polies par le mouvement doux, mais incessant de l'eau. Je poursuis mon chemin en réfléchissant à quels autres éléments peuvent bien modifier une pierre. Le sable en raison de sa texture abrasive, le gel qui peut rendre la pierre plus friable, voire même la faire voler en éclat. Ces éléments n'ont pas tous le même impact sur les différents types de pierre, ce qui est aussi vrai pour ce qui façonne nos êtres : contextes, événements et personnes. De là, notre singularité issue de l'universalité des éléments façonnant nos vies.

2.1 LES GRANDS MOMENTS DE MA VIE

C'est avec un certain plaisir que je me souviens des échanges intéressants, empreints d'ouverture et de sincérité que mon ami André et moi avons eus au sujet de nos vies, de nos amours. Tout en échangeant sur ce que nous avons expérimenté dans nos relations amoureuses, comment nous avons vécu la fin de nos histoires d'amour, de quelle manière nous vivons le célibat et s'il nous était envisageable de vivre une relation privilégiée à nouveau, il m'est apparu que l'Amour est un sujet universel. Il touche toutes les catégories d'âge et de personne. Peut-être même davantage les célibataires au mitan de la vie. Est-ce parce que je suis moi-même partie prenante de cette catégorie de gens que me vient cette idée ? Je ne saurais dire.

À ces questions *Comment est-ce que j'aime ? Est-ce que j'ai su aimer ? Comment ai-je ressenti l'amour au cours de mes expériences ? Ai-je à nouveau le désir de m'investir dans une relation amoureuse ? puis, En suis-je capable ?* mon corps tout entier est à l'écoute.

Nos expériences amoureuses sont bien différentes, les mots pour les raconter le sont tout autant. Elles sont aussi différentes qu'une toile peinte à l'aquarelle et qu'un croquis tracé au fusain. Pourtant l'essence de la création est là. L'être crée aussi bien ses relations qu'il crée le résultat de son expression artistique.

J'observe que parler d'amour se fait souvent avec une certaine pudeur. L'écoute me permet de constater qu'aimer peut se définir différemment selon notre histoire, selon notre vécu. À chacun sa palette de couleurs pour s'exprimer au sujet de l'amour. Pour ma part, je ne sais pas si j'arriverai à dépeindre avec les mots justes mes peines, mes espoirs, mais plus encore pourquoi je me place volontairement en marge de l'amour au milieu de ma vie.

La palette colorée de mon histoire

*La nappe à carreaux rouges et blancs sur la paille dans la grange.
Folie d'un dimanche de pluie à la campagne, en famille.*

*Je suis obsédée par le vert du mur de la chambre de ma mère.
Il résonne l'espoir. L'espoir que mon père revienne.*

*Je vois à nouveau la vie en rose.
Famille réunifiée, composée de ses trois membres « cicatrisés ».*

*Je cherche dans les miroitements turquoise de l'eau mon reflet,
inquiète de ne plus être.
Leur amour renaissant me rend transparente, plus personne ne me voit. Solitude.*

*Je m'insufflé la vie, me nourrissant de l'intensité du cramoisi.
Couleur aussi éclatante et vivante que la passion de mes 17 ans.*

*Une famille, la mienne
Je suis en pâmoison devant l'arc-en-ciel, magnifique cadeau du ciel.
Trois êtres si merveilleux, aux couleurs assorties, pour qui je donnerais ma vie.*

*Je me fonds dans le blanc du néant, tel un spectre qui se dissipe dans les nuages.
Je ne comprends plus bien ce que je fais là, à continuer d'espérer que tu me vois.*

*Je sens le noir tout autour de moi quand tes yeux se perdent dans les siens.
J'ai du mal à respirer, à l'aide je me noie.*

*Je scrute le mauve, un mauve sombre teinté de gris.
Teinte que prend le ciel où je pleure devant les voiliers d'outardes.*

*Je viens à moi sous la lumière sobre de la couleur argile,
Où je me façonne peu à peu autrement que comme maman.*

*Le bleu à l'horizon ouvre la voie.
Qu'il est long le chemin pour s'approprier à soi.*

*J'imagine l'infini dégradé des orangés.
Il représente aussi bien le levant que le couchant.
Un jour nouveau où mon être entier consentira à vibrer à l'amour.*

Je fais des bonds dans le temps pour bien comprendre cette structure de ma personne, façonnée par les contextes, les événements et bien entendu les personnes. Ma singularité est issue de l'universalité de ces éléments façonnants.

2.2 LA FAMILLE, VALEURS ET MYTHES VEHICULES

Sur une portion de cette palette de couleur se joue mon enfance. Plusieurs beaux souvenirs y sont rattachés. Mon père travaillait de longues heures et maman restait à la maison, enfin dans ma jeune enfance. C'est elle qui me faisait faire mes devoirs lorsque je revenais de l'école. Je crois que notre vie de famille ressemblait en plusieurs points à celle d'autres familles. L'homme était le pourvoyeur de la famille et la femme était responsable de toutes les tâches ménagères et de l'éducation des enfants. Chez nous, c'est papa qui décidait pas mal de tout. Il représentait aussi la figure d'autorité suprême, après le curé ! Selon Wright cette description correspond au stéréotype du père de famille québécois qui prévaut jusque dans le milieu des années soixante au Québec (Wright, 1997 : 23).

Notre famille avait toutefois une particularité, un seul enfant y vivait, ce qui était plutôt rare. Je suis enfant unique. Trop souvent j'ai entendu dire que ces enfants sont gâtés, pourris, capricieux et invivables. De vrais rois. Enfant, j'avais presque honte de dire que j'étais enfant unique. J'avais peur d'être jugée, peur d'être rejetée. Pourtant chez nous, il y a eu de l'autorité et de la discipline. J'ai appris à partager mes jouets les plus chers, puis même à les donner à des cousines qui n'en avaient pas. J'ai appris à attendre et à m'intéresser aux autres enfants, moi qui étais constamment dans un monde d'adulte. Un monde dans lequel j'ai vite appris à plaire pour être vue et recevoir de l'attention positive, pour être valorisée. Mais plaire implique entre autres de répondre, dans une certaine mesure en tout cas, aux attentes (verbalisées ou non). Répondre aux attentes diffère selon que l'on veut plaire à des adultes ou à d'autres enfants. J'ai vite saisi les nuances de cette réalité.

Au quotidien plusieurs valeurs morales étaient véhiculées au sein de notre famille, entre autres le respect, l'entraide, le prendre soin et l'honnêteté. À cela s'ajoute une forte valorisation du sens des responsabilités. En tant que famille catholique pratiquante, ces valeurs familiales étaient en concordance avec celles prônées par l'église et la société en général.

Ma mère se faisait et se fait encore d'ailleurs un point d'honneur de répondre au mythe social, voulant que le rôle de la femme soit de servir sa famille.

Le rôle de la femme ainsi défini au sein de la famille était intimement lié à un autre mythe social désignant la place subordonnée des femmes dans la société.

2.3 LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE, LA PLACE DES FEMMES DANS CELLE-CI ET LE FÉMINISME

Je me suis inspirée et j'ai choisi quelques extraits du livre *Le féminisme québécois raconté à Camille* (Dumont, 2008) pour dresser un portrait de la société québécoise, sous l'angle de la place des femmes dans celle-ci. Historienne d'expérience, Micheline Dumont est une pionnière des recherches en histoire des femmes au Québec. Elle a enseigné l'histoire à l'Université de Sherbrooke.

Avant d'esquisser un portrait de la société québécoise, il m'apparaît capital de nommer deux événements qui auront une incidence sur les femmes pendant plus de cent ans, rendant à toutes fins utiles impossible l'accès à la scolarisation et au droit de parole relatif aux décisions sociétales.

La première : en 1834, les femmes se font retirer leur droit de vote. L'intérêt public, la décence et la modestie sont à la source de cette décision des députés (Dumont, 2008 : 15).

La seconde : en 1867, il a été écrit dans la Constitution canadienne que les femmes s'occupent de la famille tandis que les hommes, qui sont des personnes, s'occupent eux de la politique, des affaires et d'autres sujets tels que la commission scolaire (Dumont, 2008 : 15).

Le portrait dressé porte sur la période correspondant à la fin des années quarante jusqu'au milieu des années soixante. Puisque ma recherche revêt un élément auto-ethnographique, je me suis permis d'introduire quelques dates repères familiales à l'intérieur de ce portrait de la société québécoise.

Ma mère, née en 1940, année glorieuse où les femmes ont enfin récupéré leur droit de vote, a grandi au sein de la société québécoise traditionnelle. Elle a entre autres été forgée par l'image et le discours de l'église et de la société au sujet du rôle et de la place des filles et des femmes dans celle-ci.

Avant 1943, l'instruction n'était pas gratuite. De ce fait, elle n'était pas accessible à l'ensemble des enfants québécois. Par la suite, le gouvernement de l'époque ne subventionnait que les écoles ménagères, s'assurant ainsi que les femmes continuent d'assurer leur rôle auprès de leur famille (Dumont, 2008 : 84).

De toute façon, comme le salaire des femmes était (et est toujours dans bien des cas) nettement inférieur à celui des hommes et qu'elles perdaient leur emploi une fois mariées, comme le voulait la tradition, se faire instruire – comme on disait à l'époque – semblait

quasi inutile. Dans ce contexte, être ou même vouloir être autre chose que la reine du foyer n'était pas à la portée de toutes (Dumont, 2008 : 84).

Entre la fin des années quarante et le début des années cinquante, les tenants de l'éducation traditionnelle pour les filles et les partisans de l'instruction supérieure des filles opposent leurs points de vue. Plusieurs femmes en profitent pour s'exprimer sur le sujet. Dès lors, un débat de société est lancé (Dumont, 2008 : 97).

Dans les milieux éducationnels, certaines de ces femmes commencent à voir le travail féminin comme un droit et s'insurgent contre le désir des autorités universitaires d'imposer un programme de baccalauréat spécifique aux femmes. Elles protestent contre les iniquités entre les sexes qui perdurent dans les établissements d'enseignement. Elles désirent un accès aux mêmes professions que les hommes, obtenir une juste rémunération ainsi qu'une éducation similaire et équivalente à celle des hommes (Dumont, 2008 : 98).

D'un autre point de vue, plusieurs raisons font en sorte que les jeunes femmes des années cinquante chérissent le même rêve, soit se marier, fonder une famille et habiter une jolie maison de banlieue (Dumont, 2008 : 100).

Tout d'abord, il y a le discours traditionnel qui poursuit la valorisation de la femme au foyer. Il y a aussi les médias qui ont une influence considérable en affichant la reine du foyer à pleines pages dans les magazines. Les salaires dérisoires réservés aux femmes et les emplois aucunement ou peu valorisants y sont certainement aussi pour quelque chose. Malgré tout, le nombre de femmes qui travaillent s'accroît continuellement (Dumont, 2008 : 100).

Mais qu'en est-il vraiment de la satisfaction des reines du foyer ? Dumont attire notre attention sur un livre américain, *The Feminine Mystique* (Friedan, 1963). Ce dernier met en lumière que la plupart des femmes se morfondent à la maison. Se limiter à l'univers de sa famille et ne tenter de se réaliser que par le bonheur de celle-ci est un leurre véhiculé par le système, elles en sont de plus en plus conscientes (Dumont, 2008 : 107).

Monique Bédard, première docteure en psychologie au Québec insiste pour que l'on porte un intérêt accru au sort des femmes célibataires. Elle s'oppose et proteste contre le fait de vendre aux jeunes femmes de l'époque la maternité comme un gage de bonheur (Dumont, 2008 : 97).

Mes parents se marient en 1962. Ma mère qui a terminé ses études en coiffure travaille jusqu'en début de grossesse puis devient la « reine du foyer ».

L'année de ma naissance, 1964, marque une année importante pour le changement des droits civils des femmes mariées. En effet, après plus de soixante ans d'attente et deux commissions d'enquête, les féministes ont réussi à faire supprimer la subordination légale des épouses (loi 16) (Dumont, 2008 : 107).

Les épouses sont dorénavant égales à leur mari dans la famille. [...] elles ne sont plus obligées de demander la signature de leur mari pour tous les actes de la vie civile. Elles peuvent signer elles-mêmes un bail, faire un emprunt à la banque, par exemple. (Dumont, 2008 : 107)

Cette loi ne fera évidemment pas l'unanimité, certains considérant qu'elle porte atteinte à l'autorité masculine au sein de la famille. D'ailleurs, plusieurs personnes s'entêtaient à obtenir la signature du mari, loi 16 en vigueur ou non. Ce n'est malheureusement pas parce qu'une loi a été votée que les mentalités sont prêtes à changer !

Ce bref portrait relatif à la place des femmes au sein de la société québécoise jusqu'aux années 1960 met en relief les principaux facteurs qui ont réduit les femmes au rôle de reine du foyer. Le besoin de fonder une famille nombreuse pour assurer l'ensemble des tâches sur la ferme, comme en témoigne la recherche de Wright, demeure en amont des facteurs précédemment mentionnés. Cette même recherche met en évidence que la femme chargée du ménage devait assumer les tâches de la ferme en l'absence de son mari parti au chantier pour s'assurer de la subsistance de la famille (Wright, 1997 : 22).

Pour ma part, je ne savais pas trop où me situer par rapport au terme féminisme, parfois galvaudé à tort et à travers, trop souvent collé comme une étiquette médisante sur le

dos de certaines femmes militantes du milieu québécois. Plus jamais je n'aurai peur de me faire questionner sur la question du féminisme, ne sachant quoi répondre. Je suis définitivement de celles qui croient et agissent pour l'égalité homme – femme. Pourtant, avant même la lecture de ce livre, mon corps m'avait plusieurs fois révélé que je porte cette valeur. Voici une anecdote assez récente qui en fait foi.

Un enseignant racontait pendant un dîner de groupe que, lors de son voyage au Japon, il avait remarqué que les femmes n'allaient généralement pas prendre un verre après le travail, mais qu'elles rentraient à la maison. Cette réalité sociale avait pour conséquence que les hommes se retrouvaient quasi exclusivement entre eux lors des soirées. Un collègue de classe me fit alors remarquer que ma respiration avait changé de rythme, laissant transparaître, malgré mon silence, qu'au plus profond de mon être j'ai la conviction que les femmes ont les mêmes droits que les hommes.

Ce n'est qu'au fil de ma lecture du livre de madame Dumont que j'ai ressenti une profonde gratitude envers ces femmes qui ont parfois joué gros à se révolter et à contester la place subordonnée des femmes imposée par la société et la culture. Leurs convictions profondes et entêtements ont des répercussions indéniables sur ma qualité de vie. En effet, si j'occupe aujourd'hui un poste-cadre et que je possède une propriété à mon nom, c'est qu'elles ont fait évoluer la société et la culture québécoise. Il s'agit de poser un regard sur la place des femmes dans d'autres sociétés pour reconnaître la valeur de leur héritage.

Elles veulent donc faire modifier les lois, les règlements, les traditions qui sont responsables de ce qu'on appelle la subordination des femmes. [...] Elles veulent changer la société sur plusieurs fronts ; instruction, travail, lois. (Dumont, 2008 : 20)

2.4 LE CHANGEMENT DE STATUT FAMILIAL

En 1973, ma mère m'annonce au retour de l'école que mon père est parti. Du haut de mes neuf ans, j'ai alors ressenti un urgent besoin de prendre soin d'elle. Je la voyais jour après jour triste et abattue, ne plus devenir que l'ombre d'elle-même. C'est par amour, mais

certainement aussi par instinct de survie, que ce mécanisme du prendre soin de l'autre s'est déclenché en moi.

La parentification de l'enfant peut se définir comme le processus interne à la vie familiale qui amène un enfant ou un adolescent à prendre des responsabilités plus importantes que ne le voudraient son âge et sa maturation dans un contexte socioculturel et historique précis et qui le conduisent à devenir un parent pour ses parents. C'est un processus impliquant toujours plusieurs générations qui plonge ses racines dans les générations des grands-parents et dont les conséquences peuvent toucher les générations à venir. (Le Goff, 1999 : 25)

Dans un contexte où le père représente le pourvoyeur et la figure décisionnelle, son absence soudaine et prolongée a fait surgir en moi une peur de mourir. En effet, j'ai cru que maman et moi allions toutes les deux mourir puisqu'il me semblait que ni elle ni moi ne savions quoi faire et comment le faire, ces deux aspects de notre vie de famille étant habituellement la chasse gardée de mon père.

Cette expérience m'a amenée à materner puis à me sentir responsable de ceux que j'aime, et ce, malgré mon jeune âge. Ce n'est qu'une fois à la maîtrise que j'ai compris à quel point cette expérience m'a permis de donner un sens à ma vie en période de crise et s'est révélée devenir le pivot de mon mode relationnel. Le chapitre exposant les données de ma recherche livrera plusieurs découvertes liées à cette compréhension. Pour l'instant, il me semble toutefois éclairant de retracer succinctement le chemin parcouru à la maîtrise pour en arriver à cette conclusion. Comme le sujet initial choisi pour ma recherche était la résilience, j'ai lu plusieurs livres de Boris Cyrulnik au cours de la première année au programme. Les travaux d'écriture effectués à l'été 2014, dans la cadre du cours *Atelier thématique*, m'ont permis de mettre en lumière deux données importantes. La première, la vie n'a de sens et n'est pleinement satisfaisante pour moi que si les enfants et le conjoint sont bien et heureux. La seconde, j'avais pris seule la responsabilité de notre vie de couple sur mes épaules. C'est au début de la deuxième année d'études que j'ai découvert la notion de l'adultisme. Boris Cyrulnik décrit l'adultisme comme un mécanisme de défense et une stratégie relationnelle coûteuse qui consiste pour l'enfant à « apprendre le déplaisir de vivre

par responsabilité précoce » (Bergeron, 2009). Peu de temps après, un exercice d'écriture me révéla très clairement qu'avoir pris soin de ma mère avait donné un sens à ma vie. J'y reviens plus en détail au sous-chapitre intitulé *Le guérisseur blessé*. Il n'en fallait pas plus pour que je creuse le sujet de l'adultisme, lequel me conduisit rapidement vers le thème de la parentification.

Le soignant : L'enfant s'est adapté à la situation de donner sans recevoir. Son self s'est organisé en intériorisant cette fonction comme un « selfobjet » évitant la fragmentation. Devenu adulte, il continue à avoir une forte tendance à se préoccuper des soins des autres et à leur donner. (Le Goff, 1999 : 107)

Moins de deux ans plus tard, mon père revient vivre avec nous. Disons que j'ai manigancé pour que mes parents aient une raison valable de se rencontrer. Je ne suis donc pas étrangère à cette recomposition familiale. En fait, comme la grande majorité des enfants qui subissent la séparation de leurs parents, je ne voulais qu'une seule chose : les revoir ensemble, qu'on soit à nouveau une famille. Ainsi, j'ai indiqué à mon père que ma mère ressentait le besoin de le rencontrer pour discuter de l'école. Et vice et versa. Ils se sont rencontrés au restaurant, je crois. Ce dont je suis certaine par contre, c'est que mon père est venu coucher à la maison ce soir-là pour ne plus jamais en repartir.

Les enfants ont tendance à tout faire pour atténuer les conflits et amener leurs parents à la réconciliation, ce qui les place dans une position d'enfant parentifié. Cependant, cette parentification, le plus souvent non reconnue par les parents, prend alors une forme de sacrifice. (Minotte, 2006)

Ce dernier élément de la citation, le sacrifice, revêt une forme particulière dans mon histoire singulière. En effet, dans mon esprit d'enfant de 11 ans, je n'avais pas compris que si mon père revenait à la maison, je ne reverrais plus mes « frères ». C'est comme ça que je considérais les fils de la conjointe de mon père.

Le retour de mon père à la maison confirmait que nous soyons redevenus une famille. Combien de fois ai-je entendu au cours des mois de la séparation *T'as plus de père, vous n'êtes plus une famille*. Cousines, camarades de classe, toutes me rappelaient notre statut si

particulier. Il faut dire qu'au début des années soixante-dix, une séparation a quelque chose de honteux. Tout comme avoir une clé dans le cou qui indique à tous que ta maman est au travail.

Ce retour à la maison nécessite beaucoup d'adaptation. D'abord, je m'ennuie beaucoup des enfants de l'ancienne conjointe de mon père. Comme elle était amie de mes parents depuis de nombreuses années, j'étais en contact avec ses enfants depuis toujours. Ils avaient été mes amis et je considérais un cadeau qu'ils soient devenus mes « frères ».

Moi, quand j'étais petite, dis-je, je ne manquais jamais à la prière du soir, d'ajouter ceci : Mon Dieu, protégez papa et maman et s'il vous plaît donnez-moi un grand frère. (Biondi, 1990 : 11)

C'est un deuil cruel que j'assume toute seule, en silence parce qu'on ne parle plus de la vie d'avant. Pas plus de mes « frères » que de la période où notre famille était dissociée. Comme si cet espace-temps n'avait jamais existé.

Nombreux sont ceux qui, préconisant l'oubli, pensent sincèrement qu'il suffit d'aller de l'avant : « la page est tournée ». Mais qu'on le veuille ou non, la page fait partie du livre. Certes, on aura endigué, refoulé, anesthésié les violences subies, mais elles continuent à empoisonner l'existence. (Basset, 2014 : 151)

Dans les mois qui suivent le retour de mon père, nous quittons notre logement et déménageons dans notre première maison. Je découvre une nouvelle école et je dois me refaire des amies. Pas si facile de repartir à zéro, même à onze ans.

Cette période représente pour moi la solitude. Mes parents mettent beaucoup d'énergie à se donner les moyens de réussir leur remise en couple. De fil en aiguille, je deviens davantage une colocataire que leur fille. Selon ma compréhension actuelle de cette période, je dirais que le processus d'adultisme a suivi celui de parentification. Je deviens très autonome du haut de mes 11 ans. On vit dans la même maison, sans plus. On se retrouve bien à l'heure des repas, mais la discussion tourne souvent autour de leurs objectifs de vente, leurs cours de golf et de danse. Quand j'ai besoin d'un « bain de

famille », je m'invite à souper chez une amie qui a plusieurs frères et une sœur. Le repas est souvent plus frugal, mais l'atmosphère est familiale. Ma grande amie à mes côtés, ses frères qui nous taquinent elle et moi, je me sens en famille.

Une fois mon père rendu à la fin de la cinquantaine, il me révéla qu'il avait pris conscience de ce phénomène d'enfant-colocataire en entendant le partage d'une personne qui s'exprimait sur son enfance lors d'un intensif de croissance personnelle. Il me demande de lui pardonner ce manque d'attention à mon égard.

J'ai toujours pensé que je m'étais volontairement mise en retrait pour leur permettre de vivre leur amour renaissant. Toutefois, lors d'un accompagnement en fasciathérapie reçu durant ma deuxième année à la maîtrise, je réalise que la réalité est bien différente. Cette version de me mettre en retrait est le conte que je me suis raconté pour m'éviter de souffrir.

Ces contes seront difficiles à abandonner ou à modifier, car ils forment un schéma dans lequel je range les événements de ma vie, et cela me donne une conscience et une cohérence. Je déforme même ces événements par ma perception pour qu'ils cadrent dans le scénario original que je me suis construit. (Salomé et Galland, 1990 : 123)

Lors de cet accompagnement, j'arrive à ressentir et à enfin pouvoir exprimer que je me suis sentie devenir transparente, invisible. Mes parents ne me voyaient plus, dirigeant leur énergie à remettre leur union fonctionnelle.

Pour créer plus d'espace en moi et dans mes relations, il va falloir que je renonce aux contes que je me raconte, qu'ils soient glorieux et grandioses ou malchanceux. (Salomé et Galland, 1990 : 123)

Le conte avait pour but de me protéger de la solitude affective et de l'abandon ressentis. Il me permettait aussi de nier au passage la responsabilité de mes parents. Je prenais ainsi sur moi le choix de me mettre en retrait révélant ainsi ma pseudo autonomie. Pas surprenant ensuite que je me considère comme capable de toujours m'arranger toute seule. De là, découle mon réflexe de n'avoir besoin de personne.

Selon Daniel Dufour, médecin et animateur des stages de développement personnel, l'abandon est de loin la cause la plus intimement liée au mal-être et au mal de vivre. La souffrance d'abandon est toujours le reflet d'une situation mal vécue lors de la vie fœtale, la prime enfance ou de l'enfance. Pour moi, il est très intéressant de découvrir que l'abandon peut ne pas être effectif, ne pas être physique. En effet, il semble que l'abandon ressenti peut être en lien avec une mère débordée, un père absent, l'arrivée d'un nouveau-né ou encore un couple de parents fusionnels (Dufour, 2013 : 5).

Je crois que j'ai réussi à passer à travers cette épreuve sans sombrer dans la dépression juvénile parce que j'avais été aimée de mes parents dans ma jeune enfance. Tout au fond de moi je savais qu'ils m'aimaient malgré leur capacité limitée à accorder de l'attention à autre chose que leur union. Cloutier indique dans son article que « Les filles ont plutôt tendance à intérioriser leurs problèmes en affichant de l'anxiété, une faible estime de soi, du retrait social et de la dépression, etc., conduites associées à du sur-contrôle de la conduite personnelle » (Cloutier, 1998 : 30).

Qui plus est, Cloutier explique que « les enfants peuvent être sérieusement contrariés et vivre une grande insécurité, ce qui requiert un surcroît de réconfort, d'affection, de présence de la part des parents, de contacts sociaux gratifiants, etc. Malheureusement, le plus souvent les parents sont moins disponibles, plus tendus, insécurisés eux-mêmes et plus isolés par rapport à leur réseau social » (Cloutier, 1998 : 33). Ces données corroborent mes souvenirs, mon vécu.

2.5 LES ECARTS RESSENTIS PENDANT MON ENFANCE

Même si la loi déclare que les épouses sont égales à leur mari dans la famille depuis 1964, les mœurs et la culture ne changent pas du jour au lendemain. C'est donc dans un milieu où l'homme a le pouvoir de faire les choix pour lui et la famille que je grandis. C'est tellement flagrant que je préférerais être un garçon pour avoir accès à ce droit. Grandir en tant que fille me semble si limitatif.

Vers l'âge de 5 ans, ma mère intègre le marché du travail à temps partiel. Elle est vendeuse chez Simpson Sears. Je me souviens que je m'assois sur le couvercle refermé de la toilette pour la regarder se maquiller matin après matin. Que je la trouvais belle. Comme une artiste, elle savait rendre le meilleur avec son matériau de base. Il me semblait y avoir là un bon côté à devenir femme. Enfin !

La mode change, les robes courtes et les bottes à gogo apparaissent. Les femmes de mon entourage paraissent heureuses de se sentir belles. Puis, un jour, je vois une de mes tantes qui semble triste que son mari lui impose non seulement d'être belle, mais en plus d'être sexy pour une fête de famille. Je comprends là que la femme, sous ses nouveaux vêtements à la mode, demeure encore sous le joug de l'homme. Cet événement plutôt anodin aura une grande répercussion sur moi. Il va déclencher en moi une intense colère qui résultera en une promesse à moi-même « Y'a pas un homme qui va me traiter comme ça ». De fait, toute ma vie, lorsque le manque de respect s'est installé, je suis partie. Que ce soit en emploi, en amitié et finalement en amour.

2.6 L'ENGAGEMENT AMOUREUX

Dans un contexte où je ressentais beaucoup de solitude, j'ai commencé à avoir des amoureux alors que j'étais assez jeune. Je ressentais le besoin de recevoir de l'attention et de l'amour. À quinze ans, je me suis engagée dans une relation qui a duré plus de deux ans. J'ai vécu plusieurs beaux moments et une vie sociale active avec cet amoureux, même si j'habitais encore chez mes parents. J'ai mis fin à cette relation parce que mon amoureux tentait de contrôler ce que je mangeais afin de s'assurer que je demeure son beau « trophée de chasse ». Enfin, c'est comme ça que je le ressentais.

À l'âge de dix-sept ans, j'entre au Cégep. C'est là que je fais la connaissance de mon futur conjoint. Nous vivons une passion qui a fait l'envie de plusieurs, une relation qui dérange par son intensité. J'entendrai même ma belle-sœur me partager le jour de ses noces

qu'elle souhaiterait être aimée comme j'aime son frère. Wow ! Je me disais alors que je ferais en sorte que son frère, mon conjoint, soit heureux et satisfait de notre vie.

Six années s'écoulèrent et la première couleur de l'arc-en-ciel apparut sous le nom d'Amélie. Elle fut très rapidement suivie de deux autres couleurs ; Louis-Félix et Alexandre. Une famille composée de trois enfants avait pris forme en moins de 3 ans et demi. Devenue maman, mon niveau de responsabilité envers les membres de la famille n'a fait qu'augmenter. Il m'a permis d'atteindre l'idéal familial que je m'étais fixé. Fonder une famille m'a permis de rejouer mon scénario de prise en charge, le seul que je connaisse au final. À travers cette expérience, j'ai continué à m'oublier éprouvant une réelle difficulté à m'accorder du temps, du repos, des plaisirs, à satisfaire mes besoins ou envies qui sont souvent demeurés méconnus.

2.7 LA BLESSURE DE NE PAS ETRE CHOISIE ET LE SENTIMENT D'ABANDON

Les huit dernières années de notre vie de couple, nous étions copropriétaires d'une petite entreprise agricole. Acheter une ferme était un rêve de couple qui remontait à notre sortie du Cégep, où nous avons étudié en Techniques de gestion d'entreprises agricoles. C'était un projet aventurier parce qu'aucune production rentable n'était en activité sur cette ferme. À nous deux, nous savions tout faire et nous n'avons jamais reculé devant les défis.

Nous, On était pas comme les autres, On décidait d'être entre autres,
 Les plus forts, les plus fous, Nous on avait rien à prouver,
 Nous on avait rien à gâcher, Sauf notre liberté [...].
 (Paroles de la chanson *Tout* par Lara Fabian)

Au début nous vivions donc sur une ferme, mais cela ne répondait pas à l'ambition de mon conjoint qui était de vivre de la ferme. Un petit, tout petit mot, qui change tout.

Je travaillais à l'extérieur plusieurs mois par année en plus de m'investir comme une forcenée à rentabiliser la ferme. Nous avons tous les cinq travaillé corps et âme en ce sens.

La fatigue accumulée aidant, la nuance de notre vision nous est revenue en plein visage après quelques années à ce rythme d'enfer. Le sens que chacun donnait maintenant au projet n'avait finalement plus grand-chose en commun. Subsistait uniquement ce lieu de vie (ferme) où nous ne nous comprenions mutuellement plus. Les enfants avaient quitté le nid pour aller vivre leur vie.

Je ne me sentais plus que « pourvoyeuse » et ouvrière agricole aux yeux de mon conjoint qui ne me consultait plus pour la prise des décisions au sujet de la ferme. C'était le début de la fin.

[Nous] avons peut-être atteint [le temps] où les sentiments se flétrissent ; l'amour aussi a son automne pour celui qui a oublié le goût de l'autre. (Levy, 2008 : 165)

J'ai pris du recul, je me suis distancée. Je ne comprenais pas que malgré tous mes efforts nous en soyons là. Je croyais inconsciemment en ceci : il faut toujours en faire plus pour être considérée et au final être aimée. Cette « croyance-galère » non conscientisée à ce moment me faisait souffrir jour après jour sans que je puisse mettre de mots dessus.

Les conflits interpersonnels les plus puissants sont liés à l'appréciation de l'équité du « donner et du recevoir ». L'un pense ne pas recevoir alors que l'autre se sent épuisé de trop donner de reconnaissance. Chacun se sent lésé et attend les efforts réparateurs de l'autre. (Le Goff, 1999 : 78-79)

Je me disais intérieurement que si la situation ne s'améliorait pas dans les prochains mois, il ne me resterait plus qu'à partir. Quelques mois après cette réflexion intérieure, j'ai vu mon conjoint devenir amoureux d'une travailleuse à la ferme. Lorsque je lui ai partagé à quel point cette situation était souffrante, il a nié ses sentiments.

Oui, il y a des amours pépinières qui permettent à l'un de grandir, de s'épanouir et lui offrent ainsi la possibilité ... d'aller aimer ailleurs, plus loin.
(Salomé et Galland, 1990 : 84)

L'espoir qui perdurait jusque-là n'avait maintenant plus sa place. S'il n'avait pas

suffisamment confiance en nous pour exprimer ce qu'il ressentait, les dés étaient jetés. Il ne me restait plus qu'à passer à l'action puisque je ne me suis pas sentie choisie et qu'encore une fois je ressentais profondément l'abandon comme lorsque mon père a choisi une autre que ma mère et moi.

Aznavour le chante si bien :

Il faut savoir quitter la table, lorsque l'amour est desservi, sans s'accrocher l'air pitoyable et partir sans faire de bruit.

(Paroles de la chanson *Il faut savoir* par Charles Aznavour)

Mais plus encore ce sont les paroles de la chanson Quarryman's Lament qui illustrent avec justesse le ressenti vécu à ce moment. En voici un extrait :

I give you all my love, all my
soul, now I'm growing cold, I'm
gonna leave my home [...]
broken heart don't matter,
gonna live my life instead, I was
always there for you but you let
me feeling dead [...].

Je t'ai donné tout mon amour, toute
mon âme, maintenant vidée d'avoir
tout donné, je quitte le foyer
le cœur brisé je ne m'en fais pas, je
vais plutôt ma vie
J'ai toujours été là pour toi
Mais tu me laisses avec la sensation
d'être morte

(Paroles de la chanson *Quarryman's Lament* par Joe Bonamassa, traduction libre)

Lors d'une thérapie qui suivit la séparation, j'ai commencé à percevoir à quel point je me sentais responsable de mon ex-conjoint. Je m'expliquais ce comportement par le fait que nous soyons copropriétaires d'une entreprise. Ce n'est que plus tard, pendant mon parcours à la maîtrise, que j'ai fait des liens entre comment je m'étais sentie responsable de ma mère, ensuite de mon conjoint et la parentification.

2.8 CONCLUSION

Un jour, quelqu'un me demanda sérieusement de lui partager de quoi je ne pourrais me passer pour vivre. D'emblée, ma réponse fut la musique. Étrange ? Bien sûr que non puisque peu importe le style ou la langue, elle est le témoin qu'une autre personne a vécu une sensation ou une émotion similaire à la mienne. **Je ne suis plus seule.**

Toutes ces nuits où j'ai marché dans les champs de la ferme avant de quitter la maison, j'ai écouté la chanson *Iris* sur mon MP3.

I don't want the world to see me
cause I don't think they'll
understand
When everything's made to be
broken I just want you to know
who I am [...].

Je ne veux pas que le monde me
voie parce que je ne crois pas qu'il
comprendra
Quand tout est fait pour être brisé,
je veux juste que tu saches qui je
suis

(Paroles de la chanson *Iris* par Goo Goo Dolls, traduction libre)

Elle était comme un leitmotiv pour demeurer intègre à mon désir d'harmonie, malgré une colère envahissante que je ne voulais pas destructrice. Je voulais que notre séparation soit à l'image de notre relation : deux complices ... qui prennent des chemins différents.

Le plus terrible dans la séparation, c'est de ne plus pouvoir rêver ensemble. Cela s'inscrit en nous comme une nostalgie douloureuse qui apparaît sans issue. (Salomé, 2015 : 233)

Alors que socialement, plusieurs s'attaquent, se vengent, se détruisent et veulent tout effacer de leur passé, moi je voulais arriver à faire honneur à ce qu'il y avait eu de plus fort entre nous, la complicité.

Comme après tous ces autres deuils, j'ai choisi la voie de la vie et l'harmonie. Il me fallait simplement du temps pour encaisser et cette fois-ci le soutien approprié.

Voilà la mer qui monte, elle remonte toujours
Vers nos châteaux de sable, nos châteaux de rêve qui se défont tour à tour
Fragiles projets sur la grève à rebâtir tous les jours, tous les jours...
(Paroles de la chanson L'Acadie par Jean Rabouin)

Choisir l'harmonie, la choisir encore et toujours. La choisir pour en devenir son expression au plus haut degré. La choisir pour continuer le chemin en paix, pour vivre et honorer la vie.

En tant que femmes, c'est là notre pratique de la méditation : rappeler les aspects de nous-mêmes démembrés, morts, rappeler les aspects démembrés, morts, de la vie-même. Qui re-crée à partir de ce qui est déjà mort est toujours un archétype à double face. La Mère de la Création est aussi la Mère de la Mort et vice et versa. À cause de cette nature duale, ou de cette tâche double, nous avons devant nous un labeur d'importance : apprendre à déterminer ce qui, autour de nous, en nous et à notre propos doit vivre ou mourir. (Pinkola Estés, 2014 : 56)

CHAPITRE 3

UNIVERS CONCEPTUEL : PARENTIFICATION, ATTACHEMENT ET MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

3.1 LA PARENTIFICATION, UN PROCESSUS SOMME TOUTE ASSEZ REPANDU AU SEIN DES FAMILLES

La parentification est un thème vaste qui s'étend de la crise à la réorganisation, en passant par la carence ou la solitude affective et qui pointe vers la prise en charge du parent. La parentification est un processus et en ce sens, je choisis de débiter ce sous-chapitre en expliquant d'abord comment et où il prend effet.

Certains auteurs considèrent la parentification comme un processus qui n'est pas systématiquement destructeur et pathologique, mais le devient sous certaines conditions, et dans certaines proportions. [...] pour Boszormenyi-Nagy, tant que la parentification n'affecte pas trop le développement de l'enfant, elle reste dans des limites normales et constitue un risque inhérent à toute relation parent-enfant. (Haxhe, 2013 : 62)

D'emblée, il faut mentionner que le processus de parentification s'installe dans les familles où les parents ont eux-mêmes des carences affectives, issues de leur propre vécu familial.

Il va se dégager des histoires respectives des parents l'objectif qu'ils avaient en commun en créant une famille, à savoir offrir à un enfant ce qu'eux-mêmes n'ont pas reçu, particulièrement en termes d'affection. (Haxhe, 2013 : 151)

Ces parents immatures n'ont pas eu l'occasion d'expérimenter l'enfance au sein de leur propre famille où les contacts physiques tendres et l'intérêt pour leur personne étaient absents. C'est parfois à cause de la maladie d'un parent, mais aussi souvent à cause du

décès précoce ou du départ d'une figure parentale que le parent a connu, enfant, le déséquilibre familial. Ce vécu peut amener les enfants, devenus adultes, à devenir des parents « parentifiants », et ce, « afin d'obtenir ce qu'ils n'ont pas eu ou ont perdu trop tôt » comme le souligne Le Goff.

La relation du parent « parentifiant » à son propre parent est souvent marquée par un problème de confiance et d'absence de soins qui appelle une certaine réparation. (Haxhe, 2013 : 43)

Ainsi, Le Goff explique que « compenser le manque de relation ou l'absence de confiance » avec le parent initie des besoins tels que possession et fusion, lesquels sont une tentative de réparation relative à la perte de l'être cher (Le Goff, 1999 : 70).

Cette brève mise en contexte laisse présager que le processus de la parentification peut toucher plusieurs générations.

Pour les tenants de l'approche trigénérationnelle, la parentification d'un enfant est le plus souvent en lien avec ce qui se joue entre les parents et leurs familles d'origine respectives, notamment en termes d'indifférenciation émotionnelle et de difficulté d'accès à l'autonomie. (Haxhe, 2013 : 52)

On comprend mieux ce que l'enfant endosse dans pareil contexte, ce qui est défini par Haxhe comme « un rôle parental à l'égard d'un parent ou de l'autre, ou même des deux, mais également à l'égard du couple conjugal » (Haxhe, 2013 : 52).

L'enfant s'ajuste aux besoins parentaux et est le dépositaire d'une mission qui consiste à prendre soin de ses parents ainsi que de leur couple afin que le système familial soit préservé, et ce aux dépens de ses besoins propres. (Haxhe, 2013 : 52)

Lire que l'enfant pris au cœur d'un tel processus agit aux dépens de ses propres besoins est choquant. D'où l'importance de débiter la lecture de cette recherche en évitant « une accusation massive du parent trop infantile et exploiteur, et une sacralisation de l'enfant victime » (Haxhe 2013 : 43).

Il faut savoir que le processus de la parentification prend sa source dans un moment de crise et de stress et se veut une tentative de réorganisation, laquelle se fait malheureusement au prix des besoins et des limites de l'enfant. Ce processus s'active à l'insu de ses acteurs puisqu'il est lié à une distorsion de la relation. Comme l'indique Haxhe, la crise, puis le stress qui en découle, sont liés à la perte et au deuil au sens large du terme, d'où le besoin ressenti par le parent de placer son conjoint ou son enfant dans une position parentale qui « peut prendre la forme d'un fantasme ou, de façon plus dramatique, d'un comportement dépendant » (Haxhe, 2013 : 99).

La parentification d'un enfant a donc pour finalité de permettre à un parent ainsi qu'au système familial de retrouver ce qui a été perdu ou encore ce qui manque, depuis peu ou depuis toujours ! De là, l'expression « tentative de réorganisation ».

En définitive, c'est le rapport entre ce qui est demandé à l'enfant et l'attention portée à ses besoins propres, entre la responsabilité relationnelle qui lui est confiée et ce qu'il est capable de donner, qui constitue le point de repère le plus fiable pour évaluer le degré d'une parentification et son impact sur l'évolution de l'enfant.
(Haxhe, 2013 : 99)

La citation précédente met en relief que l'aide apportée par l'enfant parentifié n'est ni occasionnelle ni ponctuelle. De fait, elle est constante parce que fondée sur la responsabilité relationnelle, issue de la collusion pour éviter le deuil.

La parentification est un processus piégé. L'enfant de qui l'on attend un comportement d'adulte adopte le comportement attendu, ce qui lui vaut d'être vu et traité comme un adulte. Ceci l'amène à se considérer lui-même comme un adulte, construisant son identité autour de son rôle parental. L'enfant peut jouer différents rôles³ liés à la parentification au sein de sa famille.

Le modèle du processus de parentification proposé par É. Dessoir est enrichi du niveau contactuel, contrairement à celui proposé par I. Boszormenyi-Nagy.

³ Une description sommaire de ces rôles apparaît au sous-chapitre 3.1.3

Selon cette proposition, si l'enfant parentifié a expérimenté un rôle de « soignant » et de responsable, il n'a guère fait l'expérience d'un contact proche et d'une ambiance⁴ chaude. Sa pertinence et sa compétence comportementale s'accompagnent en général d'une retenue dans le contact. (Haxhe, 2013 :14)

C'est l'apparence fragile du parent qui incite la sollicitude et l'aide de l'enfant qui se retrouve ainsi dans l'obligation de devenir précocement mature. Dans le but de se rendre disponible envers son parent, l'enfant met de côté ses propres demandes infantiles et gère seul ses besoins affectifs. Malheureusement, comme l'indique Haxhe, « la personne qui se développe dans cette voie a compris que le seul lien affectif disponible est celui dans lequel il est toujours le dispensateur de soins, et que le seul soin qu'il puisse jamais recevoir est celui qu'il se donne à lui-même » (Haxhe, 2013 : 45).

Ainsi, selon É. Dessoay, si l'enfant est très proche de son parent au niveau des comportements lorsqu'il s'en occupe, il vit par contre une certaine solitude affective, ce qui constitue le cœur d'un paradoxe. En effet, on s'attend habituellement à ce que la proximité comportementale s'accompagne d'une proximité relationnelle, contactuelle. (Haxhe, 2013 :14)

Comme c'est le cas pour plusieurs phénomènes, il existe diverses formes et divers degrés de parentification. Ceux-ci reposent sur l'étendue du rôle que l'enfant exerce auprès de son ou ses parents.

Boszormenyi-Nagy introduit d'emblée deux nuances fondamentales, de forme et de degré. Tout d'abord, placer son partenaire dans une position parentale n'est pas la même chose que de placer son enfant dans une telle position. Ensuite, il y a différents degrés de parentification, allant chez un sujet du simple fantasme d'être enveloppé et soigné comme un enfant, au comportement de dépendance exigeant que l'autre le prenne en charge. (Haxhe, 2013 : 56)

L'enfant parentifié peut aussi bien jouer un rôle émotionnel que de soutien logistique auprès de ses parents. L'écoute, le soutien affectif et même la protection du couple sont ses

⁴ La notion d'ambiance sera décrite au sous-chapitre 3.3

apanages. Cet ample champ d'action engendre la singularité de chaque expérience de parentification, laquelle peut s'avérer constructive ou destructrice selon les soins émotionnels prodigués au(x) parent(s). C'est un concept introduit par Jean-François Le Goff, psychiatre, qui constate que « si les éléments positifs restent au premier plan, l'expérience de la parentification devient une expérience de maturation qui permettra d'affronter des difficultés majeures au cours de l'enfance ou à l'âge adulte » (Le Goff, 1999 : 102-103). Ce dernier considère la parentification destructrice lorsque les facteurs négatifs sont plus nombreux, ce qui s'actualise par une accentuation de la vulnérabilité chez l'enfant qui subit un traumatisme de manière répétitive.

Voyons maintenant quels sont les facteurs destructifs et constructifs de la parentification⁵, établis par Le Goff. J'ai souligné les facteurs qui ont été prépondérants dans mon expérience.

FACTEURS DESTRUCTIFS ET CONSTRUCTIFS DANS LA PARENTIFICATION DE L'ENFANT
<p>Facteurs destructifs</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>L'enfant est surchargé de responsabilités dépassant ses compétences.</u> (2) <u>Les parents se conduisent comme des enfants par rapport à leur enfant.</u> (3) <u>Les besoins de l'enfant sont négligés ou exploités.</u> (4) <u>L'enfant ne reçoit pas de reconnaissance pour ce qu'il donne.</u> (5) L'enfant est blâmé. (6) L'enfant est impliqué dans une relation érotisée avec l'un des parents. (7) <u>Il y a absence de soutien de la famille d'origine des parents.</u> (8) Les parents sont blâmés par une personne étrangère à la famille ayant une position d'autorité.

⁵ Tableau 1 : ce tableau apparaît à la page 104 du livre *L'enfant, parent de ses parents de JF Le Goff*

Facteurs constructifs

- (1) Les parents reconnaissent la contribution de l'enfant.
- (2) Les parents, ou autre adulte, soutiennent l'enfant s'il en a besoin.
- (3) L'enfant a connu des périodes de confiance à l'égard de l'adulte parentifiant.
- (4) Les parents évitent de placer l'enfant dans une situation de loyauté clivée.
- (5) Si les parents en sont empêchés, un autre adulte ou les membres de la fratrie reconnaissent les contributions de l'enfant.
- (6) Des éléments factuels connus des membres de la famille interviennent dans la parentification.
- (7) L'enfant n'est pas placé dans une relation à teneur sexuelle.
- (8) L'enfant n'est pas blâmé.

En résumé, bien que la parentification favorise une maturité précoce et suscite le développement d'un haut sens des responsabilités, ce n'est pas toujours une expérience profitable. D'une part, l'enfant parentifié reste marqué par son expérience de solitude affective puisqu'en réalité « l'enfant reste privé de ce que tout enfant attend de ses parents : être choyé, entouré et protégé » et qu'à l'inverse, « l'enfant parentifié éprouve le plus souvent la distance, le vide, voire la rupture de contact » comme l'écrit Haxhe (2013 : 55).

C'est alors la dissociation entre ce que l'enfant expérimente au niveau comportemental et ce qu'il ressent sur le plan émotionnel, qu'É. Dessoy souligne comme étant le cœur du paradoxe dans lequel l'enfant parentifié se trouve. (Haxhe, 2013 :55)

L'enfant qui soutient, aide et passe du temps auprès de son parent a beau vivre une proximité comportementale, celle-ci ne s'assortit pas nécessairement d'une proximité dans le contact, d'une chaleur affective, comme ce qui pourrait être naturellement attendu.

Ainsi « éprouver la chaleur d'un contact proche comme tout enfant est en droit de l'attendre de sa mère » ne va pas de soi (Dessoy, 1997 : 16). Ce qui est d'autant plus vrai chez les enfants parentifiés étant donné l'état émotionnel du parent.

D'autre part, la maturité émotionnelle⁶ de l'enfant a bien peu de chance de se développer, ce qui constitue un handicap des plus importants.

Ce sous-chapitre qui illustre les grandes lignes du vaste sujet qu'est la parentification serait incomplet s'il ne permettait pas de comprendre qu'au-delà du déséquilibre entre ce que donne et reçoit l'enfant, il y a une absence de reconnaissance et de validation de ces dons.

Besoins d'enfants inassouvis et comptes à régler avec ses parents sont des ingrédients de la recette de base. Le parent ainsi blessé et carencé peut aisément se retrouver avec le désir de tirer profit des dons que son enfant est en mesure de lui offrir.

Les besoins inassouvis du parent sont toujours, en définitive, des besoins affectifs. Il peut s'agir de besoins régressifs, comme le mentionne Boszormenyi-Nagy, des besoins de prise en charge et de dépendance qui n'auraient pas été suffisamment satisfaits. Il s'agit aussi, comme l'a montré ma recherche, d'un besoin intense de reconnaissance. (Haxhe, 2013 : 94)

La reconnaissance dont il est question passe par l'attention et l'amour en provenance des proches qui peut se traduire par le « regard aimant du parent, et le besoin d'avoir une place propre dans son cœur » comme en témoignent les écrits d'Haxhe (2013 : 94).

C'est pourquoi avoir soi-même été parentifié présente un réel risque de reproduction de distorsion dans ses relations. Selon Haxhe, c'est d'autant plus vrai « si les besoins régressifs et ce type de reconnaissance n'ont pas été comblés d'une quelconque manière » chez le sujet parentifié (Haxhe, 2013 : 94).

D'où la nécessité de comprendre ce processus de la parentification pour éliminer le risque de reproduction en comblant les besoins régressifs des membres de la famille.

Le meilleur moyen de protection contre la parentification selon Byng-Hall est « la sécurité affective au sein du couple ». Un parent n'ayant pas expérimenté un lien

⁶ Définie au sous-chapitre 3.2

d'attachement sécurisé et qui éprouve le besoin d'être réassuré sur le plan affectif peut être soutenu par son conjoint. Afin d'éviter que l'enfant ne soit sollicité pour remplir ce rôle de régulation, le conjoint pourra aider le parent carencé à devenir un parent « suffisamment bon » pour leur enfant.

La « base de sécurité familiale » inclut la capacité des adultes à collaborer afin que la priorité soit donnée à tout membre en besoin d'aide, à l'enfant en particulier. Ainsi, l'appui trouvé dans le couple et la ressource que constitue le partenaire représentent des facteurs protecteurs. (Haxhe, 2013 :103)

3.1.1 La transmission du traumatisme

D'emblée, je ressens le besoin de clarifier la nuance entre transmission intergénérationnelle et transmission transgénérationnelle parce que ce qui est transmis prend des formes bien différentes. La transmission intergénérationnelle se définit comme la transmission des valeurs, des rites et mythes familiaux, mais aussi des façons de parler par exemple. Ainsi, la transmission entre individus d'une même lignée se fait par l'entremise de récits clairs, de rituels observables et se vit dans l'interaction du moment présent bien qu'elle traverse le temps dans les deux sens.

Quant à la transmission transgénérationnelle, elle s'effectue de manière beaucoup plus subtile. Les limites de ce qui est transmis sont floues et par conséquent difficiles à cerner et aborder. Ce qui est transmis est de l'ordre des idées, des processus et des phénomènes relatifs à des traumatismes vécus et non surmontés qui tissent la trame de fond de l'histoire familiale par exemple. Comme on peut mieux le comprendre, c'est par cette voie que se transmet la parentification traversant le temps des générations antérieures vers les futures.

Les deux types de transmissions vont toutefois de pair, l'une ne va pas sans l'autre. En fait, elles s'influencent.

Un article intitulé *De génération en génération quelle transmission ?* m'a aidée à mettre en mots pourquoi et comment je suis restée incapable de pleurer ou exprimer la détresse que j'ai ressentie quand j'ai su que mon père était parti. Cette incapacité a perduré dans le temps, mais n'était non moins présente.

Les traumatismes vécus et non surmontés peuvent rester « enkystés et inertes à l'intérieur du sujet de la transmission » ce qui ressemble à ce que Winnicott (1975) appelait « crainte de l'effondrement ». Paradoxalement, l'effondrement est déjà advenu mais semble impossible à assimiler parce qu'il « a été vécu en dehors de toute représentation de mot par le sujet » (Nicolò et Strinati, 2007 : 64).

En lisant cela, il m'a semblé me reconnaître. J'ai en effet été incapable de mettre en mots ce que je vivais ce qui m'aurait sans doute aidée à dépasser l'événement. D'une part, je n'avais que neuf ans et je ne comprenais rien de ce qui se passait autour de moi. Jamais je n'avais vu mes parents se disputer. D'autre part, je ne me souviens même pas avoir pensé à une personne à qui j'aurais pu me confier. De toute manière, comment expliquer l'inexplicable : mon père parti sans mot dire, sans même un au revoir. Ce n'est que plus récemment que ma mère m'a indiqué que nous avions été un mois sans nouvelles de lui. Un mois, un an, je crois que cela m'a semblé pareil. Des jours sans sens, interminables à attendre ce qui apparaît chaque jour un peu plus improbable : de ses nouvelles. Ma détresse n'en a été qu'amplifiée. Puisque j'ai refoulé le traumatisme, il devient plausible que cet événement ait eu pour conséquence d'appauvrir les aspects de ma vie relationnelle.

Comme l'explique Krystal (1975), à la suite d'un événement traumatique « on peut mettre en acte le blocage des émotions et une inhibition progressive jusqu'au gel, au freezing de la vie affective de la famille. Une défense caractéristique de ces familles est la peur des émotions et "en conséquence, une diminution de la tolérance affective" » (Nicolò et Strinati, 2007 : 71).

Qui plus est, cette forme de blocage des émotions sera observable chez la génération suivante perpétuant ainsi la même forme de défense.

La transmission transgénérationnelle ne concerne pas seulement le souvenir dissocié de l'événement traumatique qui, dans le cas d'événements catastrophiques, a été transmis en utilisant des niveaux non verbaux ou somatiques du fonctionnement relationnel, mais aussi la réponse au traumatisme, la réorganisation après l'événement et les défenses transpersonnelles mises en œuvre tant par la famille que par l'individu pour l'affronter et en gérer les conséquences. (Nicolò et Strinati, 2007 : 77)

3.1.2 Les déterminants entre la parentification et les autres liens parentaux

Voici ce qui différencie le processus de la parentification des autres formes de relations parent(s)-enfant qui sont : parentalisation, adultisation, délégation et responsabilisation.

Les déterminants entre la parentification et les autres liens parentaux énumérés correspondent à :

- L'oubli ou la répression des besoins de l'enfant en tant qu'enfant (sécurité, protection, autonomie, soutien, écoute, etc.), et ce, au profit des besoins du parent. Dans tous les autres liens parentaux énoncés, les besoins de l'enfant sont pris en compte, au moins partiellement, d'une manière ou d'une autre.
- L'enfant n'est pas vu comme un enfant, mais plutôt comme un « bon parent », et ce, de manière inconsciente. Dans tous les autres liens parentaux énoncés, les parents voient leur enfant comme un enfant ou comme l'enfant de ses parents.
- La demande, ou l'attente⁷ parentale, à savoir que l'enfant soit un « bon parent » et prenne en charge ses besoins qui confère à la parentification un type de responsabilité relationnelle lourde pour l'enfant qui ne possède aucunement les compétences pour répondre à ces besoins. Dans tous les autres

⁷ Comme indiqué, c'est de manière inconsciente que le parent voit son enfant comme un « bon parent », ce qui explique que l'attente parentale puisse être bien souvent aucunement verbalisée et ne soit donc pas une demande à proprement parler.

liens parentaux énoncés, les demandes parentales sont en adéquation avec les compétences de l'enfant, à l'exception de l'adultisation qui peut ne pas tenir compte de l'âge de l'enfant versus la maturation et l'attente relative au développement rapide de son autonomie.

- La reconnaissance des dons de l'enfant est inexistante. Dans tous les autres liens parentaux énoncés, la reconnaissance des dons est habituellement existante, bien que parfois incomplète.

Les quatre déterminants ci-dessus énoncés représentent ceux qui s'appliquent à la parentification que j'ai vécue.

Le tableau fournissant l'ensemble des déterminants pour toutes les formes de relations parent(s)-enfant précédemment nommées est disponible à l'annexe 1.

3.1.2.1 Mission

Au sous-chapitre précédent, où j'énumère les déterminants entre la parentification et les autres liens parentaux, le terme *Délégation* apparaît. Le mot délégation provient du latin *delegare*. Il signifie *envoyer et confier une charge, une mission*. Pour clarifier la signification de ce terme dans le contexte des liens parentaux, il faut déjà savoir que « l'élément central de la délégation est le lien de loyauté entre le sujet qui délègue et celui qui est délégué » comme le précise Haxhe qui se réfère à H. Stierlin (1979) (Haxhe, 2013 : 64).

Les délégués rejetés, pour leur part, face à la froideur et au désintéressement de leurs parents, vont s'efforcer d'accomplir le plus totalement et le plus parfaitement possible les missions confiées par ces derniers, dans l'espoir d'obtenir ainsi la considération parentale tant désirée. (Haxhe, 2013 : 64-65)

La mission en question peut varier selon l'histoire familiale : rendre l'honneur à la famille qui l'a perdue sous une forme ou une autre, rassembler, voire unifier les membres

qui ont coupé les liens avec la famille, retarder son individuation afin de repousser une séparation d'avec son parent monoparental, etc.

S'agissant du caractère transgénérationnel, Stierlin contextualise les délégations parentales dans une histoire, et leur donne un sens ainsi qu'une certaine légitimité : « Tous les parents, au fond d'eux-mêmes, aimeraient être bons et aimants ». (Haxhe, 2013 : 64-65)

Dans pareil contexte, Stierlin nous rappelle que ces parents « sont aussi les enfants de leurs propres parents et portent souvent, en tant que tels, un lourd fardeau de déception, de besoin d'amour et de loyalisme inassouvis, de frustrations, de traumatismes, et de préjugés immérités ». Ainsi, comme il poursuit, ces parents « le transmettent, bon gré, mal gré, d'une manière ou d'une autre, à leurs enfants, tout en les déléguant d'une manière écrasante ou en cherchant chez eux les satisfactions et les confirmations dont ils ont si douloureusement manqué auprès de leurs propres parents » (Haxhe, 2013 : 65-66).

Bien que l'histoire familiale de mes parents soit complètement différente, leurs besoins affectifs n'ont pas été comblés par leurs propres parents. Ils portent en eux cette blessure qui accentue le besoin viscéral d'être aimé. Je considère que ma mission a été de sacrifier mes besoins d'enfant pour tenter une réorganisation familiale. Ce qui est aussi bien vrai pendant qu'après leur séparation étant donné le climat fusionnel qui régnait à leur retour en couple, lequel n'était plus guère un climat familial.

3.1.3 Rôles liés à la parentification

Comme indiqué précédemment, je vous présente une description sommaire des différents rôles que peut jouer l'enfant parentifié au sein de sa famille. La description des enfants jouant ces rôles correspond à un enfant doué et sensible. Pour sa part, Boszormenyi-Nagy le décrit ainsi : « l'enfant choisi pour ce rôle est habituellement celui

qui a montré le plus de capacité à éprouver de l'empathie avec les besoins de ses parents » (Haxhe, 2013 : 91).

Le rôle du soignant est celui que je considère avoir joué pendant la période de la séparation. C'est de loin le rôle le plus représentatif de la parentification puisqu'il est facile à identifier du fait qu'il est davantage perceptible que les autres rôles. Les besoins émotionnels du parent sont pris en charge par l'enfant. Ce qui provoque ce comportement peut être lié à l'épuisement émotionnel, la dépression, la maladie mentale ou encore un handicap de son parent. L'enfant ainsi « exploité » émotionnellement peut devenir un dispensateur compulsif de soins qui « s'engage dans les relations en étant toujours celui qui donne, rarement celui qui reçoit » (Haxhe, 2013 : 45).

Tandis que les parents font retomber sur l'enfant qui joue du rôle du bouc émissaire des torts et le rendent responsable de tout et de rien, souvent pour s'exonérer une faute ou encore pour masquer un échec, l'enfant accepte ce rôle ingrat en sachant qu'en faisant cela il soude, à sa façon, sa famille, contre lui. Ainsi, le rôle du bouc émissaire a ceci de particulier qu'il ne laisse pas d'emblée présager une coopération volontaire à son engagement familial. Vu de l'extérieur, on ne peut croire que ce rôle familial attribue à l'enfant une forme de supériorité relative à ses « exploitants » car il « possède une capacité qu'[eux] ne possèdent pas et qui lui confère un mérite important : une sensibilité alliée à la capacité de prendre soin » (Haxhe, 2013 : 59).

Le rôle neutre est pour sa part une représentation piégée du « bon enfant ». Ainsi, cet enfant fiable, agréable qui n'exprime aucune exigence ni demande particulière s'en trouve « facile » à éduquer. Pourtant, il souffre au moins autant que son parent pouvant lutter contre des sentiments de vide, un épuisement émotionnel ou encore la dépression.

« L'enfant ne vit pas une vie appropriée à son âge ». En effet, l'enfant qui se montre prématurément mature en n'exprimant pas ses demandes doit faire le deuil de sa vie d'enfant (Haxhe, 2013 : 60). C'est le rôle qu'il me semble avoir joué après la remise en couple de mes parents.

3.1.4 Les préjudices liés à l'appauvrissement des ressources humaines et sociales

L'enfant qui a le privilège d'être en contact avec plusieurs adultes a plus de chance de bien se développer. D'abord parce qu'il vit des occasions d'être différemment stimulé en plus grand nombre, ce qui lui procure de belles opportunités d'apprendre de nouvelles choses, mais aussi parce qu'un « enfant qui se sent en sécurité seulement avec ses parents aura de la difficulté à développer sa confiance en lui » selon Carl Lacharité, directeur du Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et la famille de l'Université du Québec à Trois-Rivières (Leduc, 2016 : 8).

Les enfants qui ont un grand cercle de personnes bienveillantes autour d'eux démontrent plus de facilité à s'adapter lors de changements. Dans le même ordre d'idées, les contacts avec d'autres personnes qui l'aiment permettent à l'enfant de s'attacher à ces personnes et à s'ouvrir au monde en plus de l'inciter à explorer. Le regard admiratif des grands-parents est d'une grande richesse pour l'enfant.

L'enfant qui se retrouve au quotidien avec un seul de ses parents vit une forme de monoparentalité qui peut initier la parentification puisque le parent monoparental n'a plus de conjoint avec qui échanger au jour le jour d'une part, non plus qu'un conjoint sur qui il peut dorénavant compter au quotidien d'autres parts.

Qui plus est « ce besoin naturel de partage et de soutien augmente la probabilité que l'enfant joue le rôle d'ami et de partenaire de vie de son parent seul, surtout si la famille dispose de peu de soutien extérieur » (Haxhe, 2013 : 66-67). Ce à quoi j'adhère pour l'avoir vécu.

Ainsi, l'absence du coparent devient un réel facteur de risque selon ces auteurs parce que « le jeune assume alors des responsabilités habituellement dévolues à un adulte, phénomène qui est désigné sous le terme de parentification de l'enfant » (Haxhe, 2013 : 66-67).

Byng-Hall considère quant à lui que la sécurité affective au sein du couple est un rempart contre la parentification. Mais qu'en est-il de la sécurité familiale ? Elle est présente quand les besoins de l'enfant deviennent la priorité, ce qui est rendu possible par la disponibilité accordée à ce dernier. Elle peut provenir des deux parents ou encore d'un seul parent soutenu d'un membre de la famille élargie ou même d'un ami. Il faut éviter que les conjoints ne se tournent vers leurs propres besoins au détriment de ceux de l'enfant, ce qui représente un risque de parentification (Haxhe, 2013 : 48).

D'autres que Byng-Hall ont constaté les bienfaits de la diversification des personnes auprès de l'enfant, en particulier lors des périodes de crise.

Les travaux actuels sur l'attachement permettent de mieux comprendre l'importance des liens affectifs parents-enfants, en élargissant l'étude à la pluralité des attaches nouées par le sujet. Non seulement le père, mais d'autres personnes importantes dans le réseau relationnel et affectif de l'enfant sont à prendre en compte comme figures d'attachement. En effet, dès l'enfance, des liens affectifs se tissent non seulement avec la mère et le père, mais aussi avec d'autres membres de la famille ou de l'entourage affectif pérfamilial, formant des schèmes d'attachement dits secondaires, selon la terminologie de Bowlby, mais dont l'importance pour le développement du sujet peut être primordiale. (Cyrulnik et Jorland, 2012 : 74)

Je me souviens pour ma part avoir été très ébranlée par le fait que personne autour de ma mère et moi ne semblait se soucier de nous, ce qui ne faisait qu'aggraver mon insécurité, mes appréhensions et mon sentiment de détresse.

3.1.5 La reconnaissance des dons de l'enfant

La reconnaissance des dons de l'enfant est la clé de libération du processus familial de la parentification. Elle libère de ce qui pèse sur la relation, elle assainit les liens.

Si l'enfant n'obtient de ses parents aucune reconnaissance pour ce qu'il fait, il se trouve dans l'obligation de poursuivre son dévouement sans fin, comme s'il devait rembourser une dette qu'on lui impute injustement et dont il ignore l'origine. (Le Goff, 1999 : 89-90)

La citation précédente met très bien en lumière la puissance de la loyauté inhérente à la parentification, et ce, quel que soit l'âge du sujet parentifié.

Ainsi, aborder la question de la justice dans le lien est salutaire. Selon Haxhe, les questions suivantes peuvent soutenir l'échange :

- Qu'est-ce qui a été donné, par qui et à qui ?
- Lesquels de ces dons peuvent être vus, reconnus ?
- Qu'est-ce qui a été reçu ?
- Qu'est-ce qui était attendu et n'a pas été reçu ?
- Tel échange est-il équilibré ou a-t-il créé une injustice ?
- Où et quand la confiance relationnelle a-t-elle été atteinte ? Autour de quels faits, de quels actes ? (Haxhe, 2013 : 153).

Comme l'écrit Haxhe « c'est de la bouche de ses parents que l'enfant a besoin d'entendre la reconnaissance de ce qui a pu être difficile pour lui, de ce qui a été donné, ou de ce qui était attendu en lien à ce que d'autres n'ont pas donné » (Haxhe, 2013 : 152-153).

3.2 DYNAMIQUE D'ATTACHEMENT

Les liens qui se tissent entre le bébé et ses parents, ensuite entre l'enfant et ses proches relations, ont la capacité de constituer un facteur d'ouverture et de socialisation si l'enfant a développé une base de sécurité, à l'intérieur de ces relations juvéniles. La dynamique d'attachement reflète la nature du lien d'attachement établi à l'intérieur d'une relation, et ce, en fonction de l'interaction entre les personnes. Il existe quatre modèles de figure d'attachement selon les liens expérimentés par l'enfant : l'attachement sécurisant, l'attachement anxieux insécurisant évitant, l'attachement anxieux insécurisant ambivalent préoccupé et l'attachement insécurisant désorganisé. Le déterminant entre les figures d'attachement est relatif à la base de sécurité. Les trois derniers modèles énumérés ci-

dessus reflètent des manières différentes pour l'individu de composer avec une base de sécurité non développée ou encore rendue inaccessible.

3.2.1 L'ambiance

Étienne Dessoy, chercheur et enseignant à l'Université Catholique de Louvain-la-Neuve et à l'Université de Liège, a tenté de comprendre les bases du fonctionnement des systèmes à partir d'une communication « primitive » liée à l'ambiance et au contact.

Le contact se prend à l'aube de la rencontre, là où un ton de voix, une nuance, un rythme, une manière de caresser, un style, sont éprouvés et ouvrent les portes d'un lieu habité, le monde du "sentir et du se mouvoir" qu'étudie la psychologie du sentir. [...] Le contact est le mode de communication dans le sentir, il associe le sujet et son environnement de manière telle qu'ils ne fassent qu'un. « Ambiance, éthique et croyances, les trois foyers organisateurs d'un milieu humain ». (Dessoy, 1997 : 1)

Selon l'article du professeur Dessoy issu de son livre, *L'homme et son milieu*, le foyer de l'ambiance est le fondateur des deux autres (éthique, croyances). Selon ces écrits, le cycle de l'ambiance traverse quatre régions qui correspondent à quatre manières de prendre contact. La première se nomme la tendance unitaire. Sur ce pôle du cycle se trouvent les ambiances chaudes au sein desquelles les personnes vivent la convivialité, la proximité et même, à l'extrême, la fusion.

La fusion répond, entre autres choses, à un besoin d'emprise sur l'autre si elle se vit à l'intérieur d'une relation de couple. Dans un tel cas, elle est le signe d'une grande immaturité ; l'estime de soi et la confiance en soi n'étant pas suffisamment solides. La nature d'un couple ne réside pas dans un rapport thérapeute – amoureux(se). Ce type de relation ne dure habituellement pas étant donné la lourdeur de celle-ci pour le conjoint. La personne fusionnelle, représentant l'enfant qui doit être nourri, aimé de sa mère, doit combler ce besoin inassouvi en lui. C'est là un des rôles que joue l'enfant parentifié auprès de son parent.

3.3 MATURE EMOTIONNELLE

Comme l'indique Edward E. Morler sur le site de l'Institut Français de l'Ennéagramme (IFE) « devenir émotionnellement mature, c'est devenir conscient des choix que nous faisons et de l'impact de ces choix ». La maturité émotionnelle n'est pas en lien avec l'âge, mais plutôt avec le fait de « comprendre comment nous nous limitons inutilement et comment nous pouvons, par choix, affronter et mettre fin à ces limites » (Morler, 2004).

De fait, être tourné vers soi et sa propre importance révèle une forme de demande de prise en charge inconditionnelle qui correspond à un comportement immature et irresponsable, apparenté au niveau de maturité de l'adolescence. Il y a un écart important entre ce comportement puéril et celui consciemment adopté par une personne ayant développé sa maturité émotionnelle qui est « de reconnaître, d'accepter et de reprendre possession de ce que nous refusons ou rejetons à propos de nous-même et de notre comportement » (Morler, 2004).

La maturité émotionnelle se développe avec la capacité d'avoir conscience de ses émotions puis d'être en mesure de les nommer pour ensuite leur donner un sens. De là, il devient possible d'identifier nos besoins sous-jacents. Quand on arrive à exprimer avec justesse les émotions ressenties, on communique avec clarté et discernement.

Selon Morler, être dans le moment présent et faire « le choix conscient d'être responsable de son impact sur les autres et sur le monde » correspond à interrompre les schémas limitants du passé. Pour ce faire, « nous avons besoin d'apprendre à nous pardonner autant qu'à pardonner aux autres, avant de prendre en charge notre vie dans le présent » (Morler, 2004).

Grandir véritablement, devenir émotionnellement mature, c'est être dans le PRÉSENT, lâcher le passé, répondre et non pas réagir à ce qui est. (Morler, 2004)

C'est à ce prix que nous pouvons nous libérer de nos masques et schémas limitants en vue d'accéder au pouvoir et la liberté que procure la maturité émotionnelle qui se traduit par l'intégrité de nos attitudes et comportements conscientisés.

CHAPITRE 4

CHOISIR DE REGARDER SOUS UN NOUVEL ANGLE LES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS DE MA PRATIQUE RELATIONNELLE

Elias, écrivain et sociologue du siècle précédent a écrit « C'est l'observation des faits présents qui permet de mieux comprendre les phénomènes passés, et c'est l'approfondissement du passé qui ouvre l'accès à ce qui s'accomplit sous nos yeux » (Elias, 2003 : 299).

Pour y arriver, l'enjeu consiste à effectuer des choix judicieux pour observer des faits présents dans le but de soutenir la compréhension de phénomènes qui se sont produits. La connaissance du passé ainsi approfondie permet de devenir vraiment en contact avec ce qui se vit au moment présent.

Le programme de Maîtrise en Étude des pratiques psychosociales se définit comme une formation par la recherche sur l'expérience pratique. Il s'agit d'une formation par production de savoirs, une explicitation théorique des savoirs pratiques. [...] Dans cette démarche de formation par la recherche, l'appropriation par le sujet de son pouvoir de formation est une construction permanente de liens entre des savoirs formels, des savoirs d'action et des connaissances existentielles. (Galvani, 2007 : 1-2)

La maîtrise en Étude des pratiques psychosociales a ceci de particulier qu'elle favorise l'autoformation lors des étapes préparatoires et de la production de la recherche-action-formation associée au programme d'études. L'autoformation passe par les trois dimensions du sens suivantes : orientation, signification et sensibilité. Elle permet au chercheur d'accéder à différents savoirs, soit l'étude de sa pratique, la production de savoirs formels et la connaissance existentielle. C'est Henri Desroche, sociologue, qui a élaboré ce

dispositif de formation expérientielle alors qu'il effectuait des recherches sur les coopératives à l'étranger.

Ma recherche-action-formation a pour but de me permettre de consentir à vibrer à l'amour, ce qui implique dans un premier temps de développer une nouvelle façon d'être en relation avec moi-même et les autres. Elle est écrite à la première personne.

Pour une recherche en première personne « la tâche de l'analyse consiste, dans ce mélange d'informations, à dégager la façon dont la personne voit son rapport au monde, l'interprétation qu'elle donne à son expérience globale de vie, la vérité vécue, pour ainsi dire, qui sous-tend l'ensemble de sa quotidienneté » comme nous l'indique Morin. (Deslauriers 1991 : 79-80)

Je me souviens qu'après la lecture de la citation précédente, j'avais imaginé le tout relativement simple parce que j'ai une tendance naturelle à revenir mentalement sur les événements de la journée avant d'aller au lit. Ce qui m'échappait alors, c'était que je ne pouvais m'observer et me questionner qu'à partir de ma vision actuelle des choses, des croyances « achetées » et surtout des éléments conscientisés de ma personne.

Ma recherche se situe dans les paradigmes qualitatif, interprétatif, compréhensif et structuraliste du sujet. Vincent de Gaulejac soutient que « l'individu cherche à advenir comme sujet à partir de l'ensemble des éléments constitutifs de son histoire et de son être » (Gaulejac, 1999). En somme, l'individu souhaite que sa destinée lui appartienne malgré la liberté relative à laquelle il accède, ce qui l'amène à faire des choix et le *structure* en tant que sujet.

Une recherche qualitative ne possède pas d'ordre précis une fois les données recueillies, traitées et analysées. C'est-à-dire que pour interpréter les données, il est souvent nécessaire de revenir en arrière, de reprendre le matériel brut pour le voir sous un nouvel angle afin qu'émerge une nouvelle compréhension ou interprétation. Dès lors, le processus devient circulaire plutôt que linéaire comme on pourrait le croire.

Les orientations méthodologiques privilégiées sont phénoménologique, autobiographique et systémique. Les méthodes de cueillette de données sont les suivantes : les récits phénoménologiques, les entretiens d'explicitation, le blason, la constellation familiale, les résumés d'accompagnement en fasciathérapie et enfin les nombreux types de journaux.

Pierre Vermersch est psychologue et psychothérapeute de formation. Il est aussi le père de l'entretien d'explicitation, qui est une méthode de cueillette de données que j'ai plusieurs fois utilisée au cours de ma recherche. Selon lui, le cadre épistémologique de la recherche en première personne, lequel j'ai choisi, comporte deux rôles : celui d'informateur et de chercheur. Ainsi, lorsque je suis dans le rôle d'informatrice, je produis les données demandées par la chercheuse que je suis. Puis, une fois dans le rôle de chercheuse, j'effectue la cueillette des données avec toutes les étapes que cela implique.

Lorsque j'ai compris que le programme en Étude des pratiques psychosociales me permettait de devenir l'objet de ma recherche, je ne savais pas encore que cela impliquerait que j'écrive ma recherche en première personne. Plus encore, en première personne radicale selon les orientations méthodologiques choisies.

L'expérience montre que, dans les recherches radicalement en première personne, celui-là même qui a décrit son vécu, qui a approfondi patiemment son témoignage par d'innombrables retours d'écriture, doit, sous l'angle de la recherche, découvrir quelles sont les informations, contenues dans son texte, qui vont servir ses intentions de recherche ! Pourtant, c'est déjà bien lui qui a décrit ce qu'il a vécu, et pourtant le travail de recherche reste à faire, toute la mise à jour de la pertinence des traits descriptifs est à faire ! La recherche ne fait que commencer. (Vermersch, 2012 : 82)

Toujours selon Vermersch, une recherche en première personne indique que la personne pose un regard sur un sujet qui l'interpelle, mais qui ne concerne pas son propre vécu. Le sujet choisi l'amène à assumer les rôles d'informateur et de chercheur. Une recherche en première personne radicale implique que les données proviennent du vécu expérimenté par le chercheur. C'est une nuance importante pour la compréhension de la

démarche et pour corroborer qu'une recherche en première personne radicale n'est pas un exercice à l'intention narcissique.

L'analyse est un travail d'artisan qui porte la marque du chercheur ; l'intuition s'y mêle au savoir-faire et à la touche personnelle. [...] L'analyse représente les efforts du chercheur pour découvrir les liens à travers les faits accumulés.
(Deslauriers, 1991 : 79)

Une fois l'interprétation des données terminée, il reste encore à choisir comment sera présenté le tout.

[Toute] conclusion de recherche doit se fonder sur une argumentation rationnelle qui part des faits recueillis et aboutir à des interprétations justifiées à des degrés divers de validation et de plausibilité. Les stratégies de recherche suivant un point de vue en première personne n'entraînent aucun privilège automatique quant à la valeur scientifique de ce qui est énoncé. Les conclusions seront jugées à l'aune de la cohérence scientifique entre les faits recueillis, établis, et les analyses et conclusions que l'on a tenté de dériver. (Vermersch, 2012 : 84)

J'ai été heureuse de lire et comprendre qu'il « n'y a pas de différence entre les différentes stratégies de recherche », puisque le but d'une recherche est de produire un raisonnement fondé. Toutefois, il n'y a pas de « conclusions scientifiques en première personne », la personne de celui qui les énonce importe peu, seule la rigueur de sa démarche vaut (Vermersch, 2012 : 84).

4.1 POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

La posture épistémologique représente le cadre de réflexion que le chercheur se fixe pour aborder le sujet de sa recherche. Pour ma part, j'ai priorisé les approches phénoménologique, auto biographique, systémique, pour approfondir mon sujet de recherche. Il y a aussi des données issues d'un exercice qui relève d'une approche herméneutique.

Il est devenu de plus en plus clair au fil de mes travaux que le cadre de ma recherche s'établirait sur les éléments suivants :

- Un retour sur mon vécu à l'intérieur de mes familles, celle où je suis née et celle que j'ai conçue pour tenter de découvrir ce que je sens (approche phénoménologique : étude des vécus de conscience à l'intérieur de nous) ;
- Les écrits hautement personnalisés qui me révèlent, puisque je relate des vécus liés à mes expériences personnelles (approche auto biographique) ;
- Les us et coutumes et croyances de ces familles qui se situent elles-mêmes à l'intérieur d'un système social qui se définit par un ensemble de règles que les individus perpétuent consciemment ou inconsciemment (approche systémique).

Il n'est pas impossible que le chercheur élargisse ponctuellement son cadre de réflexion. Par exemple, l'exercice du blason me propulse vers une approche herméneutique (interprétation des symboles).

Le cadre de recherche ci-dessus défini a été méticuleusement choisi pour m'aider à entrer en contact avec mon vécu, mon senti et mon héritage familial.

4.2 METHODOLOGIE PRIVILEGIEE

Comme indiqué précédemment, je suis le sujet, l'informatrice et la chercheuse dans le cadre de cette recherche. Les méthodes de cueillette de données envisagées devaient être accessibles aux multiples facettes de ce moi multifonctions, c'est pourquoi plusieurs techniques de cueillette de données choisies touchent l'écriture. D'une part, je me reconnais une certaine facilité pour écrire, d'autre part, cela peut se faire seule de manière autonome, à peu près partout et en tout temps.

De fait, écrire peut se faire de bien des façons, dans bien des contextes et avec des visées différentes. Pour ma part, une des visées est de tenter de découvrir ce que je sens ou j'ai senti à travers certaines expériences vécues. Une autre visée consiste à regarder mon expérience à travers un spectre plus large ; moi au cœur d'une famille, elle-même est au cœur d'une famille élargie, celle-là partie prenante d'une société. Voyons cela de plus près.

4.2.1 Récit phénoménologique

Cette forme d'écriture permet d'aller à la rencontre du sens que je donne à l'expérience intime que je raconte d'un moment vécu. Il s'agit de décrire ma perception de du moment évocateur choisi.

Le choix de ce moment a parfois été en lien avec des consignes de base d'un enseignant, par exemple : un moment où j'ai su faire. Parfois, le moment évocateur s'est révélé de lui-même à la suite d'une courte méditation ou encore de manière intuitive. Le récit consiste à décrire ce moment avec une réelle présence, comme si je le revivais. Les émotions sont d'ailleurs souvent au rendez-vous !

Je commence mon récit par la phrase-clé *Je me souviens*. Ensuite, je laisse émerger ce qui monte et je l'écris sans m'imposer d'autre consigne que d'écrire au *Je*. Je prends soin de laisser les critères d'esthétisme ou autre de côté. Le récit demeure court, habituellement il fait moins d'une page.

La lecture de mon récit me donne accès à la perception que j'ai de l'événement que je décris. En tant que sujet de recherche et chercheuse, je dois porter une attention particulière à ne pas juger mon écrit. Il me faut donc garder en tête que l'exercice me révèle des informations auxquelles je n'ai souvent plus eu accès depuis longtemps ou encore à une qualité d'information jusque-là ignorée. De plus, c'est la découverte du sens que je donne à l'expérience racontée qui demeure la clé de l'exercice.

4.2.2 Entretien d'explicitation (E.d.E.) et auto explicitation

La technique d'explicitation consiste à être interviewé par un accompagnateur avec qui j'ai au préalable passé un contrat. Ce dernier indique mon accord en vue de recevoir le soutien pour entrer en contact avec le moment que j'ai choisi, lequel peut être :

[Un] exemple vécu, un contexte, un moment particulier, situable dans l'espace et dans le temps. (Faingold, 1998 : 2)

L'entretien est enregistré dans le but de me permettre de l'entendre à nouveau, de le transcrire. Pour ma part, j'ai eu besoin du texte qui reflète l'intégralité des questions de l'accompagnateur et de mes réponses en tant qu'interviewée, pour soutenir ma démarche d'auto explicitation. Pour moi, l'auto explicitation s'est faite dans un deuxième temps.

La majorité des entretiens pour lesquels j'ai été l'interviewée se sont faits en présence de « spectateurs », plus précisément des collègues de classe en apprentissage de la technique. L'accompagnateur était aussi un collègue de classe qui était lui sous la supervision de l'enseignant et de ses assistants.

L'entretien d'explicitation est un outil de la méthodologie phénoménologique. Cette technique s'appuie sur la notion d'« époché » qui désigne la suspension de la conscience intentionnelle. Le fait de se rendre présent, attentif et sans jugement est ce que l'on entend par suspension de la conscience intentionnelle. C'est la condition pour une prise de conscience qui mène vers la transformation et la connaissance.

Dans un premier temps, je laisse remonter le moment, je m'en imprègne. Ensuite, l'accompagnateur m'aide à entrer dans le moment de manière plus précise ; il ne faut pas rester dans la généralisation. Le rôle de l'accompagnateur est de m'aider à entrer dans ma mémoire sensorielle en vue d'une « re-présentification » du moment.

L'E.d.E. vise à installer l'interviewé dans une position de parole particulière où il sera tourné plus vers son univers intérieur que vers le monde environnant : la position d'évocation ou « position de parole incarnée » a l'ambition de permettre à la personne de re-présentifier le vécu subjectif d'une situation passée. (Faingold, 1998 : 1)

Cela se fait par une description globale de l'action en répondant aux questions : « Comment ? », « Quoi ? », « Où ? », « Quand ? » que pose l'accompagnateur. Décrire me permet de prendre une distance entre ce que je nomme (déroulement de l'action) et moi-même (personne).

Le questionnement descriptif me permet d'entrer dans le déroulement de l'action passée, qui elle se trouve dans le moment décrit. J'accède au déroulement de l'action par une modalité sensorielle qui peut être visuelle, auditive ou kinesthésique. Le défi consiste donc à m'exprimer en étant en contact avec moi-même, en m'appuyant sur les sensations que je ressens.

Un des enjeux de l'entretien est de prendre garde à ne pas me perdre dans la description de mes savoirs, mes intentions, le contexte ou encore les jugements que je porte sur l'action que je décris. La clé de l'exercice consiste à approfondir le « moment du moment », c'est-à-dire l'instant où se dévoile le sens de l'action que je décris, l'instant où l'émotion émerge ce qui me permet de faire les liens entre mes actions, mes valeurs et mes intentions.

Une fois cette première description de l'événement raconté, je passe un second contrat avec l'accompagnateur pour m'assurer que je suis toujours d'accord de continuer, avant d'entrer dans le « moment du moment ».

Cette position spécifique de verbalisation, très impliquante dans la mesure où elle permet l'exploration par le sujet de son univers intérieur, ne peut être obtenue que dans le cadre d'un contrat de communication clair impliquant une confiance réciproque entre les interlocuteurs. (Faingold, 1998 : 2)

L'accompagnateur quant à lui se synchronise avec moi sur le plan verbal et non verbal. Ses interventions vont servir à m'amener et à me garder dans ma mémoire

sensorielle. Ses questions vont m'aider à « granuliser⁸ » l'action que je décris, à descendre le plus possible dans ma mémoire sensorielle pour amener le moment à ma conscience.

L'entretien se termine lorsque je suis allée aussi loin que je le pouvais dans l'explicitation du moment, quand j'ai accédé au « moment du moment ». Il est important de s'assurer que l'entretien soit bien complété, sans quoi des informations riches et pertinentes peuvent passer sous silence.

C'est l'acte réfléchissant qui permet le passage du vécu à la conscience. Dans l'entretien d'explicitation on part du principe que « ce qui est non conscientisé se trouve dans l'expérience même, dans le déroulement de l'activité... C'est de l'ordre du descriptif, du séquentiel, du vécu ». (Michaud, 2012 : 3)

En tant que personne interviewée, je peux sincèrement croire que tout a été dit, mais l'accompagnateur d'expérience peut, lui, sentir que je glisse trop rapidement sur une portion de ce que je vis dans l'action. J'ai expérimenté cette situation. L'assistante a suggéré une courte pause pour s'entretenir avec l'accompagnateur. Nous avons repris l'entretien un peu en amont du « glissement » et là, eurêka ! Le « moment du moment » se trouvait là, ce qui m'a permis d'accéder à des sensations/informations d'une grande richesse. Entre autres, vivre le « moment du moment » de bonheur que je n'avais pas eu le temps d'attraper lors du vécu de l'expérience.

L'E.d.E. est à la fois une technique de questionnement à visée de recherche et une aide à la prise de conscience. (Faingold, 1998 : 2)

L'entretien décrété terminé par les deux parties, l'accompagnateur fait une synthèse de ce que j'ai décrit au cours de l'entretien puis clôt ce dernier. Il me demande ensuite comment je me sens, ce que je ressens. Une fois la prise de conscience effectuée, je peux y réfléchir et envisager autrement l'action future.

⁸ Aller au plus près d'une description pas-à-pas du vécu de l'action. (Faingold, 1998 : 2)

Dans l'auto-explicitation, comme le titre le laisse présager, je suis l'accompagnatrice et l'interviewée à la fois. Je me suis installée seule devant mon portable où apparaissait le verbatim, c'est-à-dire le texte qui représente fidèlement l'entretien d'explicitation fait au préalable. Le verbatim reflète jusque les silences, par exemple, ceux causés par les émotions qui montent. Dans mes verbatims je transcrivais aussi les sensations physiques ressenties, d'où l'importance de le faire rapidement après l'entretien pour en conserver toute la justesse et la richesse. Les sensations n'étaient pas toujours décrites ou complètement décrites à l'oral pendant l'entretien. De ce fait, elles ne sont pas enregistrées.

Je commence à faire la lecture de mon verbatim à voix haute et je m'arrête intuitivement pour poser les questions : « Comment ? », « Quoi ? », « Où ? », « Quand ? » en vue d'approfondir les réponses que j'ai fournies initialement. Je note immédiatement la question et ma réponse au clavier, et ce, à l'endroit approprié dans le verbatim.

Une fois l'auto entretien terminé, je relisais l'intégralité du texte maintenant enrichi pour m'imprégner de la nouvelle prise de conscience.

Je ne me suis pas enregistrée lors de mes autos explicitations. Je me suis laissée guider par l'intelligence de l'agir qui m'a amenée chaque fois au cœur du « moment du moment ».

Aller dans ces espaces n'a pas toujours été chose facile. Je ne me suis pas évitée, comme me le soulignait une de mes enseignantes à la suite d'un autre type d'exercice lié à la métaphore ressource. Nous y reviendrons.

4.2.3 Résumé des accompagnements reçus en fasciathérapie

La fasciathérapie consiste en un traitement doux et en profondeur du corps qui ne comporte pas de manipulations. Ce traitement vise le soin des fascias, ces tissus vivants de type conjonctif qui contribuent de manière substantielle au bon fonctionnement corporel, psychologique, émotionnel et même spirituel d'un individu. Le fascia est particulièrement

sensible à ce qui se passe dans notre corps, qu'il s'agisse de stress, de traumatismes corporels ou encore de chocs émotionnels.

Les fascias représentent les membranes qui enveloppent et soutiennent les organes. Ils relient chaque élément du corps de la surface à la profondeur, et ce, de la tête aux pieds. Leur rôle est tout aussi important que les autres systèmes du corps.

Les chercheurs savent désormais que le fascia n'est pas qu'un simple emballage des parties du corps. Son rôle est beaucoup plus important. Il agit comme un appareil de transmission des signaux de douleur ou sensations de plaisir, tension, détente, inflammation ou guérison. (Esmonde-White, 2017 : XIV)

J'ai choisi d'expérimenter plus spécifiquement cette approche parce que le soin des fascias, favorise le pouvoir d'autorégulation de l'organisme. Conjointement avec le système nerveux autonome et le système hormonal, le fascia influence le degré de tension des muscles, la fluidité des mouvements, la circulation sanguine ainsi que l'équilibre hormonal. Le fascia agit aussi sur la gestion du stress, de l'humeur et des réactions émotionnelles. Il est donc un acteur important du comportement de l'individu.

Le résumé d'accompagnement est en somme un récit phénoménologique qu'il est préférable d'écrire rapidement à la suite de la rencontre, et ce, pour en faire ressortir toute la richesse. Plus le résumé est représentatif des sensations vécues pendant les exercices, plus il est possible d'en faire ressortir des données.

Comme j'ai noté avec soin les sensations vécues lors des accompagnements reçus, j'ai été à même de constater une évolution de la conscience de mon corps. De fil en aiguille, j'ai commencé à accepter d'entrer en contact avec mes émotions, ce qui a amené le changement de certains de mes comportements.

La fasciathérapie m'a permis de dépasser des blocages émotionnels, ce qui a rendu possible un cheminement au niveau de la maturation émotionnelle.

Observer les transformations de mes comportements, au fil des mois puis des années, en lien avec mes accompagnements en fasciathérapie représente pour moi un outil de cueillette de données atypique, mais très précieux.

4.2.4 Les différents types de journaux

Journal de bord ou journal d'itinérance – Pour ma part, je préfère l'appellation journal d'itinérance, sans doute parce que le terme correspond mieux à comment je l'ai utilisé. Ce journal traînait en permanence sur la table ou tout à côté de mon agenda dans la cuisine, me faisant ainsi un clin d'œil quotidien. Ce n'est pas pour autant que j'y couchais des lignes tous les jours, mais le fait de poser les yeux dessus me permettait de développer le réflexe de me demander : *as-tu quelque chose à consigner au journal aujourd'hui ?* Parfois, je n'aurais pu dire avant de commencer l'écriture pourquoi je ressentais le besoin de prendre la plume. Je me laissais tout simplement aller à écrire ce qui montait sans avoir un but précis d'éléments à consigner. Ce n'est parfois que plusieurs semaines ou plusieurs mois plus tard que ces écrits apparemment anodins me révélaient d'importantes informations alors que je posais sur eux un regard avec un nouvel angle d'approche.

[On] note systématiquement depuis longtemps, et ce, pour diverses raisons que je condense sous trois aspects :

- Découvrir, comprendre, expliquer ;
- Rapporter, faire savoir ;
- Témoigner, ne pas oublier, partager (aspect plus intime, singulier).

(Baribeau, 2005 : 101)

Mon journal est devenu un outil essentiel à la chercheuse que je suis devenue au fil des mois. J'y ai consigné toutes sortes de données personnelles : expériences, émotions, réactions, rêves. Mon journal m'a permis d'explorer mon univers intérieur. Je me suis parfois retrouvée à des lieux d'où je me croyais ! Plusieurs croyances, valeurs et interdits y sont clairement énoncés. Ainsi, mon journal d'itinérance correspond à la description d'un journal de pratique réflexive, en ce sens qu'on y retrouve de l'analyse réflexive, initiée par

de l'introspection. La valeur de ce journal repose justement sur les liens que je fais entre ce que j'y raconte et l'analyse qui en résulte.

Il existe, au cœur d'un processus de recherche, des activités méthodiques de consignation de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'événements (au sens très large; les événements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des événements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste et qui permettent au chercheur de se regarder soi-même comme un autre. Cette instrumentation est essentielle pour assurer à la fois la validité interne et la validité externe du processus de recherche. (Baribeau, 2005 : 112)

Journal de réflexions alimentaires – C'est à la suite de la découverte du système *Maigrir avec sa tête* de Mike Fink que j'ai commencé à écrire ce journal. Fink détient un Master en psychologie de l'Université de Yale. Formé par les plus grands noms de la PNL, il est aussi hypnothérapeute spécialisé dans l'arrêt du tabagisme. Très sollicité pour venir en aide aux personnes en surpoids, il crée le système *Maigrir avec sa tête* en 2014.

Mon journal alimentaire contient deux volets. Le premier volet contient les questions issues de l'approche *Maigrir avec sa tête* et mes réponses. Le second volet contient des notes sur les états ressentis qui me poussent à manger, ce que j'ai envie de manger, ce que je mange précisément dans ces moments-là et à quel rythme je mange. Il a été éclairant par exemple d'associer que lorsque je dépasse mes limites physiques, je recherche des aliments sucrés, lesquels je peux consommer en quantité sans me sentir pour autant contentée. Tout comme pour le journal d'itinérance, ce journal était utilisé lorsque je sentais avoir quelque chose à y consigner.

Les prochains outils de cueillette de données ne reposent pas sur l'écriture.

4.2.5 Blason

L'atelier sur le blason a été offert en une demi-journée, ce qui est peu, considérant tout ce qui peut ressortir d'un tel support d'autoformation. Dans ce contexte, l'exercice portait sur la ou les représentations symboliques de mon autoformation depuis mon entrée au programme en Étude des pratiques psychosociales.

Inspiré de la démarche des histoires de vie, l'atelier de blasons se centre davantage sur l'exploration des résonances symboliques de quelques expériences importantes pour le sujet que sur le récit de longues périodes de sa vie. (Galvani, 2004 : 9)

La veille de l'atelier, il nous avait été recommandé de soigneusement choisir et d'apporter quelques effets personnels en plus du matériel personnel pouvant être utilisé pour la création de notre blason.

Je me souviens, entre autres, avoir choisi ma tunique de méditation et mon Mala (collier à 108 perles ou billes servant à la méditation), ce qui n'est pas anodin. Le choix de ces effets reflète mon désir d'être inspirée par le Divin pour la création de mon blason. Du point de vue de la symbolique des chiffres, le nombre de perles ou billes que contient un Mala en dit long :

Le 1 représente Dieu ou l'Unité ;
 Le 0 représente le vide ou l'accomplissement de la pratique spirituelle ;
 Et le 8 représente l'infini ou l'éternité.

Considérant ceci, je trouvais le Mala tout à fait approprié pour accompagner la réalisation du blason qui « est particulièrement indiqué lorsqu'on souhaite explorer les dimensions existentielles où se jouent le sens et les valeurs que les personnes donnent à leurs pratiques et à leurs expériences » (Galvani, 2004 : 105).

Pour l'atelier, la seule consigne dont je me souviens est la suivante : trente à quarante minutes pour dessiner ce qui monte en vous lorsque vous pensez à votre

autoformation depuis votre entrée au programme. J'ai peine à croire que ça se résume à cette phrase, mais sans doute que j'étais trop pressée de laisser aller ma créativité et prendre mes crayons pour me remémorer davantage ! Qu'importe, les données sont là, malgré le niveau assez peu artistique de mes dessins.

Trente à quarante minutes, c'est bien court pour choisir un format de papier, les couleurs et dessiner les représentations symboliques de mon autoformation, lesquelles montent en moi tandis que je repasse mentalement mon parcours à la maîtrise.

Une courte période d'écriture s'ensuit. Il s'agit d'écrire ce que les symboles que j'ai dessinés représentent pour moi. Ensuite, comme tous mes autres collègues de classe, je suis allée coller mon blason au mur. La prochaine étape visait l'observation de l'ensemble des blasons. J'ai pris des notes sur ce que je voyais dans le blason des autres. J'ai aussi vu sous un nouvel angle un symbole de mon propre blason. Le nez collé dessus à le dessiner, je n'avais pas la perspective nécessaire pour en saisir toute la richesse.

L'exercice s'est poursuivi en un tour de table où chacun a pu exprimer ce qu'il voyait dans son propre blason. J'étais stupéfiée de voir à quel point il y avait parfois divergence entre ce que l'autre voyait dans son propre blason et ce que moi j'y avais vu.

Si le temps l'avait permis, nous aurions pu tour à tour nommer ce que nous voyions dans le blason de nos collègues. Cela n'aurait sans doute qu'enrichi nos interprétations. Il avait dès le départ été exprimé qu'une demi-journée était insuffisante pour se rendre là.

4.2.6 Constellation familiale

D'emblée, il est incontournable de saisir que la spiritualité est intimement liée à la constellation familiale, laquelle se veut en quelque sorte une voie de passage qui nous permet d'atteindre un autre niveau de conscience. Bien que cette méthode de cueillette de données soit probablement inhabituelle, elle m'a permis d'entrer en lien avec des données

avec lesquelles je n'aurais sans doute pu l'être autrement, et ce, en devenant au contact d'un champ spirituel qui sait.

De toute évidence, dans une constellation, se manifeste un champ spirituel qui sait⁹. Selon l'état actuel de nos connaissances et de notre compréhension, telle qu'elle se présente aujourd'hui, la Constellation familiale est de nombreuses années en avance sur notre temps. La constellation familiale est le mouvement visible d'un processus cosmique. (Hellinger, s. d.)

C'est un moment, hors du temps, où nos questions nous invitent sur le chemin qui mène à nos réponses. J'admets avoir choisi cette méthode de cueillette de données dans un premier temps parce qu'intriguée, mais aussi parce que j'ai la foi ce qui me permet d'être en confiance avec l'aspect spirituel si intimement liée à la constellation familiale.

Je voudrais faire un parallèle entre la difficulté de décrire ce qu'est la foi et décrire la constellation familiale. Il y a des choses qui se vivent au plus profond de soi plus qu'elles ne s'expliquent !

Cette démarche était pour moi un mode d'expression de ma spiritualité, issue de l'intuition d'une dimension sacrée de la vie. Cette intuition que je décrirais davantage comme un instinct spirituel correspond au ressenti de plusieurs formes de conscience qui s'expérimentent et se vivent à l'intérieur de différents niveaux de réalité de mon existence.

J'ai choisi d'honorer cette dimension sacrée de la vie en faisant appel à la constellation familiale qui inclut l'imaginaire, en l'occurrence l'imagination active qui repose sur le fait de donner une forme sensible aux images qui émergent de notre inconscient. C'est un outil de développement qui favorise la maturation intensifiée et

⁹ Je peux tout à fait comprendre qu'une personne qui n'a pas expérimenté cette technique soit perplexe quant à cette expression. Selon mon expérience de personne constellée, représentante et participante, je dirais pour tenter de clarifier que ce *champ spirituel qui sait*, est au fait de ce dont l'âme de la personne constellée a besoin. C'est pourquoi il est écrit précédemment que toutes les questions nous invitent sur le chemin qui mène à nos réponses.

accélérée de notre personnalité. Qui plus est, selon le psychanalyste Jung, elle permet d'assumer totalement la responsabilité de sa propre manière d'être (Bertoliatti, 2008).

La constellation familiale est un exercice qui s'effectue en groupe avec une personne qui guide la démarche, laquelle on nomme facilitatrice. Le processus n'a pas de but bien défini et il est libre de toute intention.

Nous pouvons apprendre à modifier notre être et notre caractère de façon à résister à toutes les tentations qui veulent nous faire « faire des choses ». Centrés, nous observons le phénomène. Ainsi, nous devenons des contemplateurs. Un mouvement cosmique se manifeste dans ce que nous voyons. Il est visible, perceptible et compréhensible pour chacun. Mais, il doit surtout rester sans interprétation aucune. (Hellinger, s. d.)

Pour faire un parallèle, disons qu'aller en constellation c'est comme se mettre à l'écoute de ce que nous sommes prêts à recevoir. C'est un geste volontaire qui se fait sans attente et sans peur. Un moment où l'on devient à l'écoute du plus profond de soi.

La pratique [...] est toujours neuve, de cas en cas. De même qu'il n'existe pas deux personnes identiques, il n'existe pas non plus deux constellations semblables qu'elles aient pour sujet une entreprise, une relation privée ou de travail, une maladie, un choix professionnel ou toute autre chose. Il s'agit toujours d'un passage vers un ou plusieurs champs spirituels. On pourrait dire aussi qu'il s'agit de plusieurs niveaux qui s'imbriquent et forment un tout. (Hellinger, s. d.)

Mais voilà, comment expliquer ce que j'ai fait en constellation familiale ? Il serait en fait plus juste d'écrire : ce que j'ai laissé faire en constellation familiale. Cela serait beaucoup plus exact.

Pour avoir assisté à quelques constellations familiales, je voudrais d'ores et déjà exprimer que la mienne a été un peu différente de ce qu'il m'a été donné de voir les autres fois.

Lorsque je me suis présentée pour faire ma constellation, j'avais pris soin de lire sur le sujet. Je ne comprenais pourtant pas encore très bien ce que je vivrais à travers cette

expérience. Le formulaire à remplir avait été retourné à la facilitatrice quelques jours avant ma constellation. Lors de la rédaction de celui-ci, certaines informations que je possédais pourtant déjà se révélèrent tout à coup avoir un fil conducteur et prendre un sens nouveau, important pour ma recherche.

De la vision et du ressenti de ce qui se déroule lors de la constellation, émerge un processus de libération. (Hérent, s. d.)

La facilitatrice m'a invité à dire ce qui m'amenait en constellation, le sujet de ma démarche. Ensuite, à fermer les yeux et à me laisser guider par ses paroles. J'ai pleinement savouré l'expérience sans m'arrêter au temps. Je ne peux donc dire combien de minutes j'ai été assise là à ses côtés à voir mentalement les images se succéder et à raconter ce que je voyais, ce que je ressentais. Une fois le processus de constellation terminé, la facilitatrice m'invita à faire un vœu et à le partager à mon clan (ma lignée de femmes).

Expérience hors du commun, ma constellation familiale aura permis une forme de mise au monde de moi.

4.2.7 Lecteurs

Comme indiqué dans la section des remerciements, j'ai eu le privilège d'avoir six personnes qui ont accepté de lire la version préliminaire de mon mémoire. Leurs rétroactions m'ont permis de peaufiner mon travail. Qu'il s'agisse de clarifier des éléments, d'effectuer des ajouts, de retirer des sections superflues, leurs commentaires ont été précieux en vue de me permettre de présenter un travail de recherche riche, intéressant, harmonieux et facile à lire.

Les personnes qui ont fait la lecture de la version préliminaire de mon mémoire sont : une amie et complice, une proche connaissance, une collègue de travail, une technicienne en travail social, un homme d'Église et un membre de la famille, soit mon gendre.

CHAPITRE 5

LES DONNÉES RELATIVES À MES COMPORTEMENTS RELATIONNELS INTÉGRÉS

Ma recherche met en relief des comportements intégrés depuis l'enfance, lesquels influencent ma manière d'être en relation. Je considère que ces comportements sont envahissants, non seulement parce qu'ils alourdissent mon quotidien par le niveau de responsabilité ressenti, mais aussi parce qu'ils laissent peu de place au plaisir, ce qui rend leurs conséquences difficiles à porter. Leurs répercussions néfastes s'étendent jusque dans la non-reconnaissance de mes besoins, incluant mes besoins affectifs. Qui plus est, ils portent atteinte à ma capacité de confiance relationnelle.

J'ai choisi de scinder mes données en deux chapitres distincts. Ce chapitre est le cœur de ma recherche. Il présente un ensemble des données recueillies par l'entremise de plusieurs exercices, provenant de diverses approches et méthodes.

5.1 LE BLASON

L'exercice du blason a été effectué au tout dernier intensif de mes trois années d'études. Je remercie l'intelligence de l'agir qui m'a permis de trouver à travers cet exercice des informations importantes et pertinentes pour ma recherche.

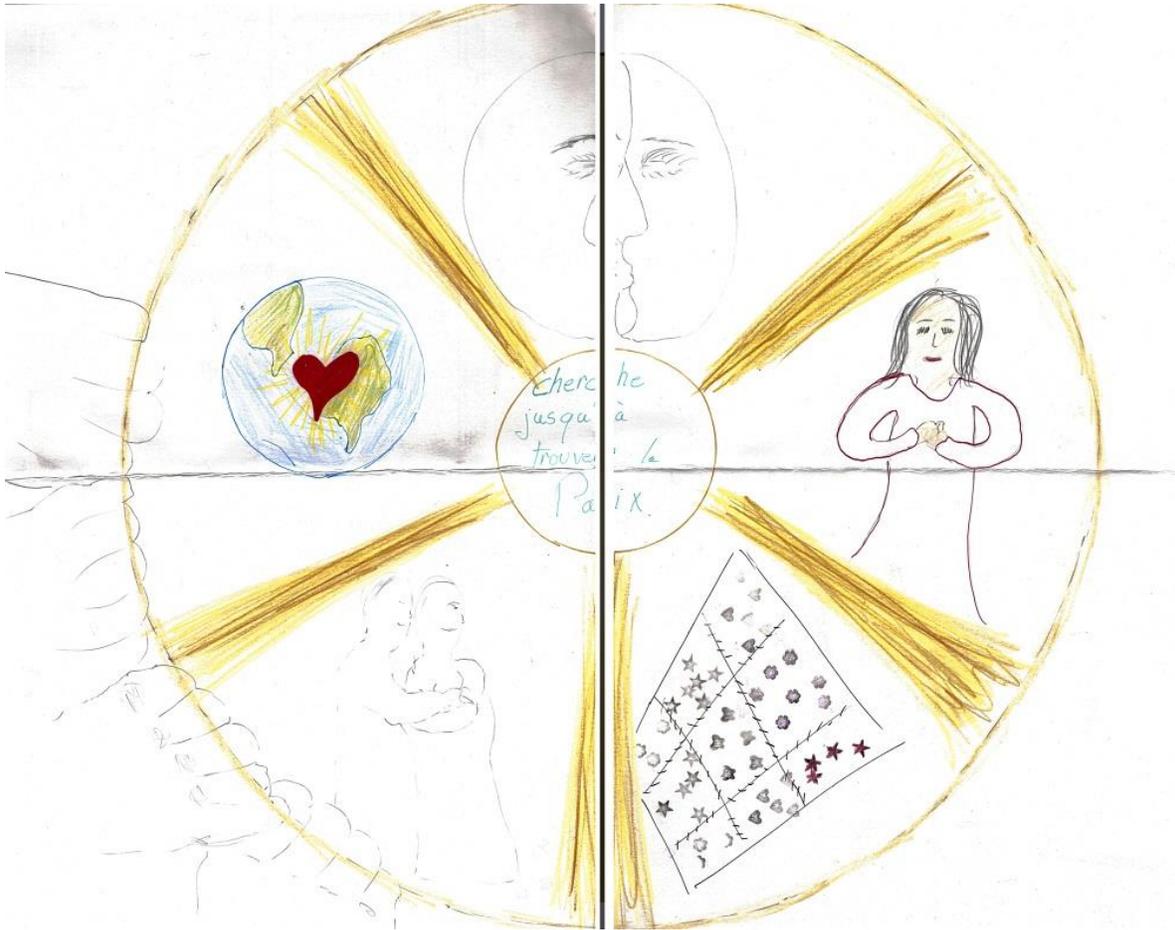
Je rappelle que cet exercice a consisté dans un premier temps à dessiner les représentations symboliques de ce qui montait en moi lorsque je pensais à mon autoformation depuis mon entrée au programme. Dans un deuxième temps, j'ai écrit ce que représentaient pour moi les symboles que j'avais dessinés.

Plusieurs semaines après avoir dessiné mon blason, j'ai réalisé qu'il pouvait servir à l'organisation de mes données. En effet, lors de l'analyse de celles-ci j'ai été éberluée de constater le lien entre les données recueillies et les représentations incluses à mon blason.

C'est donc avec beaucoup d'humilité que je vous présente mon blason. Loin d'être une œuvre d'art, il a tout le mérite d'imager les propos qui suivent. J'ai été tentée de le refaire ou mieux encore de

le faire dessiner par une personne plus douée. Toutefois, la richesse se retrouve jusque dans les coups de crayon mal assurés, comme vous lirez un peu plus loin.

Mon blason¹⁰ - avril 2016



L'effort de réflexion à la base de cet exercice porte sur une représentation symbolique de mon autoformation depuis mon entrée au programme en Étude des pratiques psychosociales. Cette réflexion m'amène dans les thèmes de ma recherche. Ce n'est que dans un troisième temps, après la réflexion et le dessin de la représentation symbolique, que j'ai expliqué à mes collègues les résonnances qui montaient en lien avec mes dessins.

Mon blason a une forme définie, un cercle. Le contour se dessine par des mains. Il faut voir un contour de personnes en ronde les mains entrelacées montant vers le ciel. Main dans la main, tous unis dans l'harmonie.

¹⁰ Figure 2

Au cœur, dans un plus petit cercle, ma devise : Cherche jusqu'à trouver la paix. Ma devise reflète l'ensemble des sentiers à ce jour parcourus pour être de plus en plus en harmonie avec les autres et moi-même (thérapies, ateliers et cours de développement personnel, études bibliques, apprentissage du yoga et de la méditation, étude et application d'*Un Cours en miracles*, renaissance, traitements sous hypnose et catharsis, pardon sous diverses formes incluant celle du Ho'oponopono, prière). Dès ma première session à la maîtrise, un enseignant m'a écrit ce qui suit comme rétroaction à un texte. « Il est clair que ta relation à l'autre est une priorité depuis longtemps ».

La Vie dans le corps n'est pas anarchique, elle a une direction, elle sait où elle va et c'est ce qu'elle tente d'exprimer quand on lui permet d'émerger. (Rugira, 2013 : 224)

J'ai subdivisé mon cercle en sections par cinq faisceaux de lumières, partant du cœur du blason, là où il y a le petit cercle contenant la devise, jusqu'au contour extérieur. Je réalise une fois mon dessin terminé que la forme primaire de mon blason peut représenter deux choses, un bouclier pour protéger ma vulnérabilité et une roue pour aller toujours plus loin.

Dans la première case, celle au-dessus de la devise, j'ai dessiné deux profils. Celui d'une femme et d'un homme, lesquels forment le visage du Christ. Ce n'est qu'en codéveloppement que j'ai réalisé que cette image est gravée en moi depuis l'âge d'environ 15 ans. La première fois que je l'ai vue sur une feuille de papier, elle m'a tout de suite fascinée. Ensuite, mon père l'a gravée sur une plaque de laiton. Puis, des années plus tard, il me l'a sculptée dans du tilleul¹¹. Cette image me fascine parce que malgré les contours bien définis des deux profils, ils ne sont qu'un. L'homme et la femme dans le Divin.

Je fais là le lien avec le regard nouveau que je porte sur moi depuis le début de ce parcours de recherche. Dans l'image décrite, on peut ne voir que les deux profils ou le visage entier du Christ, sans voir les deux interprétations visuelles. Une fois les deux interprétations identifiées, on peut volontairement passer de l'une à l'autre.

Ce n'est qu'après avoir regardé mon blason pour la seconde fois que je constate que cette image dépeint assez bien mon mode relationnel. Par la prise en charge des besoins de l'autre (un des deux profils), j'existe (l'autre profil) et je donne un sens à ma vie (visage du Christ).

¹¹ Figure 3 à la page suivante



La seconde case est un dessin de moi qui me représente, recueillie, les yeux clos et les mains repliées vers le cœur. Je garde ce qui est précieux pour moi, là tout contre mon cœur.

La troisième représente une courtepoinette. Chaque carré symbolise une période de ma vie, plus particulièrement un moment clé, lequel s'inscrit dans cette recherche en vue de résoudre ma problématique.

La quatrième reflète deux personnes, collées l'une à l'autre, qui regardent dans la même direction. L'une des deux étreint l'autre, elles se soutiennent. Mon coup de crayon mal assuré reflète si bien à quel point mon possible de la vie à deux n'est encore qu'à l'étape de l'esquisse.

La dernière case représente la terre avec au centre un énorme cœur rouge qui irradie. Il représente l'amour que je porte à la vie.

Je réfère aux images contenues dans mon blason pour vous présenter les prochaines données, lesquelles ont été recueillies pendant les trois années de mon parcours à la maîtrise. Je procède ainsi parce que je suis fascinée par le lien entre les images dessinées à mon blason et les données recueillies. Je rappelle que mon blason est une représentation symbolique de mon autoformation depuis mon entrée au programme en Étude des pratiques psychosociales.

5.1.1 Case 1 - Deux profils qui forment un visage

Je ne me voyais que comme une mère sans pour autant voir que j'ai été jeune fille et que je suis femme. La constellation familiale, lors de laquelle j'ai été accompagnée d'une personne-ressource spécialisée, m'a permis d'aller à la rencontre de ma lignée de femmes, du côté maternel dans un premier temps ainsi qu'à la rencontre de la jeune fille/femme en moi dans un deuxième temps. C'est en remplissant le questionnaire préparatoire à la démarche, que j'ai pris conscience que ma grand-mère, ma mère et moi avons vécu des blessures amoureuses ayant eu des répercussions importantes sur nos vies de femme. Sachant que la parentification touche au moins trois générations, j'ai considéré important de creuser le passé familial.

La fonction intergénérationnelle se réfère à l'articulation d'au moins trois générations. L'enfant est utilisé de manière substitutive pour rééquilibrer les relations entre les générations. Il peut être amené à donner ce que les grands-parents n'avaient pu donner à ses parents [...].
(Le Goff, 1999 : 98)

Je suis venue en constellation familiale au sujet du *donner et recevoir*. Chaque personne vit sa constellation selon ce qui est là pour elle. Pour ma part, je suis demeurée assise et j'ai mentalement vu mes aïeules. Je voyais ma grand-mère et sa mère que j'avais vue sur photo. Il y avait là beaucoup de femmes. Une fois en contact avec elles, j'ai pleuré leurs peines, pleuré les peines de mon clan. Je ne pourrais dire avec exactitude quelles sont ces peines, mais l'exercice a été très libérateur. Ensuite, j'ai été invitée à les regarder de nouveau. Je voyais maintenant une personne de plus, timide, à l'écart et seule. Elle ne semblait pas de la même classe sociale que les autres à en juger par ses vêtements.

L'accompagnatrice me demanda si je voulais la rencontrer. Oui, elle m'intriguait. Je l'invitai à se rapprocher de moi. Dans sa belle robe, elle hésitait et tournait la pointe de l'un de ses pieds en rond contre le sol, gênée et indécise. Je l'ai patiemment attendue, souriante, et lui faisant des signes d'avancer avec mes mains. Une fois près de moi, je sentais sa retenue. Elle était coquine sous ses airs timides, ça se sentait. Puis, nous nous sommes donné la main. J'étais heureuse et triste à la fois, comme si je prenais conscience qu'elle m'avait manqué tout ce temps.

Nous étions tout à coup à quelques pas du clan, comme pour savourer nos retrouvailles dans une certaine intimité. C'était un moment de réjouissance, plein de vie, de bonheur. Je me souviens que nous avons étiré le temps, ne voulant plus nous séparer. Le temps me paraissait léger, tout léger.

Après nous être laissées la main, l'accompagnatrice à qui je décrivais ce que je voyais me proposa de faire un vœu, ce que je fis mentalement. Elle m'invita à le partager à mon clan. J'étais un peu intimidée d'exprimer à haute voix mon vœu que j'ai résumé ainsi : « vivre une relation où l'amour est mutuel ». Dans mon émotion, j'ai oublié une portion importante de mon vœu, soit que l'engagement aussi soit mutuel.

Les femmes de mon clan m'ont remerciée d'être l'éclaireuse, celle qui ouvre le chemin. Elles désirent me soutenir dans la réalisation de mon vœu. Ensuite, je les ai vues me faire signe de leurs mains m'indiquant « aller va, va ». Un geste empreint d'affection et de respect pour ma liberté de vivre une nouvelle forme d'amour.

Je suis partie, presque à regret de les quitter aussi rapidement, mais la vie et le bonheur m'appellent. Puis, j'ai cette impression qu'elles ont aussi besoin que moi de ce que je trouverai sur mon chemin.

Interprétation des données : j'ai ressenti que la personne timide, à l'écart et seule, c'est la jeune fille/femme discréditée et désavouée en moi. Maintenant, je sais que je n'ai plus aucune raison d'avoir peur de sa naïveté, sa fragilité et sa vulnérabilité. Au contraire, je peux me laisser imprégner par son tempérament trépidant de vie, malgré la retenue démontrée, et pas seulement pour faire mon devoir, mais aussi pour rire, m'amuser, flâner, m'émerveiller et par moment être insouciant comme seul l'enfant sait faire.

Même si je ne peux écrire, avec preuve à l'appui, que la peine qui relie ma lignée de femmes est celle de n'avoir pu vivre une enfance, je considère cette donnée comme possible. Que ce soit à cause du soutien indispensable de chacune, issue de familles nombreuses, envers les tâches de la maisonnée ou de la ferme, que ce soit à cause de la maladie ou encore du décès précoce d'un parent, que ce soit à cause du manque de revenu familial, il y a fort à parier que les femmes de ma lignée n'ont pu jouir d'une enfance insouciant.

En écrivant ces lignes, je me suis souvenue que vers l'âge de trente-cinq ans j'ai visionné le film *La vie est belle* de Roberto Benigni. Sans que je ne puisse identifier de cause précise, un mal-être envahissant me poussa en thérapie deux semaines plus tard. C'est là que j'ai réalisé que le film faisait monter la colère de m'être fait voler une partie de ma jeunesse. J'étais paniquée de me sentir envahie par une colère avec laquelle je ne savais pas composer.

D'autres que moi ont décrit certains malaises ressentis à la suite du visionnement de ce film-choc. Il existe un article très intéressant écrit par le psychanalyste Laurent Meyer à ce sujet. L'article s'intitule *À propos du film de Roberto Benigni La Vie est belle*. Il énumère et analyse les trois plans sur lesquels le film peut être regardé : le choix du cinéaste, la signification de l'attitude des personnages qui évoluent dans une histoire tragique et la nature du lien entre le père et son fils. À mon plus grand bonheur, Meyer fait la lumière sur le déni de la réalité vécu par l'enfant, lequel est alimenté par son parent. Ce déni a pour effet de conduire l'enfant à être absent de sa propre histoire. Voilà des mots pour expliquer la colère ressentie des années auparavant (Meyer, 2002).

La période de la séparation de mes parents a été tue. Elle n'a pas été mise en mots pendant la crise, pas plus qu'une fois celle-ci passée. Le silence entourant cette période a pour effet d'occulter une portion de notre passé familial et par ricochet de nier la source de mes souffrances.

Plusieurs années après le visionnement dudit film, j'ai choisi de le visionner à nouveau. Cela m'a permis d'identifier les éléments qui déclenchent en moi des malaises : la brutalité de la vie qui bascule, voir un enfant contraint à adopter le comportement attendu parce que sa survie et celle de son parent en dépendent, voir un enfant à qui on raconte des mensonges, même s'ils ont pour but de le protéger et bien entendu voir un enfant qui ne sera plus jamais un enfant.

Une enfance escamotée est sans doute le lot de beaucoup trop d'enfants. Les causes sont aussi cruelles les unes que les autres : guerre, décès, maladie ou disparition d'un parent, catastrophes naturelles, séparation, divorce et j'en passe.

J'ai fait ma constellation familiale quelques semaines après mon dernier intensif à la maîtrise. Il m'aura fallu parcourir tout ce chemin pour être enfin prête à faire la rencontre de la fille/femme en moi. C'est un paradoxe d'éprouver la joie de retrouver ce qui était là présent en soi, mais dont j'ai été si longtemps éloignée.



(Salomé et Galland, 1990 : 261)¹²

5.1.2 Case 2 - Moi, recueillie, les yeux clos, les mains repliées en croix sur le cœur

Je garde ce qui est précieux pour moi, là, tout contre mon cœur.

Le texte ci-dessous provient d'un exercice d'écriture performative effectué lors d'un intensif hors campus. Pour cet exercice, la consigne était d'écrire notre légende personnelle à partir des personnages ayant émergé d'un exercice préalable. L'exercice initial consistait, lui, à identifier des sentiments, émotions ou situations qui se répètent faisant émerger des personnages de notre mémoire.

Au cours de la maîtrise, chaque fois que j'ai dû effectuer un exercice visant à faire émerger des personnages, c'était le vide. C'est pourquoi je vous invite à lire ma légende avec ouverture, comprenant que parfois les personnages énoncés sont moi plutôt que l'autre.

Trois fois je tente l'exercice, sans qu'au final mon texte ait le style d'une légende. Peu m'importe. Les informations recueillies ont une valeur certaine pour ma démarche. En mi-journée, les cloches de l'église sonnent. Je cesse l'écriture et vais cuisiner pour les membres de mon groupe et moi. C'est mon

¹² Figure 4

tour de garde ! Ce n'est qu'après le dîner, au retour d'un partage en groupe que je me suis souvenue avoir mentalement vu passer un moine avant le 3^e essai. Intéressant pour la suite !

Je joins les trois essais de l'écriture de ma légende personnelle. Il en va de même pour les notes.

Premier essai - Entre 9 et 14 ans, il m'est plusieurs fois venu en tête de devenir religieuse. J'ai d'ailleurs servi la messe un temps pendant cette tranche de vie. Le prendre soin de l'autre était déjà bien présent en moi. Je crois que deux choses m'ont guidée ailleurs, je voulais avoir des enfants à moi et la désuétude des pratiques d'expression de ma foi.

Deuxième essai - Il était une fois une jeune fille qui voulait devenir une religieuse. Elle voulait consacrer sa vie à aimer et prendre soin de ses semblables, sans rien attendre en retour.

Je suis incapable de poursuivre. Ouff....., que je pleure le « sans rien attendre en retour ».

L'écriture de cette simple phrase et les émotions qui ont suivi m'ont montré le chemin vers la guérison d'une blessure non conscientisée à ce moment. Maintenant que j'ai touché au besoin de reconnaissance de mes dons, je suis à même de comprendre l'état dans lequel m'avait plongé cet exercice d'écriture. J'aborderai ce sujet en détail plus loin.

Troisième essai – Petite, je voyais ma mère prendre soin de moi et de mes frères et sœurs avec beaucoup d'amour. Nous habitons la ferme. Mon père lui s'occupait des animaux et des champs. Notre vie familiale suivait la routine de la saison en cours.

Je me souviens de nos sorties dominicales. La messe était comme une pause dans cette routine sans fin. Une occasion d'entendre et de me rappeler ce que Dieu attend de moi.

Lors des préparatifs de ma première communion, je dus me rendre à la confession. J'étais paniquée parce que je n'avais rien, me semble-t-il, à confesser. Était-ce possible ? Bien sûr que non. J'exprimai donc au prêtre que je n'avais peut-être pas suffisamment aidé ma mère à faire la vaisselle. Il me toisa pour être bien certain que rien d'autre ne devait être absout.

*Cette expérience me permit de vivre deux choses. La première, que le prêtre n'avait pas semblé croire que j'étais une aussi bonne fille. La seconde, que je serais **celle-là, celle qui***

consacre sa vie à aimer et prendre soin de ses semblables, sans rien attendre en retour, comme Dieu nous le demande.

*Chaque dimanche, je revenais de la messe toujours plus déterminée à devenir **celle-là**. À la maison, je faisais tout ce que je pouvais pour aider maman, nettoyer la salle de bain, préparer les légumes pour le souper puis aider avec la vaisselle.*

Un jour, je discutai avec ma mère au sujet des missionnaires. Elle m'expliqua qu'il y avait différentes formes de don de soi et qu'être institutrice ou maman était de celles-là.

À cette époque, je commençais à envisager devenir religieuse et pourquoi pas missionnaire ? D'un autre côté, je voulais avoir le privilège de donner la vie, avoir des enfants. Après tout, on ne pouvait pas toutes devenir religieuses !

*Pendant les années qui suivirent, je fis de mon mieux pour que Dieu soit fier de moi. Les aléas de la vie me montrèrent les enjeux du pardon¹³. Apparemment Dieu attendait toujours plus de moi, repoussant toujours plus loin les limites pour devenir **celle-là**.*

*Puis vint l'amour. Celui qui teinte la réalité, celui qui rallonge les minutes en l'absence de l'autre. Prendre le voile ne faisait définitivement plus partie de mes aspirations à ce moment de ma vie, mais devenir **celle-là**, oui.*

Note : C'est intéressant comme le premier paragraphe représente moi avec mes enfants plutôt que moi enfant. Une incohérence qui invite à la réflexion. Je présume qu'il était instinctif de me décrire dans un passé vivant plutôt que de décrire un être souffrant, devenu transparent.

Épilogue : J'écoutais avec attention quand une tante parlait de sa sœur missionnaire. Je me demandais si la vie de religieuse ou de missionnaire était faite pour moi. Cette période coïncide avec mon implication comme servante de messe. Je voulais pourtant avoir le privilège de donner la vie. Cette voie-là était pour moi, j'en ressentais la certitude dans ma chair. J'ai adopté l'habitude de faire de mon mieux en toute circonstance pour que Dieu soit fier de moi.

¹³ Les pardons liés à l'abandon ressenti au départ de mon père, à celui d'avoir eu moi-même à annoncer à ma mère que mon père avait une nouvelle amie et enfin à moi-même pour avoir de plein gré consenti à donner au-delà de mes limites.

Interprétation des données : je suis bouleversée de prendre conscience à quel point cet exercice est révélateur. Non seulement il reflète l'importance que j'accorde à vivre en harmonie, aussi bien avec moi qu'avec autrui, mais plus encore il met la table pour m'inviter à regarder de plus près les blessures qui ne demandent qu'à être guéries.

Mon parcours à la maîtrise m'a guidée vers une nouvelle définition de **celle-là**, celle qui consacrait sa vie à aimer et prendre soin de ses semblables, pensant ne rien attendre en retour.

Aujourd'hui, **celle-là**, chercheuse de bonheur, de paix et de sens désire toujours s'inspirer de Dieu qui aime d'un amour désintéressé. Dorénavant forte d'une compréhension renouvelée du message du Christ, **celle-là** apprend un peu plus chaque jour à s'envelopper elle-même de compassion et de douceur, ce qui lui permet de sortir de sa forteresse d'invulnérabilité et d'aller vers l'Autre, pour aimer, prendre soin et surtout goûter la vie dans toute son intensité.

Il est frappant que pour les Hébreux le bien en soi n'existe pas ; c'est seulement dans la relation avec Dieu que nous découvrons comment vivre, en favorisant le vivre-ensemble. Ainsi, être bon (*tov*), ce n'est pas être vertueux mais être un *vivant* ! Et on ne fait pas retour à l'Autre pour devenir bon mais pour retrouver le chemin de la vie. Tel est le seul désir divin : « Est-ce que vraiment je prendrais plaisir à la mort du méchant – oracle du Seigneur Dieu ? N'est-ce pas en retournant de ses routes qu'*il vivra* ? [...] Je ne prends pas plaisir à la mort de celui qui meurt – oracle du Seigneur Dieu : revenez donc et *vivez* ! » (Ez 18,23.27.32) L'enjeu n'est jamais de faire le bien pour le bien et de devenir bon, mais de revenir à la relation, sortir de son enfermement, tisser à nouveau les liens de partenariat entre humains, donc aussi avec le Tout-Autre, les liens faits de respect, de vérité et de justice... afin de goûter la vie donnée en intensité [...].
(Basset, 2014 : 298-299)

Une image du livre *La sagesse des femmes*, de la docteure Christiane Northrup (2009, 38), représente une femme les mains repliées en croix sur son cœur près d'un ange. La similitude avec mon croquis est frappante. Le commentaire au sujet de l'image est le suivant : une femme serre sa poitrine, symbole des soins prodigués sur le plan physique, du don et de l'acceptation. Simultanément, elle est en lien avec le Divin, source infinie et éternelle de nourriture pour tous les êtres humains.

5.1.3 Case 3 – La courtepoincte

Les trois sous-chapitres suivants représentent un carré de la courtepoincte dessinée. Comme exprimé précédemment, ils symbolisent un moment décisif de ma vie et sont des pistes qui me mènent vers la résolution de ma problématique.

5.1.3.1 L'événement qui fera en sorte que le respect deviendra ma valeur principale

Alors que je pratiquais la technique d'entretien d'explicitation au début de ma deuxième année, j'ai réalisé que je devais écrire le récit lié à un événement troublant de ma jeunesse.

Je repoussais sans cesse cet exercice redoutant le jaillissement de la colère qui y serait sans doute associée. Je me suis donné du temps. Je ne voulais pas me faire violence. Ce récit phénoménologique a finalement été écrit en troisième année de maîtrise. Une fois celui-ci écrit, la technique de l'auto explicitation a permis une interprétation en profondeur de ce texte.

L'image forte, décrite ci-dessous, d'une de mes tantes, restera gravée avec beaucoup de clarté dans ma mémoire malgré les années. La promesse qui découlera de la vision de la scène est « Y'a pas un homme qui va me traiter comme ça. Comme un objet, un objet en sa possession, sans respect ».

Récit phénoménologique : Je me souviens que par la porte de la chambre de mes parents, je vois mon oncle agenouillé à côté de ma tante qui est debout dans sa jolie robe longue fourreau couleur coquille d'œuf. Je me demande ce qu'il fait là. Je m'arrête pour observer la scène. Ma tante est toute belle avec sa longue chevelure.

Sa robe est bien spéciale. Elle a de multiples ouvertures carrées sur les côtés, et ce, de haut en bas. Je me dis qu'elle sera chic pour le « party » de famille vers lequel nous partons tous bientôt.

Mon oncle est en train de lui poser des décalques¹⁴ sur la peau à travers les trous. Elle me regarde. Je la sens mal à l'aise. Sur ses sandales à talons hauts, elle doit rester immobile et attendre qu'il ait terminé.

*La colère monte. C'est quoi l'idée ? Ma tante, ce n'est pas un article d'apparat. Pourquoi elle reste là ? **Pourquoi elle ne part pas ?***

J'ai envie de prendre ses talons hauts et de crever les yeux de mon oncle trop bête pour comprendre qu'elle n'est pas à l'aise presque nue sous cette robe si pâle, à trous.

¹⁴ Le décalque auquel je fais référence est une image apposée sur papier glacé qu'on transfère sur la peau par friction.

Je me remets en marche en me disant qu'il n'y a pas un homme qui va me traiter comme ça.

L'auto explicitation effectuée à partir du récit m'a permis de dégager avec clarté deux données :

- Je voudrais être aussi belle et élégante que ma tante, mais heureuse et affirmée ;
- Je ne veux pas être traitée comme un objet, comme un objet en la possession de quelqu'un, sans respect.

Interprétation des données : cet événement aura des répercussions importantes au fil de ma vie. L'exercice me fait voir que lorsqu'il y a un manque de respect, mon réflexe est de partir. C'est bien là ce que j'ai toujours fait lorsque le manque de respect s'est installé dans une relation qu'il s'agisse de relation professionnelle, amicale et enfin amoureuse.

Pourtant, tout comme ma tante, je n'ai pas toujours exprimé mes limites, permettant ainsi à l'autre de prendre ce que je n'avais pas à donner. Plus tard, quand j'ai finalement entendu les signaux m'indiquant certaines de mes limites et que je suis arrivée à les exprimer, je n'ai pas été entendue. Démunie, ne sachant plus quelle stratégie adopter alors que j'étais enfin parvenue à exprimer mes limites, je suis revenue au point de départ et je suis partie ne sachant quoi faire d'autre.

Je considère ce moment clé d'une période de ma vie, représenté ici par un carré de la courtepointe, comme le moment décisif de l'importance que j'attribue au respect.

5.1.3.2 Le guérisseur blessé

Ce récit phénoménologique a été écrit en première année de maîtrise. Il a été repris avec la technique de l'auto explicitation en 2^e année.

Le nom que j'ai donné à ce récit est le titre d'un livre de Jean Monbourquette (2009). Cela n'est pas un hasard. Du haut de mes neuf ans, j'ai pris sur mes jeunes épaules le rôle de guérisseur (soignant). C'est l'âme blessée et meurtrie que j'ai inconsciemment fait ce choix.

Récit phénoménologique : j'ai neuf ans. J'arrive de l'école. Maman est dans sa chambre. Elle pleure, ses yeux sont tout bouffis. Je lui demande pourquoi elle pleure. Elle me dit que papa est parti. Je lui demande où. Elle ne sait pas. Je ne comprends rien. Je me

dis que ma vie est finie si je n'ai plus de père et je pleure avec elle. J'ai peur. Qu'est-ce qui va nous arriver ?

Les jours passent et maman ne va pas mieux. Je ne sais pas où est mon père, si je le reverrai un jour. Maman dit qu'il va venir me voir. Mais quand ? Je me sens seule, personne à qui parler.

Je fais tout ce que je peux pour aider maman. Je déteste la voir triste et abattue ainsi.

Je suis très fâchée contre mon père de nous avoir abandonnées. Je me dis qu'elle et moi on n'a rien fait pour mériter ça.

Quelques semaines plus tard, mon père commence à venir me chercher les fins de semaine. Parfois même le mercredi soir, quand je m'ennuie trop. On fait des sorties ensemble, ce sont de beaux moments. Les mois passent. À toutes les fois que je reviens de chez papa, maman me demande s'il a l'air heureux. Je ne sais pas quoi dire, j'ai peur de lui faire encore plus de peine.

Un jour, mon père me dit qu'il a une surprise pour moi dans l'auto. Je me dis que c'est un chat ou un chien. Il y a si longtemps que je demande un chien. Eh non, c'est « ma tante » qui est en fait la meilleure amie de ma mère. J'aime bien « ma tante », elle est gentille avec moi. Ses garçons ne sont pas là. Dommage !

La journée s'achève. J'ai le cœur qui rapetisse. Je sais que je vais devoir dire à maman que « ma tante » était là. Quand mon père me dépose devant chez nous ou plutôt chez ma mère, je monte l'escalier comme un animal qui s'en va à l'abattoir. Devant l'appartement 7, je veux mourir plutôt que d'annoncer cette nouvelle à ma mère. Je sais qu'elle va encore me poser l'éternelle question. Ton père a-t-il l'air heureux ?

Pourquoi c'est à moi de rachever ma mère ? Je suis au supplice.

L'auto explicitation m'a permis de dégager des données d'une grande valeur pour ma recherche :

- *Quand je me sens seule, je m'occupe de l'autre (de maman) pour que ma vie conserve un sens ;*
- *Pour aider l'autre (maman), je prends toutes les initiatives dont je suis capable ;*

- *Quand l'autre (maman) est triste et abattu, je me sens démunie.*

La psychothérapeute Sylvie Bergeron emprunte les propos de Cyrulnik pour expliquer la parentification « être adultisé consiste à prendre en charge de façon précoce son ou ses parents, à se sentir responsable de leur survie et/ou de leur bonheur, au détriment de l'insouciance de l'enfance » (Bergeron, 2018).

Interprétation des données : lorsque j'ai fait cet exercice, j'étais complètement abasourdie d'écrire : ***Je m'occupe de l'autre, de maman, pour que ma vie conserve un sens*** (tel qu'indiqué ci-dessus). Pour me concentrer sur cet exercice, je m'étais éloignée du groupe. Je suis revenue en classe émue, déstabilisée, ayant la certitude d'avoir trouvé l'origine de ma manière d'être en relation.

Tous les blessés de la vie ne sont pas appelés à devenir des guérisseurs. Certains ont la capacité de surmonter les traumatismes subis dans leur enfance ou à d'autres moments de leur vie. On les appelle des « résilients ». [...] Parmi ces qualités favorisant la résilience, mentionnons par exemple l'estime de soi, l'instinct d'autoprotection, le courage de relever les défis, l'équilibre psychologique malgré l'adversité de l'entourage, la persévérance et, surtout, la créativité. Les résilients utilisent leurs malheurs comme un tremplin pour aller plus haut. (Monbourquette, 2009 : 54)

5.1.3.3 Je me sens transparente

À leur retour en couple, moi aussi je veux que ça marche. Je me retire pour leur laisser leur intimité. Enfin, ça, c'est l'histoire que je me suis racontée jusqu'à récemment. En accompagnement de fasciathérapie, il m'a été donné de rétablir les faits. Voici un extrait de résumé de cet accompagnement qui remonte à décembre 2013.

Nous discutons des effets ressentis à la suite de l'accompagnement de la semaine dernière. Je reviens sur ma sensation d'être seule, de ne pas avoir eu la possibilité de vivre cette expérience de déposer ma tête sur l'épaule de quelqu'un.

L'excès de souffrance commence par isoler. Peu importe de quel côté il vient : trahison, abandon, surdité de l'entourage... Elle génère une certitude : on doit se débrouiller tout seul.
(Basset, 2014 : 233)

L'accompagnant me fait parler de ma relation avec mes enfants, puis me souligne que je viens de nommer que mon fils m'a pris dans ses bras, où je me suis abandonnée.

Je suis stupéfaite. Je suis capable de faire, je sais faire. Révélation. Je rends grâce. J'ai envie de pleurer de joie.

Je lui parle de ma peur intense de vivre l'euphorie d'un nouvel amour. Un nouvel amour représente pour moi de la souffrance à l'état brut puisque cette période euphorique chez mon père, puis des années après chez mon ex-conjoint leur a fait perdre contact avec la réalité. Ces expériences d'euphorie ont eu des conséquences importantes pour l'entourage immédiat et pour moi.

Ma voix flanche, mon larynx s'étrangle. Les mots ne veulent plus sortir. Encore cette période souffrante de ma vie qui me revient en pleine face. Après toutes ces thérapies, ces prises de conscience, le pardon à mon père et le travail actuel pour pardonner à mon ex-conjoint, je me sens encore à la case départ. Je suis découragée, abattue.

L'accompagnant m'invite à faire un exercice avec lui. Trois murs de la salle sont identifiés avec des sujets précis. Je dois les toucher, puis nommer instinctivement un animal, un adjectif ou autre.

- Mur no 1 - mettre ma tête sur une autre épaule (en l'occurrence celle de mon fils Alexandre) : chat, douceur, couverture enveloppante ;
- Mur no 2 - comment je me sens devant mes parents à la suite de leur séparation puis de leurs retrouvailles : transparente (personne ne me voit ni ne voit ma souffrance, ma solitude) ;
- Mur no 3 - nouvel amour : hibou, curieuse, envie.

Cet exercice, surnommé le mur des Lamentations, est extrêmement déstabilisant pour moi. Je ne voulais pas approcher le mur numéro 2, j'étais paniquée. Ressentir la présence et le soutien physiques de l'accompagnant pour arriver à faire cet exercice est une révélation en soi.

L'exercice révèle enfin à ma conscience comment je me suis réellement sentie après la réconciliation de mes parents. Par période, je me suis sentie « transparente » à leurs yeux et plus tard aux yeux de mon ex-conjoint.

Cet accompagnement me permet de réaliser à quel point le corps est une voie de contact avec les souffrances qu'on a enfouies au plus profond de soi, pour se protéger, niant une réalité trop douloureuse.

Interprétation des données : Comment ai-je pu vivre toutes ces années sans me sentir vue, soutenue, considérée et importante par l'autre ? Voilà une question qui me ramène à des souffrances

terribles. Une question qui effleure aussi ma peur de vivre une nouvelle relation parce que plus jamais je ne veux vivre ça, préférant vivre seule.

[Grandir] à l'intérieur de soi suppose d'affronter et de traverser quelques épreuves et d'avoir la confirmation que la pire des solitudes n'est pas d'être tout seul, c'est la solitude à deux, cette solitude qui donne la sensation d'être enfermé dans un système relationnel où l'on a du mal à se reconnaître. (Salomé, 2015 : 133)

Cette forme de violence sournoise, la négligence affective, a des répercussions importantes sur mon développement, entre autres, sur ma capacité à développer un lien de confiance à l'autre.

Selon le modèle du milieu humain d'É. Dessoy, les « sauts » entre rupture et fusion sont à l'origine de situations paradoxales, freinant, voire bloquant, les membres dans leur évolution. [...] des sauts semblent se produire non seulement dans la relation de couple, mais aussi dans la relation parent-enfant. L'enfant risque alors d'être perdu entre ce qu'il entend, voit et vit, ou encore entre ce qu'il comprend, perçoit et sent, ce qui atteint inévitablement sa confiance relationnelle. (Haxhe, 2013 : 106)

Alors que j'étais encore en couple, une de mes belles-filles me demanda comment je composais avec le fait que mon conjoint ne me porte aucune marque d'affection. Je lui répondis qu'il n'avait jamais été à l'aise avec les démonstrations d'affection et que son amour pour moi passait par l'attention qu'il avait offerte à nos enfants, maintenant devenus adultes. Ce partage reflète assez fidèlement la citation suivante :

Quand une personne exclut que son équilibre affectif dépende en partie des autres, elle n'est plus réceptive à leur estime ou à leurs compliments même à profusion. Elle confond autonomie et indépendance, et elle court après une invulnérabilité mythique sans jamais assumer qui elle est vraiment au fond de ses tripes, composée d'un savant alliage de forces et de fragilités, comme si cela revenait à être Achille désignant à son adversaire son talon. (Levert, 2011 : 146)

5.1.4 Case 4 - Deux personnes collées l'une à l'autre qui regardent dans la même direction

Voici un exercice d'écriture performative où nous devons identifier des sentiments, émotions ou situations qui se répètent :

Enfant, ensuite adolescente, j'ai vécu beaucoup de solitude. Le fait d'être enfant unique (dans ma légende personnelle où j'écrivais mes frères et sœurs, il s'agissait en fait de mes

enfants) a certainement joué en ce sens, mais plus encore le retour en couple de mes parents après leur séparation.

C'est donc assez jeune que j'ai apprivoisé la solitude. Ce temps pour soi, avec soi, me procurait un espace pour m'observer. Je ne peux dire si cette conscience ou ce désir de conscience de moi provient de mon tempérament ou de mes conditions familiales.

Revenir mentalement sur les événements et ce que je ressentais alors était devenu un mode de fonctionnement au quotidien.

Plus tard, mon rôle de mère de trois enfants ne m'a plus guère laissé de moment de solitude. Cette réalité est d'ailleurs ce que j'ai trouvé le plus difficile en tant que parent. Je me sentais réellement privée de quelque chose d'essentiel à mon bien-être. Les horaires de travail de mon conjoint ne m'aidaient aucunement en ce sens. Je me suis bien souvent sentie monoparentale. En couple, je me sentais terriblement seule. C'est drôle, le dicton « Trop c'est comme pas assez » pourrait donc s'appliquer à l'aspect solitude dans ma première moitié de vie. Trop de solitude jeune et pas assez ensuite. Ma vie actuelle est beaucoup plus équilibrée à ce niveau.

Il n'y a pas réellement de lien, mais ce qui monte là en ce moment d'écriture c'est la tendresse. Ça a été désertique dans ma vie de couple. Je suis complètement carencée, ce qui a inévitablement une incidence sur le regard que je porte sur la communication, les gestes et les actions des personnes que je côtoie.

J'aspire à vivre un équilibre aussi à ce niveau-là. Pour le moment, mon chien me permet d'exprimer physiquement de la tendresse, enfin dans une certaine mesure. À certains moments, je ressens sa joie d'être en ma présence. Il est indépendant, mais affectueux. Sa présence répond à ce besoin. Il est ma dose quotidienne d'ocytocine.

L'écriture du paragraphe précédent me permet de nommer que j'exprime avec facilité la tendresse ressentie aux personnes faisant partie de mon cercle intime. C'était le cas avec mes enfants et ça l'est encore aujourd'hui. Maintenant, il en va de même avec leur partenaire que j'aime et j'apprécie pour leur singularité.

Partant d'un autre azimut, je sentais mon conjoint mal à l'aise avec mes démonstrations d'affection et de tendresse à son égard. Je voyais là une forme de non-reconnaissance ou

d'indifférence à ses propres besoins. Un « mutisme physique » pour conserver une distance, enfin en public. Donc, dès les premiers mois de notre relation, je me suis mise à réprimer mon désir de lui offrir une caresse, ou encore un regard empreint de tendresse en public, et ce, à mon détriment. Je veux dire par là que je me suis en quelque sorte coupée d'une partie de moi qui voulait s'exprimer.

Interprétation des données : Lorsque j'ai écrit ce texte, le lien entre la solitude et la tendresse ne m'apparaissait pas.

[La] tendresse n'est pas un sentiment. [...] La tendresse est une qualité de la relation, faite d'abord de présence, une présence réelle, proche, attentionnée, tournée vers l'autre. [...] La tendresse est porteuse de bienveillance, elle vibre d'une intensité de l'attention et d'une écoute qui touchent au plus profond celui ou celle qui va la recevoir. (Salomé, 2015 : 11)

Encore une fois, l'écriture m'a montré la voie. Ces deux personnes, représentées à mon blason, sont le reflet inconscient de mon désir et besoin de tendresse et de présence attentive.

L'attention, à son plus haut degré, est la même chose que la prière. Elle suppose la foi et l'amour. Il s'y trouve lié une autre liberté que celle du choix. À savoir la grâce. (Weil, 1999 : 297)

5.1.5 Case 5 - Un énorme cœur qui irradie au centre de la Terre

Étrange calligraphie
dans le ciel de Rimouski
les grandes migrations
(Prud'homme, 2014 : 37)

La dernière case représente la terre avec au centre un énorme cœur rouge qui irradie. Il représente l'amour que je porte à la vie.

Une fermière est une vraie fermière quand elle promène son regard sur ses champs et songe aux récoltes. La fleur est une vraie fleur avant même qu'elle ne soit en bouton, l'arbre est un vrai arbre quand il est encore une graine et il sera encore une vraie créature vivante quand il sera très vieux. Est vrai ce qui a en soi la vie. (Lemaire, 2011 : 211)

Voici un poème de mon cru :

Hymne à la vie

La vie nous amène parfois vers des avenues dans lesquelles nous ne souhaiterions pas nous engager.

Les repères disparus, les yeux hagards, le cœur en miettes, les jours à marcher dans l'ombre nous semblent sans fin. L'espace d'un cauchemar, notre vie a perdu son sens.

Force est d'admettre que l'instinct de survie est bien là, au fond de soi. La résilience, cette inestimable capacité humaine sans laquelle un être malmené par la vie ne serait plus qu'un spectre de lui-même, désabusé et amer, nous pousse à métamorphoser notre souffrance en quelque chose de positif.

L'amour de nos proches nous invite à poursuivre notre chemin, à croire en un demain.

Leur présence nous démontre que le malheur n'est jamais omniprésent. Dans chaque épreuve, il y a des révélations.

Puis, tout doucement, avec beaucoup de courage on se retrouve sur le côté ensoleillé de la rue¹⁵

Les nuages et les pleurs sont peu à peu disparus, le calme et la paix revenus et on se dit à nouveau que la vie mérite d'être vécue.

Elle ne sera plus jamais la même.

C'est maintenant à nous de tracer le chemin sur lequel on désire vivre équilibre et sérénité, pour honorer notre humanité.

5.1.6 Un contour de personnes en ronde les mains entrelacées montant vers le ciel

Au début de ma seconde année à la maîtrise, je choisis un événement marquant de ma vie professionnelle qui remonte à plusieurs années pour effectuer un exercice d'entretien d'explicitation avec un collègue de classe.

¹⁵ Je fais ici référence à la chanson On the sunny side of the street.

Voici un résumé de cet entretien d'explicitation :

L'événement se passe un soir de fête. J'occupe alors les fonctions de superviseur de l'École de Neige pour enfants. Cet emploi comporte la supervision du personnel de la garderie et de 115 moniteurs de ski pour les enfants qui sont parfois jusqu'à mille en leçon pendant les congés scolaires.

Comme le personnel de la garderie ne se sent pas concerné par le gala annuel du département, auquel les moniteurs de ski assistent nombreux, je sollicite un budget pour les remercier autrement pour le travail accompli. En équipe, on a décidé de faire un BBQ sur un ponton.

Après le souper, on ramène le ponton. Les filles disent à quel point elles sont contentes d'avoir eu l'occasion de vivre quelque chose en équipe. Moi, j'observe les filles qui se prennent par le cou, qui se donnent des becs, qui sont contentes. Je vois des collègues souriantes, animées, heureuses. Je vois des collègues qui ont là un visage que je n'ai jamais vu dans la garderie. C'est beau. (Lors de l'exercice, je me sens très émue, à un point tel que les larmes montent¹⁶).

Je suis contente de voir ce que ça a donné, de ne pas lâcher prise, de les encourager. Les avoir invitées à communiquer et à toujours tenir le respect en norme en aura valu la peine. J'ai tenu les guides bien serrés toute l'année pour ne pas laisser s'installer le mémérage. Je les invitais plutôt à exprimer devant la personne concernée ce qui n'allait pas et comment elles souhaitaient régulariser la situation. Là, c'est l'harmonie. Je ressens la joie de les voir heureuses et unies. C'est vraiment beau. Ce moment-là, c'est comme la récompense.

En effet, j'ai mon bonheur là. Je les regarde et je suis contente. Je me dis « yes », l'argent a été bien dépensé. On a créé quelque chose qui n'avait pas encore existé au sein de cette équipe. Ce soir, des liens ont été créés, ce qui va être aidant pour les opérations. Avec toute l'énergie qu'on met dans une équipe, c'est vraiment agréable à regarder. Je ressens une paix intérieure, un bonheur, une satisfaction.

¹⁶ Je vois, à cet instant de l'exercice, quelque chose qui s'est autrefois passé si vite qu'il n'a pas été enregistré à ma conscience.

Je suis d'autant plus contente de les voir heureuses qu'elles ont souvent été laissées pour compte parce que c'est une petite équipe. Une équipe qui en a plein les bras et fonctionne avec pas grand-chose.

J'ai travaillé avec beaucoup d'équipes de travail depuis mon entrée sur le marché du travail. Quitter ces coéquipières-là, ça a été difficile. J'ai vécu un deuil de plusieurs mois.

À la fin de l'exercice, je ressens un ennui. L'ennui de faire partie d'une équipe de travail soudée, solidaire. L'ennui de faire partie d'un groupe qui décide de se tenir par les coudes, de « passer au travers » (d'un déménagement d'édifice et de plein d'autres défis).

Interprétation des données : Cet entretien d'explicitation me permet de constater à quel point l'harmonie est précieuse pour moi, les efforts que je suis prête à y consacrer et la joie qu'elle me fait vivre. Il met aussi en évidence la fierté d'agir en tant que leader rassembleur. Favoriser le resserrement de l'équipe a été vécu comme quelque chose de très précieux. Cet exercice me reflète également à quel point j'ai été fidèle à moi-même, engagée à cent pour cent.

5.1.7 Au cœur du blason, ma devise – Cherche jusqu'à trouver la paix

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, j'ai suivi plusieurs chemins pour enfin trouver la paix. Je considère que l'ensemble des chemins parcourus m'ont en effet permis d'enlever un à un les voiles pour me permettre aujourd'hui de rendre hommage à mon processus de recherche au « Je », pour rendre hommage à une paix de plus en plus intériorisée.

Bien que le blason représente à lui seul plusieurs axes de ma recherche, les prochaines données n'y sont pas rattachées.

5.2 JE RESPIRE, ME RECUEILLE. JE VOIS UN CHEMIN, JE RESENS LA SOLITUDE

Voici un exercice d'écriture performative qui avait pour thème « Me laisser guider par les symboles que me reflète la nature » :

Je m'installe en face du champ de lavande, en biais de la remise et derrière une corde de bois.

Cet endroit du site m'apaise. J'y sens la nature qui m'enveloppe et une ouverture sur l'horizon au-delà de la plantation de lavande. La corde de bois derrière moi me fait sentir en sécurité, personne ne m'arrivera dans le dos, mais plus encore, cette pile de bûches assure mon intimité.

La plantation de lavande est plutôt clairsemée, trois gros arbres y forment un triangle au centre. La trinité :

*Le Père, le Fils, le Saint-Esprit
Admiration, respect, confiance (trois piliers de l'amour)
Amélie, Louis-Félix, Alexandre
10 + 10 + 10 (30 ans de vie de couple)
Chambre, mini-appart, maison (étapes d'un parcours pour prendre un nouveau chemin)*

Les odeurs sont agréables dans ce lieu. Un plaisir pour mon sens de l'odorat. Je suis consciente que j'ai plusieurs fois échappé à mes sens. Je crois que si je m'étais autorisée à ressentir davantage la solitude que je vivais en couple, je serais partie bien avant.

Le soleil qui passe par bribes entre les branches du pommier, sous lequel je suis assise, me chauffe la peau. Douce sensation corporelle. La douceur n'a pas été très présente dans ma vie. Exigeante envers moi-même et déterminée, je n'ai pas été douce envers moi-même. Comment espérer alors que mon conjoint puisse avoir démontré douceur et attention ?

Heureusement, j'observe chez moi un réel désir de modifier cette attitude de forçat envers moi-même. Je commence à en ressentir les bienfaits. Deux histoires racontées par mes collègues de classe ont renchéri mon désir de passer par la douceur pour l'atteinte de mes objectifs.

Les malvas resplendent. J'aime le rose, le mauve et le violet. Les différentes teintes de vert se côtoient devant moi. La nature est nuancée. Moi c'est une façon de voir la vie que je développe en vieillissant. À vingt ans, il n'y avait que du noir et du blanc. Reconnaître les nuances a adouci ma vie. Je suis bien contente de mieux composer avec l'infinie palette de gris.

Enfin, je pose les yeux sur les épis de lavande qui seront éventuellement à récolter. La récolte. Mes yeux se brouillent. J'ai prié l'Esprit-Saint pour qu'il m'accompagne. Je sentais

sa divine volonté lorsque j'ai quitté mon conjoint, malgré la confusion avec mes valeurs. J'ai accepté que cette étape de vie soit essentielle afin de poursuivre mon évolution. Depuis, je récolte en effet un lien avec moi-même qui va dans le sens de l'épanouissement.

La paix si longtemps recherchée est étroitement liée au fait de devenir de plus en plus en contact à moi-même.

[Cette] difficulté à se dire, à être entendu, à recevoir [...] qui conduit à la solitude. Double solitude, non-rencontre de l'autre, non-rencontre de soi. (Salomé et Galland, 1990 : 202)

Lire que « la pire des solitudes, ce n'est pas d'être seul, c'est d'être un mauvais compagnon pour soi-même » m'a beaucoup ébranlé. Ainsi, Salomé et Galland m'ont permis une belle prise de conscience (Salomé et Galland, 1990 : 202).

5.3 DENONCER PARCE QU'INDIGNEE

Envol de l'oie blanche
la pointe noire d'une aile
contre le bleu du ciel
(Prud'homme, 2014 : 47)

En dernière année de maîtrise, à la suite de la présentation de quelques extraits de textes tirés de mon journal de bord, triés sur le volet, mes collègues de coopérative de savoirs m'ont reflété ma disposition à dénoncer. Ça a été un choc d'une grande brutalité, comme recevoir un ballon de volleyball qui arrive à toute allure en plein visage. Ça m'a d'ailleurs sensiblement fait les mêmes sensations : perte de souffle, douleurs et pleurs.

Pourtant, je savais que j'étais toujours celle qui faisait le pas en avant pour dire. Dire l'injustice, la bêtise offensante, l'abus de pouvoir, etc. Dire ce qui dérange et en indigne d'autres et pas seulement moi. Dire au prix de sacrifier parfois plus que je n'avais à gagner, mais impossible de rester là à me taire. Pourquoi ? Pour faire valoir le respect, valeur viscérale.

Voici un des extraits présentés à mes collègues de classe. Extrait du journal de bord - 28 juin 2015 :

Au moment où j'écris ces lignes, papa est hospitalisé depuis plus d'une semaine, il ne reviendra pas à la maison. Quand j'ai appris qu'il était à l'hôpital, je suis partie dans la nuit pour Montréal. J'ai fait un court dodo chez Amélie et je suis arrivée à l'heure du déjeuner chez Maman. Elle était bien contente que je vienne la soutenir en cette période de grand stress → séparation involontaire. C'est une grosse gastro qui a amené l'hospitalisation. Maman l'a eue en premier et s'en est trouvée bien affaiblie. Peu de temps après mon arrivée en ville, je l'ai eue aussi.

Bien que la situation soit triste, elle a le bénéfice d'avoir provoqué la prise de décision pour le placement. En mars et avril, j'ai insisté auprès de ma mère pour qu'elle admette qu'elle était à bout. Je sais que je lui ai fait vivre des émotions. Il était toutefois nécessaire de lui exposer la réalité pour la faire sortir du déni lié à la peur et au refus de prise de décision.

Mardi, alors que je ne pouvais pas encore retourner à l'hôpital à cause de ma gastro, un ergothérapeute a « malmené » maman. Elle a insisté pour que ma mère admette qu'elle était capable de reprendre mon père à la maison. L'ergo lui a exprimé à quel point il serait malheureux à l'étage où il devait être monté. Au 7^e étage, c'est très bruyant et les patients agités sont parfois attachés à leur lit. Pour finir le topo, les portes de cet étage sont verrouillées. Tout pour faire sentir ma mère encore plus coupable de ne plus avoir la force de garder mon père à la maison.

Le lendemain, je suis allée voir papa deux fois, comme je l'avais fait samedi et dimanche. Lors de la visite d'après-midi, j'ai demandé à rencontrer du personnel pour dénoncer le comportement inapproprié de l'ergo. Lorsque j'ai mentionné aux infirmières que je trouvais le manque de respect de l'ergo tout à fait déplacé (voire quasi violent envers une personne âgée et fragilisée par l'ensemble des émotions liées à la situation), j'avais la gorge nouée.

La docteure a questionné ma mère en douceur au sujet de sa capacité à reprendre mon père à la maison. Ma mère a dit au médecin qu'elle était à bout de force et qu'elle ne savait pas de quel côté elle allait tomber. Elle n'a plus la force. Il y a déjà cinq ans qu'elle en prend soin comme de la prune de ses yeux, plus même ! Quand l'endroit du placement sera établi, ça sera un stress de moins pour les deux.

Le dossier a monté dans les échelons. Cette situation de manipulation ne se répétera plus, il y a une note au dossier.

Ce que je retiens de cette situation, c'est qu'il ne faut pas toucher à ma mère. Je sens qu'elle a besoin d'être protégée et que c'est à moi de le faire ».

J'ai rencontré le personnel médical malgré les appréhensions de ma mère qui craignait que mon père ne vive par la suite certains effets négatifs liés à cette rencontre.

Ma réaction et le sentiment de devoir protéger ma mère sont évocateurs. Ils reflètent « l'essence de la parentification » qu'Haxhe désigne comme étant la loyauté extrême (Haxhe, 2013 : 143).

Ce qui m'indigne et que je dénonce ici est parfaitement légitime et encore une fois en lien avec le besoin qu'il y ait du respect. Mais de quel genre de manque de respect est-ce que je parle au juste ? C'est en revenant encore à ce sujet, le respect, que j'ai compris l'importance d'en saisir la portée dans plusieurs de mes écrits.

En cela, je dirais que cet instant est un *kaïros*. C'est ainsi que Galvani nomme « un moment décisif et concentré de sens », « un moment d'intuition et d'inspiration », l'instant créateur où l'essentiel se joue (Galvani, 2016 : 156).

Interprétation des données : mes apprentissages sur le processus de la parentification m'amènent aujourd'hui à découvrir que le manque de respect ressenti, décrit à travers certaines situations, peut être lié à deux dimensions de la parentification vécue. Tout d'abord l'échec du dialogue et la perte de légitimité. Ensuite, le problème d'équité du « donner et recevoir ».

Considérant que ces deux dimensions de la parentification méritent d'être succinctement exposées, voyons un résumé de chacune d'elle.

L'échec du dialogue et la perte de légitimité

Selon Minotte, « le dialogue est l'espace d'un double processus : la définition de soi et la validation de soi permettant au self de trouver cohérence, harmonie, légitimité et continuité » (Minotte, 2006).

Passer du statut d'enfant du couple à celui de colocataire met en lumière comment le dialogue entre mes parents et moi s'est terminé de manière accidentelle, sans que nous prenions pleinement conscience de ce qui se passait à ce moment-là et encore moins des effets que cela produirait sur mon développement.

Il me semble probable que la rupture du dialogue, engendrée par la fusion de mes parents réconciliés, soit à la source de ma perte de légitimité. Voilà une piste pour expliquer comment une négligence affective à mon égard a pu s'installer insidieusement. Il est plausible que la négligence alors ressentie ait été amplifiée par le contraste entre la sensation d'être utile au bien-être de ma mère et la sensation de parure (enfant du couple) qui suivit la remise en couple.

Quand le droit de l'enfant d'avoir des relations fiables, confiantes et d'être traité avec attention et considération est lésé, il est remplacé par un droit à la réparation. (Le Goff, 1999 : 61)

Puisque la réparation inconsciemment souhaitée n'est pas venue, il semble que je me tourne depuis vers d'autres personnes, non impliquées dans l'injustice, pour demander réparation. C'est ce que Boszormenyi-Nagy appelle la légitimité destructrice.

La légitimité destructrice se présente comme un droit inverse et contradictoire à la validation de soi, le plus souvent en rapport avec l'exploitation ou la négligence des parents envers un enfant. (Le Goff, 1999 : 60-61)

Elle se présente sous deux aspects contradictoires :

Primo, la personne qui a vécu l'exploitation de sa confiance a été lésée. L'injustice ainsi subie donne droit à sa reconnaissance puis à sa réparation.

Secondo, la reconnaissance de l'injustice étant le plein droit de la personne lésée, elle peut dériver en motivation de vengeance envers un tiers innocent, si elle ne peut s'actualiser dans le quotidien puisque la personne qui l'a lésée n'est plus accessible. Cette motivation de vengeance est en fin de compte une substitution non éthique de la reconnaissance de l'injustice non obtenue.

Étrangement, il en résulte une contradiction interne qui est à la base d'une ressource thérapeutique.

D'un côté, la reconnaissance et le crédit (à défaut de réparation) que l'injustice a eu lieu. De l'autre, l'appel aux responsabilités vis-à-vis de l'attaque d'un « tiers innocent ». (Le Goff, 1999 : 61)

Rendue au mitan de ma vie, il va de soi qu'il ne sera pas possible pour mes parents de réparer l'injustice vécue enfant. Toutefois, la reconnaissance de celle-ci demeure à portée de main, à portée de voix. Il semble que l'expérience vécue par les parents influencera la manière avec laquelle ils seront à même de mettre en place un espace de reconnaissance des efforts et des dons de leur enfant.

Le fait d'avoir acquis cette légitimité destructive n'entraîne pas automatiquement des conduites destructrices, car les expériences de confiance et de justice dans les relations ont pu être suffisantes pour permettre de trouver d'autres solutions à l'injustice que d'en créer de nouvelles. (Le Goff, 1999 : 61-62)

Le problème d'équité du « donner et recevoir »

Selon Jean-François Le Goff, le problème d'équité du « donner et recevoir » est l'effet d'une parentification destructrice où l'enfant n'est pas reconnu dans ce qu'il donne.

Si donner crée une dette, il offre aussi à celui qui a reçu la possibilité de donner à son tour la faculté de devenir actif dans la relation. Ainsi, se met en place une dialectique du « donner et du recevoir » qui permet à chacun de se définir, de se valider et d'acquérir du mérite tant au travers de ce qu'il donne à l'autre que de ce qu'il reçoit de l'autre. (Le Goff, 1999 : 61-62)

Je touche maintenant à une compréhension renouvelée de ma manière d'être en relation : mon sens aigu des responsabilités m'amène inconsciemment à créer un déséquilibre au niveau du « donner » dans ma relation à l'autre ou dans ma relation au travail. Ensuite, prise à mon propre piège de ne pouvoir soutenir à l'infini ce niveau d'engagement unidirectionnel, je dénonce le déséquilibre pour avoir droit à la reconnaissance de cette injustice et à sa réparation.

Je vois non seulement en cela que je répète ce schème en attendant la reconnaissance de mes dons de la part de mes parents, laquelle était non conscientisée jusqu'à présent, mais aussi ma difficulté à recevoir.

L'autonomie et l'individuation se construisent à partir de la capacité à s'engager dans le « donner et le recevoir » et non dans la capacité à se séparer. La réciprocité devient un facteur d'autonomie sans la dette de la séparation. (Le Goff, 1999 : 61-62)

Mon incessant besoin de me sentir autonome a été jusqu'à ce jour vécu avec le réflexe de partir, de me séparer.

5.4 LA BOUFFE ET MOI

Au cours de ma troisième année d'études, j'ai entrepris un travail de recherche assez pointu et détaillé au sujet de mon surpoids. Ça a été mon cheval de bataille, toute ma vie durant, comme si je savais tout au fond de moi qu'il y avait là un lien avec ma relation à l'autre. Qu'en travaillant un de ces deux aspects, l'autre prendrait aussi du mieux.

J'ai identifié des blocages inconscients, des conclusions erronées, que manger apporte de la douceur dans ma vie, mais plus encore, que je me prive de beaucoup de choses pour être responsable et sérieuse, ce qui m'amène à dire laissez-moi donc manger en paix. La bouffe est mon amie.

Voici quelques extraits de mon journal de réflexions alimentaires :

- Il y a plusieurs années déjà, j'ai identifié avec l'aide d'une thérapeute que je n'ai pas de modèle de femme forte mince.
- Depuis que j'habite seule, je constate à quel point je n'entends pas mes signaux internes. Pas plus la satiété que tous les autres d'ailleurs. Avant, j'arrêtais de manger quand les autres s'arrêtaient – ce qui est encore le cas quand je mange ailleurs. Seule, c'est mon assiette ou mon bol qui m'indique la fin du repas. Ça n'a aucun sens !
- Les autres remarquent et me partagent que je mange bien, mais beaucoup et à court intervalle.
- Je sais bien que je mange mes émotions.
- Peut-être que vivre est si exigeant pour moi (prendre la responsabilité des gens, des événements, des situations) que je pense avoir besoin de toute cette bouffe – toute cette énergie – pour remplir mon mandat.
- Mon poids me donne plus de poids, pour que les gens me voient.

- Comme je sentais que je ne pouvais compter que sur moi, il valait mieux être forte (physiquement aussi).
- Tous les moyens sont bons pour me mettre à l'abri des tentations pouvant me conduire à répéter la crise familiale vécue. Il m'aura fallu vivre ces tentations pour comprendre ce que mon père a dû combattre et lui pardonner d'avoir succombé à l'euphorie d'une attirance partagée. Je crois que si je n'avais pas autant souffert de ce choix, j'aurais peut-être pris cette voie-là aussi. Avoir des kilos en trop me protège des hommes ou de moi ? De mon désir de l'autre qui me faisait tellement peur : >> Démasquée !
- Je n'ai jamais été infidèle, mais il est vrai que les moments de ma vie où j'ai été plus mince et attrayante, j'ai dû refuser des propositions intéressantes. C'était d'autant plus souffrant que même si j'aimais beaucoup mon conjoint, je ne recevais pas de lui l'affection que j'aurais tant aimé recevoir. J'ai eu peur de faillir au désir. J'ai eu peur que mon désir ne dévaste ma vie et celle de mes proches. Alors, quand ces situations se sont présentées, j'ai exprimé à mon conjoint que quelqu'un d'autre me courtisait et que je souhaitais qu'il fasse davantage attention à moi, à nous.
- Alors que je ne voulais à aucun prix être un objet pour l'autre, un objet sur lequel l'autre a un pouvoir de surcroît, j'ai utilisé la nourriture pour établir une frontière. C'était inconscient bien sûr. J'ai pris conscience de ça quand un homme qui me plaisait beaucoup me dit : *Pour moi, ton poids ce n'est pas un problème*. Je me sentais tout à coup bien vulnérable face à son pouvoir de séduction. Tout au fond de moi, j'étais paniquée, j'avais peur de succomber. Mon surpoids ne me protégeait en rien. Quel choc de réaliser derrière quelle supercherie je m'étais cachée toutes ces années.
- Ne plus exprimer ma rébellion envers le pouvoir des hommes sur les femmes par le fait de manger tout ce que je veux, quand je le veux. Jeune adolescente, mon ami de cœur surveillait ce que je mangeais pour s'assurer que je ne prenne pas de poids. Bien entendu, son « trophée de chasse » devait conserver tout son attrait ! Le lien avec l'histoire de ma tante et de mon oncle est renversant : la femme est un objet d'apparat.
- La bouffe est mon amie. Elle apporte de la douceur dans ma vie.

- J'ai compris que je peux perdre les gens que j'aime en tout temps, alors je ne compte plus que sur la nourriture pour combler mes besoins alimentaires aussi bien qu'affectifs. Évidemment c'est un leurre, une supercherie, mais elle m'a permis d'éviter la dépression juvénile, enfin je crois.

En résumé, je dirais que la nourriture prend beaucoup plus de place dans ma vie que nécessaire, et ce, encore aujourd'hui. Elle est rapidement apparue comme une forme de réconfort pour mes pertes, mes vides et mes peurs.

Ce qui règle la parole et la rend possible ressemble fort à l'interdit de la Genèse. Écouter, c'est accepter de ne pas faire disparaître l'autre en soi en le mangeant ; c'est accepter de ne pas le connaître sans qu'il se révèle lui-même. (Balmory et Basset, 2013 : 29)

Cette phrase tirée du livre *La fragilité Faiblesse ou richesse ?* je l'ai instinctivement modifiée pour l'inscrire dans la liste de mes objectifs annuels. Voici ce que ça a donné :

Écouter mon être, c'est accepter de ne pas le faire disparaître en mangeant ; c'est accepter de ne pas le connaître sans qu'il se révèle lui-même avec ses faiblesses et sa vulnérabilité.

Au cours d'une formation post maîtrise, portant sur les dynamiques d'attachement, il m'a été permis de confirmer à quel point ma base de sécurité se trouve intimement liée à la nourriture. Estomaquée de réaliser à quel point je n'identifiais d'emblée rien d'autre pour retrouver ma base de sécurité, j'ai choisi de faire une séance sous hypnose. M'aider à prendre conscience de ce que contenait mon « coffre à outils » pour revenir à un état de sécurité intérieure devenait urgent. Le thérapeute qui m'avait accompagnée au moment de la séparation m'aida à retracer les autres « outils » en ma possession pour retourner à ma base de sécurité : respiration en cohérence cardiaque, visualisation de lieux apaisants imaginés sous hypnose, méditation, prière, écriture et technique d'*Un Cours en miracles*. L'enseignant quant à lui permit à l'ensemble du groupe de découvrir et pratiquer certains exercices de gymnastique sensorielle très efficaces et accessibles à tous.

Me nourrir implique de me nourrir sur tous les plans, pas seulement sur le plan alimentaire. De prime abord, lorsque j'ai évalué mon coffre à outils, il semble que j'ai oublié de considérer les autres dimensions de me nourrir. Pourtant, mon chemin vers le mieux-être m'a amenée à expérimenter plusieurs techniques de retour à soi au fil des ans.

Alors que je termine la rédaction de mon mémoire, je me rapproche de mon poids santé. Le processus d'élimination se fait en douceur.

5.5 VACANCES AU PORTUGAL

En septembre 2014, je choisis un événement marquant de ma vie en couple pour effectuer un exercice d'entretien d'explicitation avec un collègue de classe.

Voici un résumé de cet entretien d'explicitation :

Nous partons au Portugal. La semaine précédente a été éreintante. Horaire condensé à la maison et au travail pour arriver à partir deux semaines.

Un peu avant l'atterrissage, nous ressentons plusieurs turbulences. Après quelques-unes, j'étais inquiète et je me rappelle m'être dit qu'il aurait mieux valu que mon conjoint et moi on ne prenne pas le même avion. Il faut dire que je me sentais bien fatiguée parce qu'on était parti de soir et que nous avions volé de nuit. J'étais impatiente d'arriver.

Une fois à l'aéroport, il y a eu plusieurs délais, aussi bien pour récupérer les bagages que pour finaliser la location de voiture. Mon impatience ne fait alors qu'augmenter. Après le trajet d'une trentaine de minutes, on finit par arriver à l'hôtel. Notre condo est beau, grand avec une belle vue, mais humide. Il pleuvait depuis un mois, température exceptionnelle pour le Portugal. Là, je regarde mon conjoint. Je suis à bout. Je n'ai pas suffisamment mangé, je suis épuisée, pis là je suis gelée. Les yeux pleins d'eau, je suis prête à craquer. Mon conjoint me dit « Ok, là on va se coucher, pis quand on va se lever, on va aller manger ». Je lui dis qu'il fait froid. Il me dit « Oui tu as raison, il fait froid. Attends-moi, je vais aller voir si on peut avoir une unité de chauffage portative ».

Pendant ce temps, je fouille dans les valises pour trouver d'autres vêtements pour me coucher. Des vêtements chauds parce que mon pyjama, ça ne fera pas. Il arrive effectivement avec l'unité de chauffage qu'on branche immédiatement dans la chambre. Une fois couchée, j'ai senti qu'il voulait prendre soin de moi. Une sensation pas souvent ressentie depuis le début de notre vie de couple. Je le sentais attentionné, à l'écoute de mon bien-être et de mes besoins. Pour moi, ce fut vraiment un beau moment.

On faisait ce voyage pour célébrer le début de notre 20e année de vie commune. Je me disais alors que comme tous les couples nous avons eu nos épreuves. Je traduisis cette attention-là, laquelle chez nous au quotidien je ne vivais pas, par « on est encore en piste ». On est encore là, on s'aime encore, on est encore bon pour faire un bout de chemin ensemble.

Au cours de ces vacances-là, il y a eu plein d'autres moments comme celui-là.

L'enseignant intervient à la fin de l'exercice et il demande *Quelle est la fin du moment ?* À quoi je réponds : *la fin du moment, c'est quand je m'endors.*

Mon collègue a posé d'autres questions pendant le dîner que nous avons pris ensemble. Au retour en classe, j'exprime à l'enseignant que j'ai réalisé que la fin du moment est peut-être davantage quand je reviens de voyage et que je vis un choc lié au décalage entre ce que j'ai vécu pendant le voyage et le quotidien qui reprend.

Plus tard, mon collègue me questionne au sujet d'autres moments de vulnérabilité vécus. Il tente de faire ressortir les éléments présents lors de ces situations. Je constate que c'est la fatigue qui fait en sorte que je ne gère plus mes émotions. C'est la fatigue qui est le déclencheur du dévoilement de ma vulnérabilité. Intéressant ! Mon collègue m'a fait remarquer que quand je me suis montrée vulnérable, mon conjoint a pris soin de moi.

Interprétation des données : Toutes ces années à me croire obligée d'être forte, invulnérable pour me tenir debout, pour ne pas en remettre sur l'autre, pour survivre. La dernière phrase du film *La vie est belle* de Roberto Benigni (1998) est : « C'est à en mourir de rire alors que les survivants ont gagné ». Selon Cyrulnik « cette dernière phrase du film nous parle de l'ambivalence des mécanismes de défense : ils nous protègent, mais on les paie » (Cyrulnik, 2002 : 13).

À la maîtrise, une enseignante m'a suggéré de laisser la jument s'agenouiller. Une image forte, d'autant que j'ai plusieurs fois entendu mon père dire à ma mère pour la taquiner : *Une jument ben attelée, c'est aussi fort qu'un ch'val.*

Ci-dessous, un extrait d'un verbatim en lien avec une présentation faite aux membres de ma coopérative de savoir le 1er mars 2015.

Accepter d'aller au contact de mon senti, c'est sûr que ça change plein d'affaires à l'intérieur. Quand je vais là, tu vois comment je suis vulnérable. C'est quelque chose ! Aller là juste pour soi, c'est énorme. C'est une zone dans laquelle je ne voulais pas aller. Je suis ben mieux dans le rôle de la jument. Je sais maintenant qu'il y a une grosse partie de la jument qui est un masque. [...] Je m'arrange toute seule [...] à un prix fort payé. Très fort payé.

Selon Marianne Williamson, sans engagement à la lumière, nous restons amoureux des ténèbres (Williamson, 1993 : 277).

Comme on peut le voir au tableau présenté en annexe 2, la principale caractéristique de l'adultisation correspond à l'attente parentale relative au développement rapide de l'autonomie chez l'enfant. Considérer possible que le processus d'adultisme ait suivi celui de parentification s'appuie sur mon vécu au retour en couple de mes parents. Les besoins de la famille ont changé, je m'y suis adaptée. Je n'ai plus besoin de soutenir émotionnellement ma mère, je ressens le besoin de grandir vite, de devenir rapidement un adulte autonome, de m'arranger toute seule pour que mes parents s'occupent exclusivement l'un de l'autre.

5.6 CONCLUSION – DONNEES RELATIVES A MES COMPORTEMENTS RELATIONNELS INTEGRES

Certains effets de la parentification avaient bien sûr été soulevés, mais sans pour autant être liés entre eux et encore moins avec leur source.

La maîtrise en Étude des pratiques psychosociales m'a permis d'identifier la problématique dans son ensemble : formations révélatrices, lectures spécialisées, exercices, écriture et bien entendu partages en groupe m'ont permis d'identifier des éléments que je ne soupçonnais même pas. Quelle richesse ! Je rends grâce d'avoir consenti à suivre le chemin de l'université, et ce, malgré le fait que je savais intuitivement qu'il serait exigeant.

Accéder à ma fragilité et ma vulnérabilité m'apporte la révélation de mon humanité, ce qui me permet enfin de vibrer à autre chose que l'atteinte des objectifs fixés par mon haut niveau de responsabilité.

Rassembler puis interpréter ces données représente un travail engagé duquel découle aujourd'hui un bien infiniment précieux qui me permet de me voir autrement, complètement.

CHAPITRE 6

LES DONNÉES RELATIVES À L'INTÉGRATION D'UNE NOUVELLE MANIÈRE D'ÊTRE EN RELATION

Apparemment le bonheur est un choix et non une expérience. Cette vision des choses m'a inspiré une voie de contournement afin d'assurer mon bonheur en relation. Puisque je ne sais pas si j'arriverai un jour à faire disparaître le réflexe de prendre en charge, le mieux serait alors de créer un deuxième réflexe qui succède immédiatement au premier. Le nouveau réflexe a pour but de recadrer le premier en me demandant : *est-ce à moi que revient cette responsabilité-là ?* Simple, mais efficace. Prendre la distance nécessaire pour se poser la question et se donner le temps voulu pour y répondre est en soi salvateur.

6.1 LES CROYANCES ET MYTHES QUE JE PORTE

Ce chapitre est la clé de ma recherche. Plusieurs exercices effectués lors de mon parcours à la maîtrise m'ont amené à prendre conscience que je porte des croyances et des mythes qui méritent eux aussi d'être conscientisés afin d'être revus et actualisés.

6.1.1 Déconstruction de croyances galère et mythes

Chacun d'entre nous se construit, très tôt dans l'existence, un réseau de croyances ou de mythologies personnelles sur la vie, la mort, l'amour, les hommes, les femmes, les relations et soi-même. (Salomé et Galland, 1990 : 115)

Encore faut-il savoir quelles croyances et quels mythes nous portons ! Seule cette connaissance nous permet d'accéder à leur remise en cause, voie permettant notre évolution, maturation et croissance.

Kenneth Gergen, psychologue et professeur de psychologie au Swarthmore College soulève une question très pertinente à ce sujet, à savoir « un individu ne fonctionnerait-il pas mieux, si, au lieu de ne posséder qu'une compréhension "vraie", l'individu avait à sa disposition un répertoire de soi plus large ? » Je suis du même avis que lui quand il écrit « ne serait-il pas plus profitable de disposer de multiples « lunettes » pour comprendre le monde au lieu d'une seule, de posséder une multitude de récits plausibles plutôt qu'une "vérité narrative" unique ? » (Gergen, 2014). Ainsi, j'ai choisi de marcher sur le chemin des croyances et des mythes auxquels j'ai adhéré, et ce, pour accepter de renoncer puis de faire le deuil de ceux que je considère maintenant nuisibles à mon épanouissement.

C'est dans l'ombre de soi-même que l'on fait les rencontres les plus lumineuses. (Salomé et Galland, 1990 : 124)

6.1.2 La passion amoureuse rend fou – mythe

Alors qu'une connaissance me témoignait son désir de revivre une passion, moi je lui déclarais à quel point cette éventualité me rebutait. Ceci m'amena bien sûr à me questionner sur ma réponse d'autant plus que j'adhère à la vision suivante « la prudence n'engendre pas la vie, elle la retient » (Salomé et Galland, 1990 : 74).

Je n'ai pas eu à chercher bien loin pour comprendre que mon vécu renforce ma peur de vivre les effets de la passion amoureuse. Sans doute que ma vision de la fusion ressemble à celle que Janette Bertrand image ainsi « la passion, c'est avant l'amour, c'est avant le véritable amour. Ça nous tombe dessus comme une épreuve. On n'y peut rien, faut le vivre. C'est la perte de contrôle, la perte de son identité. Comme un accident. On n'attend pas un accident, on le subit. Une chance que ça ne dure pas longtemps, un an, un an et demi, deux, trois maximum. Plus que ça, on deviendrait fous. On ne peut passer sa vie sur le pic de l'Everest, faut bien en redescendre [...] » (Bertrand, 2012 : 44).

Puis constater les dégâts, j'ai envie de rajouter. C'est vrai que j'ai peur de blesser, de faire mal à mes proches, parce que je n'ai aucune idée de comment je vais vivre cette étape d'une relation que je sauterais volontiers pour avoir goûté aux dommages collatéraux de ces « accidents ».

Je me souviens d'ailleurs avoir maintes fois exprimé au cours de ma vie de couple que j'étais surprise que nous soyons arrivés à passer à travers notre première année de relation tant elle avait été intense et chaotique. C'est Marshall (2007), dans son livre *Je t'aime, mais je ne suis plus amoureux* qui

m'a aidé à mieux saisir les contours de cette période d'intensité relationnelle, partie prenante du phénomène qu'il appelle la « limerence ».

Selon Marshall, la « limerence » c'est vivre des moments de plaisirs extrêmes, voire des moments d'euphorie si l'attirance est partagée, c'est être lié à l'autre quel que soit son comportement, c'est transformer systématiquement les défauts de l'être aimé en qualités. C'est aussi être totalement incapable de s'intéresser à plus d'une personne à la fois, ce qu'il m'a été donné de constater au retour en couple de mes parents. C'est aussi ne pas avoir de préoccupations d'ordre matériel (Marshall, 2007 : 22-31).

Voici, en des mots un peu moins effrayants, une image de la fusion qui se vit au moment de la « limerence ».

Dans la « limerence », le but n'est pas de posséder, mais de se mêler à l'autre, formant une « unité », joie extatique de la réciprocité mutuelle. (Marshall, 2007 : 45)

Selon ce conseiller, la perte de contact avec la réalité représente un des effets de la fusion du nouveau couple.

C'est une période pleine d'espoir, de rêves, de visions et d'attentes. La surestimation de l'être aimé tend à faire du coup de foudre un événement exclusif. Exclusif au point de provoquer, chez les personnes qui le vivent, une indifférence totale pour tout le reste. [...] Expérience intense, imprévisible, irrationnelle, et exclusive, le coup de foudre n'est toutefois qu'un moment de la vie du couple. Un moment somme toute assez bref, bien que nécessaire à la constitution du couple [...]. (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 102)

Lire que cette période intense et irrationnelle est nécessaire à la construction du couple n'a rien pour me rassurer. Toutefois, maintenant instrumentée pour revenir à ma base de sécurité, je peux mieux concevoir cette brève étape comme le consentement de vibrer à l'amour.

Vivre c'est prendre des risques. Vivre avec sagesse, c'est limiter raisonnablement les risques. (Levert, 2011 : 72)

6.1.3 Il faut toujours en faire plus pour être aimée, appréciée – croyance galère

Serait-il possible que j'aie « adhéré » à cette croyance depuis avant même ma naissance ? D'autant plus intéressant comme question que la parentification touche au moins trois générations et qu'adhérer à une croyance n'est pas réellement un choix. Ce choix a été fait par d'autres avant nous.

Il semble que la réponse puisse effectivement être affirmative selon-Christine Louveau, docteure en neurobiologie et en pharmacie, psychothérapeute et sophro-analyste des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance. Son article portant le titre *La libération des mémoires prénatales et de la naissance* a répondu à cette étrange question que j'en étais venue à me poser.

En réalité beaucoup d'entre nous ont vécu des « drames » dans la matrice et mis en place des processus de réparation psychiques inconscients et évolutifs (résilience) – des scénarios de survie et pour tenter d'être aimé ou reconnu. (Louveau, 2009)

Comme Louveau l'explique, ces scénarios de survie ont certains bons côtés, par exemple, « les qualités, compétences et ressources dont notre Être a besoin pour évoluer ». Toutefois, il faut demeurer attentif afin que ces bons côtés ne se retournent pas contre nous, ce qui constitue selon elle l'envers de la médaille. Selon Louveau, l'exagération de ces bons côtés peut devenir néfaste.

Vouloir faire tout, toute seule, implique que je ne laisse pas de place à l'autre, et cela même si je le fais pour être aimée et appréciée de cet autre.

Pour compléter ce funeste revers de médaille, le noyau de croyances limitantes initial perdue, intact, et se re-confirme sans cesse et de plus en plus fort, avec sa pataugeoire émotionnelle. (Louveau, 2009)

Il importe donc de mettre « en place une continuité du moi au travers de la prise en compte de ses obligations et de ses responsabilités dans la relation » où il faut porter une attention à ne pas se contraindre à une « frontière rigide entre le « moi » et le « non moi » (Le Goff, 1999 : 61-62).

Pouvoir dire « je » implique un « tu » à qui je laisse la place de dire « je ». (Le Goff, 1999 : 61-62)

Je suis maintenant consciente que vouloir faire tout, toute seule pour être aimée et appréciée est un piège qui saccage toute possibilité de satisfaction de la relation. Je peux dorénavant consciemment choisir de laisser à l'autre la place pour dire « je », sans craindre de ne pas être aimée et appréciée.

Boris Cyrulnik signale que la résilience permet de survivre à la blessure, mais ne la guérit pas. Comme le dit le neuropsychiatre : « Ce processus n'est pas une success story mais il ressemblerait plutôt à un western ; à chaque moment de sa vie, l'individu doit, à nouveau, résilier son bail avec le malheur ». Le véritable cheminement de guérison consiste en toute sécurité à transformer ces croyances limitantes et en retrouver et accepter le sens. (Louveau, 2009)

6.1.4 Il est dans l'ordre des choses que la femme fasse don de soi pour rendre son homme heureux – mythe éducationnel

L'incessante question « Ton père a-t-il l'air heureux », à laquelle j'avais droit à chaque retour de chez mon père, a certainement eu une forme d'imprégnation en moi. Il semble en effet bien probable que ce soit à partir de cette question, apparemment si cruciale puisque posée chaque fois, que j'ai assimilé que l'important c'est que l'autre soit heureux.

À partir de là, il ne restait que deux pas à franchir pour interpréter que quand l'autre est malheureux, je ne peux être bien, ce qui me rend aussi malheureuse. La meilleure façon de m'occuper de moi devient donc de m'occuper de l'autre, de son bonheur. Ce faisant, je n'ai pas le sentiment de me trahir, son bonheur alimentant le mien.

Rendre l'autre heureux, une tâche ardue, d'autant plus que l'autre n'a rien demandé ! Mais d'où vient cette conception de la vie à deux ? En 1962, au moment où mes parents se marient, le rôle de la femme semble en effet se limiter à rendre l'autre heureux selon la religion catholique, laquelle influence encore fortement les valeurs sociales et familiales à cette époque. J'ai trouvé dans le *Manuel d'économie domestique et d'instruction ménagère* de Stella, lequel remonte à 1903, un extrait qui reflète clairement un lien entre ma conception du rôle de la femme au sein du couple, décrite ci-dessus, et la vision du rôle de la femme à cette époque. Incroyable!

Si elle s'applique à l'épargne de tous les instants, à des nettoyages ennuyeux, à des coutures fastidieuses, c'est qu'elle est soutenue par ces deux pensées : « Je veux rendre heureux ceux qui m'entourent, [...] ». (Stella, 1903 : 3)

Ce n'est donc pas d'hier que la femme axe son univers et son bonheur sur son homme, comme en fait foi une chanson, somme toute assez récente, de Sophie Milman.

Make someone happy
 Make just one someone happy
 Make just one heart the heart to sing to

Love is the answer
 Someone to love is the answer
 Once you have found him, build your
 world around him

And make someone happy,
 Make just one someone happy,
 And you will be happy too.
 You'll be happy too.

Rendre quelqu'un heureux
 Rendre un seul être heureux
 Faire d'un seul cœur, le cœur pour qui chanter

L'amour est la réponse
 Quelqu'un à aimer est la réponse
 Une fois que vous l'avez trouvé, construisez votre monde
 autour de lui

Et rendre quelqu'un heureux
 Ne rendre qu'un seul être heureux
 Et vous serez heureux aussi
 Vous serez heureux aussi

(Paroles de la chanson *Make someone happy* par Sophie Milman, traduction libre)

Ainsi, ma mère puis moi des années plus tard avons fait le même choix, rendre notre homme heureux, et ce, en quelque sorte pour notre propre bonheur. Mais qu'advient-il si l'autre n'est pas heureux ? Mon propre bonheur est en cause, alors j'en veux à l'autre de ne pas être heureux malgré tout ce que je fais. Qui plus est, parce qu'il n'est pas heureux, j'ai l'impression qu'il ne se soucie jamais de moi en retour de toute l'attention que je lui porte. Cette spirale infernale, ou ce piège pernicieux, finit par déclencher ma colère parce que je me sens abusée par l'autre.

Cette colère est-elle vraiment dirigée contre l'autre ou contre moi ? Rendre l'autre heureux est ma conception de la vie à deux. Faire de l'autre le centre de ma vie sans m'arrêter à mes besoins et mes limites est mon choix **inconscient**. Voilà où m'a menée ce mythe éducationnel.

Les exercices et l'écriture en lien avec le cours *Atelier thématique* suivi à l'été 2014 m'ont révélé que cette conception de la vie à deux avait guidé ma vie de couple. Ma relation a davantage ressemblé à une relation femme-mère/homme-enfant qu'à une relation femme-mari. Le choc !

Quelques lectures d'articles relatifs aux relations de couple m'ont permis de constater que le profil des personnes qui s'engagent dans une relation femme-mère/homme-enfant nous ressemblait en effet. Pour ma part, je ne savais pas être femme, mais j'étais déjà à l'aise dans le rôle d'une mère attentionnée qui prend soin. Quant à mon ex-conjoint, il semble qu'il ait représenté, de manière

inconsciente, le conjoint de remplacement de sa mère. C'est ce dont m'avait informé un psychothérapeute alors que nous n'en étions qu'à notre deuxième année de vie en couple. Bien que ma belle-maman ait eu un conjoint à la suite de son divorce, mon ex-conjoint n'a pas eu un père à proprement parler. Un père présent avec il faut rivaliser pour l'attention de sa mère. Un père envers qui on doit contester l'autorité en tant qu'homme en devenir. Ses manquements au développement font en sorte que l'homme-enfant se sente sans repère dans le monde masculin. Le couple ainsi assorti va reproduire le schéma relationnel connu, une relation de couple basée sur le modèle mère-fils.

L'homme-enfant attiré par une autre femme aura peur de s'affranchir de la femme-mère parce que c'est elle qui s'occupe de lui. Cette situation peut devenir une occasion pour les partenaires de se remettre en question, voire de choisir d'accéder à une relation de couple plus saine, d'égale à égal avec un nouveau partenaire. La rupture de notre couple m'a permis de saisir à quel point je m'étais gardée à distance de la femme en moi. Qui plus est, que la posture de femme-mère avait accentué ma difficulté à reconnaître mes besoins et mes limites.

6.1.5 Père et mère tu honoreras – croyance religieuse

Désacraliser les parents ou aller directement en enfer, du pareil au même ! Pourtant la cinquième parole du Décalogue « loin de renforcer l'obéissance aveugle, nous encourageait à en sortir définitivement » nous rappelle Basset. « Tu honoreras ton père et ta mère afin que tes jours se prolongent sur la terre que te donne le Seigneur ton Dieu » (Basset, 2014 : 188).

Pour que mes jours se prolongent dans l'harmonie intérieure depuis toujours recherchée, il m'aura fallu encore une fois revenir sur cette période de notre vie familiale vécue enfant qu'il faudrait oublier, qu'il ne faudrait pas évoquer.

Pour Basset (2014), l'hymne paulinien à l'amour « L'amour supporte tout » n'est pas un amour aveugle, mais bien un amour agapè, soit un amour inconditionnel gratuit.

On n'aime pas moins ses parents quand on est lucide sur leurs comportements destructeurs. Au contraire, on en arrive parfois à les aimer davantage – d'un amour agapè [...] parce qu'on a pris la mesure de leur enfermement dans cet amalgame de malheur [...] dont on a soi-même fait les frais. (Basset, 2014 : 188)

Sans doute me fallait-il marcher jusqu'à cette station de mon chemin de croix pour oser écrire sur les éclats provoqués en moi par la crise familiale, mais plus encore pour exprimer l'espérance d'une forme de reconnaissance de mes dons que je décris comme suit :

- Assumer une responsabilité relationnelle et tenter de satisfaire les besoins émotionnels de ma mère dépassait largement les compétences de mes 9 ans ;
- Nier mes besoins les plus viscéraux, comme me sentir aimée et en sécurité, pour répondre à cette demande implicite ;
- Composer avec le regard de mes parents qui ne me voyaient plus comme une enfant du haut de mes onze ans ;
- Ressentir la solitude de ne plus être un membre à part entière de la famille.

Éluder une période de notre vie de famille n'est sain pour aucun de nous trois. Mes parents ne sont pas des êtres sacrés. D'abord humains, ils ont fait de leur mieux pour m'éduquer avec leur bagage respectif et les défis communs qu'ils avaient à relever.

Pour un enfant, il existait trois genres d'humains : les adultes, les enfants et ses parents. Ces derniers, il se les appropriait, il les idolâtrait, les considérant comme différents des autres adultes. (Marmen, 2015 : 455)

Désacraliser ses parents, c'est par ricochet s'autoriser soi-même à être un parent imparfait. C'est aussi autoriser ses propres enfants à trouver leur voie parentale.

6.2 CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU RAPPORT A SOI

L'ensemble de mes découvertes rendent possible la construction d'un nouveau rapport à moi-même. Dans le sous-chapitre suivant, j'énumère mes réalisations en ce sens.

6.2.1 Apprivoiser ma vulnérabilité, apprendre à recevoir pour m'humaniser

Il est intéressant de voir la corrélation entre ma difficulté à recevoir et la citation qui suit de Muriel Meynckens-Fourez, psychiatre infanto-juvénile systémicienne, responsable du CEFORES Université de Louvain :

L'enfant a tellement besoin que ses parents soient en bonne forme et présents à lui qu'il y en a toujours un dans la fratrie qui serait prêt à prendre un rôle de soutien à leur égard. Dès lors, paradoxalement, les enfants surinvestis se doivent aussi de devenir autonomes, tout seuls, sans s'opposer. Mais rapidement dans une position symétrique, presque égale à celle de l'adulte, il leur deviendra difficile d'accepter une position complémentaire basse qui permet tout simplement de recevoir, de faire confiance à l'autre, de réaliser qu'ils ne sont pas seuls ou qu'ils ne sont pas maîtres de tout. (Haxhe, 2013 : 9)

Il y a sept ans, alors que je revenais d'annoncer ma séparation à mes parents, j'étais triste et las à bord du traversier entre Québec et Lévis. Je n'avais aucunement envie de retourner à la ferme. Les yeux plus mouillés que secs, perdue dans mes pensées, j'ai réalisé que je ne savais pas par où passer pour joindre l'autoroute en sortant du traversier. Je choisis alors de demander à une dame qui m'avait jeté quelques regards discrets et empathiques du coin de l'œil pendant le trajet. Elle me proposa de la suivre jusqu'à Beaumont où l'accès à l'autoroute était bien identifié et facile. À son regard doux, son timbre de voix rassurant et sa présence non envahissante, j'avais la sensation qu'elle savait dans quel état je me trouvais. Une fois assise dans ma voiture, je remerciai le ciel d'avoir mis cette personne sur ma route. Je la suivis jusqu'à Beaumont où elle me fit signe de la main pour prendre l'autoroute. Nos routes se séparaient. À ma grande surprise, ma gorge s'étrangla et je me mis à pleurer à chaudes larmes. Je ne voulais pas qu'elle me quitte, je voulais qu'elle reste près, à me montrer le chemin. Complètement abasourdie de vivre des émotions d'une telle intensité envers une inconnue, je me disais que je sombrais dans la folie. Je me jugeais. Je ne me sentais plus que l'ombre de moi-même, envahie d'émotions, en perte de contrôle. C'est avec beaucoup de peine que ma respiration redevint normale et que mes yeux s'asséchèrent enfin.

Cette expérience est demeurée gravée dans ma mémoire avec toute son intensité. Je crois que c'était la première fois que je pouvais accueillir et recevoir jusque dans le fond de mes tripes ce que l'autre avait à m'offrir. Cette découverte n'est pas dissociée de l'état de vulnérabilité extrême dans lequel je me trouvais ni du lien de confiance instantané ressenti.

6.2.2 Style d'attachement sécurisant

Plusieurs mois après la fin de mon parcours à la maîtrise, le cours *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain* s'offrait enfin sur

fins de semaine. Il y avait déjà une année que j'attendais cette opportunité. C'est comme si je savais intuitivement que je trouverais là une clé importante de mon processus de transformation.

Alors que je suivais ma formation sur la dynamique d'attachement, il me semblait que jeune enfant j'avais connu un attachement sécurisant. C'est à la lecture de ce qui suit que je me suis souvenue d'un exercice fait en 2013.

Les liens d'attachement primaires constituent une tendance qui peut être modulée par différents paramètres. [...] Ainsi, la formation des liens affectifs invite à étudier les évolutions possibles de l'attachement chez un même sujet, au cours de sa vie, quelles que soient les crises qu'il traverse, que celles-ci soient de nature développementale ou provoquées par des traumatismes. (Cyrulnik, 2012 : 75)

Partage aux membres de ma cohorte, automne 2013

Jeune enfant, je savais poser ma tête sur une « épaule ». Ensuite, je suis devenue forte, capable de m'organiser toute seule. Si bien que pendant longtemps, et jusqu'à tout récemment, je ne savais plus poser ma tête sur une épaule. Je suis arrivée à cet intensif avec une sensation de joie intense parce qu'à travers un exercice fait en accompagnement de fasciathérapie, trois jours auparavant, j'avais pris conscience que je savais encore faire.

La pire des privations n'est pas dans ce qui me manque, mais dans l'ignorance où je suis de tout ce que j'ai (Salomé et Galland, 1990 : 144).

En effet, le fasciathérapeute m'a aidée à revivre un moment où je m'étais récemment abandonnée avec joie dans les bras de mon fils Alexandre. Un moment où j'ai été heureuse et me suis sentie enveloppée de ces grands bras. Un moment que je vivais d'égal à égal où je n'avais pas à être forte. J'étais, tout simplement.

6.2.3 La douceur

Comme je suis une personne très disciplinée, orientée vers le rendement, l'efficacité et l'atteinte des objectifs, j'avoue que la plupart du temps je me suis dit « Il faut ce qu'il faut » ne ménageant aucun effort. Je n'ai jamais eu besoin de qui que ce soit pour faire aller la cravache. Je réalise maintenant que

j'ai parfois été impitoyable envers moi-même, totalement déconnectée de mon senti. J'éprouve beaucoup de tristesse à faire ce constat.

Il y a bien des années, une psychologue m'avait déjà fait remarquer que je préférais me priver de sommeil pour aller nager 2 kilomètres trois fois par semaine très tôt le matin plutôt que d'étirer les heures de garderie des enfants pour aller nager en fin de journée. Je me souviens lui avoir répondu qu'aller nager était mon choix et que les enfants n'avaient pas à subir les conséquences de ce choix personnel.

Voici un autre exemple : au moment de finaliser la rédaction de ce mémoire, je suis très fatiguée. La vie a été particulièrement exigeante et éprouvante depuis plusieurs mois. Mon corps réclame du repos. Maintenant apte à dire que je suis fatiguée et que je choisis de me prioriser, je suis restée chez moi pendant le congé estival. J'ai terminé l'écriture de mon mémoire puis suis allée camper pour me ressourcer, reportant à une autre fois ma visite aux membres de la famille.

Le mantra et baume pour le cœur de Nicole Bordeleau, maître yoga, auteure et conférencière me guide dorénavant. *Que la vie me soit douce !*

6.2.4 La nécessité d'un espace pour me retrouver

La période qui suit ma séparation me permet de goûter au bonheur de vivre des moments de solitude où je peux me retrouver. Ne pas avoir eu accès à des moments de solitude dans mon rôle de mère et de copropriétaire d'une entreprise agricole s'est avéré très difficile. Je suis maintenant pleinement consciente de ce besoin. Vivre seule est facilitant à ce niveau, je peux choisir avec soin mes activités entre amies ou en famille en portant une attention à mon besoin de me retrouver seule, par moment, si l'activité a une durée dans le temps qui le nécessite. Je sais que lorsque je n'ai pas accès à ces moments de retour à moi-même, je ressens la vie intrusive, comme s'il y avait là pour moi une forme de violence.

Dans ma relation à l'autre, je sais qu'il sera essentiel que ce besoin de solitude soit verbalisé afin de permettre à l'autre de le respecter sans se sentir mis de côté ou pire, rejeté. Ross, insiste d'ailleurs sur le fait qu'une « erreur commune dans la vie de couple est de ne pas se donner de moments de retraite ». Cette erreur somme toute assez commune peut, entre autres, provenir d'une croyance voulant que les deux partenaires doivent tout faire ensemble. Comme elle l'indique « en l'absence de

ces moments pour soi, la distance s'installe et la vulnérabilité personnelle se réactive ». Ce qui n'est pas souhaitable étant donné que cela a pour effet d'élargir les zones d'interactions ce qui provoque la perte du couple selon l'auteur (Ross, 2010 : 84).

6.2.5 Goûter le plaisir

Le plaisir est le sentiment de bien-être que nous ressentons lorsque nous vivons des moments qui répondent à nos attentes et à nos besoins. C'est une source de satisfaction immédiate qui contribue de façon positive à enrichir notre qualité de vie. (Milot, 2008 : 218)

Je me suis d'abord questionnée sur ce qu'est le plaisir pour savoir si j'avais confondu satisfaction de faire mon devoir et plaisir, toute ma vie durant comme il me semblait l'avoir compris en découvrant mes premiers textes traitant d'adultisme par l'auteur Cyrulnik.

À mon avis, il est bien possible qu'il existe un lien entre ma difficulté à ressentir mes besoins et celui de ne pas goûter le plaisir. Pour expliquer cette vision, je considère nécessaire d'indiquer que le plaisir se distingue en deux catégories : hédonique et eudémonique, dont je fais ici une brève description.

- Les plaisirs hédoniques sont en lien avec la recherche du plaisir immédiat et momentané chez l'individu. Ainsi ils sont importants et nombreux dans la vie quotidienne ;
- Les plaisirs eudémoniques sont eux plus durables. Ce sont des plaisirs qui procurent une satisfaction intense à l'individu qui se sent par exemple autonome, compétent, partie prenante d'un groupe, en relation. En somme, ce sont des plaisirs liés à la réussite ressentie par l'individu en croissance.

Coupée du ressenti de mes besoins par un réflexe de survie (devoir rester forte et être autonome), j'ai davantage goûté les plaisirs eudémoniques qui sont liés au sentiment de satisfaction.

La compréhension globale du plaisir saisie, je conçois apprendre à goûter les plaisirs hédoniques au quotidien et ne plus me satisfaire des plaisirs eudémoniques. Devenir à l'écoute et sensible à ce qui me fait plaisir est un apprentissage.

Les retrouvailles avec notre sensibilité demandent une période d'appropriation et de patience ; c'est un changement radical et profond de toute notre relation avec nous-mêmes. C'est l'apprentissage de l'intimité avec nous-mêmes, avec tout ce que nous sommes. [...] Cette démarche très importante peut sembler, de prime abord, très égocentrique, mais elle ne l'est pas. (Desmarais, 2002 : 117)

Dans un article de la revue *L'Actualité*, ayant pour titre *Le plaisir, comment ça fonctionne ?*, Robert Vallerand, professeur de psychologie et directeur du laboratoire de recherche sur le comportement social à l'UQAM détermine que « la vraie façon d'embellir sa vie, c'est d'élargir un peu sa définition du plaisir » (Gendron, 2008 : 33).

Chaque fois que je me choisis, parce que je suis à l'écoute de mes besoins, je goûte une forme de plaisir. Celui, entre autres, de respecter l'engagement que je me suis fait le jour où je me suis fiancée à moi-même à l'Anse-à-Mouille-cul. C'était dans les semaines qui suivirent la rupture de mon couple. Ce rituel, où je me suis promis de prendre soin de moi et de demeurer intègre face à moi-même quoiqu'il en coûte, je me le rappelle quotidiennement en regardant mon alliance. Elle se compose de dix diamants, cinq blancs, cinq verts. Le contraste de couleur des pierres précieuses évoque pour moi un avant et une après-séparation. Cinq diamants blancs, un pour chaque personne de la famille que nous avons été. Cinq diamants verts pour témoigner de l'espoir en l'avenir.

Choisir mon alliance et en faire l'achat fût pur délice parce que pure folie, ce qui contribua à exalter mon plaisir. Je m'autorisais enfin à faire quelque chose de complètement frivole, un achat insensé, pour vivre l'expérience de penser à moi seule.

Chaque jour, je fais bien exprès d'être attentive à ce qui me fait plaisir maintenant consciente qu'il existe un lien entre ma difficulté à ressentir mes besoins et celui de ne pas goûter le plaisir. Je cultive cette faculté plutôt que de me contenter de vivre de la satisfaction. À l'occasion, encore avec difficulté, je me permets de perdre mon temps. Pour m'aider à m'autoriser à cela, je chantonne parfois

[Le] temps est bon, le ciel est bleu nous n'avons rien à faire, rien que d'être heureux.
(Paroles de la chanson *Le temps est bon* par Isabelle Pierre)

Le « nous » de cette phrase représente moi et mes « amicals » de compagnie. Nous sommes maintenant trois à la maison ayant choisi d'aller chercher une compagne pour mon chien.

6.3 LES DONNEES RELATIVES A LA CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU RAPPORT A L'AUTRE

6.3.1 Aimer et être aimée comme un sujet plutôt que comme un objet

Saisir que la relation dans laquelle j'ai été pendant trente ans était une relation où chacun des partenaires consomme l'autre a été très déstabilisant, moi qui croyais avoir seulement donné. Ce processus de réflexion a été fait en compagnie d'un enseignant du programme lors d'un intensif d'écriture performative à l'été 2015.

Voici ce que j'ai retenu de cet exercice :

Ce qui comptait dans ma relation à l'autre était de me sentir utile. Ainsi, mon ex-conjoint n'a fait que me permettre de le faire en consommant ce que moi « objet » j'avais à lui offrir. Moi, j'ai consommé de lui son besoin d'être soutenu, puis celui de le mettre en action pour nos projets communs. Nous nous sommes aimés comme des objets nous consommant l'un l'autre, à notre insu.

Ce que j'attends de l'autre est la reconnaissance. Je dois maintenant prendre conscience du modèle de reconnaissance attendu, ou plus précisément d'où provient ce possible de reconnaissance pour m'aider à en définir la forme. Après quelques instants de réflexion, j'ai compris que ça provenait du partage d'un collègue, lequel m'avait exprimé, dix mois plus tôt, à quel point il serait présent pour son épouse en traitement pour un cancer. J'ai été profondément touchée par la bienveillance exprimée lors de ce partage.

J'ai ensuite été invitée à définir trois concepts : reconnaissance, utilité et m'inspirer de l'autre.

Le mot PRÉVENANT correspond à ce que signifie pour moi la reconnaissance souhaitée en provenance de l'autre. Définition : Qui cherche à prévenir les désirs de quelqu'un, à faire plaisir. Qui va au-devant de tout ce qui peut faire plaisir.

OBLIGEANTE est le mot qui définit le mieux ce que représentait pour moi être utile à l'autre. Définition : Celui qui est obligé, aime à obliger, c'est-à-dire non seulement à rendre service, mais aussi à faire plaisir.

Et là, le choc. Ces deux mots ont un sens tellement près l'un de l'autre. J'ai envie de pleurer. Bien entendu on aime comme on voudrait être aimé, c'est tellement évident. Pourquoi suis-je surprise ? Michel Sardou le chante d'ailleurs à merveille.

Je vais t'aimer comme j'aurais tellement aimé être aimé.
(Paroles de la chanson *Je vais t'aimer* par Michel Sardou)

Je réalise aussi qu'instinctivement j'ai confondu ce que j'attends de l'autre – la reconnaissance – avec le moyen par lequel j'aimerais qu'elle me soit témoignée – la prévenance.

Ce jour-là, je n'ai pas eu le temps de définir mon 3e concept *M'inspirer de l'autre*. C'est à la rédaction de mon mémoire que je prends conscience que cette portion de mon exercice est demeurée en suspens. Inévitablement, puisque le jour de l'exercice, je n'étais pas prête à laisser mon cœur vibrer d'amour.

Plusieurs auteurs tels Mailloux (2003), Basset (2014) et Williamson (1993) m'ont inspiré des pistes de réflexion afin de soutenir la définition de mon concept *M'inspirer de l'autre*. Cette posture non seulement initie un amour grandissant de ma personne, mais me libère des attentes inconscientes envers l'autre, lesquelles viseraient à combler mon « manque » et ainsi à satisfaire mon besoin narcissique.

Le fait de reconnaître mon « manque » qui se compose de manques non reconnus et non assumés, comme le décrit Mailloux, permet à la vie amoureuse de reposer sur autre chose que le besoin de combler ceux-ci (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 108).

Comme le rappelle Williamson la plus grande gloire de Dieu s'accomplit dans l'union de deux êtres complets (Williamson, 1993 : 115).

Mais avant toute chose, je consens à intégrer la suggestion de Charles, qui consiste en ceci :

« Aime quelqu'un ou quelque chose plus que tu t'aimes toi-même ». [...] c'est l'objectif de la première partie de ta vie. [...] L'objectif de la deuxième partie de la vie, je crois, est comme le prétend Paul Piché dans *L'escalier*, de savoir être aimé. (Charles, 2013 : 146)

Voici donc ce que j'ai retenu de mes lectures pour apprendre à m'inspirer de l'autre :

- Demeurer en contact avec mon identité en présence de l'autre ;
- Reconnaître consciemment les éléments qui suscitent l'attirance en l'autre ;
- Apprendre à cultiver et laisser s'épanouir en moi ces éléments ;
- Choisir de créer un lien plus intime pour vivre au quotidien des rapports justes et équilibrés en présence de l'autre ;
- Répondre « à l'appel de l'autre qui ne dicte et n'exige rien de moi, ce qui éveille le goût de la vie relationnelle » (Basset, 2014 : 345).

Les oies des neiges
un flocon de duvet flotte
entre toi et moi
(Prud'homme, 2014 : 99)

À la fin de la rencontre avec mon enseignant, ce même jour où j'ai fait l'exercice, j'ai identifié et reconnu que malgré mon désir d'être différente de ma mère, que j'ai parfois jugée assujettie, j'avais moi aussi dépensé beaucoup d'énergie à m'occuper de l'autre. Pas de la même manière, mais avec tout autant d'intensité !

Les auteurs Janet Klosko et Jeffrey Young ont bien décrit ce schéma de personnalité ; ils l'ont nommé « assujettissement ». Dans leur excellent ouvrage, *Je réinvente ma vie*, ils expliquent que les personnes assujetties par soumission ou par abnégation (moi ce n'est pas grave, je suis capable) ont beaucoup de difficulté à exprimer leurs propres besoins et dépensent leurs énergies à s'occuper des besoins des autres. Ces personnes sont souvent très responsables et très fiables et éprouvent facilement de la culpabilité. Ce schéma a été fortement valorisé chez les femmes par les différentes religions. (Amyot, 2012 : 59)

Interprétation des données : Je me demande parfois si c'est partout pareil. Si le rôle de la femme est de donner, encore et toujours.

[Les] pratiques de socialisation au sein de la culture américaine dominante, comme dans de nombreuses autres cultures, sont liées au sexe de l'enfant. On apprendrait aux filles à organiser leurs comportements, leurs objectifs et leur personnalité autour de la prise de responsabilités relationnelles et de soins apportés aux autres. (Haxhe, 2013 : 41)

Mais quel bonheur pour moi de lire Ross qui écrit « c'est à chacun de prendre soin de soi et aux deux à prendre soin du couple », ce qui m'apparaît purement et simplement comme une révélation, une voie à suivre (Ross, 2010 : 85).

Voilà pour moi une toute nouvelle façon de concevoir un partage de responsabilité envers son couple. Pour atteindre cet objectif, chaque partenaire doit équilibrer les valeurs qu'il porte afin de favoriser une évolution plus harmonieuse de son être. De prime abord, cela peut sembler assez simple, toutefois, selon Carter et McGoldrick (2004) le poids des présupposés sexistes est bien réel dans la littérature qui traite du développement. Les auteures ont constaté que les valeurs primordiales diffèrent depuis toujours pour le développement des deux sexes. Ainsi, pour le masculin il s'agit des valeurs de séparation et d'autonomie (Haxhe, 2013 : 41).

[Tandis] que les valeurs de soin, d'attachement, d'interdépendance, de relation et d'attention au contexte sont perçues comme liées au développement féminin. (Haxhe, 2013 : 41)

À mon arrivée à la maîtrise j'exprimais avoir un problème avec la femme en moi. De fait, mon projet de recherche a porté un certain temps le titre de *Naître femme après avoir été mère*. Pour arriver à un équilibre entre mes deux pôles, il m'aura d'abord fallu entrer en contact avec la fille/femme en moi.

Je constate à quel point le conditionnement féminin peut nous amener à nous manquer de respect comme en témoigne la citation suivante :

La femme donne autant qu'elle en est capable et s'aperçoit seulement qu'elle a trop peu reçu en retour, lorsqu'elle se sent vidée et épuisée. (Gray, 1995 : 216)

Je touche là à une de mes réticences inconscientes d'être femme. Comme si nous étions programmées pour dépasser nos limites et ainsi nous manquer de respect à travers cette « overdose » de don de soi.

Mon histoire personnelle me reflète que la femme ne donne jamais assez. Ma mère exprime parfois sa limite, avec un humour sarcastique, en disant « Une pinte de sang avec ça ? » Tellement révélateur !

Pour équilibrer les deux pôles de ma personne, je devrai apprendre à donner avec

discernement, ce qui me vaudra d'être en harmonie avec la femme en moi et par conséquent dans ma relation à l'autre.

6.3.2 Un style d'attachement mutant

Au cours de la formation *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain*, j'ai entre autres appris qu'il existe quatre styles d'attachement : sécurisant, anxieux insécurisant évitant, anxieux insécurisant ambivalent/préoccupé et insécurisant désorganisé.

La figure d'attachement primaire est celle avec qui l'enfant va tisser les premiers liens. C'est le plus souvent la personne qui lui dispense principalement des soins de maternage, appelée parfois objet primaire. [...] À travers les soins, les liens d'attachement ainsi créés assurent la survie physique, mais également psychique de l'enfant. (Cyrulnik et Jorland, 2012 : 72)

Plusieurs exercices et travaux relatifs à ce cours m'ont permis d'identifier que j'adopte la plupart du temps le style d'attachement (état d'esprit) anxieux insécurisant évitant. Ce style projette une image de soi positive bien que son univers intérieur reflète une estime de soi faible, il a un rapport négatif face aux émotions, il vit un niveau d'anxiété faible, mais son niveau d'évitement est élevé. Ses stratégies de défenses sont activées dans toutes les sphères, face à l'autre aussi bien que face à sa réalité interne. Pour soi et l'autorité, le discours reflète un vocabulaire positif. Le regard sur soi et sur l'autorité se compose d'images valorisantes. Pour l'autre (conjoint ou pairs), le discours peut refléter un vocabulaire positif aussi bien que négatif. Le regard sur l'autre se compose d'images valorisantes aussi bien que dévalorisantes.

Voici deux textes représentatifs de mon style d'attachement.

Le premier texte est un extrait de résumé d'un accompagnement en fasciathérapie qui remonte à juillet 2014 :

Après l'accompagnement, je suis restée plusieurs minutes sur la table. Une sensation fort agréable est montée. Je me sentais belle et désirable, une femme avec qui il fera bon vivre. C'est très émouvant de vivre ça de l'intérieur parce que quand je le vis à partir du regard d'un tiers, j'ai tendance à me refermer. Cette sensation m'éclaire et me permet de comprendre que je touche à la partie de moi qui souhaite être aimée en tant que femme. Le

projet de cette séance était de tenter d'entrer en contact avec un lieu en moi qui sait aimer autrement qu'en tant que mère.

Je suis une fois de plus fascinée de lire la justesse des mots, la phrase ci-dessus en dit déjà long sur mon style d'attachement. M'autoriser à me sentir femme et me reconnaître de plus en plus en ce sens me permettait d'accéder à une nouvelle part de moi qui sait aimer autrement. Mon pèlerinage me guide vers les stations que j'ai à visiter !

Le second texte est un extrait de journal de formation du cours *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain* :

Depuis la rédaction du premier journal de formation, je comprends mieux pourquoi j'ai la certitude qu'il ne me sera possible de devenir amoureuse d'une personne que si je la connais bien ou assez bien. C'est en lien avec le sentiment de confiance. La parentification a meurtri ma capacité à faire confiance. Je sais que j'ai besoin de voir l'autre dans le quotidien pour établir un sentiment de confiance. Je réalise qu'il est possible que la vie ne me présente pas cette occasion, que je dois demeurer en position d'ouverture et faire ce qu'il faut pour me sécuriser moi-même.

La rencontre amoureuse n'est pas si hasardeuse que ça. Le hasard ne porte que sur un tout petit choix de signifiants, comme si les amoureux disaient : « Celui (celle) que je rencontre porte sur lui (elle) ce qui parle à mon âme. Il (elle) a mis sur son corps les indices qui me touchent au plus profond de moi, parce que mon histoire m'y a rendu sensible, c'est à moi qu'il (elle) parle mieux qu'à d'autres ». (Cyrulnik, 2004 : 134-135)

À la lecture de mon journal de formation, l'enseignant surpris par ma formulation de « devenir amoureuse » m'a proposé une piste de réflexion des plus intéressantes :

Est-ce que l'amour est le chemin même de la connaissance de l'autre ?

À l'été 2016, j'ai pris conscience que le bien-être ressenti en présence d'un homme de mon entourage surpassait le lien amical. Quelques mois s'écoulèrent avant que je ne lui exprime mon intérêt à le connaître davantage. Ma correspondance demeura lettre morte. Ressentir que cette personne ne me considérait pas suffisamment pour m'écrire un mot aura contribué à renforcer mon schème d'évitement, ce que je compris mieux lors de mon cours *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain*.

Plusieurs lunes ont fait briller le ciel depuis. Adoucissant un peu la déception et la peine éprouvées, mon ouverture face au possible d'aimer est là indiscutable. Subsiste le baume d'avoir effleuré le but de ma recherche, consentir à vibrer à l'amour.

Forte de cette expérience, j'ai réalisé que c'est la confiance ressentie envers l'autre qui déclenche en moi l'attrance, le désir de connaître plus avant la personne dans d'autres sphères de la vie que celles où j'ai eu l'occasion de la côtoyer. Il y a des découvertes chèrement payées, d'autres chèrement pleurées !

En quoi le déclencheur de mon attrance, en l'occurrence la confiance, serait-il vraiment surprenant compte tenu de mon bagage ? Selon Gergen, ce déclencheur peut certainement en être un parmi tant d'autres puisqu'il indique « l'espace de l'être en relation se situe au-delà de toutes les croyances figées, de toutes les vérités indispensables et de toutes les réalités obligées » (Gergen, 2014).

Voici maintenant quelques extraits de mes explorations en lien avec le cours *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain* :

Lorsque je marche dans la salle de cours, où le plancher a été morcelé en quatre sections par du ruban, je suis réellement surprise de pouvoir ressentir les différents états d'esprit presque « sur commande » en me positionnant dans les espaces de la salle qui identifient les quatre états d'esprit.

Porter une attention à la posture de mon corps dans la section de l'état d'esprit anxieux insécurisant évitant m'a permis de noter ceci : mes genoux sont très fléchis, mes bras sont tendus en avant, de ce fait je ne vois que le plancher, personne, ni rien d'autre. Je me coupe de tout pour garder mon attention sur moi.

Lorsque je suis dans l'état d'esprit anxieux insécurisant évitant, mes épaules sont raides et hautes, mon regard est froid et distant et parfois même hautain. Je suis une machine, je roule à 120 km à l'heure évitant tout obstacle, seul l'objectif à atteindre est important. Je ne veux pas m'arrêter aux gens, ils peuvent me ralentir, ils ne m'intéressent pas. Je ressens l'énergie de survie et je me sens forte.

Mise en contexte : lors d'un exercice de groupe, un collègue de classe a eu la gentillesse de jouer au Gentil Organisateur pour nous faire danser. Le reste du groupe devait suivre ses consignes dans les quatre états d'esprit, et ce, de manière consécutive.

En incarnant l'état d'esprit anxieux insécurisant évitant, j'ai réalisé comment je me sentais irrespectueuse envers lui, en l'ignorant, ou presque. Une expérience signifiante pour moi qui adopte inconsciemment cet état d'esprit pour me protéger, pour ne pas montrer ma vulnérabilité. Je ne vois plus cet état d'esprit de la même manière. Et puis, je ressens combien cet état d'esprit ne facilite pas le contact, combien en fait il anéantit les possibilités d'en établir un. Une révélation pour moi qui souhaite un jour expérimenter une relation où l'amour et l'engagement sont mutuels.

En tant que personne qui adopte instantanément un état d'esprit anxieux insécurisant évitant lorsque je ne me sens pas en sécurité, je constate à quels points les écrits précédents sont justes et représentatifs de cet état d'esprit chez moi. Cette formation a mis à ma disposition des outils pour soutenir ma démarche de transformation. Identifier dans quel état d'esprit je suis et poser une action, autre que fuir, en vue de me sécuriser est à ma portée dans le quotidien, et ce, aussi bien pour les relations professionnelles qu'intimes.

Ma petite enfance m'a permis de vivre un état d'esprit sécurisant. Ensuite, quelques relations privilégiées m'ont aussi permis de ressentir cet état d'esprit. La citation suivante est source de lumière pour moi.

Ainsi, les modèles internes construits pendant l'enfance peuvent se consolider ou bien se reconstruire au cours des expériences que rencontre le sujet tout au long de sa vie. Le processus qui gouverne la construction de la relation d'attachement et ses conséquences est dynamique et multidéterminé, ce qui laisse prévoir des possibilités d'ajustements plus tardifs. (Cyrulnik et Jorland, 2012 : 76)

En terminant sur ce sujet, je vous présente le résultat d'un exercice ayant pour thème :

Éloge à mon être insécurisé

À toi Linda,

Je voudrais exprimer ma reconnaissance pour avoir su adopter un état d'esprit anxieux insécurisant évitant lorsque les situations de crise ont mis ta vie et ta santé mentale en danger.

Par ce modèle interne opérant, tu as su garder le cap lors des tempêtes. Par ailleurs, l'état d'esprit anxieux insécurisant évitant t'a permis de te croire forte et invincible. Plus récemment, il t'a aussi révélé une certaine forme de déshumanité.

Aujourd'hui, consciente plus que jamais que cet état d'esprit ne favorise pas la création de lien, je t'invite à prendre un moment d'arrêt pour bien identifier ce dont tu as besoin pour te sentir en sécurité lorsque la tempête s'annonce ou éclate.

Plus besoin de masque, de barricades, pour cacher ta peur, ta vulnérabilité.

Quand tu sais où est le camp de base, il te suffit d'y revenir pour retrouver le calme et la paix intérieure. Ce camp en toi se nomme accueil¹⁷.

Encore aujourd'hui, quand je lis cette description du mot accueil, je suis touchée par le mot que j'ai instinctivement choisi pour finir mon éloge. Sans tout le chemin parcouru, je ressens que je ne pourrais souhaiter la bienvenue et aider MA PERSONNE dans son intégration et ses démarches en vue de retrouver un état d'esprit sécurisant.

Selon la docteur Christiane Northrup, pour se recentrer et prendre soin de soi, il est important de reconnaître que nous détenons la « capacité de gérer les émotions pénibles que nous éprouvons en versant des larmes, en respirant à fond, en nous exprimant et en bougeant » (Northrup, 2009 : 37).

C'est là une bien belle piste pour revenir à ma base de sécurité sans passer par la nourriture.

6.3.3 Ligne pointillée entre triangle dramatique et dynamique d'attachement

Le travail final du cours *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain*, comprenait deux parties : un résumé de lecture (livre, chapitre ou article en lien avec le sujet) et une série de questions.

Je choisis de porter mon choix sur le chapitre VII du livre *Notre histoire, ma trajectoire : Jusqu'à quel point notre vie est-elle influencée par les générations qui nous ont précédés ?* (Langlois et Langlois, 2001 : 127-138).

¹⁷ Accueil : cérémonie ou prestation réservée à un nouvel arrivant consistant généralement à lui souhaiter la bienvenue et l'aider dans son intégration ou ses démarches.

Ce chapitre du livre porte sur les notions de coalition, d'alliance, de trajectoire transgénérationnelle, d'identification, mais aussi sur le triangle dramatique qui explique certains scénarios relationnels toxiques.

Le triangle dramatique est une notion qui permet de mieux comprendre le scénario relationnel psychologique dans lequel sont engagées trois personnes. La triangulation est au cœur des relations d'alliance et des relations de nature conflictuelle. Le triangle permet d'identifier le jeu de manipulation entre ces personnes, lesquelles sont représentées par des rôles symboliques à chaque pointe du triangle. Les rôles « joués » sont : persécuteur, victime et sauveteur (Langlois et Langlois, 2001 : 132, 133).

- Le persécuteur qui se spécialise dans l'accusation, l'agression des autres ou la négligence ;
- La victime qui se spécialise dans la faiblesse ;
- Le sauveteur qui protège la victime du persécuteur.

Le triangle peut se dérouler entre deux, trois ou même plus de personnes engagées dans une relation, et ce, même s'il n'y a que trois pointes à un triangle. Une personne passe habituellement d'un rôle à un autre dans ce jeu de manipulation. Elle peut assumer plusieurs rôles à la fois dans certaines situations.

Une fois que s'engage la dynamique entre les acteurs du triangle, tout se met à tourner. On assiste alors à une permutation surprenante des rôles (Langlois et Langlois, 2001 : 133).

Je trouvais fort intéressant que le chapitre choisi mette en évidence qu'une personne qui adopte le rôle de sauveteur (au sein du triangle dramatique) puisse s'attacher à une personne en fonction de la représentation qu'elle se fait de l'autre comme en étant une victime qu'elle pense pouvoir sauver. C'est, en quelque sorte, ce qui motive l'attachement que Bowlby décrit « comme étant le produit des comportements qui ont pour objet la recherche et le maintien de la proximité d'une personne spécifique » (Bowlby, 1969 : 10).

Voici la définition du sauveteur selon les auteures :

[Le] sauveteur éprouve une grande facilité à saisir et comprendre les problèmes de l'autre. De là, il devient très fragile au piège insidieux de la triangulation. Lorsqu'il se retrouve en contact avec des personnes qui vivent des difficultés relationnelles, il a spontanément tendance à se joindre à ce qu'il considère comme la victime pour la défendre du persécuteur. En participant à cette

dynamique, souvent sans le vouloir, le sauveteur confirme à la victime sa fragilité, son grand état de dépendance et son manque de pouvoir sur elle-même et sur la situation. [...] Puis le sauveteur prend sur lui de résoudre les situations problématiques en se surinvestissant, car, au fond, il accorde parfois une confiance limitée dans la capacité de l'autre. (Langlois et Langlois, 2001 : 133)

Bien entendu, je me reconnais dans cette description. Je considère d'autant plus important de rester en contact avec cette information afin que mes choix relationnels ne portent pas sur la base d'un sauvetage inconscient.

Maintenant au fait que j'adopte un état d'esprit anxieux insécurisant évitant lorsque je me sens insécurisée, je réalise que tout comme le sauveteur, l'évitant se croit fort et seul capable de prendre le monde sur ses épaules. Cela m'amène à me demander si une personne qui adopte le rôle de sauveteur peut avoir un état d'esprit préoccupé ou désorganisé. Ce mélange de rôle et d'état d'esprit me semble non compatible.

Le triangle dramatique est caractérisé par l'intensité des émotions qu'il engendre et par la dépression, les remords, la colère et l'épuisement auxquels il mène ses acteurs à plus ou moins long terme. Pour les sauveteurs, la combinaison conduit habituellement tout droit au surmenage ou à l'épuisement professionnel puisqu'il est le résultat d'un combat intérieur sans issue. (Langlois et Langlois, 2001 : 134)

Je sais maintenant que je peux choisir et que j'ai le pouvoir de me sécuriser lorsque je me sens insécurisée. Ainsi, je n'adopte pas systématiquement un état d'esprit anxieux insécurisant évitant dans ces situations, ce qui représente pour moi le combat intérieur sans issue. C'est définitivement un réflexe à développer pour éviter de me refermer sur moi-même, comme je le fais habituellement en cas d'insécurité.

Lorsqu'un parent se retrouve dans un triangle dramatique, et ne dispose pas des moyens pour en sortir ou ne prend pas les moyens, il y implique finalement ses enfants. Ces derniers, placés dans une position de vulnérabilité parce qu'ils n'ont ni le pouvoir ni la responsabilité de changer la situation, subiront les enregistrements auxquels ils seront exposés. (Langlois et Langlois, 2001 : 134)

Je relate dans mes écrits antérieurs comment je me suis sentie en danger quand mon père est parti, lui qui était le sauveteur de la famille. Qui donc allait prendre soin de maman et moi ? J'ai repris le collier du sauveteur sans trop le réaliser, sans doute parce que j'avais inconsciemment enregistré que maman avait besoin de quelqu'un pour en prendre soin.

De plus, je crois qu'avant toute chose, le parent doit réaliser dans quelle dynamique relationnelle il se trouve, sans quoi il n'a aucun pouvoir de trouver des moyens pour s'en sortir. À mon avis, c'est ce qui rend le triangle dramatique si facile à transmettre à la génération suivante. Je crois que je suis malheureusement porteuse de cette réalité.

Cette forme de triangulation se joue très fréquemment à l'intérieur d'une même génération et se transmet, tout comme les autres dynamiques, d'une génération à l'autre. En somme, elle fait souvent partie de l'héritage relationnel. (Langlois et Langlois, 2001 : 134)

Même si j'avais intuitivement identifié le triangle dramatique au sein de ma famille (père, mère et moi), je découvre que cette forme de triangulation correspond à un réel héritage relationnel, ancré en moi. De plus, je me souviens m'être plusieurs fois fait la réflexion – avec une certaine fierté d'ailleurs - que mes enfants volaient rapidement au secours des victimes de leur entourage (amis, collègues de groupe ou de classe). Je touche là à un possible héritage relationnel faisant en sorte qu'ils adoptent facilement un rôle de sauveteur à leur tour.

Je le sais depuis longtemps, mais maintenant je m'autorise à écrire pour la première fois combien le rôle de victime me rebute. À quel point je ferais n'importe quoi ou presque pour ne pas me sentir dans cet espace. Pourtant, il est évident que j'y ai déjà figuré parce qu'on change de rôle dans le triangle dramatique. Je sais qu'il est très difficile pour moi de me permettre de pleurer parce que justement j'associe pleurer à être une victime.

Lors de la formation sur la *Dynamique d'attachement et rapports aux affects dans les processus d'accompagnement du changement humain*, j'ai été étonnée d'entendre d'autres personnes se reconnaissant dans un état d'esprit anxieux insécurisant évitant exprimer comment pleurer représentait un défi pour elles aussi. Comme j'ai eu plusieurs occasions d'entendre ces personnes parler de leur vie familiale et qu'elles me donnaient l'impression de jouer ou d'avoir joué au sauveteur avec un de leurs parents, je trace une fois de plus une ligne pointillée entre triangle dramatique et la dynamique d'attachement.

Tout comme il est possible d'entrer dans le triangle dramatique par l'une des positions de persécuteur, de victime ou de sauveteur, il est possible de s'en libérer. Cela passera par la reconnaissance adéquate de sa vulnérabilité, la mise en action de son affirmation et de sa part de responsabilité. (Langlois et Langlois, 2001 : 138)

Je suis heureuse de découvrir que je peux sortir du triangle dramatique afin de m'engager dans des relations plus saines. Je ne suis plus troublée, à cette étape de mon processus de transformation, de constater que la reconnaissance de ma vulnérabilité est une pierre qui pave la voie de mon chemin de guérison.

En présence d'êtres chers, avec qui je me sens en sécurité, comme avec mes enfants et certaines personnes, je peux exprimer ma vulnérabilité, l'incarner. Je crois que ça peut avoir un effet bénéfique pour défaire l'image du sauveteur « sans faille », et ce, aussi bien pour ces êtres chers que pour moi. Parfois, je peux lire sur leur visage leur surprise de me voir ou sentir vulnérable. L'entourage aussi doit apprivoiser ma personne en transformation.

Oui, je quitte peu à peu un rôle que je ne souhaite plus assumer, m'ouvrant ainsi à un nouvel espace relationnel.

6.3.4 Identifier ce que j'aimerais expérimenter dans une prochaine relation privilégiée

À l'intérieur de mes relations, avec les gens que j'aime et j'apprécie, je porte dorénavant une attention à prendre consciemment une distance avec « la femme parfaite, la femme idéale dont rêvent tous les maris » dont parle le livre des Proverbes, cité par Mailloux (2003). Travaillant jour et nuit, cette femme prend la responsabilité de tout. Elle ne respecte ni son senti ni ses limites. Elle remonte à bien loin, cette notion de la femme qui donne plus qu'elle ne le peut en réalité.

Cette femme qui est habile de ses mains, qui amène les vivres à sa maisonnée, qui travaille jour et nuit et qui habille les gens de la maison pour les protéger du froid. Ses fils la proclament bienheureuse et son mari en fait l'éloge. (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 26)

J'ai parcouru un long chemin pour consentir à vibrer à l'amour. Je ne sais pas si je suis pleinement arrivée en cet espace en moi. L'important à ce stade de mon parcours est simplement d'identifier ce que je voudrais expérimenter dans une prochaine relation privilégiée, si l'occasion d'en vivre une m'est donnée. Ce que je traduis comme suit : vivre une relation où l'amour et l'engagement sont mutuels avec une personne motivée, apaisée et émotionnellement mature. Une relation :

- Où l'attention portée à l'autre est bienveillante ;
- Où chacun prend soin de soi et où les deux prennent soin du couple (Ross, 2010 : 85) ;

- En me rappelant qu'« aimer c'est promettre à l'être aimé de ne jamais utiliser un moyen de puissance sur lui » (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 121).

Comme on peut le lire, c'est une relation qui n'a rien à voir avec le rêve ou la projection idéale, mais qui devient un lieu de révélation pour chaque partenaire. Un lieu qui donne sens à chacun en même temps que la vie à deux (Mailloux, C. (dir.), 2003 : 123-124). Un lieu de confiance relationnelle où les partenaires peuvent s'épanouir et croître.

En guise de porte-bonheur, j'ose bonifier un haïku d'Annie Claude Prud'homme qui se lit initialement comme suit :

battements d'ailes
une myriade d'oies blanches
brille dans le couchant
(Prud'homme, 2014 : 42)

Pour en faire un poème personnalisé :

*battements d'ailes
une myriade d'oies blanches
brille dans le couchant
du ciel de Rimouski.
Moi en admiration,
devant ces oiseaux porteurs
du message de ma libération
je respire la mer
et goûte à mon possible d'aimer.*

CONCLUSION GÉNÉRALE

Je couche là les dernières lignes de cette extraordinaire aventure de recherche. Tout ce chemin parcouru pour me permettre de saisir enfin ce qui voulait être vu de moi, par moi. Au tout premier intensif de la maîtrise, bien avant d'avoir déterminé avec clarté le sujet de ma recherche, pourtant tout était là, comme en témoigne le texte suivant. Je l'ai écrit en empruntant les mots de mes collègues, les mots que j'avais retenus de leur partage, comme le voulait la consigne.

Septembre 2013, premier intensif à la maîtrise – entre guillemets, les mots des autres retenus pour l'exercice :

Bientôt, j'aurai « cinquante ans, mais mon excitation en a six ». Je sais, tout au fond de moi que j'ai trouvé une autre voie de guérison. « Je me laisse emporter par la joie de » mon petit-enfant intérieur. Celui-là même « qui me regarde avec une tendresse sans mesure », reconnaissant des efforts que je fournis pour répondre à notre aspiration commune : être heureux, aimer et être aimé. Il me demande « qu'as-tu besoin ce soir ? » « D'une clarté, la joie » s'impose comme choix de réponse.

C'est jour de fête, j'ai rejoint des personnes qui font preuve de générosité en partageant leur profondeur. Je suis dans un environnement qui favorise la mise en confiance. L'élément même pour lequel je m'investis dans cette démarche de maîtrise.

À chaque fois que je relis ce texte, je suis ébahie par l'intelligence de l'agir. En somme, j'écrivais déjà que ma recherche serait intimement liée à mon enfant intérieur et à notre aspiration commune : être heureux, aimer et être aimé.

Il ne restait alors qu'à consentir, à ouvrir les yeux et le cœur pour apprivoiser ce qui était là, ce que Salomé décrit comme suit « Faire confiance à l'improbable, laisser germer l'impossible, laisser imploser nos possibles » (Salomé, 2015 : 124).

De prime abord, qui aurait pu croire que je serais amenée à *Poser un regard historique sur la place et le rôle des femmes dans la société québécoise* ? Cet objectif ayant pour but de soutenir la compréhension de la construction de mon individu et l'intériorisation de certains phénomènes sociaux m'a entre autres permis d'identifier les valeurs et les mythes véhiculés dans ma famille, mais aussi dans la société québécoise. Plus encore, il m'a amenée à prendre conscience et revoir les valeurs et mythes qui me sont nuisibles.

Découvrir l'ensemble des impacts de la parentification puis identifier les facteurs destructifs et constructifs de ma parentification est un objectif qui m'a donné l'opportunité de me positionner dans la gradation de la parentification.

Pour bien comprendre la structure de ma personne, façonnée par les contextes, les événements et bien entendu les personnes, l'objectif d'*Établir une corrélation entre les moments décisifs et les effets liés à ceux-ci, plus précisément à ceux qui touchent ma manière d'être en relation* s'est imposé. La richesse des données et interprétations relatives à cet objectif, mais plus encore le repositionnement face aux effets dorénavant conscientisés s'est avéré une source de guérison.

Je ne savais pas alors que je serais mise en contact avec les raisons profondes de mon sens des responsabilités démesuré s'exprimant par une hypervigilance bienveillante. Ainsi, *observer mon sens des responsabilités, m'autoriser à le remettre en question en apprenant à dissocier le fait d'être en relation de celui de me sentir responsable de l'autre* est un objectif atteint.

Je n'étais pas non plus au fait qu'il me serait donné de constater à quel point ma façon de « prendre soin » de l'autre m'exclut si je n'ai pas d'abord appris à « prendre soin » de moi. Par conséquent, il me faudrait accepter de ressentir et respecter mes propres besoins, ce qui semble si effrayant. Pourtant l'objectif *M'autoriser à entrer en contact avec la composante de ma personne jusque-là non reconnue en vue de saluer ma fragilité pour enfin accéder à ma vulnérabilité* a rendu possible une rencontre d'une valeur inestimable. En effet, aller à la rencontre de la fille/femme en moi m'a permis de ressentir combien cette portion de ma personne m'avait manqué, à quel point j'en avais été amputée. Ne plus avoir peur de ma naïveté, ma fragilité et ma vulnérabilité me procure la sensation de m'humaniser.

En ce tout premier intensif à la maîtrise, je ne pouvais même pas m'imaginer que je choisirais de déconstruire puis reconstruire certains aspects de ma personne, sans manuel d'instruction, pour ainsi dire à tâtons pour *Devenir apte à vivre une relation où le donner, le recevoir et l'engagement sont*

mutuels, ceci implique d'exprimer mes besoins, limites et désirs puis apprendre à recevoir, ce qui constitue un autre de mes objectifs.

Comme tout le monde, j'aspire à des gestes et marques de reconnaissance. Toutefois, quand j'ai écrit dans l'exercice ci-dessus mentionné : *Celui-là même « qui me regarde avec une tendresse sans mesure », reconnaissant des efforts que je fournis pour répondre à notre aspiration commune : être heureux, aimer et être aimé.*, jamais je n'aurais pensé que cela aurait été la prémisse de mon objectif *Dresser le portrait des comportements liés à ce besoin (la reconnaissance de mes dons) et comment je souhaite être reconnue par l'autre.* Tout ce chemin parcouru en arriver à l'évidence que j'ai aimé comme j'aurais aimé être aimée ! C'est-à-dire de manière obligeante avec une qualité d'attention portée à l'autre. La reconnaissance attendue quant à elle se manifesterait sous la forme de prévenance à mon égard.

Un chemin magnifique qui d'embranchement en embranchement me conduit à l'autre de moi-même, à la clairière de la dynamique d'attachement, sur un belvédère surplombant la vaste vallée de la parentification pour me retrouver au final sur le rivage, face à la mer, pleine d'espoir d'être apte à vivre une relation où l'amour et l'engagement sont véritablement mutuels. Un chemin sur lequel je me suis engagée sans trop savoir où il me mènerait comme précédemment exprimé. Un chemin que je nommerais **Consentement**.

Sur ce chemin, plusieurs prises de conscience ont été faites, la maturité émotionnelle s'est développée, le changement de représentation de ma personne peut maintenant s'exprimer par des transformations dans mes façons d'agir.

J'aspire ainsi m'affranchir du postulat de Cloutier voulant que la réorganisation du premier milieu de vie de l'individu en croissance, contraint à vivre la séparation de ses parents, porte vraisemblablement atteinte à ses chances futures. De plus, ma recherche correspond à la vision de Bernier (1987) qui soutient que :

La meilleure façon de fonder ou de refonder la connaissance des réalités sociales, ce serait de partir des savoirs du sens commun dont tous les individus disposent par rapport à leur propre réalité, à leur propre histoire, à leur propre lieu d'insertion dans le champ social. (Lessard-Hébert, Goyette et Boutin, 1995 : 31)

Moduler le monde qui a été mien puis, ce faisant, m'en créer un nouveau, voilà les bienfaits de l'approche toute particulière et complètement personnalisée utilisée dans le cadre de ma recherche. Bien entendu, dans pareil contexte on parle plutôt d'interprétation des données que d'analyse des données.

Mon parcours à la maîtrise m'a permis de comprendre que j'avais attendu et que j'attendais toujours la reconnaissance de mes dons de la part de mes parents. Comme il me fallait déjà devenir consciente de cette attente pour en faire la demande, ce n'est qu'à présent que je peux la leur formuler. Au final, peut-être est-ce là toute la pertinence personnelle de mon travail de recherche !

En terminant, le résultat de mon exploration des nombreux effets de la parentification, ici montré sous un angle autobiographique, ouvre la voie à d'autres recherches et interventions à visée pratique permettant :

- D'une part, de porter une attention à ne pas dissocier les difficultés vécues par un individu, mais plutôt à les regarder dans un ensemble, ce qui s'est avéré très salvateur chez moi.
- D'autre part, de mieux soutenir les filles, jeunes femmes et femmes aux prises avec des difficultés relationnelles liées au processus de réorganisation familiale marquée par la parentification.

Ceci dit, plusieurs autres pistes de recherches pourraient être explorées dans le but d'optimiser une meilleure compréhension des effets de la parentification. Rappelons que ce processus est une tentative de réorganisation familiale, somme toute assez répandue, pour tenter de composer avec la crise et le stress associé à la perte et au deuil au sens large du terme.

ANNEXE 1¹⁸

	PARENTIFICATION	PARENTALISATION	ADULTISATION	DÉLÉGATION	RESPONSABILISATION
Besoins de l'enfant en tant qu'enfant (sécurité, protection, autonomie, soutien, écoute, etc.)	Oubliés. Réprimés au profit des besoins du parent	Pris en compte. Peuvent prendre une moindre place en fonction des nécessités du contexte	Besoins d'autonomie pris en compte. Les besoins de sécurité et de protection ont une moindre place	Pris en compte (même si certains seront davantage sélectionnés en fonction de la mission confiée à l'enfant)	Pris en compte (même si ceux d'autonomie sont encouragés)
Demande Attente parentale	Que l'enfant soit un bon parent pour lui et prenne en charge ses besoins	Que l'enfant apporte une aide, qu'il soit un <i>auxiliaire</i> parental	Que l'enfant soit rapidement autonome et adulte	Que l'enfant accomplisse une mission, un projet spécifique	Que l'enfant soit responsable et fiable
Type de responsabilité	Relationnelle, lourde	Instrumentale, exécutive essentiellement	Se prendre en charge, lui	Mener à bien le projet parental	Diverses
Adéquation aux compétences de l'enfant	Non	Oui jusqu'à un certain degré. Peut parfois être trop lourd	Pas vraiment. Maturation trop rapide (dépend de l'âge de l'enfant)	Oui, jusqu'à un certain degré	Oui, jusqu'à un certain degré
Comment l'enfant est-il vu par les parents ?	Il n'est pas vu comme un enfant mais plutôt comme un bon parent inconsciemment bien sûr)	L'enfant est vu comme un enfant	L'enfant est vu comme enfant de ses parents, mais aussi comme petit adulte	L'enfant est vu comme un enfant	L'enfant est vu comme un enfant
Reconnaissance des dons de l'enfant	Non	A priori oui Mais il se peut aussi que l'enfant ne soit pas complètement reconnu dans ce qu'il apporte	Dépend de la situation	Oui, surtout s'il réussit	A priori oui
Contexte	- Histoire trigénération-nelle - Facteurs de perte - Couple parental rarement dynamique (Aporie parental/ conjugal ?)	Contexte immédiat (pauvreté, guerre, famille nombreuse, divorce, etc.)	Contexte immédiat (pauvreté, guerre, famille nombreuse, divorce, etc.)	Histoire trigénérationnelle (mission, but, objectif)	Processus plus fréquent

¹⁸ Ce tableau apparaît à la page 115 du livre *L'enfant parentifié et sa famille* de Stéphanie Haxhe

ANNEXE 2

Je vous présente les chercheurs qui ont soutenu la compréhension de mon sujet de recherche, lesquels ont été nommés à la section *Introduction générale*.

Les chercheurs

Le chercheur Richard Cloutier a été professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval entre 1974 et 2007. Spécialisé en psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, il s'est plus particulièrement penché sur l'adaptation de l'enfant dans son milieu. Honoré par l'Université Laval pour sa contribution à l'avancement de la psychologie au Québec ainsi que sa contribution au rayonnement de son alma mater, il a été nommé professeur émérite.

Ivan Boszormenyi-Nagy, décédé en 2007, était psychiatre. Il a été un membre fondateur de *l'American Family Therapy Association*. Pionnier de la thérapie familiale, il a développé, au fil de ses recherches, une thérapie qui intègre entre autres les apports des thérapies systémique et individuelle. Le modèle de thérapie qu'il a élaboré reflète les apports de la psychanalyse et des thérapies biologiques, devenant ainsi un modèle de thérapie multidimensionnel et intégratif nommé thérapie contextuelle.

Jean-François Le Goff, décédé en 2017, a été psychiatre des hôpitaux et chef de secteur psychiatrique à l'établissement de Ville-Évrard en France. Thérapeute familial, ce chercheur avait constaté l'importance d'avancer dans le processus de reconnaissance de la parentification dans les premiers instants de la thérapie, et ce, parce que c'est là que les zones de souffrance et de désespoir sont particulièrement sensibles.

Stéphanie Haxhe est docteur en psychologie et maître de conférences à l'Université de Liège en France. Elle est aussi psychothérapeute de familles et fratries. Elle s'investit à la recherche du phénomène de *l'enfant parentifié*. Selon elle, ils sont beaucoup plus nombreux qu'on le pense. Afin de mieux faire connaître le sujet, elle a écrit le livre *L'enfant parentifié et sa famille*, qui fait entre autres état des notions élaborées par les chercheurs précédemment présentés.

Je vous présente aussi certains auteurs qui ont inspiré mes réflexions tout au cours de cette recherche.

Les auteurs

Boris Cyrulnik est neuropsychiatre, bien connu pour avoir fait redécouvrir la psychanalyse en France et pour avoir vulgarisé, dans ses livres, le concept de la résilience, soit la capacité à se reconstruire à la suite d'un traumatisme. Ses parents n'ayant survécu à la déportation pendant la 2^e guerre mondiale, ses ouvrages sur le thème de la résilience, empreints de son histoire personnelle, sont traduits et lus de par le monde.

Jacques Salomé psychologue et écrivain est auteur de 72 ouvrages : recueils sur l'amour, le couple, la relation aux enfants et portant sur la communication. Il est le créateur de la Méthode ESPERE, une méthode d'apprentissage pour rendre la communication plus vivante et les relations sans violence, fondée sur la responsabilisation, le respect de soi et d'autrui.

Claude Mailloux est docteur en théologie pratique et intervenant en soins spirituels à l'Hôpital général de Montréal. Homme de terrain et clinicien aguerri, il est aussi un membre fondateur de l'association des intervenants et intervenantes en soins spirituels du Québec (AISSQ) et a été l'organisateur d'un colloque international sur le thème *Anthropologie et spiritualité* en 2004. Auteur de plusieurs articles, livres et collectifs, ce psychoéducateur éclaire une problématique d'actualité : la croissance humaine et spirituelle.

Lytta Basset est professeur de théologie à l'Université de Neuchâtel en France. Elle est aussi philosophe, pasteure et écrivaine. Ses nombreux ouvrages portent sur l'intériorité et la libération de l'individu, mais aussi sur la capacité d'accéder à des relations affectives fécondes.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- AMYOT, M.-C. (2012). *La communion des seins*. Vaudreuil-sur-le-Lac : Éditions Amyo.
- BALMARY, M. et BASSET, L. (2013). *La fragilité : faiblesse ou richesse ?* Paris : Éditions Albin Michel.
- BARIBEAU, C. (2005). *Le journal de bord du chercheur*, dans revue *Recherches qualitatives – Hors-Série*, no 2, p. 98-114.
- BASSET, L. (2014). *Oser la bienveillance*. Paris : Éditions Albin Michel.
- BERTRAND, J. (2012). *Lit double*. Montréal : Éditions Libre Expression.
- BIONDI, J. (1990). *Unique au monde*. Louiseville : Éditions Le Jour.
- BOUCHARD, Y. (2000). *De la problématique au problème de recherche dans Thierry Karsenti et Lorraine Savoie-Zajc, Introduction à la recherche en éducation*. Sherbrooke : Éditions du CRP Chapitre 4 : p. 79-98).
- CHARLES, G. (2013). *N'oublie jamais*. Montréal : Éditions La Presse.
- CLOUTIER, R. (1998). *Transitions familiales et développement de l'enfant : les enjeux pour l'intervention*, dans revue *R.D.U.S.*, vol 28, no 1-2.
- CYRULNIK, B. (2002). *Un merveilleux malheur*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. (2004). *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. et JORLAND, G. (2012). *Résilience, connaissances de base*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- DESLAURIERS, J.-P. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal : Éditions MCGraw-Hill.
- DESMARAIS, L. (2002). *Totalement humain, totalement divin*. Montréal : Éditions Québecor.
- DUFOUR, D. (2013). *La blessure d'abandon - Exprimer ses émotions pour guérir*. Montréal : Éditions de l'Homme.
- DUMONT, M. (2008). *Le féminisme québécois raconté à Camille*. Montréal : Éditions du remue-ménage.
- ELIAS, N. (2003). *La dynamique de l'Occident*. Paris : Éditions Pocket.
- ESMONDE-WHITE, M. (2017). *Plus jamais la douleur*. Laval : Guy Saint-Jean Éditeur.

- FRIEDAN, B. (1963). *The Feminine Mystique*. New-York : W.W. Norton & Company, Publisher.
- GALVANI, P. (1997). *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*. Paris : Éditions L'Harmattan.
- GALVANI, P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles, dans revue *Interactions*, vol. 8, no 2, Université de Sherbrooke, p. 95-121
- GALVANI, P. (2007). Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche, dans *Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales*, volume 1, p. 1-11.
- GALVANI, P. (2014). L'accompagnement maïeutique de la recherche-formation en première personne, dans revue *Éducation Permanente : Éducation Permanente et utopie éducative actualité d'Henri Desroche*, no 201, p. 98-112.
- GALVANI, P. (2016). *Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kaïros de l'autoformation pratique. Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*, Rimouski : UQAR Comité de programme de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, recueil de textes méthodologiques.
- GENDRON, L. (2008). Le plaisir, comment ça fonctionne ?, dans magazine *L'Actualité*, 15 décembre, p. 31-36.
- GRAY, J. (1995). *Les hommes viennent de Mars, Les Femmes viennent de Vénus*. Montréal : Éditions du Club Québec Loisirs Inc.
- HAXHE, S. (2013). *L'enfant parentifié et sa famille*. France : Éditions Érès.
- LANGLOIS, D. et LANGLOIS, L. (2001). *Notre histoire, ma trajectoire*. Sainte-Foy : Éditions Le Griffon d'argile.
- LEDUC, J. (2016). La force du réseau, dans revue *Naître et grandir*, novembre, p. 7-10.
- LE GOFF, J.-F. (1999). *L'enfant, parent de ses parents : parentification et thérapie familiale*. Paris : Éditions L'Harmattan.
- LEMAIRE, C. (2011). *À contretemps - gérer moins, vivre mieux*. Québec : Éditions Transcontinental.
- LESSARD-HÉBERT, M.; GOYETTE, G.; et BOUTIN, G. (1995). *Recherche qualitative : fondements et pratiques*. Montréal : Éditions Nouvelles.
- LEVERT, I. (2011). *Les violences sournoises dans le couple*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- LEVY, M. (2008). *Toutes ces choses qu'on ne s'est pas dites*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- MAILLOUX, C., BOISVERT, L., FERNET, R., LAVOIE, L.-C. et MORIN, M.-L. (2003). *Le*

couple, lieu de croissance. Montréal : Éditions Médiaspaul.

MARMEN, S. (2015). *Coeur de Gaël, Tome II*. Saint-Bruno-de-Montarville : Éditions Coup d'œil.

MARSHALL, A. G. (2007). *Je t'aime mais je ne suis plus amoureux*. Allemagne : Éditions Marabout.

MEYER, L. (2002). À propos du film de Roberto Benigni *La vie est belle*, dans *Cahiers jungiens de psychanalyse*, vol. 2, no 104, p. 103-112.

MICHAUD, I. (2012). Explorer mes savoirs d'action en communication intuitive par l'entretien d'explicitation, dans *Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol. 4, p. 1-12.

MILOT, S. (2008). *La philosophie de l'iceberg - Découvrez le potentiel caché en vous*. Montréal : Éditions de l'Homme.

MONBOURQUETTE, J. (2009). *Le Guérisseur blessé*. Montréal : Éditions Novalis/Bayard.

NORTHRUP, C. (2009). *La sagesse des femmes*. Varennes : Éditions AdA Inc.

PINKOLA ESTÉS, C. (2014). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris : Éditions Grasset & Fasquelle.

PRUD'HOMME, A.-C. (2014). *Déjeuner à la pointe*. Baie-Comeau : Éditions Tire-Veille.

RUGIRA, J.-M. (2013). *Rapport au corps et renouvellement du rapport au lien, au soin et à la formation dans les métiers d'accompagnement. Identité, altérité et réciprocité, Tome 1*. Québec : Éditions Ubuntu, p. 205-227.

RICARD, M. (2003). *Playdoyer pour le bonheur*. Paris : NiL Éditions.

ROSS, M.-P. (2010). *Traverser l'épreuve - Comment activer notre potentiel de vie*. Québec : Éditions Fides.

SALOMÉ, J. (2015). *J'ai encore quelques certitudes*. Paris : Éditions Albin Michel.

SALOMÉ, J. et Galland, S. (1990). *Si je m'écoutais je m'entendrais*. Montréal : Éditions de l'Homme.

VERMERSCH, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris : Éditions PUF, p. 75-86.

WEIL, S. (1999). *Œuvres, Tome VI, vol. 2*. Paris : Éditions Gallimard, collection « Quarto ».

WILLIAMSON, M. (1993). *Un retour à l'amour*. St-Léonard : Éditions du Roseau.

RÉFÉRENCES ÉLECTRONIQUES

- BERTOLIATTI, P. (2008). Fonction transcendante et imagination active. Repéré à
<http://www.psyche-therapie.com/jung/58-fonction-transcendante-et-imagination-active.html>
- BOWLBY, J. (1969). La Théorie de l'Attachement. Repéré à
<http://www.etab.ac-caen.fr/apiedu/maternelle/docs/IENmaternelle-theorieattachement.pdf>
- BERGERON, S. (2009). Adultisme ou parentification : une stratégie de survie. Repéré à
<http://untempspoursoi.hautetfort.com/archive/2009/05/26/adultisme-ou-parentification-une-strategie-de-survie.html>
- BERGERON, S. (2018). La parentification : une stratégie de survie. Repéré à
<http://sylviebergeron.fr/2018/08/28/la-parentification-une-strategie-de-survie/>
- DESSOY, É. (1997). Ambiance et double liens Thérapie familiale. Repéré à
<http://www.systemique.org/Idres/mem/doc/pdf/fichiers/12ambiance.pdf>
- D'ONOFRIO, B. M. (2011). Conséquences de la séparation ou du divorce pour les enfants. Repéré à
<http://www.enfant-encyclopedie.com/divorce-et-separation/selon-experts/consequences-de-la-separation-ou-du-divorce-pour-les-enfants>
- FAINGOLD, N. (1998). De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle : décrypter les messages structurants. Repéré à
<https://www.grex2.com/assets/files/expliciter/NF%20Expliciter%2026%20septembre%201998.pdf>
- GAULEJAC, V. de (2009). Qui est « je » ? Repéré à
<http://www.journals.openedition.org/sociologies/3362>
- GERGEN, K. (2014). L'ÊTRE-RELATIONNEL : Entre système et individu, les processus relationnels. Repéré à
http://www.institutdelafamillegeneve.org/atelier_3_2014.htm
- HELLINGER, B. (s. d.). Qu'est une constellation. Repéré à
<https://www.hellinger.com/fr/bienvenue/constellations-familiales/la-constellation-familiale-selon-hellinger/>
- HÉRENT, V. (s. d.). Qu'est-ce que la constellation familiale ? Repéré à
<http://www.santemieuxetre.weebly.com>
- LOUVEAU, C. (2009). La libération des mémoires prénatales et de la naissance. Repéré à
<http://www.psycho-ressources.com/bibli/memoires-prenatales.pdf>

- MINOTTE, P. (2006). L'enfant, parent de ses parents. Repéré à <http://www.systemique.be/spip/spip.php?article87>
- MORLER, E.E. (2004). Maturité émotionnelle et personnalité. Institut Français de l'Ennéagramme. Repéré à http://www.enneagramme.com/Articles/2004/EM_0403_a1.htm
- NICOLÒ, A. et STRINATI, E. (2007). Transmission du traumatisme et défense transpersonnelle dans la famille. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2007-1-page-61.htm>
- SALOMÉ, J. (s. d.). Citation. Repéré à <https://citation-celebre.leparisien.fr/auteur/jacques/salome>
- STELLA, F. (1903). Manuel d'économie domestique et d'instruction ménagère. Repéré à <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k55310611/f8.image.texteImage>
- WRIGHT, É. (1997). La paternité au Québec de 1890 à 1965 : une lecture d'ouvrages sociologiques. Repéré à <https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk3/ftp05/mq25760.pdf>

RÉFÉRENCES MUSICALES

- AZNAVOUR, C. (1961). Il faut savoir, Album : Il faut savoir, Apple Music. Repéré à <https://paroles2chansons.lemonde.fr/paroles-charles-aznavour/paroles-il-faut-savoir.html>
- BONAMASSA, J. (2010). Quarryman's Lament, Album : Black Rock, Sony/ATV Music. Repéré à <https://www.paroles.net/joe-bonamassa/paroles-quarryman-s-lament>
- FABIAN, L. (1996). Tout, Album : Pure, Polydor. Repéré à <http://www.paroles.net/lara-fabian/paroles-tout>
- GOO GOO DOLLS (1998). Iris, Album : Dizzy up the Girl, Warner Bros. Records. Repéré à <https://genius.com/Goo-goo-dolls-iris-lyrics>
- MES AÏEUX (2012). Les Oies sauvages, Album : À l'aube du printemps, Disques Victoire. Repéré à <http://www.chansonsquebec.com/mes-aieux-les-oies-sauvages/>
- MILMAN, S. (2007). Make someone happy, Album : Make someone happy, Linus Entertainment Inc. Repéré à https://www.paroles-musique.com/paroles-Sophie_Milman-Make_Someone_Happy-lyrics,p07651010
- PIERRE, I. (1972). Le temps est bon, Album : Le temps est bon, Apple Music. Repéré à <https://genius.com/Isabelle-pierre-le-temps-est-bon-lyrics>
- RABOUIN, J. (1997). L'Acadie, Album : Jean Rabouin, Kihadissa. Repéré à http://fr.lyrics.wikia.com/wiki/Jean_Rabouin/L%27Acadie
- ROUSSEAU, J. (2014). Landscape, Album : Landscape, Anorak studio.
Paroles de la chanson Landscape généreusement transmises par l'auteure-compositrice-interprète
- SARDOU, M. (1976). Je vais t'aimer, Album : Plein feux Michel Sardou, Disques Trema, 1985. Repéré à <https://www.paroles.net/michel-sardou/paroles-je-vais-t-aimer>