



Université du Québec
à Rimouski

**AUTOFORMATION EXISTENTIELLE ET QUÊTE
VOCATIONNELLE ENTRE MATERNITÉ ET PRATIQUE
D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL**

**UNE ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE ET HERMÉNEUTIQUE DES MOMENTS
DÉCISIFS EN PREMIÈRE PERSONNE**

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

© CAMILLE BÉDARD-VINET

août 2019

Composition du jury :

Jean-Phillipe Gauthier : président du jury, professeur département de Psychosociologie et Travail Social, Université du Québec à Rimouski

Pascal Galvani, directeur de recherche, professeur département de Psychosociologie et Travail Social, Université du Québec à Rimouski

Orane Bischoff, Ingénieure pédagogique, Institut d'éducation supérieure SupAgro de Florac France.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

REMERCIEMENTS

Merci d'abord à Pascal Galvani, mon directeur de recherche, qui a eu la sagesse de me laisser marcher mon chemin. J'ai souvent douté de mes capacités, mais j'ai toujours senti que tu avais confiance que je réussirais cette traversée et que je finirais par accoucher de mon mémoire. Dans les moments difficiles, tu as toujours eu une parole encourageante, me motivant à persévérer sur le chemin de cette recherche.

Merci aussi à tous les formateurs de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales qui font de cette maîtrise un lieu singulier d'engagement, de collaboration et de création de nouvelles connaissances.

Un merci à tous mes co-chercheurs, c'est-à-dire ceux et celles qui ont réalisé leur scolarité en même temps que moi et ceux qui l'instant d'un cours sont venus enrichir notre groupe de leurs bagages. Ce fut précieux et soutenant pour moi d'avoir ce lieu sécuritaire d'échanges théoriques, pratiques, existentiels, symboliques, etc. Merci aussi pour vos bras qui ont bercé Renaud afin que je puisse prendre des notes et participer au séminaire.

Un merci spécial à mes alliées qui sont aussi devenues des amies, Sarah-Maria pour tes reflets authentiques et ta sororité, Andrée pour ton intensité et les nombreux moments de rédaction partagée, Jacinthe pour ton regard juste sur la vie et nos nombreux questionnements partagés, Annie pour ta différence, ton courage et ton œil avisé et Julien pour ta présence et ton écoute sensible.

Un merci à Sylvie et Monyse, qui sans même le savoir ont semé des graines qui m'ont menée à réaliser ce projet de maîtrise.

Un merci aussi à mes trois enfants Zia, Théodore et Renaud. Avec vous, j'apprends le pouvoir immense de l'amour. Je me sens privilégiée d'avoir la chance de partager ma vie avec vous. Je ne peux que vous souhaiter de marcher à votre tour votre chemin.

Merci spécial à Dany, pour ton dévouement envers tes enfants et ton désir de créer un lien avec eux. Merci surtout d'avoir tenu le fort pendant que je rédigeais mon mémoire.

Merci à l'organisme Thèsez-vous et à la communauté des étudiants des cycles supérieurs à travers le Québec.

Merci aux femmes, aux sœurs, aux mères qui ont croisé ma route dans le réel ou l'invisible, vous êtes pour moi une source d'inspiration et de courage qui me guide sur mon chemin.

RÉSUMÉ

Cette recherche d'inspiration phénoménologique et herméneutique se positionne radicalement à la première personne. Elle vise l'analyse des moments intenses d'autoformation existentielle du sujet, entre l'expérience de la maternité et la pratique d'accompagnement psychosocial des groupes. Le sujet cherche ainsi à découvrir des pistes d'action à une quête vocationnelle qui trouve sa source dans son enfance et ainsi percevoir des voies de passage pour s'y engager.

La méthodologie de cette recherche privilégie l'analyse de trois moments intenses, d'en dégager les similitudes et les divergences afin de rendre explicite autant les conditions que le savoir tacite dans l'action. Dans un deuxième temps, le praticien-chercheur entre au cœur de sa quête vocationnelle et, à l'aide des outils méthodologiques que sont l'entretien d'explicitation et de décryptage de sens, découvre comment son regard sur la maternité et la vocation est en train de se transformer. L'autoformation existentielle devient ainsi une forme de spiritualité au sens d'un art de vivre.

À la fin de son projet de mémoire, le sujet a acquis une meilleure connaissance de soi et se sent davantage confiant pour son avenir. Il détient des pistes concrètes pour amorcer son devenir professionnel et il n'en tient qu'à lui de créer une pratique professionnelle singulière.

Mot clés : Autoformation existentielle – Maternité - Vocation- Spiritualité - Accompagnement – Intelligence de l'agir - Moments - Engagement

ABSTRACTS

This phenomenological and hermeneutic research is radical in the first person. It aims to analyze the intense moments of existential self-education of the subject, between the experience of motherhood and the practice of psychosocial accompaniment for groups. The subject discovers avenues of action for a vocational pursuit that finds its source in its childhood.

The methodology of this research analyses three intense moments, to identify the similarities and divergences in order to explicit, conditions and tacit knowledge in action. In a second step, the practitioner-researcher getting into the heat of his vocational pursuit and, using the methodological tools that are the elicitation interview and decryption of meaning, discovers how his view of motherhood and vocation is in the process of transformation. Existential self-education become a form of spirituality in the sense of an art of living.

At the end of his project, the subject has developed a better self-knowledge and feels more confident about his future. He has concrete ways to begin his future and it is up to him to create a singular professional practice.

Key word: Existential self-education-motherhood-Vocation-Motherhood- Accompaniment-Moments-Commitment-

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	vii
RÉSUMÉ.....	ix
ABSTRACTS	xi
TABLE DES MATIÈRES	xiii
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE : LA QUÊTE DE SENS	5
1.1 PROBLEMATISER	5
1.2 PERTINENCE PERSONNELLE.....	6
1.2.1 L'enfance et l'adolescence : solitude et recherche de sens.....	6
1.2.2 Le passage vers le l'âge adulte : à la découverte de l'autre et du monde	10
1.2.3 Mi-vingtaine : début de la pratique professionnelle et du devenir-mère	13
1.2.4 La trentaine : point d'appui et engagement.....	14
1.2.5 La relation avec les femmes de ma lignée	15
1.2.6 Conclusion de cette bioscopie.....	16
1.3 PERTINENCE PROFESSIONNELLE	17
1.4 CONTEXTE SOCIOHISTORIQUE DE LA RECHERCHE	19
1.4.1 Mondialement	19
1.4.2 La famille et le travail au Québec	20
1.4.3 La quête incessante du bonheur	22
1.5 ORIGINALITE DE LA RECHERCHE	23
1.6 PROBLEME DE RECHERCHE.....	24
1.7 QUESTIONS ET SOUS-QUESTIONS DE RECHERCHE	25
1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE	25

CHAPITRE 2 UNIVERS CONCEPTUELS : DE L'AUTOFORMATION À LA FIDÉLISATION.....	27
2.1 L'AUTOFORMATION.....	27
2.1.1 Concept de base et approches.....	27
2.1.2 L'autoformation existentielle.....	28
2.2 L'INTELLIGENCE DE L'AGIR DANS LES MOMENTS INTENSES.....	29
2.2.1 Les kairos.....	29
2.2.2 Les différentes composantes de l'autos.....	31
2.3 LA QUESTION DU SENS.....	32
2.4 LA SPIRITUALITE.....	34
2.4.1 Spiritualité laïque.....	34
2.4.2 La spiritualité et la philosophie de la subjectivation.....	35
2.5 VOCATION, MISSION, VISION ET DESTINEES.....	37
2.5.1 Définition et étymologie.....	37
2.5.2 La découverte du métier intime.....	39
2.5.3 Symbolisme du métier intime.....	40
2.5.4 Le métier intime comme un lieu privilégié d'autoformation.....	41
2.6 LE CONCEPT DE MATERNITE.....	42
2.6.1 Les différentes composantes de la maternité et de la parentalité.....	42
2.6.2 Le concept de maternité à travers l'histoire récente du Québec.....	44
2.6.3 La construction socioculturelle de la maternité.....	48
2.6.4 La dimension spirituelle de la maternité.....	50
2.7 LA QUESTION DE L'ENGAGEMENT ET DE LA FIDELISATION.....	51
2.7.1 Les actes du parcours de fidélisation.....	52
2.7.2 Les phases du parcours de fidélisation.....	53
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE : PHÉNOMÉNOLOGIE-HERMÉNEUTIQUE À LA PREMIÈRE PERSONNE.....	55
3.1 POUR UN PARADIGME COMPREHENSIF EN RECHERCHE QUALITATIVE.....	55
3.2 LA RECHERCHE A LA PREMIERE PERSONNE.....	56
3.3 PHENOMENOLOGIE- HERMENEUTIQUE.....	58
3.3.1 La phénoménologie.....	58
3.3.2 L'herméneutique.....	60
3.3.3 Phénoménologie-herméneutique en analyse des pratiques.....	62
3.4 TERRAIN DE RECHERCHE.....	63

3.5	LES OUTILS DE COLLECTES DE DONNEES	63
3.5.1	Le journal du chercheur	63
3.5.2	L'entretien d'explicitation et récit phénoménologique d'auto-explicitation des kaïros	67
3.5.3	Le décryptage de sens	70
3.6	L'ANALYSE QUALITATIVE	72
3.6.1	L'analyse en mode écriture	73
3.7	CONCLUSION.....	76
CHAPITRE 4 ANALYSE DE TROIS MOMENTS DÉCISIFS : ENTRE EXPÉRIENCE DE LA MATERNITÉ ET PRATIQUE PSYCHOSOCIALE.....		77
4.1	L'INITIATION.....	78
4.1.1	Mise en contexte de ce premier récit	78
4.1.2	Le geste décisif	80
4.1.3	La compréhension de ce moment	81
4.2	RENCONTRER LES MERES DE MA COMMUNAUTE	85
4.2.1	Mise en contexte	85
4.2.2	Dérouler les gestes jusqu'à l'instant décisif.....	87
4.2.3	Compréhension de cette expérience.....	88
4.3	MARCHER AVEC L'AUTRE : UN MOMENT D'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE DOUBLE.....	89
4.3.1	Contexte du moment	89
4.3.2	Première prise de conscience : la marche comme une activité simple de l'humanité	91
4.3.3	Deuxième prise de conscience : la vie est mouvement.....	95
4.4	SYNTHESE : DISCUSSIONS SUR LES SIMILITUDES ET LES DIVERGENCES DE CES TROIS MOMENTS	97
4.4.1	Des évènements hors du quotidien qui favorisent la suspension des habitudes	97
4.4.2	L'autoformation existentielle comme une pratique du soi	98
4.4.3	Le silence et le retour vers l'intérieur comme condition favorisant l'émergence des moments d'autoformation existentielle	99
4.4.4	Retour sur les concepts d'intention et d'intentionnalité	100
4.4.5	La compréhension de mon expérience pour une vie plus sensée.....	101
CHAPITRE 5 L'ÉMERGENCE VOCATIONNELLE.....		103
5.1	L'EXPERIENCE DE LA MATERNITE : CHOC VOCATIONNEL VERS UN CHANGEMENT DE REGARD.....	104

5.1.1	Autoformation et vocation.....	104
5.1.2	Retour sur le contexte social du devenir-mère au Québec	108
5.1.3	Crise identitaire et existentielle	111
5.2	RETOUR AUX SOURCES : LE MÉTIER INTIME	113
5.2.1	La démarche	113
5.2.2	Identifier son métier intime	120
5.2.3	Du métier intime au métier public.....	121
5.3	IDENTITE ET SENS : LA SYMBOLIQUE DE LA VOCATION	123
5.3.1	Contexte du moment	124
5.3.2	Le conflit de co-identité	127
5.3.3	La symbolique du pont	129
5.3.4	Un pont ou un maillon?.....	130
5.3.5	En conclusion : marcher mon chemin en résonance avec celui de l'humanité.....	131
5.4	IDENTIFIER LES SAVOIRS PRATIQUES DE MA VOCATION	132
5.5	SYNTHESE DU CHAPITRE.....	134
CHAPITRE 6 SYNTHÈSE DE LA RECHERCHE : LA TRANSFORMATION		137
6.1	CONVERSION DU REGARD SUR L'EXPERIENCE DE LA MATERNITE	137
6.1.1	Reconnaitre le paradoxe de la maternité	137
6.1.2	Se développer un réseau de soutien : créer son « village »	139
6.1.3	Partager les responsabilités : exercer la coparentalité	141
6.1.4	L'écriture du journal de kâiros : se centrer sur la beauté du quotidien	142
6.2	CONVERSION DU REGARD SUR LA VOCATION.....	146
6.2.1	La connaissance de soi	146
6.2.2	La vocation se dévoile dans les gestes	148
6.2.3	Une pratique à construire	149
6.3	S'ENGAGER SUR SON CHEMIN	150
6.4	LIMITES DE CETTE RECHERCHE.....	151
CONCLUSION		153
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		157

INTRODUCTION GÉNÉRALE

J'ai toujours eu un intérêt pour les études de deuxième cycle. J'ai soif de connaissances et j'avais envie de m'investir dans un projet qui me permettrait de développer à la fois un savoir théorique, pratique, mais aussi expérientiel. J'étais donc à la recherche d'une maîtrise qui pourrait me nourrir autant intellectuellement que spirituellement. J'étais attirée par la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, car elle semblait avoir ses manières propres de faire qui semblaient différentes de mes expériences antérieures avec le monde universitaire plutôt froides et centrées sur la connaissance. Toutefois, j'interrogeais la pertinence scientifique d'une maîtrise à la première personne. J'étais intriguée par cette formation, mais je remettais en question ma légitimité à m'y inscrire : comment étudier sa pratique psychosociale alors que je me sentais au commencement de mon devenir professionnel et non comme une praticienne expérimentée ?

J'ai commencé cette maîtrise prise avec un sentiment d'ambivalence, entre les responsabilités professionnelles et familiales et le désir de poursuivre un projet personnel singulier. Il est important de mentionner que lorsque j'entreprends la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je suis maman d'une fille de trois ans et demi et d'un garçon d'un an. Au final, j'ai choisi de plonger dans cette aventure curieuse qui permet de développer un regard réflexif afin de réfléchir sur sa pratique dans le but de la renouveler.

Je me questionnais sur la direction que je souhaitais donner à ce projet de maîtrise. Depuis que je suis toute petite, je me questionne sur ma place dans le monde et sur le sens de l'existence humaine. En tant que femme et nouvelle maman, la maternité est un thème central de mes écrits sans que cela soit conscient. Assez rapidement, mon projet s'est orienté vers la quête vocationnelle entre mes expériences de maternité et mes expériences à

la fois bénévoles et professionnelles d'accompagnement psychosocial. Mon projet allait tenter de répondre à la question :

En quoi et comment l'analyse des moments intenses d'autoformation existentielle me permet d'entendre ma vocation et de m'y engager?

Afin de répondre à mes questionnements j'ai identifié des objectifs de recherche :

- 1) Extraire de mon parcours de maternité et d'accompagnatrice des moments intenses qui me permettent de faire émerger ma quête vocationnelle.
- 2) Identifier mon métier intime et des pistes de ma singularité afin d'établir comment je peux contribuer au monde.
- 3) Identifier les conditions qui me donnent la possibilité de m'engager dans ce qui a du sens pour moi.

Structure du mémoire

Ce mémoire est divisé en six chapitres.

Le premier chapitre présente la problématique et permet au lecteur de situer les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de ce projet. À la fin de ce chapitre, la question et les sous-questions ainsi que les objectifs de recherche sont formalisés.

Le deuxième chapitre expose l'univers conceptuel qui a servi de guide pour ce mémoire. Ce chapitre a pour but de présenter brièvement les principaux concepts avec lesquels j'entre en dialogue dans l'analyse de mon expérience. Il s'agit d'offrir une compréhension de l'autoformation existentielle, des kairos, de la spiritualité, de la vocation, de la maternité et finalement du processus de fidélisation. À la fin de ce chapitre, le lecteur sera en mesure de comprendre la définition que j'ai choisie pour chacun des concepts principaux de ce mémoire.

Le troisième chapitre explique la méthodologie originale utilisée dans le cadre de cette recherche radicale à la première personne. Ce chapitre permet de saisir comment j'ai collecté mes données et comment je les ai analysées et dans quel paradigme elle s'inscrit.

Le quatrième chapitre présente l'analyse de trois moments d'autoformation existentielle entre l'expérience de la maternité et la pratique psychosociale d'accompagnement. Il sera possible de saisir les similitudes et les divergences entre ces trois moments et comment l'analyse de ces moments offre des possibilités de réponse à la question de recherche.

Le cinquième chapitre présente une analyse plus générale vers l'émergence de la quête vocationnelle. À l'aide des pistes fournies par l'analyse des moments d'autoformation existentielle, je précise les apprentissages en utilisant le journal de chercheur afin de remonter à la source du geste par le métier intime. Le chapitre se termine par une synthèse des gestes qui laisse entrevoir l'émergence vocationnelle.

Le sixième chapitre se veut une synthèse des transformations qui ont eu lieu durant tout le processus de cette recherche. Ce chapitre fait état du renouvellement de ma pratique sur les trois thèmes principaux de mon mémoire, à savoir : la maternité, la vocation et l'engagement.

Finalement, une conclusion permettra de faire un retour sur l'expérience globale de cette recherche et laisser entrevoir des pistes pour l'avenir.

Sur cette présentation des grandes lignes de ma recherche, je vous invite à entrer au cœur de ma quête.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE : LA QUÊTE DE SENS

1.1 PROBLEMATISER

Le premier chapitre convie le lecteur au centre de la problématique de ce projet afin qu'il puisse découvrir le chemin jusqu'à la question de recherche et ses objectifs. Cette quête trouve d'abord son origine dans mon histoire personnelle et dans ma pratique professionnelle afin de faire ressortir un besoin urgent de découvrir une manière de faire singulière.

Chevrier nous dit qu'« un problème se vit comme une nécessité de combler l'écart existant entre une situation de départ insatisfaisante et une situation d'arrivée désirable » (2009, p. 54). Il est donc question ici d'une tension ressentie entre l'appel de la maternité et celle du devenir professionnel de l'accompagnatrice que je suis. Je suis en quelque sorte à la recherche d'une façon de résoudre cette dualité afin de me sentir en cohérence avec mon chemin. Au final, vous verrez qu'il s'agit davantage d'une quête vocationnelle, d'une recherche de la singularité que je peux offrir au monde.

Afin d'en faire une véritable problématique de recherche, le projet sera situé dans le contexte de la maternité et de la parentalité au Québec ainsi que plus largement dans l'époque mondiale dans laquelle il s'inscrit. À la fin de ce premier chapitre, la question et les objectifs de cette recherche seront formalisés et précisés.

1.2 PERTINENCE PERSONNELLE

Dans cette partie, je ferai une courte bioscopie¹ de ma vie par périodes reflétant les moments marquants de mon histoire. Cela a pour but de mieux comprendre comment est née ma question de recherche dans mes pratiques psychosociales et personnelles et comment, avant même de la conscientiser, cette question vivait en moi.

1.2.1 L'enfance et l'adolescence : solitude et recherche de sens

J'ai passé les premières années de ma vie à la campagne, près d'une ferme laitière et de notre grand jardin. La présence de la nature est importante dès le début de ma vie. Avec mes parents qui sont tous les deux techniciens agricoles et ma sœur cadette, nous vivons une vie simple. Ma mère est une passionnée de botanique. Lors de mon entrée à l'école, nous déménageons en ville, plus précisément dans une banlieue de la ville de Québec. La présence des plantes et du jardin en face de la maison continue de faire partie de notre vie. Bien que j'apprécie les plantes à ce moment, je ne ressens pas le même intérêt que ma mère, mon appel pour la nature viendra plus tard.

Mes deux parents sont de la tradition catholique et ma grand-mère paternelle est une fervente pratiquante. C'est elle qui m'initie à la prière. Mes parents ont cru bon nous donner les fondements de la tradition dans laquelle ils avaient grandi, plus comme un héritage historique et culturel que par véritable croyance. Nous fréquentons la messe plusieurs dimanches dans l'année. Tous les Noëls, je chante dans la chorale de l'église. Ces dimanches à l'église ne me fascinent pas, mais j'apprécie l'ambiance communautaire propre aux activités pour enfant qui ont lieu dans le sous-sol. Ces moments constituent une première initiation à la religion et à des valeurs d'amour et de partage.

¹ La bioscopie ou l'autobiographie raisonnée de Desroches a pour but de situer dans le temps les expériences professionnelles, les formations formelles et informelles ainsi que les activités sociales du chercheur. (Draperi, 1992; Mias, 2005). Cet outil propose au praticien-chercheur de mettre sur papier les éléments clés de son chemin de vie.

Mon enfance est marquée par une forme de solitude. Je rêve de vivre dans une grande famille harmonieuse et elle m'accompagne dans mon imaginaire. J'aime passer du temps avec mes parents, mais en même temps l'ambiance de conflit qui règne entre mes parents et ma sœur et moi fait en sorte que je choisis de m'isoler en trouvant refuge dans mon imagination.

J'ai deux bonnes amies que je conserve tout au long de mon primaire. Il reste qu'à l'école je ne me sens pas à l'aise avec mes camarades de classe. Cette grande famille dont je rêve, je la retrouve d'une certaine façon dans la rue où j'habite. Nous sommes une bande d'enfants dont je suis l'aînée. Tous les soirs après le souper, nous nous réunissons pour jouer ensemble ou faire du sport. Je prends soin des plus petits de tout mon cœur. Prendre soin des plus petits me semble naturel. Je me souviens de nos parties de *kick la canne*, de soccer, de basket-ball, je m'amuse réellement avec eux, même si j'ai parfois l'impression de me sentir un peu trop vieille pour ces jeux. Je me laisse prendre au jeu et je prends vraiment plaisir à être avec eux.

Au secondaire, je choisis de m'inscrire au programme international de mon école de quartier. C'est moins par intérêt qu'une décision rationnelle étant donné que je suis bonne élève et que plusieurs de mes camarades de classe suivent aussi cette voie. Je suis un enfant hypersensible et j'ai peur de l'échec. C'est difficile pour moi, dans ces conditions, de passer mon secondaire dans une école avec les meilleurs étudiants des banlieues avoisinantes de la ville de Québec. De longues heures sont consacrées à mes travaux scolaires. Je sens constamment le besoin d'en faire plus. J'ai peur de ne pas être à la hauteur. J'ai de la difficulté à me sentir en confiance dans les relations interpersonnelles. J'ai deux bonnes amies et c'est avec elles que je passe la plupart de mon temps. Le secondaire est une période que j'ai vécu difficilement, car je me questionne sur ma place dans le monde. Bien que j'éprouve peu de plaisir dans ce programme et que j'en perçoive difficilement le sens, je persévère et je termine mes cinq années.

C'est pendant cette période que je choisis de prendre mes distances avec la religion catholique en choisissant notamment de m'inscrire au cours de morale laïque² lors de ma deuxième année de secondaire. Je ne crois pas que les dogmes peuvent me donner une réponse à mes questions existentielles.

Deux évènements sont marquants pour moi à cette époque : la séparation de mes parents et les activités offertes par l'animateur de pastorale. Lorsque survient la séparation officielle de mes parents, ma mère est en profonde crise existentielle et en recherche d'un nouveau sens à sa vie. Je suis bien sûr marquée par le conflit parental, mais c'est aussi l'occasion d'un premier contact avec ce que je nomme à l'époque la spiritualité (ma conception va évoluer au fil du temps), notamment en lisant les livres d'Annie Marquier (*Le pouvoir de choisir*), d'Edgar Tolle (*Le pouvoir du moment présent*) ainsi que celui de Marie-Lise Labonté (*Au cœur de notre corps*) que je trouve dans la bibliothèque de ma mère. Je les feuillette avec curiosité sans les lire véritablement.

À la suite de la séparation, ma mère entreprend des études en massothérapie ainsi que des cours d'anti-gymnastique. Je suis curieuse de ces méthodes et moi aussi je commence à rouler des balles sous mon corps. C'est le début de l'éveil de la conscience du corps. À la recherche d'un sujet pour mon projet de synthèse de fin de secondaire, je choisis le lien entre le corps et l'esprit. Il faut dire que ce n'est pas mon premier choix; à la base, je rêve d'un grand projet collectif, un genre de café communautaire, mais je ne sais pas comment me donner les ressources pour réussir ce projet peut-être un peu gros pour une fille de 16 ans et je laisse tomber. Je suis aussi cobaye pour les études de massothérapie de ma mère. Le massage m'invite à la découverte de soi à travers la prise de conscience de son corps. Ce n'est pas facile, je me sens très coincée. Le malaise que je ressens sur la table de massage quand ma mère touche mon corps est semblable à celui que je ressens dans le monde. Je réalise à cette époque que je vis très loin de mon corps, davantage centrée sur les fabulations de mon esprit et la réflexion. Mais ce n'est qu'un début, car je ne m'investis pas

² Au Québec, de 1983 à 2005 avec une transition jusqu'en 2008, les élèves ont le choix entre un cours d'éducation confessionnelle (catholique ou protestant) ou enseignement moral laïc. Par la suite, ces deux cours sont remplacés par un cours d'éthique et de culture religieuse, un cours laïc pour tous. (Bibliothèque nationale du Québec, 2005).

pour approfondir ma pratique du corps, je ne me sens pas prête. La graine germera quelques années plus tard avec le yoga.

Comme je l'ai mentionné précédemment, j'ai de la difficulté à me faire des amis à l'école. Il me semble que je n'ai pas les mêmes centres d'intérêt que les jeunes de mon âge. Les activités de l'animateur de pastorale ont donc été salvatrices pour moi. Les retraites de silence me permettent de mieux me connaître et le relais jeunesse³ de vivre ma première expérience forte de groupe. Je découvre que c'est possible de créer des liens authentiques avec des jeunes de mon âge, je me sens accueillie dans mon vécu. Je découvre que plusieurs de mes connaissances se posent des questions semblables aux miennes sans que ce soit dit explicitement au quotidien.

L'été de mes 16 ans est aussi très marquant pour moi. C'est mon premier emploi sérieux, je suis aide-monitrice pour le groupe des 6-7 ans au camp de jour de mon quartier. Depuis le début du secondaire, j'attends d'avoir l'âge nécessaire pour interagir auprès des enfants. Les deux étés précédents avaient été longs, car je ne sentais pas d'appel pour une activité particulière. Je ne jouais plus au soccer et je ne savais pas quoi faire de mon temps. Enfin, grâce à cet emploi, je me sens utile. Je prends mon rôle très au sérieux et je prends le temps de créer un lien avec chaque enfant et avec les parents. C'est un travail exigeant, mais très riche pour moi. Je découvre une belle convivialité avec les moniteurs, un réel esprit d'entraide et je me sens acceptée malgré mon jeune âge. J'ai parfois tendance à en faire trop, je voudrais déjà être promue au rang de monitrice alors que je suis débutante. Je perçois dans cette expérience mon désir de créer un lien réciproque avec les enfants, mais aussi un grand besoin de reconnaissance de mes pairs. J'ai aussi besoin de me sentir utile, d'occuper une activité valorisante. Les trois étés suivants, je les passe dans les camps de jour en tant que monitrice.

³ Il s'agit d'une activité permettant aux élèves d'être à l'écoute des autres et d'identifier ses forces afin de les développer pour pouvoir se réaliser. Un accent est également mis sur la communication et les relations d'écoute de l'autre. (École de Rochebelle, 25 novembre 2014)

L'adolescence est une période de transition et je n'échappe pas aux questionnements propres à cette période. Je suis déjà à la recherche de ma place dans le monde. À ce moment, les activités spirituelles et communautaires m'offrent des outils qui me donnent la possibilité d'apprendre à me connaître et de créer des liens authentiques. Je suis marquée par les premières expériences de groupe même si cette période est éprouvante sur le plan relationnel.

1.2.2 Le passage vers le l'âge adulte : à la découverte de l'autre et du monde

Le début de l'âge adulte est pour moi une période florissante : j'ai l'impression que tout est possible. C'est surtout le moment de m'ouvrir sur le monde et sur les questions de justice et de changement social. Il faut rappeler le contexte sociopolitique du Québec et aussi de l'Amérique du Nord. En septembre 2001, les attentats du *World Trade Center* lancent le début de la « guerre au terrorisme » par les États-Unis (Tremblay, 2011). En avril 2001, la ville de Québec reçoit le troisième sommet des Amériques qui a pour but de discuter de la mise en œuvre de la Zone de libre-échange des Amériques (ZLÉA) pour 2005. En 2003, alors que je viens juste de commencer mon cégep, c'est le retour du parti libéral au pouvoir avec l'élection de Jean Charest et ses politiques conservatrices.

Mon passage dans l'âge adulte se fait dans le militantisme où je me questionne sur l'incidence du capitalisme sur les êtres humains. L'apparition de la nouvelle perspective nord-sud⁴ m'incite à connaître la réalité de mes confrères du Sud. C'est pourquoi je décide d'organiser un voyage d'initiation à la coopération au Nicaragua avec l'organisme Spirale. Je réunis des amis du secondaire et je recrute d'autres gens à l'intérieur du Cégep Sainte-Foy. C'est une expérience des plus significatives et des plus marquantes pour moi. Tout d'abord, je prends conscience de ma capacité à agir en tant que leader. C'est une expérience de groupe intense où j'apprends à mettre les forces de chacun au profit de notre projet

⁴ La perspective nord-sud se veut un mouvement alternatif au néolibéralisme, qui prône une économie entre les pays du Nord et du Sud basé sur la solidarité plutôt que sur l'exploitation. (Favreau et al, 2002)

commun. Bien sûr l'expérience du voyage comme tel est marquante : je sors de mon confort occidental pour vivre dans une famille dans un village nicaraguayen; je découvre l'autre et son mode de vie en partageant son quotidien; je rencontre le fondateur du centre Romero et la théologie de la libération; je côtoie la pauvreté, la maladie, mais aussi l'espoir et la richesse de cette communauté qui s'organise. Le plus grand bouleversement survient lors du retour au Québec :

Je me souviens de mon retour chez ma mère. Elle a cuisiné une salade niçoise avec des légumes frais. Ça fait trois semaines que je n'ai pas mangé de légumes frais et encore moins des légumes verts. Je croque dans un haricot vert. C'est si bon, la fraîcheur, le croquant. Je suis si reconnaissante de retrouver la bonne nourriture, mais en même temps je suis déchirée intérieurement. Je pense à mes nouveaux amis que j'ai laissés au Nicaragua. Pour eux, la vie ne changera pas et ils ne pourront goûter à ce plaisir simple de la vie. (Journal de recherche, 2016)

Je suis en état de choc et j'ai besoin de plusieurs mois pour assimiler cette expérience. Pendant les mois qui suivent, je me demande comment faire pour intégrer un mode de vie qui serait véritablement solidaire avec mes amis du Sud. Ce court extrait montre bien l'ampleur du déchirement intérieur que je vis à mon retour du Sud. Cette expérience m'a amenée à rechercher dans ma vie les espaces où je peux agir : encourager le commerce équitable, m'impliquer dans les luttes étudiantes, partager mon expérience dans les classes du secondaire, etc. À la suite de ce projet, je vis des moments de perte de sens et de grande confusion intérieure. Née nord-américaine, je ne peux nier qu'une partie de mon identité se vit dans la consommation, mais depuis ce voyage je sais ce qui se cache derrière la plupart des objets que nous consommons : la pauvreté, le travail des enfants, etc. Je vis alors un grand sentiment de culpabilité d'être née nord-américaine qui par moment nourrit mon action et par d'autres m'empêche de me déployer.

J'aimerais mettre en parallèle une autre expérience intense que j'ai vécue l'année suivante. Une expérience de groupe dans le cadre du projet synthèse en anthropologie au cégep. Pendant une semaine, nous sommes partis à la rencontre d'adolescents autochtones qui vivent un projet particulier de retour aux sources afin de reprendre contact avec les traditions ancestrales. Le but du projet est de réaliser un documentaire. Cette expérience se

vit dans la continuité du voyage au Nicaragua, je découvre l'autre, j'apprends et je me forme. Je suis touchée par la sagesse de leurs traditions ancestrales, mais aussi attristée de tous les problèmes que les jeunes rencontrent (alcool, drogue, suicide, difficultés scolaires). Encore une fois, je suis confrontée à mon passé de blanche descendante de colonisateurs et je dois reconnaître que ce sont les erreurs de mon peuple qui engendrent tant de souffrance aujourd'hui. Je me demande si l'expérience dialogique interculturelle que nous vivons peut amener un peu de réparation. Je sens que ce que nous faisons a un sens, mais il me semble que c'est peu par rapport à l'ampleur de leur souffrance.

Dans les années 2000, l'ouverture sur le monde est bien présente et c'est très facile de s'initier à différentes traditions religieuses, philosophiques ou spirituelles. De plus, le voyage en avion est devenu financièrement accessible. Je réalise un voyage en Europe et au Maroc en solo et un peu plus tard un voyage avec mon compagnon en Inde. Le voyage en solitaire est l'occasion pour moi de prendre du recul sur ma vie, d'apprendre à me connaître à travers l'autre. C'est une pause du système scolaire que je m'autorise. C'est un moment de conscientisation où je peux saisir l'instant tel que le propose Galvani (2016a) et Singer (1996). En effet, la distance géographique que permet le voyage instaure chez moi une distance avec ma propre vie. Il devient alors plus facile de saisir l'instant et d'en prendre conscience par l'écriture d'un journal et des courriels à la famille. Ce voyage a permis d'instaurer avec ma famille une juste distance et il constitue en quelque sorte mon rituel du devenir adulte. C'est très symbolique pour moi, je fête mes 20 ans au Maroc, avec des gens de différentes cultures que je viens de rencontrer. Je me sens particulièrement heureuse, je me sens libérée de l'attente et je profite pleinement de ce que l'autre a à offrir. C'est géographiquement loin du foyer familial, mais étonnamment dans une proximité de cœur que je marche les premiers pas vers mon devenir adulte.

La découverte de l'Orient

La découverte des traditions de l'Orient est déterminante dans mon parcours. Je crois que c'est grâce au yoga que je vis une première initiation à la philosophie orientale. Au Québec, l'accent est surtout mis sur les asanas (posture), mais la philosophie du yoga est

beaucoup plus large et inclut notamment la respiration et la méditation. Bref, faire des asanas et se concentrer sur sa respiration est vu comme une préparation du corps à la méditation, l'observation des pensées et l'écoute du silence intérieur. Je cherche à approfondir ma pratique de la méditation en m'inscrivant à une retraite de méditation en silence Vipassana pour 10 jours. J'apprends à observer ma respiration et les sensations de mon corps afin de m'éveiller au caractère impermanent de la vie. Mais je suis peu documentée sur les fondements de cette pratique. Je vis cette retraite dans l'ambivalence, car j'ai l'impression de faire violence à mon corps en restant assise dix heures par jour. C'est en Inde, en 2010, que je fais vraiment l'expérience du potentiel transformateur du bouddhisme en participant à une retraite d'initiation au bouddhisme tibétain et en recevant les enseignements du Dalai-Lama. J'ai beaucoup de gratitude pour les maîtres que j'ai rencontrés qui inspirent bonté, compassion et bienveillance. Je ressors transformée de cette retraite, même mon compagnon me fait savoir qu'il me trouve changée. Encore une fois, je me sens libérée des attentes que je projette sur les autres pour me centrer sur des intentions bienveillantes envers autrui. Je retourne plus légère et plus confiante envers la vie quotidienne et avec le désir de me rendre utile. Toutefois, comme je l'ai vécu antérieurement, le retour à l'intention et ses finalités me font quitter le moment présent pour retourner dans les fabulations de mon mental. Les enseignements bouddhistes continuent de m'habiter dans mon désir de vivre une vie dans la conscience et la méthode de cette recherche est d'ailleurs inspirée par cette philosophie, comme nous le verrons au chapitre 3.

1.2.3 Mi-vingtaine : début de la pratique professionnelle et du devenir-mère

Après un détour par l'anthropologie, je termine mes études en travail social en 2010 et après la pause que j'ai prise pour voyager, je me retrouve à entrer dans ma vie professionnelle en tant que travailleuse de milieu en santé mentale pour un organisme communautaire de Rimouski. J'y reviendrai un peu plus loin. C'est aussi à ce moment que je découvre que je porte la vie en moi. C'est arrivé un peu plus rapidement que je le souhaitais, même si je ressens le désir d'être mère depuis le début de l'âge adulte.

En réalisant ma bioscopie, je prends conscience comment dès mon enfance j'ai un intérêt pour prendre soin des plus jeunes. Ce n'est pas étonnant que depuis le début de l'âge adulte je ressens le désir viscéral de devenir-mère, de me laisser traverser par la vie. Je ne peux l'expliquer, mais je le ressens comme un désir intrinsèque. Ce désir est probablement induit socialement et culturellement. En effet, il y a dans le discours actuel, mais aussi historiquement, une norme sociale qui encourage les femmes à s'accomplir dans la maternité (Joubert, 2012; Lapierre et Damant, 2012). J'ai vécu la naissance de mon premier enfant comme un moment d'initiation et de reliance avec les mères du monde. J'y reviendrai dans le chapitre 4 avec l'analyse du récit d'auto-explicitation de mon premier accouchement.

1.2.4 La trentaine : point d'appui et engagement

Comme nous l'avons vu, depuis l'âge adulte j'ai une pratique militante bénévole. Je continue dans cette voie à la trentaine, mais je souhaite m'engager plus spécifiquement dans ma communauté. Je délaisse la coopération internationale pour me consacrer plus spécifiquement à ma communauté, notamment en participant à différents projets (groupe d'achat, école alternative, etc.) qui s'inscrivent dans le mouvement plus global de Rimouski en transition :

Rimouski en Transition s'engage pour être une ville en transition, c'est miser sur notre économie locale, tendre vers l'autosuffisance alimentaire et énergétique, alimenter une démocratie participative, protéger les écosystèmes qui nous entourent et renforcer le tissu social de notre communauté.
(www.rimouskientransition.com, 2017)

Je suis aussi engagée comme parent dans différents groupes et j'ai agi pendant plusieurs années auprès de la Maison des naissances Colette-Julien afin de faire connaître la pratique sage-femme et de permettre l'amélioration des services pour les femmes.

Le début de la trentaine coïncide aussi avec mon entrée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et est un moment de pause professionnelle, comme nous le verrons tout au long de la problématique.

1.2.5 La relation avec les femmes de ma lignée

Est-ce possible d'aborder une recherche sur l'expérience de la maternité sans s'interroger sur le lien que j'entretiens avec les femmes de ma lignée? En toute honnêteté, c'est difficile d'aborder le lien que j'ai avec ma mère. Les premiers récits d'auto-explicitation que j'ai écrits au début de la maîtrise ont révélé un lien fusionnel avec elle. Comme j'étais une petite fille hypersensible, ma maman représentait sécurité et protection face au monde que je percevais parfois comme hostile.

Lorsque mes parents se sont séparés, j'ai été en quelque sorte prise entre le conflit parental. Ma mère m'a beaucoup impliquée et j'ai ressenti le besoin de choisir. Bien que j'aime beaucoup mon père, je me suis laissé influencer par les propos de ma mère et j'ai ressenti le besoin d'être loyale envers elle. Je n'ai jamais coupé les ponts complètement avec lui, mais pendant mon adolescence, notre relation a été ébranlée par la loyauté que je portais à l'égard de ma mère. Aujourd'hui, je constate que ce conflit ne me concernait pas et que je n'avais pas besoin de choisir entre mes deux parents.

Le fait de devenir mère a aussi transformé ma relation avec les femmes de ma lignée. Elle a d'un côté permis davantage de compassion pour ma mère, en comprenant qu'elle a fait de son mieux avec les ressources qu'elle avait à cette période de sa vie. Je comprends mieux maintenant à quel point le métier de parents est exigeant et je ne peux pas lui en vouloir pour ses manques. C'est maintenant à moi de tracer mon chemin.

Cette prise de conscience n'est pas encore totalement incorporée et je sens que je dois m'affranchir davantage du regard maternel. Une partie de moi aimerait vivre une relation plus satisfaisante avec ma mère. Je constate que j'ai une façon de vivre ma maternité bien différente de celle de ma propre mère et que ce n'est pas si facile de nous rejoindre.

1.2.6 Conclusion de cette bioscopie

En quoi revisiter ma vie me permet-il d'avancer dans mon projet de recherche? D'abord, cela me permet de faire quelques prises de conscience afin d'orienter ma question de recherche. Je distingue deux axes principaux qui peuvent inclure différentes catégories.

Tout d'abord, mon besoin d'appartenir à une communauté et à un clan est présent tout le long de mon histoire. Petite, je cherche un clan qui dans mes fabulations est symbolisé par une grande famille. La bande d'enfants sur ma rue symbolise ma première communauté d'appartenance. Au secondaire, la quête se poursuit avec la recherche d'une communauté où il est possible d'être soi afin de construire des liens authentiques. Je peux en faire l'expérience avec les activités de la pastorale. Mais c'est vraiment au cégep que je découvre plusieurs communautés d'appartenance, notamment grâce majoritairement à l'implication et l'engagement dans différents projets dans le cadre scolaire et à l'extérieur. Dans le même axe, les activités de groupe semblent avoir été importantes tout au long de mon parcours de vie. Je réalise que très vite dans mon parcours je suis initiée à la puissance transformatrice du groupe. Il symbolise un lieu sécuritaire où la force des individus est regroupée pour travailler vers un but commun. Le groupe devient un support sur lequel je peux m'appuyer et me découvrir, et donc me déployer.

Bien qu'au départ je me sens appelée par les enfants, je réalise en relisant ma bioscopie que je me sens davantage appelée par mon désir relationnel; je souhaite créer des liens avec les enfants, les collègues de travail, les femmes, etc. L'autre m'appelle, mais cela ne va pas de soi, je me sens maladroite dans cette intimité que proposent les relations interpersonnelles. Le groupe joue un rôle important, car il agit comme un support qui favorise le lien autant avec soi qu'avec les autres.

Le deuxième axe concerne les questions spirituelles et vocationnelles. Nous avons vu comment très jeune je me questionne sur le sens de la vie et sur ma place dans le monde. Je suis d'abord initiée à la religion catholique, mais rapidement le cadre me semble trop restreint et je cherche ailleurs. Je prends conscience de ma curiosité et ma soif de

connaissance qui fait que j'ouvre mon horizon pour trouver des réponses à mes questions. Je lis des livres de psychologie populaire, je me tourne vers différentes philosophies pour finalement aiguïser mon attention à observer les sensations physiques et émotives.

En conclusion de cette bioscopie, j'observe une tension permanente dans cette bioscopie, qui sera davantage explicitée dans le problème de recherche. Il y a dans cette dualité une forme de non-acceptation de qui je suis (blanche, nord-américaine) qui va jusqu'à la honte d'être soi. Cette tension est à la fois un moteur pour l'action en même temps qu'elle me fait sentir lasse devant la souffrance du monde.

Réaliser cette bioscopie a été une première étape pour me guider vers la question de recherche, à savoir d'abord comment mes expériences de vie ont contribué à me former. J'ai l'intuition que de me concentrer sur ma vocation pourra m'aider à me libérer en partie de la tension interne et de la honte qui m'habite.

1.3 PERTINENCE PROFESSIONNELLE

Cela m'amène à aborder la pertinence professionnelle de cette recherche. Comme je l'ai mentionné précédemment, je suis dans la trentaine et mon expérience professionnelle est assez courte et plutôt diversifiée. En 2010, je deviens travailleuse sociale grâce à l'obtention de mon baccalauréat et de l'adhésion à l'ordre professionnel (OTSTCFQ). J'ai cumulé quelques emplois pendant mes années d'étude, notamment à titre d'animatrice auprès de groupes d'adolescents. En 2010, je travaille auprès des adultes et des aînés vivant avec des problèmes de santé mentale à titre de travailleuse de milieu. C'est une expérience de travail qui s'étale sur près de quatre années, incluant les années où je suis en congé de maternité pour les deux premiers enfants. J'ai aussi une courte expérience en maison d'hébergement pour femmes victimes de violence, mais j'ai rapidement laissé cet emploi pour me consacrer à la maîtrise et à la famille.

Mon projet d'étude avait sens et me laissait suffisamment de temps pour être aussi disponible pour ma famille. J'ai toujours été très impliquée dans ma communauté, comme

nous l'avons vu dans ma bioscopie. C'est grâce à mon implication dans un groupe d'achat que j'ai accepté un contrat à mi-temps de chargée de projet afin de soutenir le groupe dans la mise en place de l'organisme et dans le développement de son site web. Ce que j'ai poursuivi jusqu'à la naissance de mon troisième enfant. La recherche de l'équilibre entre le travail rémunéré, la présence pour la famille et du temps de ressourcement pour soi ont été des enjeux présents tout au long de cette maîtrise.

Quels sont les points communs de ces expériences professionnelles et bénévoles qui permettent de situer la pertinence de cette recherche? En fait, la pratique du travail social peut être assez diversifiée et j'ai de la difficulté à trouver un travail qui ait du sens pour moi. Grâce au projet de maîtrise, je cherche à dégager autant des compétences et des savoirs pratiques dans l'action que le sens symbolique derrière mes actions. En fait, comme nous le propose Galvani, il s'agit dans mon projet de découvrir l'intelligence pratique en acte. L'intelligence pratique dépasse le simple savoir-faire.

L'intelligence pratique est un ensemble plus global qui comporte bien sûr des savoir-faire, des répertoires de situations mémorisées par l'expérience, des gestes pertinents intégrés dans des habitudes pratiques : mais aussi une sagesse pratique éthique (phronesis) qui se manifeste par le tact et la sensibilité. (Varela, 1996; Gardamer, 1996) [...] Enfin, l'intelligence pratique comporte une dimension existentielle de vocation. (Galvani, 2016a, p. 147)

La pertinence professionnelle de cette recherche ne s'arrête pas là. Je dois aussi considérer que je suis devenue maman très peu de temps après avoir terminé mes études en travail social. Devenir mère a modifié ma façon d'entrevoir le travail rémunéré et a laissé place à de nouveaux questionnements, mais aussi à une profonde tension intérieure. Comme femme éduquée, féministe, née dans les années 80, il m'apparaît comme allant de soi d'être autonome financièrement et de contribuer à la vie publique. À mon grand étonnement, j'ai trouvé très difficile d'articuler le travail et la famille au point de vivre une perte de sens. Je me sens appelée par mon rôle de maman, car après tout, les enfants représentent l'avenir et il est demandant de prendre soin d'eux. J'ai besoin de me sentir présente pour mes enfants. Paradoxalement, je continue de souhaiter ancrer ma pratique professionnelle, de la développer, mais force est de constater qu'avec la naissance de mon

troisième enfant, l'énergie se concentre davantage vers le devenir-mère que le devenir professionnelle. J'ai l'intuition que malgré tout je peux continuer de contribuer socialement et que l'expérience de la maternité est peut-être moins loin de la pratique psychosociale que l'on peut le croire. Bref, la pertinence de cette recherche est double, réfléchir à l'intelligence pratique autant dans des expériences du devenir mère que dans des expériences professionnelles variées afin de documenter comment l'intelligence pratique développée dans l'expérience intime de la maternité peut se transférer dans la sphère publique de la pratique professionnelle et vice-versa. Avec cette recherche, j'ai progressivement réalisé que les domaines privés et publics sont beaucoup moins cloisonnés que ce que je ne le pensais au départ.

1.4 CONTEXTE SOCIOHISTORIQUE DE LA RECHERCHE

1.4.1 Mondialement

Je considère important dans le cadre de cette recherche de situer d'abord le contexte mondial actuel. Cette recherche prend forme alors que sévit mondialement ce que je pourrais qualifier de crise écologique. L'être humain vivant la séparation de la nature se croit capable de la maîtriser et ainsi est en train de la dérégler (Mairet, 2014). Les manifestations de cette crise se retrouvent dans le réchauffement de la planète, la diminution des sources d'eau potable, l'extinction de certaines espèces animales et végétales, le déchainement des cataclysmes, etc. Sur le plan social, le constat est peu reluisant : l'écart entre les fortunés et les moins nantis se creuse de plus en plus. Sur le plan économique, la surconsommation et le capitalisme effréné sont toujours les modèles économiques dominants. Bref, la crise sociale et environnementale découle certainement de notre modèle économique dominant : le capitalisme. Il ne passe donc pas une journée sans qu'une mauvaise nouvelle ne face la une des journaux. Il semble que la planète va mal.

Mais c'est en même temps un contexte de grands changements et de la naissance de petites initiatives collectives. Notamment, la sortie des films *En quête de sens* (2016) et

Demain (2015) ont voulu documenter des initiatives collectives positives à travers la planète et souffler un vent d'espoir. Une des initiatives présentée dans le film *Demain*, les villes en transition qui ont pour but de réduire la dépendance au pétrole, est née à Rimouski. Après la projection du film, un groupe de citoyens s'est formé et plusieurs initiatives ont vu le jour où des initiatives déjà existantes sont venues se greffer au mouvement auquel j'appartiens. Cette recherche s'inscrit dans ce mouvement qui invite chaque personne à être sujet de son existence.

Il est aussi important de noter que la mondialisation a aussi un effet positif sur les perspectives d'autoformation existentielle. Un des effets positifs de la mondialisation est d'élargir notre vision à la pluralité des modes de connaissance et de transformation de soi (Galvani, 2014b), comme je l'ai vécu dans le cas du yoga et des spiritualités d'Orient. Galvani nomme cette mise en dialogue interculturel des manières de se former soi-même et de devenir sujet : autoformation existentielle mondialogante (terme proposé par Denoyel et Pineau et repris par Galvani, 2014b, p. 216). Cette vision se retrouve dans la deuxième hélice de l'analyse planétaire de Morin; la mondialisation de la compréhension interculturelle : « [...] provoque un questionnement réciproque des visions du monde » (Morin, 2001, dans Galvani, 2014b, p. 220).

Depuis la fin des années soixante, la dimension existentielle de la formation se voit nourrie par de nouvelles formes de *pratique de soi* venues d'Orient, d'Afrique, d'Asie ou de la culture amérindienne. Cette façon de comprendre a certainement influencé des mouvements de contre-courant tels que l'écologie, les pratiques alternatives de qualité de vie ou la quête de sens existentiel (Galvani, 2014b). Elles ont sans aucun doute permis d'aiguiser mon attention et m'ont permis de me former.

1.4.2 La famille et le travail au Québec

J'ai d'abord commencé par situer le contexte large de cette recherche, à savoir le contexte mondial actuel et aussi comment plus spécifiquement il influence le courant de l'autoformation existentielle. En tant que mère de famille, étudiante et jeune

professionnelle, dressons brièvement un portrait de la famille et du marché du travail au Québec actuellement. La famille et le marché du travail sont deux domaines en transformation depuis plusieurs années. En effet, les modèles familiaux sont de plus en plus larges, les types d'emplois de plus en plus diversifiés et le nombre de familles où les deux parents sont sur le marché de l'emploi sont de plus en plus nombreux. Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2013, c'est 72,9 % des familles biparentales avec un enfant de moins de 6 ans dont les deux parents occupent un emploi. En 1976, cette réalité touchait environ 30 % (Institut national de santé publique, 2005). Avec l'entrée massive des femmes sur le marché du travail, presque trois familles sur quatre vivent avec l'enjeu de l'articulation⁵ travail famille, c'est-à-dire : « La conciliation travail-famille fait généralement référence à la façon dont les individus conjuguent leurs responsabilités professionnelles et leurs responsabilités familiales » (Lavoie, 2016).

Le conflit apparaît lorsque le parent sent qu'il ne peut pas mener ses deux rôles de front, qu'un occupe une place plus grande qu'il le souhaiterait. Lors de l'enquête réalisée par l'Institut de la statistique du Québec, voici un des faits saillants qui est ressorti :

Près de la moitié des parents salariés (50 %) ont souvent ou toujours l'impression de courir toute la journée pour faire ce qu'ils ont à faire. Un peu plus du tiers des parents (37 %) ont mentionné être souvent ou toujours épuisés lorsqu'arrive l'heure du souper, alors que 56 % des parents n'ont jamais ou ont rarement l'impression d'avoir suffisamment de temps libre pour eux. C'est environ 30 % des parents salariés qui mentionnent avoir souvent ou toujours l'impression de manquer de temps pour leurs enfants. Les mères sont plus susceptibles que les pères de vivre ces quatre situations de conflit travail-famille. (Lavoie, 2016)

Le manque de temps est un des facteurs qui ressort du conflit travail-famille. Le manque de temps pour la famille ainsi que le manque de temps pour prendre soin de soi. Lorsque j'ai pris la décision de quitter mon emploi au milieu de ma première année de

⁵ J'ai choisi d'utiliser le terme articulation plutôt que celui de conciliation tel qu'employé par Tremblay (2003) et Descaries et Corbeil (2002). J'ai préféré choisir articulation qui inclut les liens entre les sphères professionnelles et familiales même si j'ai aussi consulté des documents qui utilisent le terme conciliation travail-famille. Le terme « travail » est employé au sens large et inclut toutes les activités du domaine professionnelles ainsi que les études.

maîtrise, c'est aussi parce que je me sentais prise dans un rythme trop rapide, comme en témoigne l'extrait ci-dessous :

Je me sens toujours à la course pour aller faire du sport, pour travailler sur ma maîtrise, pour aller au travail, pour faire le plus de tâches dans la maison. Je ne sais pas quoi faire. (Journal de recherche, 9 novembre 2015)

Au moment de cet extrait, je suis prise dans la roue qui tourne et je ne sais pas encore comment m'en sortir, il faudra que je vive quelques mois de mal-être pour prendre la décision de quitter mon emploi afin de me donner les conditions pour cesser de courir ou du moins pour avoir davantage de latitude dans mon horaire.

Plusieurs recherches au Québec font état de la difficulté pour les parents d'articuler le travail et la vie familiale principalement depuis les années 90, notamment Tremblay (2003) et Descaries et Corbeil (2002). C'est un problème de société et nous devons continuer de nous questionner sur les mesures à apporter et sur les rapports sociaux de sexes. Bien que ce soit important, ce n'est pas le propos de cette recherche. L'originalité de ce mémoire est de sortir du cadre dichotomique travail-famille afin d'identifier des moments qui ont du sens pour le sujet. Au-delà de la roue qui tourne, est-ce possible de changer son regard (notamment grâce à phénoménologie) et de vivre davantage le moment présent ? Dans le contexte de la vie effrénée des parents d'aujourd'hui avec ses hauts standards de performance, comment rester près de ce qui a du sens pour le sujet afin d'éviter de se perdre dans le bruit ambiant ? Comment vivre une vie sensée auprès de mes enfants ? En prenant conscience de mes manières de faire, je découvre la mère que je deviens et ma façon de m'auto-accompagner. En espérant que mon engagement dans mon devenir-mère puisse permettre d'offrir une compréhension nouvelle de la maternité en vivant de l'intérieur la tension d'une mère entre ses différents secteurs de responsabilités et de désirs.

1.4.3 La quête incessante du bonheur

Dans les sociétés occidentales modernes, la quête du bonheur est un élément central. Les humains modernes sont tous à différents stades à la recherche de ce qui pourrait les

rendre heureux. Le choix de carrière fait souvent partie de l'équation. Alors que pour certains c'est davantage vécu comme un appel mystérieux (vocation), pour d'autres, il s'agit d'une décision réfléchie :

Depuis le XVIII^e siècle, l'individu qui aspire à une vie réussie, pleine et significative, tente de répondre à ce besoin existentiel notamment par le biais de son choix de carrière. La vocation devient alors synonyme de projet de vie (Schlanger, 1997). (Lahure, 2010, p. 20)

À cela, il faut considérer les conditions sociales et économiques entourant ce choix ou ce projet de vie. Nous devons gagner notre vie. De mon expérience, il me semble qu'au Québec le terme vocation est peu utilisé, car il est encore associé à son caractère religieux. Bref, cette recherche se déroule dans un contexte où le métier ou la vocation est davantage abordé comme un choix de carrière, comme une des composantes du bonheur. En revanche, nous verrons un peu plus loin que ma vision de la vocation est plus large que le choix de carrière, mais qu'elle peut s'apparenter à un projet de vie.

1.5 ORIGINALITE DE LA RECHERCHE

Cette recherche s'inscrit dans le courant de l'autoformation existentielle qui montre comment les prises de conscience émancipatrice permettent à l'être humain de se transformer et de changer de forme (Galvani, 2010).

Elle s'inscrit entre autres dans la même lignée que d'autres mémoires en étude des pratiques psychosociales, notamment les travaux de Denis Lachance (2016) et de Pascale Bergeron (2015) qui ont à la fois documenté phénoménologiquement leur expérience de la paternité ou de la maternité afin d'en dégager l'intelligence pratique. Ils ont aussi en commun d'explorer à différents degrés comment l'expérience d'être parent est formatrice sur plusieurs plans : personnel, professionnel, spirituel.

Ma recherche va dans le même sens en abordant la maternité comme une expérience formatrice et formatrice laissant entrevoir l'émergence d'une quête vocationnelle

présente depuis l'enfance. Son originalité est de faire le pont entre l'expérience maternelle, la pratique professionnelle et la vocation.

1.6 PROBLEME DE RECHERCHE

À la suite de ma bioscopie, il est apparu que depuis que je suis toute petite je suis à la recherche de ma place dans le monde. Dans ma vie, j'ai souvent vécu des pertes de sens, et encore plus particulièrement depuis que je suis mère. Bien que j'aie ressenti très jeune le besoin de ne pas ajouter à la misère du monde, le fait de devenir mère a ajouté un degré de responsabilité et d'engagement. Quand je suis entrée à la maîtrise, j'ai pris conscience de trois choses principales. Tout d'abord, le besoin de reconnaître mon chemin, d'être en mesure d'identifier comment les expériences bénévoles et professionnelles, mais aussi l'expérience de la maternité, ont contribué à me former. Je fais le pari qu'en décrivant ces expériences phénoménologiquement, je peux déceler des perles de savoir en action qui me permettent de mieux définir ma singularité et ce qui m'appelle. Souvent en début de parcours, je me présentais comme celle qui ne sait pas, je souhaitais avec ce projet de recherche être capable de nommer les pas et la direction vers lesquels ils pointent. En sachant bien sûr que tout cela est en constante transformation.

Deuxièmement, assez rapidement dans le processus de la maîtrise, j'ai pris conscience d'une tension intérieure qui m'empêchait de me déployer : je me sentais constamment prise entre mon rôle professionnel et mon rôle maternel comme en témoigne cet extrait de mon journal :

J'ai envie de travailler, mais je me sens constamment déchirée entre mes besoins, ceux de ma famille et le désir de me découvrir comme travailleuse. (Journal de recherche, 6 octobre 2015).

Il s'agit d'abord de tenter d'élargir ma compréhension afin de sortir d'une vision binaire pour trouver comment concilier tous mes rôles. Il s'agit aussi de découvrir l'intelligence en action dans mon quotidien afin de transformer le regard que je pose sur mon chemin.

Troisièmement, je constate un décalage entre ma façon d’agir avec ma famille et mon conjoint, et même parfois au travail dans mes relations avec mes coéquipières et mes valeurs profondes. Il y avait donc un écart entre ce que je souhaite faire (théorie professée) et les actes accomplis (théorie pratiquée) (Argyris et Schön, 2002), et plus particulièrement en situation difficile ou de conflit.

1.7 QUESTIONS ET SOUS-QUESTIONS DE RECHERCHE

QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment l’analyse des moments intenses d’autoformation existentielle me permet-elle d’entendre ma vocation et de m’y engager?

Cette question globale peut se préciser en deux sous-questions :

- Comment est-ce que je me suis accompagnée dans mon devenir-mère?
- Quels sont les liens entre l’expérience de la maternité et la pratique psychosociale?

1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- 1) Extraire de mon parcours de maternité et d’accompagnatrice des moments intenses qui me permettent de faire émerger ma quête vocationnelle.
- 2) Identifier mon métier intime⁶ et des pistes de ma singularité afin d’établir comment je peux contribuer au monde.
- 3) Identifier les conditions qui me donnent la possibilité de m’engager dans ce qui a du sens pour moi.

⁶ Le métier intime est un concept élaboré par Daniel Hazard (2012) qui renvoie à notre mystère personnel en service à autrui (Galvani, 2004), à une forme de talent inné que chaque individu possède et qui se révèle dans ses activités ressources et dans ses activités professionnelles. Ce concept sera explicité dans le chapitre 2.

CHAPITRE 2

UNIVERS CONCEPTUELS : DE L'AUTOFORMATION À LA FIDÉLISATION

Ce chapitre vise à présenter les théories et les concepts sur lesquels je me suis appuyée pour bâtir ma recherche et approcher l'analyse de mes données. Les thèmes et les concepts utilisés dans le cadre de cette recherche sont nombreux : l'autoformation, l'intelligence de l'agir, la question du sens, la spiritualité, la vocation, la maternité, l'accompagnement ainsi que l'engagement. Le chapitre qui suit a pour but de permettre au lecteur de bien comprendre la définition ainsi que le sens que j'ai choisi d'utiliser pour chacun des concepts. À la fin du chapitre, vous serez en mesure de saisir la vision que j'ai de chacun des concepts principaux de cette recherche.

2.1 L'AUTOFORMATION

2.1.1 Concept de base et approches

L'autoformation est au cœur de cette recherche. Les recherches sur l'autoformation s'intéressent aux processus vécus par les individus en formation. Il s'agit notamment de comprendre comment des expériences de la vie : voyage, relations amoureuses, bénévolat, expériences spirituelles peuvent devenir des moments de formation ? Dans ces recherches, la formation ne se limite plus au champ des pratiques formelles de la pédagogie (Galvani, 1998). Il existe trois approches théoriques et pratiques de l'autoformation selon Galvani : technico-pédagogique, socio-pédagogique et bio-cognitive. Dans le premier cas, il s'agit surtout d'envisager l'autoformation sous l'angle des connaissances acquises individuellement. Dans le deuxième cas, l'autoformation est surtout vue comme un processus d'émancipation dans les sociétés éducatives (Dumazedier, dans Galvani, 1998).

Finalement, la dernière dimension est celle qui nous intéresse pour cette recherche, c'est l'autoformation comme un processus existentiel de mise en forme de soi : « L'autoformation, c'est la dynamique réflexive qui permet au sujet d'agir à la fois sur lui-même et sur les éléments physiques et sociaux qui le forment » (Galvani, 1998, p. 8). La formation est donc conçue comme un processus complexe entre trois pôles : soi (autoformation), les autres (hétéroformation), le monde/les choses (écoformation). L'autoformation est donc entendue comme un ensemble de relations entre ces trois pôles, nous nous construisons de par le rapport à l'autre et au monde que nous intériorisons.

2.1.2 L'autoformation existentielle

Dans le cadre de cette recherche, je me suis intéressée plus spécifiquement à l'autoformation existentielle. « L'autoformation existentielle désigne le processus de prise de conscience émancipateur par lequel chacun se forme dans la compréhension de sa vie » (Galvani, 2014b, p. 216).

Dans cette définition, c'est d'abord, la notion de « prise de conscience » qui m'interpelle au sens de réaliser pendant le moment que quelque chose est en train de se passer. En laissant venir des moments et en les écrivant de la façon la plus phénoménologique⁷ possible, je me permettais de les faire venir à ma conscience. Ensuite, c'est le mot émancipateur qui m'appelle. Comment, pendant le moment ou en faisant l'analyse de ces moments, je me libère de mes présupposés et je renouvelle ma relation avec soi, l'autre et le monde.

« L'autoformation comme une possibilité constante de refonte de soi » (Ricoeur, 1990, dans Galvani, 2010, p. 272), c'est-à-dire qu'en envisageant la vie comme un lieu de formation, l'être humain a la possibilité de se renouveler constamment. Ce qui permet de rester en mouvement et de ne pas rester figé dans nos identités ou la perception de soi.

⁷ La phénoménologie nous invite à poser un regard descriptif sur l'expérience et à mettre de côté nos présupposés. Ce concept qui est aussi une philosophie sera explicité au chapitre 3.

« La formation est la condition même de l'existence » (Galvani, 2010, p. 274). L'autoformation est un processus de formation tout au long de sa vie, mais c'est surtout d'utiliser sa vie pour en tirer des apprentissages qui nous transforme. C'est aussi ce qui nous permet d'avoir une compréhension de la finalité de l'existence humaine.

Il n'est pas possible d'aborder la dimension existentielle de l'autoformation aujourd'hui sans parler de l'influence des pratiques et spiritualités venues des quatre coins de la planète, que ce soit l'Asie, l'Afrique ou l'Amérique latine. « Les traditions spirituelles des autres cultures participent aujourd'hui aux « voies régénératrices de l'anthropo-éthique planétaire » (Morin, 2001, dans Galvani, 2010, p. 309). « L'autoformation existentielle est expérientielle (présence, veille, attention consciente), réflexive (analytique, dialectique et poétique) et dialogique (intersubjective et interculturelle) » (Galvani, 2010, p. 312).

En effet, l'autoformation existentielle prend appui sur l'expérience, sur le moment même où le sujet prend conscience qu'il y a un changement de forme par la présence et la suspension. Ensuite, elle est réflexive, car elle nécessite de prendre du recul avec l'expérience par l'observation phénoménologique des faits et gestes. Il s'agit alors de suspendre les conditionnements sociohistoriques ou conditionnements intérieurs (notre mode de pensée habituel) afin de laisser émerger un regard neuf. Finalement, elle nécessite une mise en dialogue des interprétations à la fois culturelles et historiques laissant entrevoir les enjeux qui sous-tendent l'expérience. « [...] l'autoformation est un processus de prise de conscience émancipatrice des expériences passées de socioformation, d'écoformation et même d'autoformation » (Galvani, 2017, p. 43).

2.2 L'INTELLIGENCE DE L'AGIR DANS LES MOMENTS INTENSES

2.2.1 Les kaïros

Une des voies privilégiées afin de mieux comprendre les processus d'autoformation est pour Galvani l'utilisation des kaïros, les moments décisifs. Il existe plusieurs liens entre l'autoformation et les kaïros :

Les kairoï sont des concentrés de sens, ils sont aussi des révélateurs du métier intime, ils sont enfin des instants de suspension de la conscience intentionnelle du moi, des moments de silence mental où de nouvelles formes d'intuition peuvent naître. (Galvani, 2015, p. 166)

En effet, c'est souvent dans ces moments de silence mental où le sujet éprouve une absence de préconceptions qu'il peut se percevoir différemment dans son lien avec les autres et l'environnement.

Les moments d'autoformation intenses peuvent être autant des grands passages de la vie (adolescence, début de l'âge adulte, milieu de la vie, etc.) que des moments du quotidien ou encore des moments extra-quotidiens bien précis (Galvani, 2010). Dans le cadre de cette recherche, je m'attarderai aux deux derniers types de moments, c'est-à-dire les kairoï extra-quotidiens et les moments banals du quotidien avec mon journal de bord. En effet, il est probablement plus facile de suspendre ses habitudes dans des moments extra quotidiens comme pendant un voyage, un pèlerinage, etc. Les récits plus longs exposés au chapitre 4 en témoignent. Mais le quotidien peut lui aussi être formateur :

L'idée d'une part que le quotidien, l'ordinaire, le banal sont dignes de l'étude scientifique et qu'il porte une part de sens, voire de merveilleux; l'idée d'autre part que le quotidien est complexe, champs de force et de luttes, qu'il recèle de l'irréductible, capacité de distance et de révolte contre la « prose du monde ». (Trebish, 2002, dans Galvani, 2010, p. 272)

Cette citation rejoint le travail que je fais avec le journal de kairoï. C'est dans ce dernier que j'observe et consigne au quotidien, dans les choses banales de la vie, les bons gestes que je pose. Ces bons gestes sont pertinents parce qu'ils sont révélateurs de mon déploiement. À force d'écriture et de liens entre les thèmes et les gestes posés, je me découvre, je découvre un savoir-faire unique et un sens se dévoile.

C'est un peu comme les « transformations silencieuses » dont parle Julien (2009). Les jours passent et nous nous modifions sans nous en rendre compte jusqu'à ce que l'on regarde une photo et que nous percevions la différence et notons que nous avons vieilli. Le journal du kairoï a cette fonction positive de permettre de prendre conscience de la

transformation. En notant jour après jour dans le journal les très courts moments où l'originalité et la singularité du soi jaillissent, je me permets avec la relecture de prendre conscience de la transformation, aussi minime soit-elle. Sans cette consignation à l'écrit, ces moments seraient perdus dans la banalité du quotidien et si vite oubliés.

2.2.2 Les différentes composantes de l'autos

Galvani (2015, 2017) identifie trois niveaux de réalités de l'autos :

-Moi ou « moi-même » qui est un composite de multiples identifications cognitives, pratiques et existentielles.

-Soi ou « soi-même » (ipséité) qui est ce « je-ne-sais-quoi » sans forme, antérieur aux images et aux récits que le sujet a déjà fait de lui-même et auxquels il s'identifie comme un « moi ». Le soi est une potentialité originale pouvant jaillir à chaque instant (et plus particulièrement dans les kairos).

- Je ou « sujet réflexif » instance de l'action réflexive.

Les kairos, les instants créateurs d'autoformation sont donc paradoxalement des moments où l'ego(moi) s'oublie lui-même pour laisser jaillir un autos(soi) original et originel. (Galvani, 2015, p. 170)

Galvani qualifie les moments d'autoformation en trois types :

-des moments heuristiques d'où émerge une compréhension théorique dans la dimension épistémique de l'autoformation

-des moments opportuns ou décisifs (kairos) d'où émerge le bon geste dans la dimension pratique de l'autoformation

-des moments de consciences non intentionnelles d'où émerge la compréhension dans la dimension poétique de l'autoformation (Galvani, 2010, p. 306)

Galvani, à travers son expérience, nous explique comment les moments intenses sont des concentrés de sens qui agissent dans l'autoformation de chaque être humain. L'action est une connaissance autonome, il est donc justifié de l'explorer. Comme le dit Piaget (1974, cité par Galvani, 2015, p. 149) : « réussir c'est comprendre en action ».

Si réussir c'est comprendre en action, on peut dire réciproquement que comprendre c'est réussir en pensée à expliquer sa pratique (idem). Il existe donc un savoir tacite (semi-conscient) derrière les actions de chaque praticien, mais qui n'a pas encore été conscientisé, qui ne sait pas comment il arrive. « Le savoir en action laisse l'énergie et la conscience de l'acteur disponibles pour appréhender les fluctuations de la situation » (Galvani, 2016a, p. 51).

Galvani préfère utiliser le concept d'intelligence pratique en acte plutôt que « savoir-faire ». L'intelligence pratique est un concept global qui inclut autant les savoir-faire, les gestes pertinents que la « sagesse pratique éthique (phronesis) qui se manifeste par le tact et la sensibilité » (Galvani, 2016a, p. 147). Ce tact et cette sensibilité, c'est ce qui permet la suspension non intentionnelle qui permet au sujet d'être présent autant à l'acte qu'à ce qui se passe à l'intérieur. L'intelligence pratique comporte aussi une dimension existentielle de vocation et nous y reviendrons un peu plus bas.

2.3 LA QUESTION DU SENS

Sur le plan sémantique, nous retrouvons trois dimensions au mot sens (Galvani, 2006), tandis que Grondin (2003) en ajoute une quatrième :

- Le sens comme direction ou orientation. Grondin perçoit le mot sens comme de la direction d'un mouvement ; dans ce cas-ci, la direction du mouvement de la vie qui commence par la naissance et qui se termine par la mort. Pour sa part, Galvani (2006) conçoit le sens comme une orientation, comme une direction à prendre qui peut aussi se percevoir comme un appel et qui fait référence à l'aspect pratique du savoir.

- Le sens comme signification. Grondin fait alors référence à l'aspect inconnu de la vie :

Cette vie que je suis et qui ne cessera qu'avec ma mort a pour moi, malgré sa constante intimité, quelque chose d'étranger, de déroutant, de mystérieux, comme si sans le savoir nous étions attachés sur le dos d'un tigre, comme le dit Nietzsche

dans un texte foudroyant que reprendra Foucault dans *Les mots des Choses*. (Grondin, 2003, p.13)

La vie malgré le non-sens de sa finalité est dotée d'une quelconque signification qui varie selon les individus, qui se donne, qu'il faut reconnaître ou qu'il faut donner, c'est selon : « Ce sens est-il immanent à la vie, doit-il lui être insufflé, faut-il lui en inventer, lui en prescrire un? » (Grondin, 2003, p. 10). Pour Galvani (2006), il s'agit surtout de la compréhension et de la représentation de son expérience par la réflexion en langage. En effet, c'est la compréhension de son expérience qui permet d'en dégager une signification.

- Le sens comme sensation. Le mot sens fait aussi référence à la capacité de l'être humain de percevoir, de sentir à l'aide de ses cinq sens : « le sens désigne ici une capacité de sentir et même de jouir de la vie » (Grondin, 2003, p. 13). Pour Galvani (2006), il s'agit davantage d'explorer les dimensions symboliques et imaginaires de l'expérience en ayant recours à nos cinq sens.

- Le sens comme une capacité de juger. Grondin fait référence à une forme de sagesse qui fait appel à l'expérience et à la raison. Tradition herméneutique, praxis réfléchie, phronésis sagesse pratique. Quelque chose en nous « sent » ce qui est juste. Grondin nous dit justement que c'est de cette sagesse que nous avons besoin lorsque nous abordons la question du sens de la vie.

Maintenant que nous avons décortiqué la sémantique du mot sens et ses différentes dimensions dans le cadre de cette recherche à la première personne, je me questionne sur ce qui fait sens dans mes expériences. En fait, plusieurs des outils utilisés dans cette recherche, que ce soit le journal de bord, les entretiens d'explicitation⁸ ou les entretiens de décryptage de sens⁹, ont en commun d'aider l'individu à faire émerger le sens de l'action par la symbolique ou par la prise de conscience du vécu et de l'action. Par exemple, Faingold (2011) associe le niveau du sens aux enjeux identitaires et à la question du Pourquoi.

⁸ L'entretien d'explicitation a été élaboré par Pierre Vermesch (2011). Cet outil sera explicité au chapitre 3.

⁹ L'entretien de décryptage de sens est un outil qui utilise la position de parole incarnée pour entrer dans le sens et l'identité de l'individu développé par Nadine Faingold (2011). Il sera explicité au chapitre 3.

Faingold avec sa technique fait émerger les motivations profondes derrière nos actions souvent en lien avec nos enjeux identitaires.

Avec cette recherche, je cherche donc à faire émerger le sens subjectif de mes actions afin de prendre conscience de ma manière de faire et de me permettre que ma vie soit davantage sensée. Bien que la quête de sens soit quotidienne et que je cherche à incarner la personne que je suis, il reste que c'est un thème difficile à aborder, car il comporte comme la spiritualité sa part de mystère. Je vis donc régulièrement des pertes de sens lorsque je sens par exemple que mes actions vont dans toutes les directions.

2.4 LA SPIRITUALITE

La spiritualité sans être nommée explicitement est un concept présent dans ma recherche. Il est donc primordial que le lecteur puisse être au fait de ce que j'entends par spiritualité. Ce concept comme nous le verrons est très en lien avec ma démarche d'autoformation existentielle.

2.4.1 Spiritualité laïque

La spiritualité dont il est question dans ce mémoire n'est pas celle reliée à une religion ou à un dogme, elle s'apparente davantage au concept de spiritualité laïque. Ce concept est assez récent et a été popularisé par le philosophe André Comte-Sponville (2006). Barbier (2010) préfère utiliser le terme sagesse. Selon lui, les termes spiritualité et laïque sont difficilement associables. Le mot spiritualité renvoie à esprit et philosophie et cela nous ramène aux grandes philosophies monothéistes qui ont tendance à nous enfermer dans un bagage culturel, historique et symbolique. Mais en même temps, même en Occident on ne peut passer à côté de la dimension spirituelle de l'être humain : « Il y a comme un appel, quelque chose qui nous traverse et qui nous interroge sans cesse, en particulier à la lumière des événements que nous avons connus au XXe siècle » (Barbier,

2010, sans page). Barbier utilise le terme laïc dans le sens de « signifiant essentiellement que l'on prend des distances à l'égard de l'institué religieux, quel qu'il soit » (idem).

Barbier (2010) fait la différence entre le sacré institué et le sacré radical. Le premier fait référence aux systèmes religieux construits par l'homme qui inclut un code culturel et symbolique incluant des rituels, des écrits, etc. Tandis que le sacré radical fait référence davantage à l'expérience : « quelque chose dont on ne peut pas faire la preuve, mais dont on peut faire l'épreuve » (idem). Ces expériences sont parfois difficiles à saisir et à nommer, car elles sont plus grandes que soi, elles sont invisibles et nous ramènent à la part de mystère de la vie humaine. Dans cette recherche, je fais référence au sacré radical justement parce que je témoigne de mon expérience.

2.4.2 La spiritualité et la philosophie de la subjectivation

La définition de Foucault s'inscrit elle aussi dans une perspective laïque qui ne fait pas du tout référence à la religion. Voici la définition qu'il donne dans son ouvrage *L'Herméneutique du sujet* : « Je crois qu'on pourrait appeler "spiritualité" la recherche, la pratique, l'expérience par lesquelles le sujet opère sur lui-même les transformations nécessaires pour avoir accès à la vérité » (Foucault, 2001, dans Galvani, 2014a, p. 66).

Foucault s'inspire des philosophies de la subjectivation (Nietzsche, Spinoza, Socrate) qui invite à une conversion du regard, à un déplacement du sujet (Tallane, 2014).

Cette conception de la spiritualité comme pratique de soi vers une recherche de vérité est celle que j'ai choisie pour développer la démarche de cette recherche. Le regard phénoménologique que je pose sur mon quotidien et sur les expériences fortes me permet de prendre du recul sur les actes vécus et d'y dégager une plus grande liberté. Se percevoir comme sujet de sa vie permet de chercher constamment à se transformer et à prendre responsabilité :

On appellera alors « spiritualité » l'ensemble de ces recherches, pratiques et expériences qui peuvent être les purifications, les ascèses, les renoncements, les conversions du regard, les modifications de l'existence qui constituent, non pas

pour la connaissance, mais pour le sujet, pour l'être même du sujet, le prix à payer pour avoir accès à la vérité... La spiritualité postule qu'il faut que le sujet se modifie, se transforme, se déplace, devienne, dans une certaine mesure autre que lui-même pour avoir droit à l'accès à la vérité. La vérité n'est donnée au sujet qu'à un prix qui met en jeu l'être même du sujet. Car tel qu'il est, il n'est pas capable de vérité... Ce qui entraîne pour conséquence ceci : que, de ce point de vue, il ne peut pas y avoir de vérité sans une conversion ou sans une transformation du sujet. (Foucault, 2001, p. 16-17, dans Galvani, 2014a, p. 66-67)

Le mémoire fait donc état de la transformation du sujet par le biais de ses expériences de la maternité et de sa pratique psychosociale, comme une pratique de soi, une forme de spiritualité.

Foucault s'inspire d'Hadot pour bâtir sa définition de la spiritualité. Hadot définit la philosophie comme une manière de vivre :

Dans l'Antiquité, la philosophie est un exercice de chaque instant; elle invite à se concentrer sur chaque instant de la vie, à prendre conscience de la valeur infinie de chaque moment présent si on le replace dans la perspective du cosmos. [...] Telle est la leçon de la philosophie antique : une invitation pour chaque homme à se transformer lui-même. La philosophie est conversion, transformation de la manière d'être et de la manière de vivre, quête de la sagesse. (Hadot, 2002, p. 301-304, dans Galvani, 2014a, p. 67)

En effet, dans le processus pour réaliser cette recherche, j'ai fait le pari que je pouvais me former et me transformer à l'intérieur du moment. J'ai ainsi répondu à l'appel de cette maîtrise à vivre au présent du moment. J'ajoute aussi la dimension de l'insaisissable évoqué par Jankélévitch :

Mais où trouver les mots pour désigner ce qui est trace insaisissable, signe équivoque, instant, brise légère? Ne faudrait-il pas que les mots eux-mêmes se transforment en étoiles filantes? Ce Presque-rien qui invisiblement nous transforme et qui pourtant demeure irréductible à toute description, comment l'approcher sinon avec des mots vagabonds? (Jankélévitch et Berlowitz, 1978, dans Galvani, 2014a, p. 69)

Cette conception de la spiritualité de Jankélévitch est très en lien avec le concept de *kairos* évoqué plus haut. Il n'est pas possible de saisir l'instant décisif, mais il est possible grâce à la conscience réfléchie de le réfléchir et de le rendre conscient pour en saisir les

subtilités et la grandeur. Il ne reste pas moins que de nommer et décrire ces moments insaisissables, plus grands que soi, est un défi en soi. Il y a donc dans ce mémoire une part d'insaisissable, de mystère, que même les mots ne pourront capter.

2.5 VOCATION, MISSION, VISION ET DESTINEES

Chacun de nous est animé par un élan de vie qui nous projette dans notre destinée, projet unique à chacun – unique dans ses formes et ses aspirations.
(Boutet : 2016 : 83)

Comme il est question de la quête vocationnelle, il est important de regarder d'abord les termes qui s'en rapprochent. Par la suite, nous verrons comment le concept de métier intime, élaboré par Daniel Hazard, a été retenu pour cette recherche.

2.5.1 Définition et étymologie

J'aime beaucoup la définition que Daniel Hazard (2012) donne au mot « métier » en s'inspirant de ses étymologies : « Exercer un métier, c'est tenter de révéler son mystère en service à autrui » (p.4). Monbourquette (1999) fait lui aussi ressortir le caractère social de la mission : « La mise en œuvre de ses talents ne se faisant pas en vase clos, elle ne peut que profiter à autrui » (p. 28). Cette définition fait sens pour moi, car mon besoin de contribuer, de servir les autres ou le monde a toujours été important comme nous l'avons vu dans mon histoire de vie. Mais il y a plus dans le métier, c'est révéler son mystère, cela fait référence à la singularité que chaque être humain porte et cette partie que l'on peut décrire, mais qui fait aussi partie de l'intangible. Monbourquette (1999) rejoint cette idée en affirmant que la mission revêt un caractère unique, immuable et spécifique pour chaque individu. La recherche de sa mission est un travail d'une vie, car il doit sans cesse se redéfinir, se renouveler comme individu. Nous ne pourrions donc jamais saisir complètement notre mission ou notre vocation.

Il est intéressant aussi de regarder les définitions que donne Monbourquette et aussi Lahure à ces trois termes semblables (mission, vocation, vision) en partant de leur étymologie :

Mission (en latin, *missio* et *missus*, qui signifie « envoyé ») évoque une poussée, un élan intérieur d'ordre émotif. Vocation (en latin *vocatus*, c'est-à-dire « appelé ») relève du mode auditif; plus précisément, ce mot renvoie à un appel venu du fond de soi-même. Lahure dans sa thèse de doctorat revient sur le caractère religieux de la vocation :

Traditionnellement, la vocation est entendue au sens religieux du terme. Il s'agit « d'un appel que Dieu adresse à la personne humaine » (Rulla, 2002, dans Lahure, 2010, p. 18). L'appel réfère à l'étymologie latine du mot vocation, *vocare*, qui signifie appeler. (Arènes et Sarthou-Lajus, 2005, dans Lahure, 2010, p. 18)

Bien que la vocation religieuse semble souvent ancrée dans l'imaginaire collectif comme un appel reçu à un moment bien précis, il semble qu'elle s'apparente davantage à un long processus, à un dialogue entre Dieu et l'homme (Lahure, 2010).

Tandis que la Vision (du latin *visio* ou *visus*, c'est-à-dire « qui a été vu ») appartient au mode visuel. Ce terme désignera habituellement une image interne, une image créatrice ou un plan à réaliser (Monbourquette, 1999, p. 18).

La vocation laïque

La vocation laïque tire ses origines autour du XIII^{ème} siècle. La vocation moderne prend racine dans l'intimité de la personne : « [...] il y a toujours un appel à devenir soi qui atteint l'homme dans son intimité la plus secrète » (Arènes et Sarthou-Lajus, 2005, p. 206).

Difficile d'affirmer d'où provient cet appel, qui prend sa source probablement au cœur de l'individu, mais aussi dans son contexte socio-économique. Il reste qu'à mon sens le terme vocation inclut une part de mystère. Elle s'apparente à un projet de vie qui dépasse le métier tout en l'incluant, c'est l'individu qui découvre sa singularité pour la redonner au monde.

Alors que Monbourquette préfère utiliser le mot mission, je me sens davantage confortable avec le terme vocation, choisi aussi par Galvani et Hazard. Il sera possible qu'à l'occasion j'utilise aussi le terme mission. Dans cette recherche, il sera question de la vocation dans sa conception laïque.

2.5.2 La découverte du métier intime

Hazard (2012) par le biais de ses recherches et en regardant son histoire de vie a élaboré le concept de métier intime qui est très intéressant dans ma quête vocationnelle. Afin de bien saisir ce dont il est question, regardons à l'aide d'un exemple en quoi consiste le métier intime. Il s'agit de se demander et d'observer dans notre vie personnelle ce que nous aimons faire et surtout comment nous le faisons. Hazard, pour développer son concept, part de son expérience personnelle de la menuiserie et de la passion de sa compagne pour le jardinage. Il émet qu'il aime pratiquer la menuiserie. Dans la menuiserie, c'est surtout l'assemblage qui le passionne alors que son intérêt pour la finition est moindre. Il s'est ensuite demandé s'il pouvait faire un parallèle entre sa façon de faire la menuiserie et son métier public, celui de formateur et d'accompagnateur? Il explique comment il aime dans son métier public provoquer des rencontres, que les gens « s'assemblent » entre eux. « C'est ainsi que je vérifie que mon "agir professionnel" est en lien avec mon "agir personnel", que mon métier intime est en lien avec mon métier public » (Hazard, 2012, p. 4).

Pour Hazard, le métier intime se doit de précéder le métier public même si c'est que de peu. Il est donc préférable d'être d'abord attentif aux activités quotidiennes dans notre vie intime qui nous ressource. De plus, pour Hazard, il est important que l'individu porte à son attention autant le métier intime que le métier public. Il demande donc un équilibre entre les deux sphères complémentaires. Pour lui, l'enfermement dans un ou l'autre représente un danger pour l'individu.

Le métier intime et le métier public s'interpénètrent afin de permettre à l'individu de se transformer dans un et dans l'autre. Hazard explique que la conscience du métier intime

facilite la projection de l'individu dans le monde et possiblement dans un métier public. Du même coup, le métier public peut apporter un éclairage nouveau sur le métier intime directement en œuvre dans le quotidien, mais aussi « par l'intégration dans l'être de ces éléments qui deviennent ainsi connaissance pour l'individu » (Idem, p. 9).

C'est intéressant, car mon journal de bord ainsi qu'un verbatim d'un entretien d'explicitation laissent entrevoir de façon assez directe les liens entre l'expérience de la maternité et mon métier public d'accompagnatrice! Nous y reviendrons plus en détail plus tard dans l'analyse, mais un premier extrait permet d'illustrer les liens entre métier intime et métier public :

À ce moment-là, il y a quelque chose qui se passe en moi qui est en lien avec le silence... c'est un peu le même sentiment que j'ai quand le soir les enfants sont couchés pis que mon chum n'est pas là mettons, pis là je fais comme... j'absorbe. Je prends un moment pour moi pour me déposer. À ce moment-là, c'est comme si dans ce silence-là c'est ça que je vis... j'absorbe le silence... puis ça fait que je suis vraiment calme. (Entretien d'explicitation, 14 octobre 2016)

Dans cet extrait, je prends conscience que je reproduis un geste au travail avant une réunion qui s'apparente à un geste que j'effectue dans ma vie intime le soir pour me ressourcer. Je découvre alors qu'il existe des liens entre le travail et les activités de ressourcement.

2.5.3 Symbolisme du métier intime

L'exercice du métier intime apparaît comme un symbole du métier singulier en symbolisant le métier public (comme la partie visible offerte au monde), mais aussi le symbole du métier intérieur (en lien avec notre histoire personnelle). L'exemple de la menuiserie nous permet de mieux comprendre. En faisant de la menuiserie, l'auteur symbolise une menuiserie intérieure et, en même temps, un geste professionnel à venir comme formateur. « L'assemblage des morceaux de bois signifie à la fois un autre assemblage interne et un à venir dans le domaine public. Dans les deux cas, le métier intime est symbole » (Hazard, 2012, p. 10).

Ce qui amène Hazard à ne plus parler de deux métiers, mais de trois expressions du métier : public, intime et intérieur. Il entend par métier intérieur une forme préexistante dans chaque individu, issue de l'histoire de chacun et fortement ponctuée par les symboles et les représentations. Chacun des métiers agit comme un symbole pour une autre forme, car il contient les traces des deux autres.

2.5.4 Le métier intime comme un lieu privilégié d'autoformation

Il est donc possible de faire le lien entre deux thèmes principaux de mon mémoire, c'est-à-dire le métier intime (vocation) et l'autoformation. Pour Galvani, le métier intime est un des lieux les plus favorables à l'observation et à la prise de conscience des enjeux du métier. « C'est là que le sujet peut se former en se regardant faire » (Hazard, 2012, p. 11). Galvani nous dit : « qu'il se compose des gestes qui entrent en dialogue avec la "symbolique existentielle" du praticien » (Galvani, 2016a, p. 167).

En effet, nous nous formons en permanence au quotidien à travers des activités nourrissantes, nous habitons les gestes qui nous forment, qui nous ressource, et nous cherchons à les développer autant dans le métier intime que dans le métier public. À travers la matière et les gestes qui nous appellent se révèle la vocation de notre autoformation. (Idem)

Le métier est aussi une construction qui se bâtit au quotidien : « Le métier, on le fabrique au fur et à mesure. Là aujourd'hui, il y a ce nom-là qui est sorti, peut-être il sera différent demain matin, dans dix jours, dans deux ans » (Mascarro, 1999, dans Hazard, 2012, p. 16).

C'est donc important de garder en tête le caractère mouvant du métier intime, intérieur et public au même titre que la vocation. Au cours de ce projet de recherche, je m'en suis approché, mais il sera appelé à évoluer et à se transformer encore et encore.

Voilà pourquoi le métier intime est au cœur de mon projet de recherche : trouver les actes, les gestes singuliers que je pose quotidiennement afin de mieux définir ce que je peux offrir au monde afin de sentir un alignement entre l'être et le faire.

En conclusion, « le métier public ou plutôt l'exercice du métier public opérerait une actualisation, une mise en action socialisée de ce que l'on est, une forme dynamique d'un état intérieur » (Hazard, 2012, p. 16). Et cela est justement un des objets de ma quête.

2.6 LE CONCEPT DE MATERNITE

La maternité est de toute évidence un concept au cœur de cette recherche. Je vais exposer brièvement la définition qui me rejoint ainsi qu'une vision plus large avec le concept de parentalité positive. Ensuite, je vais contextualiser la maternité dans l'histoire récente du féminisme au Québec. Je vais évoquer comment la maternité est en grande partie construite culturellement et socialement. Finalement, je vais terminer avec sa dimension spirituelle.

2.6.1 Les différentes composantes de la maternité et de la parentalité

Si la maternité avait pu être vécue, ou présentée, comme un destin, une vocation, voire une fatalité, les découvertes scientifiques autant que l'évolution des mœurs et les transformations de la société en font une capacité propre à la femme, capacité qu'elle pourra sans doute choisir d'exercer, mais qui ne l'oblige en rien.
(Ménissier, 2016, p. 10)

Qu'est-ce qu'une mère? Dans son sens le plus simple : *c'est une femme qui a mis au monde un enfant* (Dictionnaire de l'Académie française, 2000, dans Ménissier, 2016, p. 9). Pourtant, aujourd'hui, la réalité est plus complexe que cela et les formes de maternité sont plurielles. Il y a donc plusieurs composantes à la maternité : la composante biologique qui inclut le patrimoine génétique via les ovules ainsi que le fait de porter un enfant et finalement il y a la composante sociale ou éducative de celle qui prend soin et éduque l'enfant. Voici différentes formes de maternité : mère biologique, mère adoptive, mère porteuse, mère de substitution, belle-mère et parfois même mère symbolique. (Ménissier, 2016)

Selon ces définitions, la maternité est ici envisagée d'une façon large et plurielle dans ses formes actualisées. Un point en commun existe dans ces multiples formes, la maternité concerne les femmes alors que la paternité est caractéristique des hommes. Dans cette recherche, il s'agit ici de mon expérience de la maternité dans sa forme la plus commune, c'est-à-dire que je suis la mère biologique, la mère porteuse et celle qui remplit les fonctions maternelles auprès de ses enfants.

Au-delà de la maternité, il y a la parentalité, c'est-à-dire ce qui englobe la maternité et la paternité dans une fonction plus large de celui qui exerce son rôle de parent. Dans la parentalité, il n'y a pas de distinction entre les genres ou les sexes. « La parentalité est toujours le résultat de l'interaction entre les caractéristiques de l'enfant, les caractéristiques du parent et les conditions sociales et contextuelles dans lesquelles ils évoluent » (Lacharité et al, 2015, p. 11).

Un nouveau courant est apparu au début des années 2000 qu'on nomme la parentalité positive (Mikolajzak, Roskam, 2017). Je m'inscris dans ce courant. Ce courant nous indique les grandes lignes du parent positif :

Le parent positif éduque, guide et autonomise; il reconnaît les enfants comme des individus ayant des droits. La parentalité positive n'est pas permissive; elle place des repères pour aider les enfants à développer pleinement leur potentiel. Le parent «positif» respecte les droits de l'enfant et l'élève dans un environnement non violent. (Mikolajzak, Roskam, 2017, p. 18)

C'est important de mentionner que cette définition est un idéal vers lequel je tends. Nous verrons plus tard que je ne dois pas m'y référer comme un modèle à atteindre, car je risque de m'y perdre.

Dans cette recherche, je fais davantage référence au terme maternité, car pour moi il continue d'exister une différence sexuée dans la façon d'exercer les rôles de parents et cette recherche témoigne de mon expérience de la maternité. Il n'en reste pas moins que la maternité s'inscrit dans un courant plus large de la parentalité auquel je ferais parfois référence.

2.6.2 Le concept de maternité à travers l'histoire récente du Québec

Les courants féministes sont nombreux au Québec et il est possible de parler de féminisme aux plurielles tant les pensées sont diversifiées. La vision de la maternité pendant longtemps été assez univoque et il est indéniable de relever la contribution des féministes qui se sont levées pour exiger que la femme puisse sortir de sa destinée de mère et d'épouse comme seule voie de réalisation : « L'invention collective d'un nouveau statut pour les femmes au cours du 20^e siècle a non seulement profondément transformé leur rapport aux hommes, mais aussi leur rapport aux enfants et, par conséquent, à la maternité » (Lacharité, 2009, p. 2).

Nous verrons brièvement comment différents courants se sont articulés au féminisme depuis les années soixante en regardant leur vision spécifique de la maternité dans la polarité que suppose ce concept d'être à la fois une spécificité des femmes et d'être aussi un lieu d'oppression :

La maternité constitue tout à la fois une spécificité valorisée - le pouvoir de donner une vie -, une fonction sociale au nom de laquelle revendiquer des droits politiques ou des droits sociaux [et] l'une des sources d'oppression. (Collin et Laborie, 2000, dans Descaries et Corbeil, 2002, p. 8-9)

La pensée égalitariste

L'expérience de la maternité n'a pas toujours été au centre des luttes féministes. Elle l'est devenue avec les années 60 lorsque les femmes souhaitent sortir du rôle univoque d'épouse et de mère :

Nous ne sommes pas seulement des mères affirment, dès le début des années 60, les féministes égalitaristes à la recherche d'une nouvelle identité et d'une participation plus équitable des femmes aux sphères publique et économique. « Nous voulons étudier, travailler, agir et être indépendantes comme les hommes » disent les plus déterminées d'entre elles. (Descaries et Corbeil, 1994, p. 73)

Bien que les luttes des féministes égalitaristes aient permis certaines avancées pour les femmes, notamment avec le droit à l'avortement et la création des garderies, elles ont contribué à accentuer la pression sur les femmes en instaurant le mythe de la super-femme :

En réclamant l'égalité des chances dans l'univers du travail, de la politique et de l'éducation, en préconisant l'entrée des femmes dans les chasses gardées masculines, les féministes égalitaristes ont par ailleurs contribué à mettre au monde le modèle de la superfemme capable de tout concilier : famille, études, mari, carrière, loisirs. (Descaries et Corbeil, 1994, p. 74)

À cette époque, la remise en question des rôles traditionnels s'effectue majoritairement dans un sens, les femmes souhaitent accéder davantage à la sphère publique, mais le rôle de l'homme dans la sphère privée n'est pas vraiment remis en question. En effet, l'accent est davantage mis sur la détermination et l'autonomie individuelle des femmes afin de se défaire des contraintes de la maternité sans pour autant remettre en question les institutions sociales. Cela a en partie contribué à un nouveau problème : le surmenage de plusieurs femmes. L'amélioration des conditions économiques des femmes n'est pas encore gagnée, sans compter que plusieurs femmes ont le sentiment de perdre une qualité relationnelle avec leurs enfants dans la course entre la maison, la garderie et le boulot.

Cette période est caractérisée par le passage de la femme-ménagère (1950-1960) à la femme-orchestre (1970-1980). C'est le début de la double identité de mère et de travailleuse (Descaries et Corbeil, 2002).

La pensée radicale

Les féministes de la pensée radicale sont loin d'être homogènes dans leur façon d'aborder la maternité. La maternité est considérée comme un lieu d'oppression des femmes et plusieurs auteurs parlent de la triple oppression (Beauvoir, 1949; Firestone, 1972; Firestone et Koedt, 1970; Parti-sans, 1970; Mitchell, 1974; Beauvoir, 1975) : « Le mariage, la maternité et la famille en tant qu'institutions du système patriarcal sont alors

identifiés comme lieu spécifique de la triple oppression sexuelle, socio-économique et politique des femmes » (Descaries et Corbeil, 2002, p. 15).

Le courant radical se veut revendicateur et dénonce la complémentarité des sexes, elle revendique le contrôle absolu de leur corps. Descaries et Corbeil (2002) identifient différents courants au travers du mouvement radical sans que les femmes se soient nommées ainsi.

Il y a d'abord les radicales matérialistes qui s'attaquent à la valeur économique du travail des femmes dans la sphère privée au point de refuser les institutions de la maternité et du mariage déterminées par les normes hétérosexistes et patriarcales. Bien que les radicales matérialistes aient contribué à rendre visible le travail des femmes dans la sphère privée, leurs revendications parfois abrasives ont exclu l'expérience de la maternité et ne pouvaient rejoindre la majorité des femmes. En effet, leurs discours étaient trop éloignés du quotidien des femmes qui restaient au foyer.

Ensuite, il y a les radicales que l'on peut dire de la « spécificité » qui stipulent que ce n'est pas tellement la fonction reproductive des femmes qui est à la base de l'oppression, mais plutôt : « la récupération qui en est faite par le système patriarcal qui enferme les femmes dans cette fonction existentielle. » (Descaries et Corbeil, 2002, p. 18). Elles mettent de l'avant la réappropriation de leur corps et de leur pouvoir procréateur ainsi que l'autonomie des femmes. Elles ont contribué entre autres aux groupes d'autosanté et au mouvement des sages-femmes comme nous le connaissons aujourd'hui.

Finalement, les radicales lesbiennes remettent en cause les schémas traditionnels de la maternité et invitent à revisiter la conception hétérosexiste de la maternité. La contribution des féministes radicales lesbiennes est d'avoir voulu valoriser et recréer l'entraide et la sororité entre les mères et les filles.

Même si je me sens parfois heurtée par les revendications des féministes radicales et plus particulièrement celles dites matérialistes parce que je trouve qu'elle rejette

l'expérience de la maternité, je ne peux nier leur contribution à la réflexion sur la maternité :

À travers la diversité de ses questionnements et de ses expressions, le courant féministe radical aura contribué sans l'ombre d'un doute à démystifier la conception idéaliste de la maternité selon laquelle tout n'est qu'amour infini, disponibilité, altruisme et don de soi, pour faire place à une vision plus fidèle et matérialiste de l'expérience des femmes où amour et haine, euphorie et dépression, tendresse et indifférence, douceur et violence, alternent et se côtoient constamment. (Descaries et Corbeil, 2002, p. 20)

En effet, elles ont été les premières à exposer les contradictions de la maternité et, encore aujourd'hui, j'ai le sentiment que nous oublions que la maternité est complexe et exigeante pour les femmes. Mais ce courant un peu trop vindicatif offre peu de possibilités pour les femmes de concilier leur quotidien de mère et d'épouse avec l'univers militant de leur revendication.

Les féminismes de la différence

Ce courant est né notamment par la peur des femmes d'être dépossédées de leur féminité par les nombreuses revendications des courants plus radicaux du féminisme. Les penseuses de ce courant misent notamment sur la maternité symbolique ou biologique, spécificité des femmes, comme lieu de pouvoir. Elle revalorise l'expérience maternelle. Une première approche « entend revaloriser, comme expression éthique du féminin, la manière maternelle d'entrer en relation et de s'occuper des autres, enfants et adultes confondus » (Descaries et Corbeil, 2002, p. 28). Une deuxième approche mise sur la création d'un sujet féminin de par son expérience de la maternité. Dans les deux cas, l'expérience de la maternité est réaffirmée comme territoire du féminin. Par contre, la principale critique de ce courant est que leur vision de la maternité est idéalisée et surtout qu'elle n'est pas située dans le contexte socioculturel et historique. Ce qui contribue à fournir une représentation flottante et figée de la maternité qui ne tient pas compte des spécificités. De plus, en mettant la maternité au cœur de l'identité féminine, elles reviennent à une vision essentialiste de la maternité.

En conclusion, je suis assez d'accord avec l'analyse de Descaries et Corbeil à savoir que les différents courants féministes au Québec nous ont permis de réfléchir à la question de la maternité, aux rapports de pouvoir entre les sexes, à la place de la femme dans la société, etc. Les positions sont diversifiées et complexes et je ne prétends pas avoir fait le tour de la question. Au contraire, j'ai présenté brièvement des visions différentes de quelques courants féminismes québécois avec leur représentation de la maternité afin d'avoir en tête que je suis consciemment ou non influencée par les différentes représentations sociales et culturelles de la maternité. Je suis encore à la recherche d'une vision plurielle qui serait capable de situer à la fois la spécificité des expériences maternelles tout en tenant compte des contextes socioculturel et historique :

Il reste donc aux discours féministes à trouver les mots et une logique convergente d'analyse pour rejoindre les multiples facettes et enjeux du rapport des femmes à la maternité, sans les enfermer dans l'identité maternelle et « faire oublier les droits des femmes » (Cova 1999), autrement dit, pour repenser les rapports entre vie privée et vie sociale, entre maternité et paternité, entre parentalité et citoyenneté. (Descaries et Corbeil, 2002, p. 31)

Nous sommes dans une époque de redéfinition de la maternité et la paternité, des nouvelles formes émergent et se construisent dans le dialogue.

2.6.3 La construction socioculturelle de la maternité

L'instinct maternel est-il un mythe? Il y a certainement une dimension intrinsèque à la maternité, certains mécanismes biologiques qui attachent la mère à son petit ont été documentés, mais semblent insuffisants pour assurer la dévotion de la mère à son petit. (Blaffer, 2002). Nous pouvons aussi affirmer que la maternité est une construction sociale : « La maternité est un ensemble d'activités socialement construites, impliquant l'éducation, la prise en charge et les soins » (Damant et al., 2012, p. 5). Comme nous venons de le voir avec l'histoire récente du Québec, la maternité est beaucoup plus qu'une expérience individuelle, elle fait partie de l'histoire collective des femmes. Damant et al. abordent la maternité en Occident comme une institution.

Il est important de se rappeler que les normes entourant la maternité ont varié selon la période et la culture. La valeur de l'enfant, le désir d'enfant, la façon de mater des femmes ainsi que l'implication du père varie selon les conditions économiques, sociales et culturelles :

Ainsi les facteurs tels que la classe sociale d'origine, la situation d'emploi et l'origine ethnique influencent la façon dont les femmes mater, de même que la façon dont elles interprètent et comprennent ce qu'elles font comme mère. (Damant et al., 2012, p. 7)

Damant et al. évoquent une vision normative et idéalisée de la maternité dans les sociétés occidentales. Il y aurait une croyance comme quoi toutes les femmes ont besoin d'être mère et que tous les enfants ont besoin de leur mère. Joubert (2012) avance que dans nos sociétés la maternité est encore perçue comme une des conditions de l'épanouissement féminin :

La société définit les femmes essentiellement par rapport à la maternité et à leur rôle de mère, leurs besoins et leurs désirs s'en trouvent subordonnés. La maternité-institution attend également des femmes qu'elles mettent de côté leur propre identité au profit de l'accomplissement de leur rôle de mère. (Lavergne et al., 2003, dans Damant et al., 2012, p. 7)

Cette croyance que l'identité d'une femme passe par son rôle de mère me semble encore très répandue. Je la vis moi-même et c'est ce que dénonce Baribeau (2015) dans son film lorsque les femmes choisissent de ne pas avoir d'enfant. La pression sociale est encore très forte pour inciter les femmes à se reproduire. Les femmes qui témoignent dans son film vont même jusqu'à affirmer que de leur expérience elles ne se sentent pas complètement femmes parce qu'elles ont choisi de ne pas vivre la maternité.

2.6.4 La dimension spirituelle de la maternité

Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent à travers vous, mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. Vous pouvez leur donner votre amour, mais non point vos pensées, car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez accueillir leurs corps, mais pas leurs âmes, car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves. Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous.

Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

(Gibran, 1923)

Avant de terminer cette section sur la maternité, je trouve important de relier spiritualité et maternité, de rappeler au lecteur que bien que la maternité soit parfois dans le passé et le présent une source d'oppression pour les femmes, que ses représentations ont été influencées par les conditions socio-économiques et culturelles, elle est aussi une expérience sacrée et spirituelle. Du moins, la maternité a plusieurs dimensions et il ne faut pas oublier sa dimension symbolique et spirituelle. Porter la vie nous ramène au mystère de l'existence humaine :

C'est sans doute cette expérience du sacré qui s'exprime de façon particulière dans le questionnement vertigineux qui, de temps à autre, traverse l'esprit et le cœur de la future mère : comment peut-on donner la vie à un être qui est par définition mortel? ; pourquoi cet enfant qui est si proche de moi m'échappe-t-il déjà et devra-t-il faire un jour sa vie sans moi? pourquoi est-il aussi présent et me laisse-t-il aussi seule?; pourquoi, en donnant la vie, je risque aussi de « donner » la mort?; pourquoi ce bonheur d'enfanter est-il aussi inséparable de l'angoisse de l'imprévu? (Resweber, 2006, p. 2)

Dans mon expérience, j'ai effectivement été traversé par ses questions pendant la grossesse et elles continuent avec la phase qui suit l'arrivée du bébé et que l'on nomme dans le langage populaire « élever » les enfants. Vivre près des enfants, guider et se laisser guider est un privilège rempli de responsabilités et de sens éthique de comment nous souhaitons remplir ce rôle. Comme nous le rappelle Gibran, nos enfants ne nous

appartiennent pas et après la phase de fusion intra-utérine, comme parent nous devons apprendre à les laisser aller.

Avec ce projet, j'entre dans ma propre expérience de la maternité dans ses dimensions sociale, biologique et surtout intime afin de pouvoir la décrire et l'analyser. J'espère pouvoir poser un regard neuf qui sort de la dichotomie oppression/épanouissement.

2.7 LA QUESTION DE L'ENGAGEMENT ET DE LA FIDELISATION

Il y a dans ce chemin de maîtrise une recherche de vocation, de ce don qui m'habite et que j'offre au monde. En même temps, comme la vie est mouvement, il n'y a rien de complètement immuable, l'être humain est en constante transformation. Il ne reste pas moins que nous l'avons vu précédemment avec les recherches sur l'autoformation comment certaines expériences de notre parcours de vie nous forment et même nous transforment plus que d'autres. Au cours de cette maîtrise, j'ai vécu plusieurs de ces moments forts qui me laissaient une impression intérieure de bouleversement et de grande transformation. Il y avait en moi quelque chose qui me disait que je ne serais plus la même. Pourtant les jours passaient, je reprenais tranquillement le cours de ma vie quotidienne, ma routine et tranquillement je sentais que les vieilles habitudes reprenaient tranquillement leur place. J'observe alors comment je me sens confortable dans mes vieilles pantoufles et comment il est difficile pour moi d'incarner la personne que je découvre être. C'est ainsi que dans ma question de recherche j'ai ajouté le concept d'engagement ou de fidélisation (Gauthier). Comment m'engager sur mon chemin? Comment rester fidèle à la femme en devenir?

Gauthier (2015), dans sa thèse de doctorat, s'est intéressé à la notion de « fidélisation à l'expérience fondatrice » : « La fidélité dont il est question ici concerne moins ce que le sujet connaît déjà de lui-même que ce qu'il est en train de devenir » (p. 293). Je me sens appelée par les propos de Gauthier, car moi aussi je souhaite aller au-delà de mes représentations pour incarner la personne que je deviens.

2.7.1 Les actes du parcours de fidélisation

Gauthier nous décrit dans sa thèse de doctorat les conditions qu'il a mises en place pour suivre son chemin de fidélisation à une expérience de joie ontologique. Il nous relate comment il a su trouver une méthode pour déjouer l'appel de ses anciennes manières d'être. La première étape consiste en une première phase d'écriture, « comme une pratique de soi » (idem, p. 298), à la manière d'un journal d'itinérance. Sa pratique d'écriture lui permet ainsi de suspendre les vieilles manières d'être et d'agir afin de les observer et de les accueillir. Vient ensuite le moment de la découverte qui consiste à revenir à ce moment de découverte et à se laisser imprégner. Puis une seconde phase d'écriture depuis le moment de découverte afin d'investir la nouveauté, la force transformatrice en soi. Gauthier relate ensuite une phase d'accueil de l'être en devenir que l'écriture permet de révéler. Il se met ensuite au défi de noter dans son journal des moments de son quotidien où il souhaite s'engager dans l'action, c'est-à-dire être dans l'action plutôt que dans la réaction, agir avec la partie renouvelée et non avec la partie ancienne de soi. Il note bien sûr toujours ses observations dans son journal. Il termine avec l'étape de l'incarnation que démontre bien un extrait de sa thèse : « Je m'exerce réellement dans ces liens à m'incarner de manière inédite dans des actes neufs » (p. 297). Pour Gauthier, le plus important dans un chemin de fidélisation reste la pratique de l'écriture qui agit comme un outil puissant d'accompagnement à la nouveauté de l'être qui se découvre. C'est par l'écriture et les qualités de suspension et d'accueil qu'elle exige qu'il enracine celui qu'il devient et qu'il incarne un peu plus la cohérence de cette expérience transformatrice.

« Choisir de s'engager sur un chemin de fidélisation consiste à consentir à mourir à ses anciennes chimères pour naître à la réalité, à une nouvelle vie » (idem, p. 300). En effet, je rencontre une forme de résistance au changement dans ma recherche et surtout je suis souvent déçu de constater que je suis encore dans la réaction de mon ego plutôt que dans l'agir. « La fidélisation demande forcément une transgression des anciennes fidélités » (idem, p. 300). En effet, la fidélisation suppose un laisser-aller d'une idée ou une croyance forte que l'on se fait de la vie. J'observe qu'il y a en moi un certain attachement au confort

des habitudes, mais aussi un profond appel vers mon devenir et vers plus de cohérence. Gauthier en parle comme d'un dialogue qui s'installe entre « les anciennes manières d'être et les nouvelles possibilités » (idem, p. 301).

Pour Gauthier et Angleret (2014), à la base du concept de fidélité, il y a un engagement. Ma recherche diffère un peu de celle de Gauthier, car ici il ne s'agit pas tellement d'être fidèle à une expérience fondatrice, mais davantage à celle que je découvre au travers de cette recherche. Il s'agit donc d'être fidèle à mon chemin, à ces talents qui m'habitent, à les mettre au service du monde.

2.7.2 Les phases du parcours de fidélisation

Les phases du processus de fidélisation sont expliquées assez simplement dans la thèse de Gauthier. Il y a premièrement la révélation, ensuite la transgression et le retour en force des habitudes et finalement les efforts de fidélisation. Ce processus est itératif et donc se parcourt dans un va-et-vient jusqu'à ce que la transgression et la fidélité à l'ancien cessent d'occuper une place prépondérante. Tout au long de mon parcours de recherche, j'ai pu expérimenter les différentes étapes du parcours de fidélisation. Il y a eu très souvent le retour en force des habitudes, mais aussi un effort de ma part vers la fidélisation. J'ai bien envie de répondre à la positive à l'invitation de Gauthier de faire de cette période de transition une alliée.

La recherche dans le domaine de l'accompagnement et du changement dans les systèmes humains complexes envisage habituellement la question des transitions comme un processus qui émerge d'un événement inédit souvent non désiré, voire inconcevable, qui va introduire dans la vie du sujet, dans une identité relativement en équilibre, un processus de crise transitoire et de remise en question qui le lancera dans un travail de reconstruction identitaire. (Gauthier, 2015, p. 302-303)

Les deux premières années de la maîtrise ont été vécues comme un lot d'expériences fortes et transformatrices qui ont insufflé du mouvement dans mon être. Puis à la fin de la deuxième année est survenue une crise personnelle qui a affecté toute ma recherche et où j'ai choisi de mettre ma recherche sur pause. Cette crise, comme l'explique Gauthier, était

nécessaire et m'a permis de clarifier la direction que je souhaitais pour ma vie. J'ai ainsi pu me diriger vers la troisième année de maîtrise avec davantage de confiance et en mesure d'accueillir ce troisième enfant. L'effort de fidélisation sera pour moi toujours présent et jamais fini :

La conversion est donc avant tout une aventure personnelle. Elle engage l'être humain dans ce qu'il a de plus singulier, le sortant ainsi de ses conditionnements premiers. L'homme converti sort de la mêlée, trouve sa forme propre et sa vocation et peut ainsi se mettre au service de la vie, de la cité, de la communauté. (Idem, p. 305)

Tranquillement, pas après pas je me mets un peu plus au service de la vie. Cette citation de Gauthier résume bien le propos de cette recherche.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE : PHÉNOMÉNOLOGIE-HERMÉNEUTIQUE À LA PREMIÈRE PERSONNE

3.1 POUR UN PARADIGME COMPREHENSIF EN RECHERCHE QUALITATIVE

Une recherche en sciences humaines et sociales est toujours une aventure.
(Paillé et Mucchielli, 2016, p. 13)

Le présent mémoire s'inscrit dans une visée qualitative et compréhensive, car il cherche à saisir le sens des phénomènes plutôt qu'à les mesurer. Avec cette recherche, je suis dans la compréhension et l'interprétation de ma pratique et de mes expériences et non dans l'explication.

La subjectivité est donc au cœur de cette recherche :

L'approche qualitative nous donne l'impression de les vivre de l'intérieur : c'est un type de recherche qui s'exprime surtout en mots, en récits et en témoignages et qui décrit les phénomènes tels qu'ils ont été vécus, subjectivement, par une personne. (Boutet, 2016, p. 88)

Malgré la subjectivité inhérente de ce type de recherche, il est possible de mettre en place des façons de faire qui permettent d'atteindre un niveau de validité scientifique. Il s'agit donc dans ce chapitre de vous démontrer le chemin que j'ai suivi afin d'arriver aux conclusions de cette recherche et donc à la création de nouvelles connaissances. Ce chemin, je souhaite le préciser, n'a pas été une grande ligne droite comme nous aurions tendance à

le penser. Le processus des recherches qualitatives est souvent fait d'allers-retours et s'inscrit dans un processus itératif et donc non linéaire.

Le chercheur qui se met en mode compréhensif adopte une posture qui s'apparente davantage à un « témoin empathique » (Boutet, 2016) qui décrit, partage raconte des phénomènes : « L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains et sociaux étudiés sont porteurs » (Paillé et Muchielli, 2016, p. 42).

Le chercheur doit donc tenter de prendre une distance juste avec son objet d'étude, que ce soit une recherche à la première personne ou à la troisième personne. Nous verrons maintenant en quoi la recherche à la première personne a ses spécificités et ses défis.

3.2 LA RECHERCHE A LA PREMIERE PERSONNE

*Or c'est dans ces lieux de singularité qu'on trouve le cœur de ce
qui fait la richesse et la signification de son action.*
(Boutet, 2016 p. 91)

Cette recherche s'inscrit donc dans le paradigme compréhensif de la recherche qualitative en empruntant la posture à la première personne. Vermersch nous renseigne sur les objectifs généraux d'une recherche à la première personne : « D'un point de vue général, parler d'un point de vue en première personne qualifie simplement le fait que l'on veuille développer une science du sujet, ou du subjectif, de la vie subjective selon le point de vue de celui qui le vit » (Vermersch, 2012, p. 77).

Ce qui signifie de s'intéresser à celui qui vit l'expérience afin de retirer une compréhension de cette expérience. Dans ce cas de figure, où l'expérience du chercheur constitue les données, il s'agit pour Vermersch d'une posture *radicalement* en première personne (2012, p. 81).

L'approche radicalement en première personne permet un approfondissement incomparable d'une expérience vécue, dans la mesure où le sujet qui l'a vécue (le

chercheur) est à la fois expert en recherche, en description, et dans le domaine vécu. (Idem)

Je me situe dans cette visée radicalement à la première personne, car j'ai choisi pour cette recherche d'analyser en majeure partie des données qui viennent de ma propre expérience.

Il apparaît assez logique qu'en étude des pratiques psychosociales le choix de la recherche radicalement à la première personne va de soi. En effet, les visées d'une telle maîtrise ont pour but le renouvellement des pratiques par la production d'un savoir par le praticien-chercheur (Pilon, 2016). La posture radicalement à la première personne qui permet de poser un regard réflexif sur sa propre pratique permet de répondre à cet objectif et ainsi de créer un pont entre le savoir pratique et les connaissances scientifiques. Les savoirs théoriques, les lectures et les apprentissages de l'école ont leur intérêt, mais ils sont en même temps limités une fois dans l'action. Il vient un moment où le praticien doit se regarder faire pour découvrir l'essence de sa singularité en action. Il ne peut plus se fier uniquement au savoir théorique pour se renouveler, il doit poser un regard réflexif sur sa pratique afin de découvrir de quoi elle est faite. C'est ainsi que le praticien devient chercheur sur sa propre pratique comme nous l'expliquent Pilon (2016) et plusieurs autres auteurs avant lui (Fernandez, 1993; Hauglustaine-Charlier, 1993; Lhotellier et St-Arnaud, 1994; Mialaret, 1996; Schön, 1994; Toupin, 1993).

La spécificité de cette recherche radicalement à la première personne fait que « la chercheuse s'est placée, subjectivement et phénoménologiquement, au centre de sa problématique et non en marge comme le ferait un témoin objectif » (Boutet, 2016, p. 92). Il s'agit d'entrer au cœur même de sa subjectivité. La chercheuse occupe donc un double rôle, celui de sujet et de chercheuse (Vermersch, 2012). Ce qui est en soi un défi, mais qui n'est pas irréconciliable. Il s'agit de regarder ses données comme si elles appartenaient à quelqu'un d'autre, à un étranger. Regarder ces données comme un autre signifie aussi de les contextualiser socialement, économiquement et culturellement et rien n'empêche de les mettre en relation avec des vécus semblables. Au final, cette recherche radicalement à la

première personne est à la fois intimiste, mais peut aussi nous renseigner plus globalement, nous éclairer sur une situation collective (Boutet, 2016).

Les connaissances qui découlent de ce type de recherche radicalement à la première personne ne sont pas meilleures qu'une recherche à la deuxième ou à la troisième personne, mais simplement différentes. Elle permet de faire ressortir la singularité du praticien-chercheur tout en rejoignant l'universalité de l'expérience humaine. L'inclusion d'une perspective de deuxième ou de troisième personne est même parfois nécessaire.

3.3 PHENOMENOLOGIE- HERMENEUTIQUE

*Écouter n'est jamais facile. Cela exige un certain silence intérieur
et une disponibilité à ce qui se présente à soi.
(Paillé et Mucchielli, 2016, p. 143)*

Le cadre épistémologique de cette recherche constitue l'alliance entre la phénoménologie et l'herméneutique. C'est ce double mouvement qui est susceptible de créer la nouveauté que nous souhaitons avec les recherches à la première personne.

3.3.1 La phénoménologie

La phénoménologie tire ses origines au début du 20e siècle avec les philosophes Husserl, Heidegger et Gadamer (Boutet, 2016). La phénoménologie nous invite à regarder les phénomènes pour ce qu'ils sont. Le mot phénomène désigne littéralement « ce qui apparaît » (Galvani, 2016a). Avant même de tenter de les comprendre ou de les interpréter, il faut être capable de les décrire. La subjectivité est au cœur de la phénoménologie :

En opposant à l'objectivité de la science la subjectivité de la conscience, la phénoménologie se veut retour à la perception du sensible et aux manifestations de l'apparence : l'objet perçu, l'objet imaginé, l'objet voulu... (Mucchielli, 2009, p. 184)

C'est là le défi de la phénoménologie, faire appel à nos perceptions afin de décrire le phénomène de façon rigoureuse et sans jugement. La difficulté pour le chercheur réside souvent dans l'aptitude de non-jugement, mais avec un entraînement il est possible d'y arriver. « La méthode phénoménologique commence toujours par ce que l'on appelle la "suspension méthodologique", ou l'époché, c'est-à-dire un retrait de nos préconceptions et de nos interprétations habituelles » (Boutet, 2015, p. 95).

Il est probablement difficile d'arriver à une suspension totale des habitus et des idées de soi, mais la méthode de cette recherche et les instruments de collectes de données qui seront explicités un peu plus loin en sont des bons points de départ. La suspension méthodologique nous permet alors, comme le souligne Greish (2014, dans Léger, 2016) d'arriver : « À la source de la signification du monde vécu à travers un mouvement qui fait qu'on cesse de voir celui-ci d'une manière naturelle et quotidienne pour le voir d'une manière réflexive en tant que phénomène pur » (Léger, 2016, p. 123).

C'est ainsi que la suspension phénoménologique et l'écriture phénoménologique nous permet de nous approcher de notre pratique telle qu'elle est vécue plutôt que telle que nous pensons la vivre.

Une fois la description de l'expérience atteinte dans la simplicité du vécu réel, sans les couches d'interprétations et les théories de soi que nous pouvons ensuite procéder à une réinterprétation de notre expérience, selon notre question de recherche. La phénoménologie nous permet donc de mettre de côté nos représentations, nos hypothèses afin de regarder l'expérience telle que vécue sensoriellement.

3.3.2 L'herméneutique

Une véritable herméneutique requiert tout notre génie, mobilise toute notre intuition et notre imagination, met en œuvre cette force à l'intérieur de nous qui nous tire constamment vers le haut, vers le plus-être, le plus-comprendre.
(Boutet, 2016, p. 96)

Afin de mieux comprendre ce courant de recherche, commençons par regarder comment l'herméneutique se manifeste dans notre vie quotidienne :

La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde. (Grondin, 2006, p. 7)

En effet, chaque être humain bâtit au quotidien sa propre théorie sur différents objets, sujets sans en être plus au moins conscient. Le fait de s'approprier un texte, de le rendre accessible, est une forme d'herméneutique. Tout effort de compréhension passe donc par l'interprétation. L'interprétation dans la recherche à la différence du geste quotidien se doit d'être systématique et rigoureuse.

Bien qu'il existe plusieurs herméneutiques, dans son sens le plus large, l'herméneutique est l'art de l'interprétation (Boutet, 2015), il s'agit de comprendre et d'interpréter le sens de l'expérience. (Galvani, 2004). L'herméneutique tire son origine dans la mythologie grecque. Hermès, le messager des Dieux, doit s'en faire l'interprète (hermèneus) afin de rendre le message intelligible que celui-ci s'adresse aux Dieux ou aux hommes (Paillé et Mucchielli, 2016).

Même si l'herméneutique se retrouve dans la méthodologie de cette recherche, plusieurs auteurs (Heidegger, Gadamer, Grondin) nous mettent en garde : l'herméneutique n'est pas une méthode. Elle s'apparente davantage à une philosophie pratique (Gadamer, 1995, De Champlain, 2013) ou à une posture pratique (Léger, 2016) :

L'herméneutique constitue une posture philosophique et un mouvement fondamental dans une étude de pratiques psychosociales dont la finalité est de

comprendre et de dégager un sens à partir de l'expérience singulière vécue par des sujets. (Léger, 2016, p. 124)

L'herméneutique constitue, chez Gadamer (1995), une véritable philosophie pratique puisqu'elle pose la question de l'être qui tend également à comprendre et à se comprendre. (De Champlain, 2013, p. 13)

Dans les deux cas, les visions de l'herméneutique sont semblables. De Champlain expose le double mouvement qui se produit avec l'herméneutique, à savoir le dialogue qui s'installe entre la compréhension et l'agir. Lorsque je pose la question de ma singularité dans le monde, j'ouvre ma réflexion avec des lectures sur la vocation et le métier intime et aussi en regardant concrètement dans mon expérience d'accompagnatrice de groupe. Mais je vais aussi regarder, comme je l'ai fait avec ma bioscopie, comment m'est apparue cette question, comment elle est inscrite dans mon histoire personnelle, etc. En analyse des pratiques, nous sommes nécessairement constamment sur le chemin de l'herméneutique dans un dialogue entre le comprendre, l'agir et le questionnement (De Champlain, 2013). Nous sommes donc en contact avec notre subjectivité puisque nous allons à la rencontre de notre sujet par le biais de notre histoire, de nos multiples identités, etc. : « Interpréter, c'est précisément mettre en jeu nos propres concepts préalables, afin que, pour nous, la visée du texte parvienne réellement à s'exprimer » écrit Gadamer (1996, dans Paillé et Mucchielli, 2016, p. 111).

Dans le cas de l'analyse des pratiques, c'est un sujet praticien-chercheur qui part à la découverte de sa propre pratique. Le praticien et le chercheur sont la même personne, ce qui est particulier à la recherche radicale à la première personne. Mais ce sera possible pourvu que le chercheur assume sa subjectivité et qu'il soit conscient des questions qui l'habitent lorsqu'il entre en relation avec le texte, ici des récits d'auto-explicitation ou des entretiens d'explicitation. L'analyse des pratiques nous invite en quelque sorte à un dialogue entre soi, les autres et le monde.

L'interprétation en étude des pratiques psychosociales s'effectue dans un mouvement circulaire propre à l'herméneutique. Pour atteindre et maintenir l'équilibre herméneutique, il y aurait donc l'exigence d'un double mouvement : « vers le bas, pour mieux sentir, et

vers le haut, pour mieux comprendre » (Daigneault, 2005 dans Léger, 2016, p. 127). Il s'agit alors de plonger à la fois en soi et de remonter vers le haut dans un mouvement interprétatif qui nous invite à analyser et donner du sens à notre expérience. Ces plongées de l'expérience vers une compréhension, de l'extérieur vers l'intérieur s'effectuent dans un mouvement d'aller-retour qui permet à chaque fois d'approfondir sa compréhension. Dubé (2014) et De Champlain (2010) parlent alors d'une spirale herméneutique. C'est ainsi que dans une spirale herméneutique, j'ai creusé mon expérience, je l'ai décortiquée dans ses plus petits détails afin d'en dégager une compréhension nouvelle. Après une pause de latence, il est possible de recommencer l'exercice une ou deux fois encore. Il vient aussi un moment où il faut savoir s'arrêter, la compréhension nouvelle étant satisfaisante. De toute façon, il est impossible de dégager une compréhension totale d'une expérience, la vie laissant toujours planer avec elle une part de mystère et d'ineffable :

Quand j'interprète l'expérience, j'interprète peut-être ce qui a été, mais plus encore, celui que je deviens à travers ce mouvement d'interprétation. Ce mouvement constitue à mes yeux, incarnés dans ma singularité et dans mes contextes psychosociaux. (Léger, 2016, p. 129)

Cette magnifique citation de Léger nous permet de conclure cette partie sur l'herméneutique comme un art de vivre du praticien-chercheur en marche vers son devenir.

3.3.3 Phénoménologie-herméneutique en analyse des pratiques

C'est vraiment l'alliance de la phénoménologie et de l'herméneutique qui fait la méthode de cette recherche en étude des pratiques psychosociales. En résumé, il s'agit d'utiliser la phénoménologie dans un premier mouvement qui se veut à la fois intime et descriptif. Il s'agit ensuite d'un deuxième mouvement d'écriture qui invite à la mise en sens de son expérience dans un mouvement interprétatif dans un dialogue avec soi, les autres et le monde. Alors que la première écriture nécessite une posture descriptive faisant appel aux perceptions sensorielles pour produire le corpus de données, la deuxième écriture nécessite une distanciation d'avec le texte afin d'en dégager des nouvelles significations et d'inviter le praticien-chercheur à se renouveler.

3.4 TERRAIN DE RECHERCHE

Mon terrain de recherche se situe principalement dans ma pratique du devenir-mère et dans ma pratique d'accompagnatrice. Je suis maman depuis maintenant 6 ans de trois enfants, c'est donc une pratique encore jeune. Nous retrouvons donc des récits de moments tirés de mon expérience maternelle. D'autres récits proviennent aussi de mon expérience professionnelle ou bénévoles à titre d'accompagnatrice ou d'animatrice de groupe. Bien que j'aie terminé mes études en 2010 en travail social, et que j'avais déjà commencé une pratique d'animation, la plupart des récits que j'ai choisi d'analyser dans le cadre de cette recherche se situent dans la période de temps entre 2015 et 2018, les années où j'ai justement réalisé cette recherche. Le lecteur pourra remarquer que ces deux catégories personnelle et professionnelle ne sont pas distinctes et que j'ai découvert avec cette recherche que ces deux thèmes s'entrecroisent la plupart du temps au travers d'un même récit.

3.5 LES OUTILS DE COLLECTES DE DONNEES

Afin de répondre à ma question de recherche, j'ai utilisé différents outils de collectes de données : le journal de bord, les récits d'auto-explicitation, l'entretien d'explicitation et l'entretien de décryptage de sens.

3.5.1 Le journal du chercheur

Lors de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, nous sommes très rapidement invités à tenir un journal de bord ou journal de chercheur. Bien qu'au départ, j'avais de la difficulté à comprendre le sens de ce journal, je notais quotidiennement ou le plus souvent possible mes réflexions sur ma pratique, sur mes relations personnelles, familiales et professionnelles. Bref, au départ, comme ma question de recherche avait encore besoin d'être précisée, je notais tout ce qui appelait mon regard, à tâtons sans une ligne directrice. Le plus important à ce moment c'est que je me pratiquais à poser un regard

phénoménologique sur mon expérience. J'essayais de laisser mes jugements de côté, c'était plutôt difficile.

Plusieurs auteurs (Barbier, Paré, Galvani, Hillion, Rugira) m'ont guidée dans l'écriture du journal avec leur différentes propositions de comment utiliser l'écriture d'un journal au service d'une recherche. Ces différentes propositions m'ont semblé complémentaires et voici comment j'ai utilisé le journal de bord comme un outil de collecte de données pour ma recherche. Paré (2003) nous rappelle que chaque journal est unique, donc bien que je me sois inspirée des méthodes des différents auteurs, il en reste que j'ai su choisir cette façon d'écrire et de tenir un journal qui me convenait le mieux et qui m'est propre. « L'écriture est un instrument de création et le journal est une création en soi. Il faut donc qu'il reflète celui qui le crée. Le journal est essentiellement un miroir où l'on se trouve et se retrouve » (p. 26).

C'est en effet par l'écriture du journal que je pouvais entrer en lien avec mon expérience. Je crois avoir réellement utilisé le journal d'une façon assez personnelle afin qu'il devienne véritablement un objet au service de ma recherche et donc à la conscientisation de mon expérience.

Barbier distingue le journal d'itinérance de tout autre type de journal. Le journal d'itinérance comporte un caractère d'intimité où l'écrivain doit se sentir libre d'y consigner tout ce qui l'habite. C'est vraiment la beauté du journal de bord, c'est d'avoir le loisir de se laisser écrire et de choisir ensuite les passages que nous voulons faire lire et intégrer dans une présentation ou une communication. Le journal d'itinérance se rapproche du journal intime, sauf que pour servir il doit être relu régulièrement, réécrit et retravaillé, mis en dialogue avec des auteurs, etc.

Barbier met en œuvre le journal d'itinérance en trois phases : le journal brouillon, le journal élaboré et le journal commenté. Ces trois phases sont aussi reprises par Galvani (2016a) dans ce qu'il nomme le journal de *kaïros*.

La première phase pour Barbier est très libre, il s'agit de consigner tout ce qui est important dans sa vie reliée à celle d'autrui. Galvani (2016a) concentre la prise de notes quotidiennes sur l'intelligence de l'action où se construit une pratique professionnelle. Galvani nous donne quelque indication sur la manière de faire (2016a, p. 165) :

- Se centrer de préférence sur les moments où « j'ai plutôt bien réussi ».
- Se limiter à la description des faits, on ne se lance pas dans des réflexions compliquées.

Dans les deux cas, l'importance est donnée à la régularité de l'acte qui doit être accompli presque quotidiennement.

La deuxième phase que Barbier nomme le journal élaboré implique nécessairement une relecture du journal brouillon afin d'identifier des thèmes récurrents et de choisir les extraits les plus pertinents. La deuxième phase est déjà un peu plus travaillée, elle inclut des résonances qui nous apparaissent à la lecture de notre journal et elle inclut aussi un autre que soi. On écrit plus seulement pour soi, mais dans cette deuxième phase la conscience du lecteur est présente. Galvani propose pour cette deuxième phase quelque chose d'assez semblable, mais de précis et court, une relecture aux deux semaines avec l'écriture d'une note réflexive qui a pour base les résonances que cela induit envers notre pratique. « Ce premier passage par l'écriture accentue la réflexivité et tend à produire des hypothèses et une ébauche de théorisation de la pratique » (idem).

Finalement la troisième phase que Barbier nomme le journal commenté est l'étape de la mise en dialogue avec les auteurs et autrui. Les résonances des autres et des auteurs peuvent ainsi permettre au chercheur d'aller plus loin dans sa réflexion. Cette troisième phase donne lieu à une écriture plus finie qui peut s'apparenter à un essai ou à un chapitre de mémoire. Galvani propose à cette étape de relire les notes synthèses afin d'en dégager une compréhension nouvelle et approfondie. À cette étape, le partage avec les pairs ou les auteurs est essentiel.

Voici maintenant plus précisément comment j'ai utilisé le journal. La plupart des auteurs s'entendent sur la nécessité de laisser du temps au processus, mais aussi de la nécessité du chercheur de s'engager dans une écriture presque quotidienne. Cela s'est révélé être un vrai défi pour moi. Comme le mentionne Paré : « la tenue d'un journal exige [...] une grande régularité, une grande assiduité et un entraînement constant » (2003, p. 24). La question de l'engagement est au cœur de ma question de recherche et j'ai donc rencontré une première difficulté au niveau de la régularité. Durant la première année de maîtrise, je ne prenais pas toujours le temps le soir de prendre quelques notes dans mon journal. Je réalise après coup que cette pratique ne faisait pas encore sens pour moi à cette époque et que c'était donc difficile de m'y engager. Durant la deuxième année, animée par un désir de recueillir mes données correctement, je me suis davantage engagée dans l'écriture de mon journal. Il y a eu des périodes de deux ou trois mois où le journal devenait une pratique quotidienne. Puis je prenais une petite pause et j'y revenais. Pendant les trois années de la maîtrise et même pendant la rédaction du mémoire, j'ai toujours continué d'alimenter mon journal de façon plus ou moins rigoureuse. Lors de la dernière année et pendant la rédaction de mon mémoire, le journal me servait aussi à consigner des notes sur ma méthodologie et sur ma façon de travailler. Je travaille donc avec un seul journal, à l'informatique, que je consulte au besoin. On retrouve dans mon journal de bord des courts récits phénoménologiques de moments forts quotidiens, de réflexions, de citations d'auteurs, de notes méthodologiques, etc. Cela en fait un document assez chaotique où tout est consigné par date.

Bien qu'à la base écrire dans mon journal n'était pas ma méthode de collecte de données principal, il est devenu avec le temps, un véritable allié et même une pratique ressource. Au final, le journal de chercheur sert à appuyer par des extraits les découvertes réalisées avec l'analyse de mes récits d'auto-explicitation ou les entretiens d'explicitation et de décryptage de sens.

3.5.2 L'entretien d'explicitation et récit phénoménologique d'auto-explicitation des kaïros

*Au cœur du changement, le moment est
l'essence même du devenir.*
(Galvani, 2015, p. 171)

Les moments sont au cœur de la méthodologie de cette recherche. L'entretien d'explicitation et les récits d'auto-explicitation sont deux outils d'inspiration phénoménologique qui peuvent nous permettre de revivre a posteriori un moment spécifique à l'aide de la mémoire concrète et des perceptions sensorielles. Regardons plus spécifiquement en quoi consiste chacun des outils.

L'entretien d'explicitation, élaboré par Vermersch, a pour spécificité de « viser la verbalisation de l'action » (Vermersch, 2011, p. 1). Avec l'entretien d'explicitation, le sujet cherche à dérouler le plus finement possible son action, ce qui permet de décrire avec précision le savoir-faire du praticien-chercheur.

En effet, dans le cadre de cette recherche, j'utilise l'entretien d'explicitation pour des moments particulièrement intenses sur le plan du sens (kaïros) afin de rendre conscient le savoir tacite qui s'y trouve. En effet, dans certains moments intenses comme dans des actions que nous réalisons quotidiennement, il est souvent difficile de l'explicitier, de décrire notre action et d'être capable de nommer le savoir-faire qui est mis en application. Regardons un exemple concret afin de mieux comprendre. J'ai animé un groupe de femmes Maternité et Dignité en 2016 et, suite à cet atelier, j'avais un sentiment fort pour un moment bien précis dans l'atelier. Je sentais corporellement quelque chose de fort quand je pensais à ce moment, sans être capable de nommer précisément ce qui s'était passé. Un extrait du verbatim est analysé dans le chapitre 4 et vous découvrirez comment l'entretien d'explicitation m'a permis de décrire un savoir-faire très fin. L'être humain a la mauvaise habitude d'émettre des jugements sur ses actions plutôt que de les décrire, l'entretien

d'explicitation a justement pour but de déjouer l'esprit afin d'entrer dans le déroulement de l'action, pas à pas. Pour ce faire, certaines conditions sont nécessaires. La plus importante est que le sujet doit être dans une position de parole incarnée, c'est-à-dire que son regard est tourné vers l'intérieur plutôt que vers l'extérieur. Nous pouvons reconnaître la position de parole incarnée par le rythme lent du sujet, son regard dans le vide et l'apparition de geste (Faingold, 1998). Dérouler son action est un apprentissage en soi et l'aide d'une autre personne, ici l'intervieweur, est souvent très aidante.

Il [entretien d'explicitation] permet d'accompagner une personne à revivre un moment de son action avec une telle profondeur que des éléments essentiels de l'action sont redécouverts par l'acteur alors même qu'ils n'avaient pas été conscientisés sur le moment. (Galvani, 2016a, p. 162)

C'est ainsi, avec l'autre comme appui et ses questions centrées sur l'action, que nous pouvons tranquillement redécouvrir une expérience dans une profondeur plutôt étonnante.

Il est important de préciser que l'entretien d'explicitation ne pourra pas me renseigner sur ma façon générale d'animer des groupes, mais peut m'aider à revivre un moment précis d'animation de groupe afin d'en dérouler l'action le plus finement possible. Ensuite, il est possible de transférer les analyses de ce moment sur d'autres moments pour vérifier si elles sont transversales. Pour Galvani, le principe hologrammatique de la complexité qui veut que le tout (ici la pratique générale) se trouve dans la partie (ici un moment décisif qui est un *kaïros* d'autoformation de la pratique) permet de penser que les processus observés dans un moment décisif et signifiant pour le praticien soient aussi un modèle structurant de sa pratique générale (Galvani, 2016b). Éventuellement, la compréhension et la théorisation permettent de transformer les intuitions en véritables savoirs explicites transférables. En faisant l'analyse du moment, nous verrons comment les découvertes peuvent s'avérer transversales.

Galvani a élaboré une méthode afin d'explorer la dimension pratique de l'autoformation en s'inspirant de l'entretien d'explicitation. La méthode consiste à laisser venir des moments en lien avec notre pratique, le plus souvent des moments réussis et d'en

faire par le biais d'un court récit une description phénoménologique. La description phénoménologique fait appel aux perceptions, aux gestes et actions, aux émotions vécues dans l'instant et l'action. Il faut éviter d'ajouter des réflexions qui nous seraient venues à posteriori. Cette adaptation de l'entretien d'explicitation est plus flexible dans son utilisation et surtout nécessite moins de temps. Bien sûr, il est impossible d'obtenir le même niveau de précision du déroulement de l'action que dans un entretien d'explicitation, mais le récit d'auto-explicitation permet de produire des données qui pourront être utilisées dans l'analyse de la recherche.

Cette auto-explicitation phénoménologique n'apporte pas seulement des intuitions heuristiques à propos des questions qui nous habitent : elle nous donne aussi des possibilités de retrouver, en deçà des mots, un contact avec la source vive du sens des expériences. (Galvani, 2016a, p. 161)

Pour faire la description des *kairos* par les récits phénoménologiques ou des entretiens d'explicitation, il vient un moment où l'on se pose les questions suivantes : « comment choisir? » « Le moment choisi est-il le bon? » Nadine Faingold nous rappelle qu'il y a toujours un choix à faire sur les moments. Il faut être dans la confiance que « ce choix est porteur d'un sens dont le sujet détient seul la clé » (2001, p. 40). Ce n'est pas une autre personne qui induit le choix des moments ou qui suggère, c'est le sujet qui se pose dans une confiance et qui laisse venir des moments qui, il le pressent, seront porteurs de sens pour lui. Des moments qui peuvent au départ paraître discontinus et qui finalement laissent entrevoir des « liens de signifiante » entre eux. On peut supposer que chaque moment est une occasion d'apprentissage. L'important, c'est de ne rien forcer, de se laisser guider par ce qui monte, ce qui vient. Une attitude qui avec la pratique devient de plus en plus naturelle et qui me permet de développer par le fait même une plus grande confiance en la vie.

Nous revenons encore une fois au principe hologrammatique. On peut penser que les moments de pratique vécus comme particulièrement intenses contiennent probablement les éléments fondamentaux de l'intelligence pratique singulière (Galvani, 2016b). En ayant ce

principe en tête, il n'y a donc pas de mauvais moment et chaque moment, dans la mesure où il est perçu, peut nous éclairer sur notre question de recherche.

J'ai utilisé le récit d'auto-explicitation de type « je me-souviens » à toutes les étapes de ma recherche. J'ai d'abord écrit des courts récits afin de m'aider à cerner une thématique pour ma recherche et éventuellement pour élaborer ma question et ma problématique de recherche. J'ai par la suite laissé revenir des moments qui me semblaient en lien avec ma question et j'ai écrit une liste de *kairos*. Aussi, tout au long de ces trois années de recherche, dès que je vivais un moment intense en lien avec ma thématique de recherche, je rédigeais rapidement un récit d'auto-explicitation. J'ai donc accumulé plusieurs récits. Au départ, j'ai commencé à analyser plusieurs des récits et tranquillement j'ai gardé que les plus significatifs afin de pouvoir faire une analyse en profondeur. Au besoin, lorsque la description n'était pas suffisamment fine pour que je retrouve tout le déroulé de l'action, je demandais à un collègue de m'aider dans la réalisation d'un entretien d'explicitation qui me permettait alors d'aller encore plus en profondeur.

3.5.3 Le décryptage de sens

Le décryptage de sens permet de faire des liens entre le sens, l'identité professionnelle et le parcours biographique. Il est un outil méthodologique pour l'analyse des pratiques développé par Nadine Faingold (2011) à partir de l'entretien d'explicitation.

Nadine Faingold a travaillé pendant près de 20 ans pour développer une approche méthodologie originale en lien avec son intuition première, c'est-à-dire :

[...] la certitude que la réappropriation de notre vécu subjectif dans l'acte d'évocation est une porte vers la compréhension de nous-mêmes, bien au-delà du cognitif, et très spécifiquement par une interrogation sur le sens de l'émotion qui advient en cours d'entretien d'explicitation. (idem, p. ii)

L'entretien de décryptage de sens reprend le déroulé de l'entretien d'explicitation d'un moment spécifique où le sujet parle à partir de la position de parole incarnée. Là où l'entretien de décryptage de sens diffère, c'est qu'il vise à faire un arrêt sur image, sur les

graines de sens visible par un geste ou une forte émotion. Faingold, au fil de son expérience, distingue deux *strates du vécu* :

[...] le niveau expérientiel des stratégies qui relève de l'entretien d'explicitation avec pour visée la description de l'action, et le niveau expérientiel de l'identité, qui relève de l'entretien de décryptage du sens à partir d'une manifestation émotionnelle. (Faingold, 2011, p. ii)

Sa méthodologie originale nécessite plusieurs savoirs pratiques spécifiques pour celui qui accompagne le sujet. Dans le cadre de nos cours méthodologiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, nous avons été initiés à l'entretien d'explicitation et très brièvement à l'entretien de décryptage de sens. En fait, nous avons procédé à une première approche en effectuant un atelier qui s'intitule alignement des niveaux logiques. Nous avons d'abord procédé à une brève explicitation de l'action d'un moment de pratique que nous avons laissé venir. Ce moment, comme le propose Faingold, s'est imposé et n'a pas été choisi mentalement au préalable. Ensuite, en faisant un arrêt sur le moment du moment, ma partenaire me posait six questions bien précises en lien avec les niveaux logiques de Dilts. Les trois premiers niveaux sont en lien avec l'explicitation de l'action comme dans un entretien d'explicitation c'est-à-dire :

1. Où et quand? afin de décrire le contexte,
2. Qu'est-ce que tu fais? Quoi et comment? (Comportements)
3. Comment tu le fais? (Capacités)?

Les trois questions suivantes permettent d'entrer au cœur de l'identité et du sens de l'expérience avec :

4. Qu'est-ce qui est important? Qu'est-ce que tu penses? (Enjeux, valeurs, croyances)
5. Qui es-tu à ce moment-là? (Identité)
6. Au nom de quoi? À qui es-tu relié? (Mission, appartenance) (Faingold, 2011, p. 70)

Avec ces questions précises pour chacun des niveaux, le sujet peut prendre conscience des enjeux profonds et des intentions derrière ses actes. L'utilisation des niveaux logiques de Dilt est une façon de procéder au décryptage de sens et c'est celle que j'ai expérimentée dans le cadre de cette recherche. Il y a aussi d'autres façons notamment en reprenant les gestes du sujet. Le décryptage de sens est un outil que j'ai utilisé en périphérique de cette recherche, car je me sentais encore débutante face à cet outil méthodologique. J'ai tout de même choisi de le présenter, car je trouve qu'il est très relié à ma question de recherche. Je souhaite dans le futur approfondir cet outil afin de pouvoir m'en servir dans ma pratique professionnelle d'accompagnatrice.

3.6 L'ANALYSE QUALITATIVE

L'analyse qualitative est une activité humaine qui sollicite d'abord l'esprit curieux, le cœur sensible et la conscience attentive, et cet investissement de l'être transcende le domaine technique et pratique.
(Paillé et Mucchielli, 2016, p. 62)

L'analyse est en quelque sorte une activité de la vie quotidienne, mais lorsqu'elle est effectuée dans le cadre d'une recherche qualitative : « elle est une activité consciente et poursuivant une fin déterminée » (Deslauriers, 1991, p.79).

Voici la définition générale que propose Mucchielli et Paillé (2016) de l'analyse qualitative :

[...] une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation de témoignages, d'expérience ou de phénomènes. La logique à l'œuvre participe de la découverte et de la construction de sens. Elle ne nécessite ni comptage ni quantification pour être valide, généreuse et complète, même si elle n'exclut pas de telles pratiques. Son résultat n'est, dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet. (p. 11)

Pour faire surgir le sens, le chercheur peut avoir recours à différentes techniques et stratégies (écrire, questionner, annoter) pour l'aider, mais l'analyse se construit essentielle-

ment avec les capacités intellectuelles du chercheur. Chaque chercheur aura d'une certaine façon sa méthode originale d'analyse qualitative : « 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 » (Deslaurier, 1991, p. 79).

L'analyse qualitative est certainement la partie la plus prenante de cette recherche. J'ai dû y engager toutes mes ressources afin de poser un regard neuf sur mes données. Au fil de la lecture et de l'écriture, je développais un savoir-faire nouveau, à la fois rigoureux et intuitif. Il y avait dans ce processus quelque chose de bien mystérieux où au-delà de mon cadre d'analyse je me sentais guidée par une force intérieure.

L'approche principale que j'ai utilisée pour analyser mes données est l'analyse en mode écriture. Regardons de plus près en quoi consiste cette approche où l'écriture est perçue comme une *praxis d'analyse* (Paillé et Mucchielli, 2016).

3.6.1 L'analyse en mode écriture

Au cours de mes lectures sur l'analyse qualitative, c'est le mode écriture proposé par Paillé et Mucchielli qui me semblait le plus approprié pour cette recherche radicalement à la première personne. L'écriture occupe une place importante dans tous les types d'analyse qualitative, car c'est elle qui nous permet de faire les liens entre les concepts, les phénomènes, les catégories, les thématiques et qui permet réellement d'explicitier la compréhension de nos données. La différence ici c'est que l'écriture devient le principal moyen d'analyse des données.

[...] l'analyste s'engage dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, et ce travail analytique tient lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. L'écriture devient ainsi le champ de l'exercice analytique en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse. (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 187-188)

Tout au long de ma recherche, je me suis engagée dans un mouvement d'écriture afin d'approcher de plus en plus mon expérience et de laisser remonter des informations

signifiantes différentes de mes propres croyances : « C'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes, mais cela est rarement exposé » (idem).

En fait, tout de ma recherche est passé par l'écriture, que ce soit la rédaction de ma bioscopie, de ma problématique, l'écriture de récits d'auto-explicitation, la retranscription des entretiens d'explicitation et de décryptage de sens, l'écriture presque quotidienne de mon journal de bord et finalement l'écriture de mes chapitres d'analyse. L'écriture, comme j'en ai fait l'expérience, n'est plus simplement un moyen de communiquer des idées, mais véritablement un acte créateur où « le sens se dépose et s'expose » (idem).

Ève Berger décrit très bien comment l'expérience de l'écriture nous conjure dans un lieu de nous qui nous invite au laisser-aller :

Je me suis laissé écrire, à partir d'une mise en écho, fondée sur le mode de la résonance, avec la reconstitution de l'expérience; jouant pleinement la carte de la démarche interprétative qualitative, j'ai rendu compte précisément du déploiement de ma subjectivité de chercheuse dans le corps de la thèse. (Berger et Paillé, 2011, dans Paillé et Mucchielli, 2016, p. 194)

Se laisser écrire est certainement la partie que j'ai trouvée la plus difficile et la plus jouissive en même temps. Cela m'a demandé de me laisser du temps, pour réellement plonger dans mes données. Dès que je me mettais dans une posture de performance de celle qui souhaite avancer sa maîtrise, ça ne fonctionnait pas. Au contraire, je m'invitais de tout mon être dans une attitude d'écoute et de curiosité à redécouvrir mes données comme si je les lisais pour la première fois. Cela a nécessité de lire et relire les données, de commencer par écrire sur la compréhension d'un premier texte, puis ensuite d'un deuxième, revenir régulièrement aux auteurs de l'univers conceptuel et de faire confiance à la méthodologie. Puis j'ai eu besoin de prendre des temps d'arrêt afin de digérer avant d'entamer un deuxième cercle d'écriture. C'est dans ce mouvement constant entre la lecture des données, l'écriture et le dialogue avec les auteurs, les co-chercheurs et le directeur de recherche que l'analyse a pris forme. C'est ainsi que je commençais à vivre la spirale herméneutique,

c'est-à-dire que la lecture et l'interprétation des données par l'écriture occasionnaient un mouvement de transformation qui changeait ma façon de recueillir des données. L'analyse finale que je propose dans ce mémoire est en quelque sorte une compréhension de mon expérience à ce moment-là. Je sais que le mouvement va continuer même une fois le dépôt de ce mémoire fait, car comme la vie il n'y a rien de figé.

L'analyse en mode écriture comme les autres stratégies d'analyse nous invite d'abord à nous imprégner de nos données à l'étude. Avec la lecture des données, une première compréhension émerge et donne lieu à la production de constat qui s'apparente à : « une phrase ou à une série de phrases tenant lieu de rapport descriptif ou analytique en lien avec la compréhension par l'analyse à un moment de son travail » (idem, 196). Dans mon cas, les constats se retrouvaient souvent comme un sous-titre dans mon analyse. Les constats pourront ensuite devenir des notes analytiques un peu plus longues jusqu'à devenir tranquillement un texte suivi et détaillé qui contient des extraits des données. Ce qu'il est le plus important de retenir avec l'analyse en mode écriture, c'est que le sens de mon expérience a réellement émergé avec et dans l'écriture, dans ses différents mouvements.

Bien que l'écriture ait été le mode principal pour entrer en relation avec mes données afin d'élaborer des constats et de réaliser des textes synthèses, j'ai parfois eu recours à l'utilisation de thème pour catégoriser mon journal de bord ou des récits d'auto-explicitation. Lorsque je faisais un constat, j'avais parfois l'intuition que je pouvais retrouver ce thème dans mon journal. Je procédais à une relecture afin de vérifier si je pouvais trouver des extraits non pas pour valider mon intuition, mais plutôt pour me fournir davantage de matériel pour peaufiner mes découvertes. Je pouvais ainsi nuancer les constats et même les diversifier dans un texte plus large. Il m'est arrivé de regrouper des extraits selon un thème bien précis, mais je n'ai pas procédé à un arbre thématique ni codifier toutes mes données phrase par phrase. Bien que je me sois parfois inspirée de différentes techniques ou méthodes d'analyse qualitative, il reste que c'est vraiment avec l'écriture que j'ai pu embrasser mon expérience et ainsi en dégager une compréhension nouvelle.

3.7 CONCLUSION

En conclusion, cette recherche s'inscrit dans le paradigme compréhensif, car elle s'intéresse à la compréhension des phénomènes. Cette recherche est une recherche radicalement à la première personne au sens où les données utilisées dans cette recherche proviennent toutes de ma propre expérience. La méthode de cette recherche est d'inspiration phénoménologique-herméneutique en prenant comme sujet l'étude des moments signifiants ou kairos, c'est-à-dire appréhender le réel et à l'interpréter vers ses nouvelles formes. C'est véritablement par le geste de l'écriture, dans le mouvement de la spirale herméneutique, que l'analyse de ce mémoire a été réalisée. C'est maintenant le moment d'entre au cœur de l'analyse de pratique.

CHAPITRE 4

ANALYSE DE TROIS MOMENTS DÉCISIFS : ENTRE EXPÉRIENCE DE LA MATERNITÉ ET PRATIQUE PSYCHOSOCIALE

La première étape de cette analyse consiste à présenter trois moments décisifs. Les trois moments se situent entre l'expérience de la maternité et des pratiques psychosociales d'accompagnement de groupe afin de comprendre comment elles peuvent éclairer la quête de sens et l'émergence vocationnelle. Bien que le premier moment semble ancré dans l'expérience intime de la maternité, nous verrons comment il est la source d'un appel vers la naissance d'une passion. Dans un premier temps, je vais présenter les trois extraits de la manière la plus phénoménologique possible, par des récits d'auto-explicitation et un entretien d'explicitation. Chaque récit est précédé d'un haïku, poème à trois vers qui tente d'illustrer de manière symbolique l'instant fugace. Ensuite, pour chaque moment, je vais montrer en quoi ils sont des moments d'autoformation existentielle. Pour terminer ce chapitre, je ferai une discussion entre les trois moments afin d'identifier les similitudes et de tenter de dégager des constats plus généraux. Je ferai aussi ressortir les divergences de chacun des moments.

4.1 L'INITIATION

La naissance est un mouvement de l'infini, de la vastitude, vers les limites d'un corps physique.
(Texier, 2012, p.23)

4.1.1 Mise en contexte de ce premier récit

Étant donné que ma recherche fait état de mon expérience de la maternité, j'ai bien réfléchi et laissé venir les moments forts afin de témoigner de mon expérience de la maternité dans ce qu'elle a de plus formateur et de plus complexe. Ce qui m'est venu le plus spontanément et qui s'est imposé un peu malgré moi, c'est le récit de la mise au monde de mon premier enfant. En effet, bien que j'ai la croyance que nous portons tous, homme ou femmes d'une certaine façon la maternité avant même de la vivre concrètement, il va sans contredit que la mise au monde de mon premier enfant est vécue comme un moment marquant, un passage et le début du devenir-mère.

L'accouchement a eu lieu à la maison tel que souhaité. Je m'inscris dans le mouvement d'autonomisation des naissances. J'ai toujours voulu vivre cette expérience en dehors de l'hôpital, car l'accouchement ne m'est jamais apparu comme un acte médical, mais plutôt comme un moment sacré. Dans son mémoire de maîtrise, Rouiller (2015), à la lumière des témoignages de femmes ayant choisi d'accoucher accompagnées d'une sage-femme, établit trois types de catégories. En ce sens, je m'identifie facilement à la catégorie de femmes pour qui le choix est naturel, « comme allant de soi ». Elle constate que pour ces femmes il est difficile de trouver le moment exact où elles ont décidé de choisir un suivi sage-femme étant donné que cette conception est présente bien avant la grossesse. Ce qui est exactement mon cas.

Récit publié dans la revue *En attendant bébé* (2013) et réécrit en janvier 2018

« Je te vois
Je te rencontre
Enfin »

C'est dimanche soir le 13 février 2012, il doit être environ 8h00 et je suis dans mon bain. Je suis enceinte de 40 semaines et 3 jours. Je me sens complètement découragée. Cela fait plusieurs nuits que j'ai des contractions, mais le travail ne s'enclenche pas pour de bon. J'ai l'impression que je n'accoucherai jamais. J'ai tellement hâte de faire la connaissance du bébé. Je me laisse flotter dans le bain, les oreilles dans l'eau et j'écoute. J'entends le son sourd de mon corps dans l'eau et le son plus présent de l'eau dans le renvoi. Je pleure. (Voir en annexe pour la totalité du récit)

[...] À la contraction suivante, je pousse et je vois le bébé atterrir sur le matelas, en dessous de moi. Je remarque tout de suite que c'est une fille, comme je le pressentais. Je l'observe : elle est calme et elle gazouille. Je suis éberluée. Je ne sais pas trop ce que je dois faire. Papa est tellement ému qu'il pleure. Je décide alors de la prendre dans mes bras le plus doucement possible. J'ai un peu peur de lui faire mal. C'est surréaliste pour moi de tenir ma fille dans mes bras. Je prends le temps de la regarder. Son regard est profond. Comme elle est belle! Je me sens si fière d'avoir mis ma fille au monde. Je me blottis avec Dany et notre fille dans les bras. La sage-femme m'apporte un grand verre de jus. Ça fait du bien, je commençais à me sentir faible. Je demande alors quel jour on est et la sage-femme me répond le 14 février. Notre petit bébé est arrivé pour la Saint-Valentin. Une fois le placenta sorti, le cordon coupé par le papa, la petite fait un mouvement de succion avec ses lèvres. Elle semble chercher le sein. Je ne sais pas du tout comment mettre bébé au sein et la sage-femme m'aide du mieux qu'elle peut. Je me sens tellement maladroite. Bébé réussit à téter et se rendort.

Puissance vulnérable
Mon corps marqué
Le commencement de la mère

Papa la prend alors en peau à peau et Magali m'aide à me lever pour que je me dirige vers la salle de bain pour prendre une douche. Dans la douche, je me savonne doucement, tentant d'enlever les taches de sang sur mon corps. J'approche tranquillement mes doigts de mon vagin et je réalise que c'est très enflé. Ça brûle. Je suis surprise de constater à quel point c'est enflé. À ce moment précis j'ai une pensée pour toutes les mères du monde. Je me sens faire partie d'un clan. Celui des mères. C'est un sentiment étrange. Je suis remplie de gratitude d'avoir pu accueillir ma fille chez moi comme je le souhaitais,

accompagnée de gens bienveillants : sage-femme et mon amoureux. Je ressens une grande tristesse pour toutes les femmes qui n'ont pas cette chance.

4.1.2 Le geste décisif

La prise de conscience émancipatrice a lieu dans la douche une fois l'accouchement terminé. La douche me permet un retour à soi. C'est un moment d'intimité avec mon corps et mon être. C'est un moment d'arrêt. Je ne suis plus en lien ni avec le bébé, ni avec la sage-femme, mais plutôt avec mon propre corps. Ce petit moment où je tourne mon regard vers l'intérieur où je découvre par les sensations du toucher que mon corps s'est transformé me permet de réaliser dans la matière ce qui vient de m'arriver : je ne serai plus jamais la même. En fait, nous ne sommes probablement jamais les mêmes, mais disons que je prends conscience de la transformation extrême que je viens de vivre par les marques laissées sur mon corps : je suis maintenant une mère, je me reconnais une nouvelle identité. L'ancrage corporel me permet de me sentir reliée aux autres mères dans l'invisible et de vivre un sentiment d'appartenance fort :

Parcourir le chemin initiatique, c'est d'abord vivre son accouchement et la naissance de son enfant. Puis les naissances sur les autres plans s'enchaînent : naissance dans sa lignée de mères, naissance dans le groupe des mères de la planète, d'hier, d'aujourd'hui et de demain, naissance à l'énergie grandiose de « La mère Universelle ». (Textier, 2012 , p. 249)

Vivre mon accouchement et la naissance de mon enfant me permet de me relier aux groupes des mères de la planète. Sur le plan cognitif, je peux m'identifier à cette catégorie. Sur le plan spirituel, je me sens reliée à une famille plus large, celle des mères :

Elles ont en commun, aux quatre coins de la planète, cette même énergie « porteuse de vie » qui les unit et donne sens à leur existence. [...] C'est cette énergie de vie qui les anime, qui fait que même dans des situations difficiles, les mères privilégient la vie en elles. Cette vie leur donne souvent une force extraordinaire et elles accomplissent quelques fois ce qu'elles n'auraient pas pu faire en d'autres circonstances. (Textier, 2012, p. 254)

Je ne suis pas la seule à avoir vécu un sentiment d'appartenance qui transcende le temps et les cultures à travers le rite de passage qu'est la mise au monde de son enfant. J'ai

trouvé lors de mes lectures des témoignages qui allaient dans le même sens et je vous en partage deux extraits :

Au fond de mes entrailles, je me sentais liée à la fois à un savoir millénaire, surgi du passé et à un avenir possible, pour lequel j'étais prête à tout offrir. Je retrouvais ici mon appartenance à l'humanité. (Bergeron, 2015, p. 85)

Son accouchement lui a permis d'entrer en contact avec ses « forces intérieures », elle se sentait « connectée avec toutes ces femmes sur la terre qui ont accouché ». (vécu de Clara dans Rouiller, 2015, p. 54)

Chaque mise au monde est singulière, mais plusieurs femmes rapportent s'être senties reliées à cette énergie particulière des femmes qui accouchent nous permettant de faire de l'expérience de la mise au monde un savoir collectif de notre humanité.

4.1.3 La compréhension de ce moment

Avant d'aborder la compréhension que j'ai du geste décisif, regardons brièvement comment je comprends la traversée que je viens de vivre, celle de la mise au monde de mon premier enfant.

Bien que je me sois préparée par des lectures sur le déroulement naturel d'un accouchement et de récits d'accouchement, par des rencontres prénatales, des ateliers de gestion de la douleur, des traitements d'acupuncture et de fasciathérapie, je me suis rapidement sentie dépassée par l'intensité du travail qui ne s'apparente à aucun vécu similaire dans ma vie : « C'est pourquoi toute initiation véritable comporte une part significative de danger : il s'agit d'abord d'y survivre et ensuite par notre vie, de renouveler notre monde afin de donner un sens à cette initiation » (Moss, dans Textier, 2012. p. 13).

C'est exactement comme cela que j'ai vécu la mise au monde de ma fille, comme un évènement où je n'étais pas certaine d'y survivre. Je n'ai pas consciemment envisagé la mort pendant la mise au monde, mais je suis confrontée à l'intensité et au mystère de ne pas savoir ce qui s'en vient. Bien que rationnellement je sais que le bébé va finir par sortir,

pendant la traversée, mon ego s'identifie tellement à la douleur que je suis convaincue que je n'y arriverai pas.

Dans son mémoire de maîtrise, Rouiller explore le thème de la douleur dans le vécu des participantes qui ont vécu un accouchement naturel assisté d'une sage-femme. Elle propose que le sens que revêt la douleur durant l'accouchement est vécu comme un passage : « la douleur inhérente à l'accouchement permet de quitter un état pour en incorporer un autre » (Clara dans Rouiller, 2015, p. 43). À cet effet, la douleur est souvent au cœur des rituels initiatiques comme nous le rappelle Davis Floyd. En ce sens, la mise au monde est réellement vue comme un rituel initiatique et c'est de cette façon que je l'ai vécue aussi :

Cela renforce l'idée d'un moment transitif où le statut de celle qui accouche est modifié, car elle devient une « initiée » : elle aussi a mis au monde un enfant. Elle est donc une mère, elle a validé le pouvoir reproductif de son corps féminin. (Rouiller, 2015, p. 53)

Lorsque je prends conscience que mon corps est maintenant marqué, je me sens moi aussi comme une initiée, je viens de valider le pouvoir de mon corps de femme. Ce moment est un instant décisif. La prise de conscience que je fais à ce moment-là me permet de confirmer que je fais partie d'un nouveau clan. Cela me permet de me situer sur l'échelle planétaire dans une historicité. Un instant décisif est généralement suivi d'une prise de conscience du changement de forme qui se veut libératrice pour le sujet. Dans ce cas-ci, elle me permet de me relier dans un mouvement plus grand. Il y a certainement un aspect émancipateur au sens où je me relie à l'aspect universel qui dépasse le contexte socio-culturel de la mise au monde, pour retrouver de la force, de la puissance et de la reliance. C'est dans cet instant ressource que naît une sensibilité pour tout ce qui entoure l'enfantement. J'ai alors la certitude que toutes les femmes devraient être accompagnées dans ce moment dans le respect et la dignité et ainsi vivre pleinement leur puissance et leur vulnérabilité pour accueillir leur enfant selon leur valeur. Je conviens que la certitude qui m'apparaît à ce moment-là est un peu ethnocentrique au sens où elle place mon expérience comme un point de comparaison. Il n'en reste pas moins que ce moment est le début d'un

appel à m'engager pour que les femmes puissent vivre l'enfantement dans le respect de qui elles sont.

Par contre, comme l'identité se construit au fil de son autoformation (Galvani, 2016a), je perçois aussi que quelque chose s'est figé dans mon identité depuis ce passage initiatique. La compréhension de ce moment me permet aussi de me mettre en garde. Premièrement, la mère en moi n'est qu'une partie et elle ne doit pas prendre toute la place. Je suis devenue mère, mais je suis aussi une femme, une étudiante, une accompagnatrice, un être humain en mouvement, etc. Je sens que la maternité par sa puissance révélatrice prend beaucoup de place dans ma vie et, comme toute catégorie d'appartenance, j'ai besoin de prendre de la distance pour ne pas y rester figée. Le mouvement est nécessaire à la vie et au renouvellement.

De plus, je note une confusion dans ma propre expérience entre les concepts de femmes et de maternité. Lorsque je laisse venir ce moment, j'ai parfois le réflexe d'utiliser le mot femme alors que je réfère clairement dans ma tête à l'expérience de la mère. Je prends conscience qu'il y a dans mon imaginaire une association qui se crée naturellement entre le concept de mère et de femme. Pourtant, rationnellement, je suis consciente que ces deux concepts sont bien différents et il serait erroné d'associer automatiquement la femme au concept de maternité. Je suis bien consciente qu'il est tout à fait possible d'être une femme sans pour autant donner naissance à un enfant. Les luttes féministes l'ont bien démontré. Damant et Lapierre (2012) nous disent d'ailleurs qu'il faut reconnaître que toutes les femmes ne désirent pas avoir d'enfant. Intellectuellement, je suis d'accord avec cette affirmation. Je prends tout de même conscience de l'ambivalence de mes représentations de la maternité qui oscillent entre la Terre-Mère¹⁰ et la conception plus féministe matérialiste

¹⁰ En ce sens où la terre est perçue comme la mère universelle et où la femme est symboliquement perçue dans sa fonction naturelle d'engendrer et de porter la vie. En général, l'image de la Terre-mère nous invite à prendre soin de la Terre comme d'une mère, mais c'est aussi en quelque sorte reconnaître les qualités naturelles maternelles de la femme. Pourtant, Larène (2015) dans un de ces textes nous dit que cela n'est pas une vision naturaliste essentialiste de la vie, mais plutôt une opportunité de reconnaître la spécificité des femmes et de valoriser la nécessité de prendre soin de la Terre.

qui conçoit la maternité comme une institution construite socialement, culturellement et historiquement.

Le moment de la naissance de ma fille est définitivement un moment charnière, mais je continue de me former et de me questionner quotidiennement sur mon identité de mère à partir des perceptions de mon corps. Voici un extrait de mon journal afin d'illustrer cela :

Une pensée me surprend en explorant le vide entre mes abdominaux. Je sens le besoin de m'appartenir à nouveau, de revisiter mon corps que j'ai prêté à la vie. Seule dans cette ville, je ne suis plus une mère. Comme c'est étrange, je me sens nue sans mes enfants, surtout le dimanche après-midi. (Journal de chercheur, 23 mai 2016)

Ce court extrait est intéressant, car je suis dans la continuité de mon autoformation par mes perceptions corporelles sur mon expérience de la maternité. Dans ce moment, je me questionne sur la façon de récupérer mon corps que j'ai prêté à la vie? En fait, autant dans la douche que dans ce moment ci-haut, je constate que mon corps est marqué par l'expérience de la maternité. Dans ce moment, en mai 2016, nous sommes quatre ans après la naissance de ma fille et an et demi après la naissance de mon premier fils et je constate que mon corps continue d'être marqué par la maternité. Et cela m'étonne. Dans ce moment de la quotidienneté, je prends conscience que mes enfants ne sont plus en dedans et que présentement ils ne sont pas en dehors (avec moi) non plus. Cela laisse un vide. L'extrait n'est pas tellement précis, mais on peut penser que je suis à la recherche d'un nouvel ancrage, d'une nouvelle forme plus englobante. J'expérimente à ce moment l'identité de la mère qui prend du temps pour elle sans ses enfants.

L'analyse de ce court moment, en le remettant dans son contexte, me renseigne sur les représentations de la mère qui m'habitent. Nous sommes le dimanche après-midi et je me retrouve seule dans un parc pour prendre du temps pour moi, lire, me reposer contempler la nature avant un souper avec des amies. J'observe que plusieurs personnes sont réunies que j'identifie à des familles (parents et enfants). Mes représentations de la bonne mère sont ainsi mises à l'épreuve, car j'ai la croyance qu'une bonne maman doit passer le dimanche auprès de ses enfants. Dans ce court extrait, je conscientise un début de

nouvelle forme entre le corps qui se transforme et le besoin pour la mère d'apprendre à se ressourcer sans ses enfants. Encore plus que cela, je découvre que je reste une maman même quand je ne suis pas physiquement auprès des enfants.

4.2 RENCONTRER LES MERES DE MA COMMUNAUTE

*Le silence est l'ouverture à l'espace invisible,
tout en étant, symboliquement, ce dernier.*
(Barselou, 2010, p. 57)

4.2.1 Mise en contexte

Voici le deuxième moment : il s'agit d'un entretien d'explicitation d'une expérience que j'ai vécue dans ma pratique bénévole d'accompagnatrice de femmes. Rappelons-nous que l'entretien d'explicitation permet d'analyser plus finement « les gestes, les résonnances symboliques et leur théorie implicite » (Galvani, 2016a, p. 162). En lien avec le premier texte, la gratitude que j'ai ressentie lors de mon premier accouchement m'a amenée à m'impliquer bénévolement auprès du comité de parents de la Maison de Naissance. De plus, il me semblait impératif que les femmes puissent faire respecter leurs droits pendant leur accouchement et que chaque femme devrait pouvoir choisir le lieu où elle souhaite mettre au monde son bébé¹¹. À la fin de ma première année de maîtrise, j'ai eu l'élan d'organiser un atelier sur la Maternité et la Dignité avec le Regroupement Naissance-Renaissance pour la semaine de l'accouchement respecté. À mon grand étonnement, une quinzaine de femmes ont répondu à l'appel. L'atelier a eu lieu en mai 2016 et est d'une durée d'environ deux heures, mais j'ai choisi d'explorer un court extrait.

Voici le verbatim de l'entretien d'explicitation où j'ai omis volontairement les questions de l'intervieweur afin de faciliter la lecture, écrit le 22 octobre 2016.

¹¹ « En 2012, les sages-femmes québécoises ont participé à l'accouchement de plus de 2000 femmes, ce qui représente 2,31 % des naissances » (*Le Devoir*, 23 avril 2014). Cela fait en sorte que le manque de sages-femmes au Québec ne permet pas l'accessibilité et donc le choix à toutes les femmes.

Se poser
Rencontrer
Notre « nous » dans le silence

*On est à Accueil et Maternité, on est dans le sous-sol, on vient de terminer la première partie et là c'est le moment de la deuxième partie. On n'a pas encore commencé, mais je sais que c'est rendu là. On vient de finir notre discussion sur Maternité et Dignité alors je sais que ce que j'ai prévu c'est le tour de parole. J'ai prévu un exercice... oui, en fait c'est ça. En fait, je suis plutôt debout, à ce moment-là je suis debout parce que j'écrivais des mots que les femmes me disaient. Je crois que je dépose les papiers sur la table et là je viens m'asseoir par terre même si les femmes sont assises sur des chaises, **je m'assois par terre**.*

Et là je leur propose de fermer les yeux. Je ferme mes yeux moi aussi. (Silence) Je leur propose de laisser remonter le fil de leur maternité. [...] De prendre le temps de laisser remonter, de revoir la grossesse, l'accouchement (silence) de revoir quand elle a mis au monde son bébé, les premiers instants et de simplement accueillir les moments qui viennent, peut-être que c'est des moments joyeux, peut-être que c'est des moments difficiles. L'important c'est d'accueillir ce qui monte.

*Et moi, ce que je fais à ce moment-là (silence), **je me synchronise avec le groupe** c'est ce qui me vient parce que, moi, je ne remonte pas, à mesure que je parle, qu'est-ce que je fais, **je respire**, je me sens descendre, à mesure que je parle... (silence) Là, il n'y a plus de bruit, c'est drôle les bébés sont calmes, je vois, j'ai les yeux fermés, je vois pas, c'est plutôt je ressens une énergie.*

À ce moment-là, je prends le temps d'accueillir chaque femme. C'est très subtil. Je m'appuie dans mon bassin. Je respire par le ventre, je me sens en ouverture. Il y a quelque chose dans ma posture au niveau du cœur, il y a de la place. En fait, je suis en train, j'offre un espace aux femmes et je me l'offre aussi à moi-même. Ce moment de silence après avoir remonté, ce moment de calme que je leur offre, je me l'offre à moi-même aussi. Il y a quelque chose en moi qui se détend (long silence).

*Oui, je me permets de **me poser** dans ce groupe de femmes que j'ai réunies, ouais c'est ça, c'est comme si pendant un moment **je lâche ma posture d'animatrice**. Je me dépose complètement dans ce groupe de femmes, ça me fait vraiment du bien (silence) C'est vraiment je me connecte avec ce groupe de sœurs. Je sais pas comment l'expliquer (tout bas). Je les rencontre autrement, donc en fait **je rencontre notre groupe**, c'est ça, à ce moment précis, j'ai rencontré le groupe, c'est dur à expliquer, mais ... ouais, ça ne dure pas longtemps, mais je touche comme à un certain sens cette trace que notre groupe qui s'est formé que pour la soirée, c'est vraiment difficile à décrire, mais à ce moment-là je sens que je rencontre notre groupe, ce n'est pas chacune individuellement, c'est notre groupe.*

Oui, c'est ça, ce moment que j'offre au groupe et qui finalement je m'offre pour nous rencontrer (silence) et après un certain temps j'ouvre les yeux et je ne suis pas certaine que tout le monde a vécu cela, mais bon (en riant). Je me sens... Je revois les yeux... je prends le temps de regarder chaque femme, peut-être pas chaque femme, je sens encore une timidité à l'intérieur de moi, mais quelque chose qui s'assume davantage à être ici. Oui, je fais comme ça... (je fais le geste avec ma tête de gauche à droite) je prends le temps de balayer... (Journal de bord, 22 octobre 2016)

4.2.2 Dérouler les gestes jusqu'à l'instant décisif

Tout d'abord, regardons les gestes qui sont posés dans ce moment afin d'en venir au moment du moment, au geste décisif. Le premier geste que je fais intuitivement semble être de m'asseoir par terre. En m'asseyant par terre plutôt que sur une chaise, je m'offre une première condition pour me recentrer et surtout pour m'enraciner. Assise par terre, je me sens davantage connectée avec le sol et ainsi je me sens plus ancrée dans mon corps. C'est un premier mouvement qui me permet d'être à la fois plus disponible à mes propres perceptions qu'au mouvement du groupe. Assise par terre, je pose mes racines afin de me sentir au plus près de mon être et au plus près des femmes.

Le deuxième geste que je pose est celui que je nomme me « synchroniser avec le groupe ». Je profite du temps de silence et d'introspection que je leur offre pour faire moi aussi un retour vers l'intérieur. Ce geste est composé de plusieurs petits gestes tels que de respirer et de descendre dans mon bassin. Pendant que je guide l'exercice, je pose mon attention vers mon corps dans un mouvement descendant. Je continue de construire mon ancrage, de plus en plus profondément. Ce qui m'amène dans un état de présence attentive à ce qui est.

J'ai ensuite l'impression que le geste suivant c'est d'accueillir chaque femme, mais la posture d'évocation de l'entretien d'explicitation me permet d'entrer dans la profondeur de mon vécu et de me rendre compte que c'est un geste plus global que je pose. Je réalise que je suis en train de me poser totalement dans le groupe et de lâcher ma posture d'animatrice.

C'est l'instant décisif qui se passe et qui me permet ensuite d'avoir accès au sens symbolique de mon expérience alors que je rencontre la trace laissée par notre groupe.

Malheureusement, l'entretien se termine un peu rapidement et je sens que j'aurais pu aller encore plus finement dans le déroulement de l'action. Somme toute, cet entretien d'explicitation me permet d'identifier les gestes fondateurs et les conditions que je me donne pour me rendre à l'instant décisif, c'est-à-dire des gestes d'ancrage, de retour à soi, de syntonisation avec le groupe jusqu'à me poser totalement et laisser aller mes identifications.

4.2.3 Compréhension de cette expérience

Dans cet instant décisif, la suspension des habitudes, c'est-à-dire les craintes du moi par rapport à l'image idéale de l'animatrice, se manifeste par un geste de laisser-aller. Lâcher ma posture c'est suspendre mes habitudes mentales afin d'ouvrir un espace neuf où les nouvelles informations et perceptions peuvent advenir. La compréhension que je fais de ce moment d'autoformation où je m'émancipe d'un auto-conditionnement (Galvani, 2017) : je suspends les représentations de mon identité de professionnelle et d'animatrice de groupe. En effet, je laisse aller les représentations de l'animatrice (celle qui tient le groupe, qui garde le temps) pour me déposer complètement dans le groupe et ainsi me permettre de ressentir un changement dans la relation que j'éprouve avec les autres et l'environnement. Cette nouvelle forme se manifeste par une façon différente de percevoir le groupe. Alors qu'au départ je perçois chaque femme individuellement, la suspension de mes représentations me permet de poser un regard neuf sur notre groupe et son rapport dans le monde.

Voici le sens symbolique que j'associe à la compréhension de ce moment où je perçois la trace de notre groupe. Lâcher ma posture d'animatrice afin de me retrouver sans forme dans l'ipséité (Galvani, 2017) me permet de goûter encore une fois à la puissance de l'énergie des mères qui se mettent ensemble, mais surtout à cette petite trace éphémère que crée notre rencontre. Je pourrais dire qu'à ce moment je me connecte au **caractère sacré**

que revêt pour moi cette rencontre que j'ai organisée. Des femmes singulières sont venues d'un peu partout pour aborder leur vécu intime de la maternité en toute sécurité. Des femmes qui ne se connaissent pas se rencontrent le temps d'une soirée et cela n'est pas rien. C'est la trace de notre nous, de notre collectivité, de femmes qui souhaitent vivre leur maternité dans la dignité. Le pas est infiniment petit, mais dans ce moment de silence, je le perçois et je me relie à la trace d'espoir laissée par notre groupe.

Sans l'entretien d'explicitation, je n'aurais pas su que je m'étais connectée à l'identité de notre groupe, je me souvenais de ce moment comme particulièrement ressourçant, mais je n'étais pas capable de nommer exactement ce qui c'était passé pour moi. L'entretien d'explicitation permet de rendre explicite un savoir tacite qui est celui de resituer notre rencontre dans le monde. Cette découverte permet bien sûr de dégager un sens à ma pratique. J'y reviendrai plus précisément dans le chapitre 5.

4.3 MARCHER AVEC L'AUTRE : UN MOMENT D'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE DOUBLE

Seul moyen de transport permettant de s'immerger sans intermédiaire dans l'environnement naturel, la marche favorise aussi la rencontre existentielle avec soi-même et le monde.
(Verrier, 2010, p. 32)

4.3.1 Contexte du moment

Le pèlerinage que j'ai vécu lors de l'été 2017 alors que j'étais enceinte de mon troisième enfant est un moment intense d'autoformation existentielle qui me permet de boucler et d'intégrer mon expérience maternelle ainsi que ma jeune pratique professionnelle. J'ai vécu le Pèlerinage-jeunesse Rimouski¹² une première fois en 2009, lors de mon arrivée dans la région bas-laurentienne. Parce que cet événement avait été un moment d'autoformation, j'ai choisi en 2012 de m'impliquer bénévolement à l'organisation

¹² Le pèlerinage-Jeunesse Rimouski est un pèlerinage marché de 100 kilomètres entre Rivière Trois-Pistoles et Pointe-au-Père au Bas St-Laurent pour les jeunes de 15 à 35 ans qui a lieu tous les ans au mois d'août.

de cette activité. Mais la naissance de ma fille ne m'a pas permis de participer activement à l'activité. En 2016, j'ai pris la décision de m'impliquer dans l'organisation et l'accompagnement du groupe pour ce pèlerinage. Une grossesse surprise est venue modifier les plans, mais j'ai finalement décidé d'accompagner le groupe sur la route à mon rythme. Ce pèlerinage est rempli de plusieurs moments intenses décisifs. Voici un moment fort vécu lors de l'avant-dernière journée.

Moment vécu vendredi 18 août 2017, écrit le 21 septembre 2017 :

Je marche

Avec toi

Nous marchons ensemble

Le départ est lancé ce matin. C'est moi qui ferme la marche. Je marche sur les pas de chacun, notre rituel matinal, et je pars avec les pèlerins. J'attends à l'extérieur que tous soient prêts afin d'être vraiment la dernière. Je suis émue de pouvoir partir avec le groupe ce matin. C'est la première fois cette semaine, car les autres matins je devais m'occuper de détails logistiques. Je me sens comme celle qui veille. Je retourne à l'intérieur afin de m'assurer que tous sont partis et je commence à marcher. Je me sens vacillante, je cherche mon équilibre. Comme tous les matins, mon pas est lent. Je m'appuie sur mes bâtons. Chaque pas est difficile, mais j'y vais un pas à la fois. Je passe le pont et j'aperçois la côte que nous devons monter. Une longue côte. Je ne me décourage pas, j'y vais un pas à la fois. Je vois les pèlerins au loin qui montent la côte. Cela m'encourage. J'ai déjà envie de pipi. Zut. Je cherche le meilleur endroit. J'aperçois finalement un garage où je demande pour utiliser la toilette. De retour de mon petit arrêt, je lève les yeux vers la côte, je suis encore en bas, mais je ne vois plus personne. Les autres doivent être loin devant. Je pense à ce moment que je vais marcher seule aujourd'hui. Cela ne me dérange pas, je suis bien avec la nature et je sais que les autres sont là en avant même si je ne les vois pas.

L'ascension est difficile. Je prends le temps de bien respirer. Je pose un pied devant l'autre en m'appuyant sur mes bâtons. À chaque pas, je m'assure de bien poser mon pied au sol. Je me sens bien ancrée, mais mon rythme est très lent. Mon regard est rivé sur l'asphalte. Pendant l'ascension difficile, la peur me prend. Des pensées passent dans ma tête : Faire un pèlerinage en étant enceinte, quelle folie ! Et si je mettais mon bébé en danger. Et si je déclenchais l'accouchement par trop d'efforts. Je sens le besoin de me ressaisir en revenant au moment présent. Je regarde à ma gauche; les champs jaunes, c'est magnifique. Puis je tourne mon regard vers la droite, j'aperçois une ferme de fraises avec un petit banc.

J'apprécie le côté ancien de la bâtisse. Je monte encore un peu et j'aperçois derrière moi le fleuve avec ses îles. Je m'arrête un instant pour l'admirer. Le ciel est bleu avec aussi quelques nuages, le soleil se reflète sur les îles du Bic. La ligne entre l'horizon et le fleuve se mélange un peu. En regardant bien, je crois presque apercevoir la côte nord. Je reviens au champ. Je suis alors envahie par un sentiment étrange. Je perçois et je vois une femme africaine qui marche à mes côtés pour aller chercher de l'eau avec un bébé sur le dos, un bébé dans son ventre. En regardant un peu plus loin dans le champ, je sens une autre femme qui travaille fort avec elle aussi un bébé sur son dos. Une évidence m'apparaît alors que je me sens fortement connectée à ces deux femmes : les femmes de l'humanité ont toujours marché et travaillé physiquement pendant la grossesse. Ce n'est qu'en Occident que l'on s'est mis à arrêter de marcher à cause de notre confort. Marcher n'est pas dangereux si je reste à l'écoute de mon corps. Je continue d'avancer avec ce sentiment fort de marcher avec les femmes du monde. Mon corps est rempli de gratitude. J'ai l'immense chance de pouvoir marcher pour le plaisir seulement et de profiter des paysages magnifiques de notre région. Sans trop m'en rendre compte je suis rendue en haut de la côte et je me prépare à entamer le 2e rang. Mon pas est plus léger.

Je marche jusqu'à toi

Bébé

Et je nous écris une belle histoire

Un peu plus tard dans le rang, en regardant les arbres à ma gauche, le soleil qui brille dans le rang, je prends conscience que je suis en train d'écrire une belle histoire pour mon enfant. Nous avons marché ensemble, un pèlerinage. Comme c'est magnifique. Je suis émue et je suis contente de sentir que l'histoire se transforme, que je peux lui offrir autre chose que les moments difficiles. Une histoire différente de celle que je me raconte depuis quelque mois. Je sens encore de la fermeture dans mon corps, mais je me sens plus légère. Je ressens même de la joie. De la joie de marcher avec mon bébé. De la joie de profiter de la belle nature. Je continue de marcher dans le rang avec le sentiment fort que chacun de mes pas me relie davantage aux mamans de la terre et à mon bébé. Aujourd'hui, nous marchons ensemble, bébé et moi.

4.3.2 Première prise de conscience : la marche comme une activité simple de l'humanité

Regardons d'abord en quoi ce moment constitue une émancipation pour le sujet d'abord des conditionnements externes socio-historiques de la grossesse et ensuite d'un

conditionnement naturel par rapport aux représentations personnelles de cette troisième grossesse.

Il y a d'abord ce moment suite à une vision qui émane pendant la marche où je vois des femmes d'une autre culture marcher et travailler près de moi qui me permet de m'émanciper de la peur envers la grossesse et l'effort physique qui provient de la culture occidentale. En effet, depuis le début du pèlerinage, je sens bien que cette peur provient des autres et non de moi, mais les pensées qui jaillissent dans ma tête presque tous les matins font en sorte que cette peur est plus intériorisée que ce que je souhaiterais comme le démontre cet extrait :

Dans la difficulté de l'ascension, les yeux rivés sur l'asphalte, des pensées jaillissent dans ma tête. Je me sens prise par la peur : faire un pèlerinage enceinte, quelle folie! Et si je mettais la vie de mon bébé en danger. Et si je déclenchais l'accouchement par trop d'efforts. (Extrait d'un récit phénoménologique, 21 septembre 2017)

Le moment qui suit la peur est un moment d'émancipation fort. Regardons les actes qui ont précédé cette prise de conscience. La première étape consiste alors à prendre conscience des pensées envahissantes et à **m'accorder un temps de pause**. Viens ensuite le moment où je détourne mon attention de mes pensées pour me centrer sur l'environnement qui m'entoure et me connecter à la beauté et la nature. Je prends le temps d'observer la grandeur du paysage et ses détails, de faire ce que l'on appelle un tour d'horizon. LeBreton (2012) nous rappelle d'ailleurs comment le marcheur est constamment « dans l'alternance de l'observation de l'immense et du minuscule » (p. 46). On peut alors supposer que l'acte d'ouverture que je pose en me connectant avec l'immensité et la beauté permet l'ouverture de l'esprit pour laisser apparaître une vision d'une femme africaine enceinte qui marche et d'une autre femme enceinte qui travaille aux champs?

La marche est un processus d'ouverture. Le tonus des muscles, le plaisir purement animal, a un effet sur la tonalité de l'esprit. On s'ouvre au paysage, on s'identifie au paysage : le corps s'y intègre, et l'esprit y respire. Le moi laisse la place au non-moi. La conscience fonctionne toujours, mais ce n'est plus une conscience égoïque. **Les idées semblent émerger d'un espace plus grand**. On est entré dans

le continent de la conscience, dans le pays de la pensée, dans le grand champ de l'esprit poétique. (White, 2007, dans Bischoff, 2017, p. 25)

C'est difficile pour moi d'identifier le lieu d'où proviennent ces images. Est-ce de mon histoire personnelle? De notre inconscient collectif? D'un mélange des deux? C'est difficile à dire. Mais la vision de ces deux femmes me permet de prendre conscience de ce conditionnement culturel intériorisé qui affecte mes représentations de la grossesse. Il est possible de penser que la médicalisation des naissances en Occident, l'idéologie du risque, où l'accouchement et la grossesse sont présentés comme des évènements de plus en plus risqués (Vadeboncoeur, 2004), le fait que le corps de la femme devient public pendant la grossesse, la primauté du fœtus sur la mère (Descaries et Corbeil, 1991; St-Amant, 2015) influencent de façon insidieuse mes propres représentations de la maternité. En effet, depuis que la grossesse est majoritairement prise en charge par des médecins et que l'accouchement a lieu à l'hôpital au Québec, la vision dominante de la grossesse est celle du contrôle et du risque (St-Amant, 2015). Les visions de ces deux femmes me permettent de prendre du recul sur ma propre expérience afin de m'ouvrir à une expérience plus large de la maternité et de la marche. En découle alors une prise de conscience importante comme en démontre l'extrait suivant :

Une évidence m'apparaît alors que je me sens fortement connectée à ces deux femmes : les femmes de l'humanité ont toujours marché et travaillé physiquement pendant la grossesse. (Extrait d'un récit phénoménologique, 21 septembre 2017)

Bien que j'aie toujours eu confiance que la grossesse et l'accouchement étaient des processus physiologiques normaux comme nous l'avons vu précédemment, cette prise de conscience me permet de m'émanciper plus profondément de certains conditionnements culturels que je continue de porter même si ce n'est pas mon souhait. En effet, depuis le début de la marche, je sens les inquiétudes du groupe par rapport à ma grossesse. Comme nous le rappelle Verrier (2010), la marche est certainement la façon de se déplacer la plus ancienne et la plus naturelle. Il s'agit ici de dépasser le simple fait théorique afin d'en faire l'expérience corporelle pour en comprendre le véritable sens. Avec cette vision, je vis une expérience hors du temps. Je suis traversée à la fois par l'histoire de l'humanité et les

différentes cultures pour me retrouver dans une expérience collective de la marche qui dépasse le cadre de ce pèlerinage.

Ses appartenances sont multiples, elles sont faites d'innombrables paysages, de lieux, de villes, de quartiers qu'aucune frontière ne saurait enfermer. Elles sont faites de souvenirs, de saisons, de visages, elles impliquent tous les lieux où il a senti une hospitalité, serait-ce celle de la forêt, du désert, de la montagne, du littoral... Elles mêlent des géographies diverses dont il ne voudrait soustraire aucune. (Le Breton, 2012, p. 18).

Marcher, c'est revenir à l'élémentaire, à ce mouvement premier par lequel l'homme se met debout et se déplace en liberté. La marche nous rend à la nature, à notre nature d'homme appelé à se mettre en route, « à quitter son pays » pour aller là où nous ne savons pas, pour découvrir, rencontrer, admirer... (Delorme, dans Bischoff, 2017, p. 61)

En effet, dans ce moment de marche, il n'y a plus de frontière. La marche lente, l'effort physique, la connexion avec la nature et la beauté me permettent d'ouvrir mon attention et de réveiller des souvenirs enfouis dans la Terre ou dans mon inconscient collectif afin de me relier à la simplicité de l'activité de la marche et de l'effort physique. Je trouve que la poésie d'Orane Bischoff et de Le Breton exprime bien la possibilité qu'offre la marche de vivre une identité agrandie qui dépasse les frontières et nous relie à la fois à la nature et à l'histoire de l'humanité :

La marche conjure la séparation entre l'homme et le monde, et lui donne le sentiment d'appartenir enfin aux éléments [...], la marche offre de multiples impressions ressenties et construites dans « le plein vent du monde », [...]. Tout lieu propice à la marche est un sanctuaire, un lieu réservé à la méditation, à la rencontre avec les dieux du dehors et ceux sont en soi, dans l'intériorité du marcher. (Le Breton, 2012, p. 149)

Oublier cette vie étriquée pour renaître femme sylvestre, montagnarde, nomade des grands et des petits chemins dans une cabane au plafond de voûte étoilée, au mur de feuilles et de vents. (Bischoff, 2017, p. 29)

Me sentir connectée à l'histoire de l'humanité dans mon action de la marche me permet d'abord de normaliser mon expérience de faire un pèlerinage en étant enceinte, mais c'est plus que cela, car je me sens faire partie de l'histoire. Cette compréhension de mon

expérience permet d'être en contact avec la « source vive » (Galvani, 2015) de l'expérience.

4.3.3 Deuxième prise de conscience : la vie est mouvement

Vient ensuite une autre prise de conscience majeure qui est probablement en lien avec la première, mais il ne s'agit pas ici d'un lien de cause à effet. La réalité étant plus complexe que cela. Il faut aussi tenir compte du fait que je marche depuis plusieurs jours déjà et qu'avec la marche, pas à pas, je me rapproche de cet enfant qui se trouve en mon sein. Cette troisième grossesse qui n'était pas prévue est arrivée dans un moment de crise conjugal. Depuis le début de l'annonce, bien que j'aie fait le choix éclairé de poursuivre la grossesse, je ressens de la difficulté à me connecter à mon enfant, à accepter cette troisième grossesse. C'est d'ailleurs pendant la marche de la journée précédente que je **prends conscience de ma propre résistance à la grossesse** et que je peux la nommer :

Je réalise les larmes aux yeux qu'une partie de moi résiste à la grossesse. Toute la journée, je marche avec ce désir d'accueillir la résistance qui m'habite. Je la sens prise entre ma gorge et ma poitrine. C'est bloqué. Un refus de descendre vers mon ventre pour rencontrer cet enfant qui grandit en moi. La journée se termine avec l'écriture d'une lettre pour mon bébé dans le magnifique parc du Mont St-Louis. (Extrait d'un récit phénoménologique, 21 septembre 2017)

En effet, pour bien situer le lecteur et bien comprendre le contexte de cette deuxième prise de conscience émancipatrice, la journée de la veille avait été forte en émotions. La marche et l'identification de mes résistances ainsi que la reconnaissance de l'impossibilité d'aller au-delà pour le moment m'avaient permis **de créer l'espace** nécessaire pour ouvrir une première porte de dialogue avec bébé en lui écrivant une lettre. Depuis le début de cette grossesse, je vis un blocage à la fois mental et corporel qui m'empêche de me sentir en lien avec mon bébé. Bien que je le sente bouger, la résistance que j'observe entre ma gorge et ma poitrine m'empêche de me laisser aller à l'amour que je ressens pour lui. L'ambivalence des sentiments ressentis me coupe en quelque sorte aussi des sentiments plus positifs que je peux ressentir.

Il est possible de penser que pas à pas je continue de marcher vers mon bébé, sans rien forcer et que le travail de dialogue, d'acceptation des résistances et d'ouverture commencé la veille continue de faire son chemin. Il est aussi possible de faire l'hypothèse que le fait de me relier à une expérience plus grande de l'humanité, la posture d'ouverture et de sensibilité que me procure la connexion avec la marche comme activité de notre histoire me permet aussi une ouverture du cœur pour l'enfant que je porte :

En regardant les arbres à ma gauche, le soleil qui brille dans le rang, je prends conscience que je suis en train d'écrire une belle histoire pour mon enfant. Nous avons marché ensemble, un pèlerinage. Comme c'est magnifique. Je suis émue et je suis contente de sentir que l'histoire se transforme, que je peux lui offrir autre chose que les moments difficiles. (Extrait d'un récit phénoménologique, 21 septembre 2017)

Encore, une fois c'est par la connexion avec la beauté de la nature, avec l'ouverture vers l'environnement que la prise de conscience survient. Je me souviens de ce matin-là comme il faisait beau, je me sentais particulièrement réceptive à la lumière du soleil. Devant tellement de beauté, la connexion avec mon environnement (la nature ici) me permet de revenir à soi et de faire de la place pour l'autre (ici, le bébé). Dans ce mouvement éco-auto-socio, je me laisse envahir par la lumière, par la vie et je ressens un sentiment de gratitude pour ma vie. Sur le plan poétique, la lumière de ce matin-là a déteint sur mes perceptions pour me fournir un nouvel éclairage. Ce moment fort me permet de changer ma propre représentation intérieure de cette troisième maternité. Ici, je ne suis plus dans les représentations sociales, mais bien dans l'idée mentale que je me fais de cette grossesse. Alors que jusqu'alors j'associais cette troisième maternité à quelque chose de lourd et de difficile, pendant que je marche et que je suis en phase avec la lumière, je réalise que mes vieilles représentations ne tiennent plus et un basculement du regard se produit. Je remarque notamment qu'un changement s'effectue dans mes pensées et dans mes représentations, car je considère maintenant que le bébé est chanceux de vivre cette aventure spéciale avec sa maman. Je me vois même lui raconter notre histoire, lui raconter les paysages fabuleux que nous avons croisés, l'aventure de la marche et les efforts nécessaires ainsi que les pèlerins rencontrés sur la route. Bien que le changement s'effectue

d'abord dans ma pensée par l'idée qui me vient que j'ai le pouvoir de réécrire notre histoire, je note qu'il s'effectue aussi dans le corps. Un peu plus tard sur la route, je perçois des indices corporels de la transformation tels que le sentiment de joie au niveau du cœur, le sourire et j'ai même l'impression que mon pas s'est allégé. Je note aussi que la fermeture dans la gorge est encore présente, mais elle ne prend plus toute la place. Il y a dans cette expérience le sentiment d'être sujet de mon histoire, car je réalise qu'à tout moment je peux réécrire mon histoire, que la vie est mouvement et qu'il n'y a rien de figé. En envisageant la vie comme un lieu de formation, l'être humain a la possibilité de se renouveler constamment (Galvani, 2010) et c'est exactement ce qui s'est passé dans ce moment d'autoformation, la possibilité de me renouveler dans mon expérience de la maternité et dans le lien avec l'enfant. Cette nouvelle perception de la réalité ne change pas les sentiments ambivalents que j'ai ressentis pendant les six premiers mois de la grossesse, ils feront aussi partie de notre histoire, mais la nouvelle perception me permet de transformer le lien avec le bébé et de jouir de l'expérience que nous sommes en train de vivre ensemble.

Pour la suite de la marche, j'avais vraiment le sentiment que nous marchions maintenant ensemble. Quand une difficulté surgissait sur le chemin, je n'hésitais pas à lui demander de m'accompagner dans ce moment. J'avais maintenant une conscience agrandie de mon corps qui incluait dans chacun de mes pas la présence du bébé.

4.4 SYNTHÈSE : DISCUSSIONS SUR LES SIMILITUDES ET LES DIVERGENCES DE CES TROIS MOMENTS

4.4.1 Des évènements hors du quotidien qui favorisent la suspension des habitudes

Les trois moments d'autoformation existentielle que je viens de présenter ont en commun d'être des moments extraordinaires. Cela est particulièrement évident dans le cas de l'enfantement de ma fille ainsi que dans le cas d'un pèlerinage. Pour ce qui est de l'animation d'un cercle de femmes, cela peut sembler un moment plus quotidien de ma pratique d'accompagnatrice de groupe. Le moment de pratique exposé dans ce mémoire

constitue le premier véritable moment où j'ai animé un cercle de femmes, il garde une place particulière dans mon cœur.

Il a été plus facile pour moi de commencer par explorer et analyser des moments intenses et extra-quotidiens et ainsi prendre conscience à la fois d'une intelligence en acte et de l'émancipation du sujet de ses conditionnements naturels ou socio-historiques. Par contre, le même travail a pu être continué au quotidien dans le journal et ainsi prendre conscience que la transformation avait lieu aussi dans l'exercice des tâches banales de la quotidienneté. Je reviendrai davantage sur ce point lors du prochain chapitre.

4.4.2 L'autoformation existentielle comme une pratique du soi

Bien que dans ces trois moments je suis dans une perception de quelque chose de plus grand, qui dépasse l'expérience que je suis en train de vivre, c'est surtout que l'approche méthodologique mise en place dans cette recherche vise la conscience dans une visée émancipatrice. En ce sens, il est possible de faire le lien entre ces trois moments et la définition de la spiritualité telle qu'entendue par Foucault :

Je crois qu'on pourrait appeler « spiritualité » la recherche, la pratique, l'expérience par lesquelles le sujet opère sur lui-même les transformations nécessaires pour avoir accès à la vérité. (Foucault, 2001, dans Galvani, 2014, p. 66)

Dans ces trois moments, le sujet ne cherche pas consciemment dans l'acte à se transformer, mais la présence attentive lui permet de percevoir que quelque chose est en train de se transformer en lui. La suspension de ses habitudes laisse jaillir le soi. Il ne cherche pas à atteindre quelque chose comme on pourrait le penser, mais plutôt à « se libérer du connu » (Krisnamurti, 1991, dans Galvani, 2014). C'est alors qu'il prend conscience de nouvelles possibilités qui s'opèrent dans l'interaction entre le soi, l'autre et le monde et qui se rapproche carrément d'un art de vivre :

[...] la philosophie est un « exercice » [...] qui engage toute l'existence. L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans l'ordre du « soi » et de l'être : c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend

meilleur. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie authentique, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieure. (Hadot, 2002, dans Galvani, 2014, p. 73)

En prenant le temps d'analyser ces trois moments d'autoformation existentielle, je m'engage à vivre ma vie davantage à la première personne, à rendre intelligible une manière de faire qui se déploie dans les moments intenses et ainsi m'inscrire dans un mouvement de formation permanente qui s'ouvre sur une dimension spirituelle.

Chacune des mises au monde de mes enfants, ce moment de rencontre dans le silence dans ce cercle de femmes que j'anime ainsi que la marche, mais plus particulièrement le pèlerinage, évoque le caractère sacré de l'expérience et de ma façon singulière d'entrer en relation avec le monde.

4.4.3 Le silence et le retour vers l'intérieur comme condition favorisant l'émergence des moments d'autoformation existentielle

Tel que Galvani (2016a) le propose : « l'apprentissage transformateur implique le vide » (p. 169). Dans ces trois moments, le sujet est dans un moment de pause hors du temps. Tout d'abord, dans la douche, je suis face à un vide et à un moment de retour vers soi. C'est semblable dans le groupe, où la mise en soi que je propose me permet de tourner mon regard vers l'intérieur en me centrant dans mes appuis corporels et en me déposant dans le groupe. Finalement, le pèlerinage offre en lui-même un grand espace de silence et d'infini. La pratique de la marche lente est un cadre parfait pour mettre le mental sur pause et se laisser transporter par les diverses sensations qu'offre le présent.

Comme proposé par Barselou (2010) dans son mémoire de maîtrise, « le silence colossal¹³ » où j'aurais tendance à utiliser le silence choisi et habité, favorise la rencontre

¹³ Le silence colossal est universel au sens qu'il est générique et qu'il se pose à titre de phénomène transculturel, au-delà du rapport de l'être humain à ce dernier. (Barselou, 2010, p. 104).

avec soi, le monde et les autres. Habiter le silence, m'y déposer et même le respirer, si je reviens à un autre extrait d'un entretien d'explicitation, me permet de créer de l'espace à l'intérieur de moi pour aller à la rencontre de l'autre et même à la rencontre du sens symbolique de mes expériences.

Je suis dans ces trois moments placés dans ce que j'appellerai des petites bulles où le temps n'existe plus pendant un moment, où je me consacre totalement à l'instant du présent. Certaines conditions diffèrent d'un moment à l'autre, telles que la connexion à la beauté et à la nature qui est seulement présente dans le troisième moment. Finalement, je suis parfois seule ou entourée d'un groupe, mais dans chacun des moments, que je sois seule ou en groupe, je suis connectée dans l'invisible à une partie ou à la totalité de l'humanité. En ce sens, je ne me sens jamais véritablement seule. C'est probablement là une caractéristique des moments d'autoformation, l'individu ne se sent pas seul, car il vit un sentiment de reliance et de non-séparation avec les autres ou l'environnement ou les deux. En effet, car l'autoformation prend forme dans l'interrelation entre le soi, les autres et le monde.

4.4.4 Retour sur les concepts d'intention et d'intentionnalité

Ces trois moments ont aussi la caractéristique d'être vécus dans une suspension de la conscience intentionnelle. La conscience intentionnelle cherche à atteindre ses buts et à ce moment l'attention sélectionne ce qui l'intéresse afin d'obtenir ce qu'elle souhaite. Le récit de l'accouchement est un bon exemple pour comprendre la différence entre la conscience intentionnelle et la suspension de l'intentionnalité. Pendant le déroulement de la mise au monde de ma fille, je suis trop centrée sur le résultat, c'est-à-dire l'expulsion finale qui me permettrait d'enfin rencontrer ma fille, que je suis envahie par la douleur et j'ai de la difficulté à m'ouvrir pleinement à mon expérience. Par contre, dans la douche, je suis dans une attention différente, j'ai bien sûr l'intention de me laver, mais je suis dans une ouverture à ce qui est qui peut me permettre de m'ouvrir aux nouvelles perceptions que je rencontre.

J'aimerais tout de même apporter une précision au concept de suspension de l'intentionnalité. Ces trois moments ont tous été précédés d'une intention générale, c'est-à-dire par exemple avant la mise au monde de ma fille, j'avais comme intention d'accueillir ma fille dans un espace sacré. Pour ce qui est de l'animation du cercle de femmes, j'avais comme intention de créer un lieu sécuritaire. Pendant le pèlerinage, tous les matins, je prenais un moment pour prendre le pouls de mon intériorité et ainsi formuler une intention très large pour la journée. Pas à pas, je restais attentive à comment mon intention pouvait se transformer au fil de la journée. Formuler une intention est un geste conscient que je pratique de façon régulière et qui m'aide à rester connectée sur l'essentiel, à tourner mon regard sur ce qui est important pour moi. Donc, l'intention cherche à atteindre ses buts, mais comme l'intention reste large elle a pour fonction d'être mon bâton lorsque je me sens perdre pied. On pourrait dire que l'intention globale est toujours présente, mais qu'elle est mise en suspens pendant un instant. Bref, formuler une intention m'aide à rester dans la présence attentive à ce qui est. C'est ainsi que la pratique de l'intention consciente, comme une pratique matinale, me permet de m'accorder des moments de pause même quand la vie va vite, me laissant ainsi suffisamment d'espace pour que le silence advienne et ainsi m'éveiller au moment dans une présence non intentionnelle.

4.4.5 La compréhension de mon expérience pour une vie plus sensée

Finalement, je terminerai cette synthèse sur ces trois moments d'autoformation existentielle en disant que la compréhension de ces moments me permet de nommer ce qui m'appelle d'un point de vue vocationnel et de ce qui oriente mes actions : le mouvement de vie, la conscience ainsi que le sentiment d'appartenir à une communauté et même à l'humanité. Dans la compréhension, mon expérience devient signifiante.

CHAPITRE 5

L'ÉMERGENCE VOCATIONNELLE

Le chapitre 4 m'a permis de découvrir comment je me forme dans des moments intenses et surtout de conscientiser une intelligence pratique. Conscientiser ces moments intenses me rapprochait de plus en plus vers ma quête vocationnelle. J'étais maintenant davantage en mesure de nommer ce qui m'appelle et de comprendre comment cette méthodologie de l'analyse des moments d'inspiration phénoménologique-herméneutique est un premier pas pour me permettre de m'engager dans une vie à la première personne et donc dans mon devenir. L'analyse des trois moments intenses d'autoformation existentielle m'a permis de reconnaître mon expérience, de nommer les conditions qui permettent le déploiement du soi ainsi que de me renseigner sur le sens symbolique de mes expériences.

Pour répondre totalement à ma question, j'avais maintenant besoin de laisser de côté les moments pour me centrer globalement sur la quête vocationnelle. Pour ce faire, il me fallait d'abord revenir sur mon expérience de la maternité et ce que j'ai choisi de nommer le choc vocationnel. Dans un deuxième temps, je vais remonter à la source jusqu'au métier intime. Ensuite, je vais m'attarder au sens symbolique de ma vocation. Je reviendrai sur les savoirs pratiques que j'ai découverts au fil de mon travail sur les moments et qui laissent entrevoir l'émergence de la vocation.

5.1 L'EXPERIENCE DE LA MATERNITE : CHOC VOCATIONNEL VERS UN CHANGEMENT DE REGARD

Le récit phénoménologique de mon initiation au devenir mère montre comment l'entrée dans la maternité et le sentiment d'entrer vers une nouvelle identité est une expérience fondatrice pour moi. À travers ma bioscopie, j'ai pu faire ressortir deux aspects principaux : la recherche de ma place dans le monde qui se manifeste par une quête de sens et le désir viscéral de devenir mère. Bref, nous avons vu comment j'ai senti un appel assez rapidement dans ma vie pour la maternité. Je l'ai perçu comme si donner la vie serait la chose la plus extraordinaire de la condition humaine de femme. Comme nous l'avons vu précédemment, cette conception idéalisée de la maternité est construite culturellement et socialement (Damant et al, 2012). Tout d'abord, ce n'est que récemment dans l'histoire que les femmes peuvent expérimenter une autre vocation que celle de mère et d'épouse (Descaries et Corbeil, 2002). Deuxièmement, comme nous l'avons vu avec Damant et al. (2012), la maternité dans les sociétés occidentales est considérée comme normative et est fortement idéalisée. Il est aussi possible de mentionner une dimension spirituelle dans mon désir de m'accomplir dans toute ma féminité en concordance avec la Terre-Mère. Il n'est pas tellement surprenant qu'une partie de moi se sentait appelée par la maternité telle une vocation, un moteur de signification dans ma vie.

5.1.1 Autoformation et vocation

*À travers la matière et les gestes qui nous appellent
se révèle la vocation de notre autoformation.
(Galvani, 2016a, p. 167)*

Autant, j'ai vécu le passage initiatique vers la maternité qui m'a permis de me sentir reliée à la communauté planétaire des mères, autant les premiers mois de la vie de nouvelle maman ont été vécus avec beaucoup de difficulté. Une fois la magie des premiers jours passée, je réalise que ce n'est pas facile de prendre soin d'un bébé. Bien que certains gestes se fassent de façon intuitive, ce nouveau rôle, je dois l'apprendre de pair avec le bébé. Déjà,

tout de suite après la naissance, je constate par les phrases suivantes que devenir mère ne va pas de soi :

Elle semble chercher le sein. Je ne sais pas du tout comment mettre bébé au sein et la sage-femme m'aide du mieux qu'elle peut. Je me sens tellement maladroite.
(Extrait du récit, janvier 2018)

Devenir mère est l'apprentissage d'une vie. Et chaque petit geste, même l'allaitement nous devons l'apprendre avec notre bébé :

Il n'y a rien qui « va de soi » dans l'exercice quotidien de ce rôle (parent) qui doit prendre en compte, d'une part, les ressources psychologiques, sociales, culturelles, matérielles du parent — ce que l'on pourrait appeler son capital — et, d'autre part, une multitude d'éléments découlant de situations caractérisées par des attentes familiales, sociales ou institutionnelles, de l'incertitude et de l'imprévu.
(Lacharité, 2009, p. 10)

Il est vrai que prendre soin du bébé ait contraint à l'incertitude et demande beaucoup de flexibilité et d'écoute de la part de la mère. Alors qu'avant de devenir mère je me suis toujours sentie à ma place avec les enfants (je n'avais jamais été en contact avec des bébés), je ne me sens pas tellement bien lorsque je prends soin de ma fille. En fait, j'ai l'impression d'être mal préparée à être responsable d'un bébé vingt-quatre heures par jour. De plus, ma fille pleure beaucoup et je n'arrive pas à trouver pourquoi. Plus je suis anxieuse, plus ma fille pleure et plus la perfectionniste en moi se sent incompétente. C'est le choc. Je me sens envahie par mon bébé, je me sens dépossédée de mon corps et je ne me sens pas adéquate dans mon nouveau rôle de mère :

Je me souviens, je suis assise sur mon tapis de yoga. Zia a cinq mois environ. Je viens de la coucher dans son lit pour la nuit. J'essaie de me concentrer sur ma respiration. Je n'y arrive pas. Je me sens envahie par des pensées obsédantes : je suis une mauvaise mère, je ne suis pas capable de prendre soin d'elle correctement, faites qu'elle dorme bien cette nuit, etc. Dans ma gorge, c'est serré. Mon souffle est court. Je vois un trou noir et je me sens mal dans tout mon être. Après cinq minutes c'est insoutenable, je ne suis pas capable de rester immobile, je me lève. (Extrait du journal, 5 décembre 2015)

Comme nous pouvons l'observer dans ce court extrait, je me sens enfermée par la nouvelle identité de mère, ce n'est plus un lieu de déploiement. Au contraire. Le plus difficile à ce moment-là c'est que je n'arrive plus à tourner mon regard vers l'intérieur afin d'accueillir ce que je vis. Je n'arrive plus à dormir non plus, car je me sens en hyper-vigilance, je suis réveillée par chaque petit bruit, croyant que c'est ma fille qui se réveille. Mon corps et mon esprit n'arrivent plus à lâcher et à se détendre. Incapable d'éprouver de la compassion pour la mère en devenir un peu maladroite que je suis, je ressens une profonde colère qui m'isole de mon conjoint et de mes amis. Il m'arrive même d'exploser et de tourner ma colère vers les autres; remplie de honte, je m'isole davantage. Je vis une crise. Je ne me sens plus appelée par mon rôle de mère. Je le fais parce qu'il le faut. J'aime ma fille, mais je n'aime pas vraiment effectuer les gestes qui composent le quotidien d'une maman. En fait, chaque geste isolé comme allaiter, bercer, changer une couche ne m'est pas désagréable, mais c'est le côté répétitif des gestes qui me semble difficile et surtout l'isolement que je ressens à effectuer ces gestes jour après jour. Ce n'est pas le geste qui est problématique, mais davantage mes perceptions par rapport à mon quotidien de nouvelle maman.

Il est possible d'analyser cette expérience de différente façon. La plus commune dans notre société dira que j'ai à cette époque fait une dépression postnatale, c'est ce que le médecin m'a d'ailleurs diagnostiqué. Le propos de cette recherche n'est pas de chercher à identifier les signes cliniques qui pourraient valider ou infirmer cette hypothèse, mais plutôt de s'intéresser à l'analyse et à la compréhension de cette expérience. Têtue et perfectionniste comme je suis, il est impossible pour moi d'accepter un tel diagnostic. Par contre, la colère qui m'habite est un signal d'alarme important pour moi et j'accepte de prendre du recul sur la situation et de consulter une psychologue. Je reconnais que j'ai besoin d'aide.

À la lumière de mon univers conceptuel, j'analyse cette période de crise comme un choc vocationnel. Mon rôle de maman ne fait plus sens pour moi, il ne m'appelle plus : « La crise existentielle dépoussède l'individu de sa ligne directrice, de ce qui donnait sens à sa

vie » (Lahure, 2010, p. 310). Si je reviens à la sémantique du mot sens tel que vu précédemment (Grondin, 2003) en termes d'orientation, de signification et de référence à la sensorialité. Mon expérience de maman prend toute la place, mais ne me laisse plus d'orientation ni à mes journées ni à long terme. Mes journées sont centrées sur le prendre soin de ma fille et je vis difficilement le caractère imprévisible. Je me sens déstabilisée par la nouvelle orientation de mes journées et je ne peux plus m'appuyer sur mes repères habituels. Je me sens perdue entre les pleurs du bébé, les gestes routiniers de la maman et les tâches ménagères. Comme nous l'avons vu dans l'extrait sur le tapis de yoga, la façon dont je perçois la réalité ne me permet plus d'en jouir. En fait, l'égo s'identifie à la souffrance perçue par sa nouvelle identité et ne sélectionne que les moments qui lui permettent de confirmer ses buts. Finalement, au moment où je vis la crise, je n'arrive pas à retirer une compréhension des difficultés à vivre ma nouvelle identité de mère et à dégager une signification à ce bouleversement.

Ce qui est insidieux avec l'expérience de la maternité comme je la décris, c'est qu'il n'y a pas eu un élément déclencheur précis et ce n'est pas la mise au monde en tant que telle qui est problématique. Ce sentiment d'enfermement s'est installé petit à petit au fil des jours et est certainement multifactoriel. La compréhension que j'en ai aujourd'hui me permet d'émettre une hypothèse : le fait que les événements quotidiens diffèrent de mes représentations internes et sociales de la maternité, avec le temps, je ne me sens plus appelée par mon rôle de maman. Aussi, je suis très affectée dans mon sentiment de compétence, en simplifiant la réalité et en y voyant un lien de cause à effet entre ses pleurs et ma compétence maternelle. Plus profondément, les pleurs de ma fille me ramènent à ma propre enfance et à ma difficulté à me sentir en sécurité dans le monde. De plus, ma rigidité interne et mes exigences élevées ne m'aident pas à m'adapter à mon rôle : je voudrais déjà être une maman parfaite et je souhaite aussi que le papa le soit tout autant. Je finis par ne plus ressentir la joie d'être maman et simplement me sentir frustrée par ce nouveau rôle qui, il me semble, me tient à l'écart du monde.

Pourtant, je continue d'être mère au quotidien. Malgré la colère ressentie, je continue de prendre soin de ma fille. D'ailleurs, la colère n'est jamais tournée vers elle, mais plutôt vers moi ou vers le conjoint. Par contre, c'est sur le plan émotif et spirituel que je vis une cassure, car mon rôle de mère ne m'appelle plus et je ne me sens plus à ma place auprès de ma fille. Je commence à avoir l'idée que je ne suis peut-être plus la meilleure personne pour prendre soin d'elle. C'est toute l'ambiguïté de cette expérience où les pensées contradictoires s'affrontent, car j'ai dans mes représentations l'idée très forte que c'est la mère qui est la mieux placée pour prendre soin du bébé. D'un côté, prendre soin de ma fille correspond à mes valeurs et à une partie de mon identité féminine et je sens que c'est ce que je dois faire. Mais en même temps, lorsque je prends soin d'elle, je vis des sentiments de solitude, de détresse et de colère à exécuter ces tâches. De l'autre, lorsque je m'accorde des moments de ressourcement à l'extérieur du foyer, je me sens anxieuse. L'ambivalence et le débat intérieur me grugent de l'énergie et je sens que je m'enfonce de plus en plus. La crise est « un déséquilibre qui occasionne une perte de repère pour l'individu » (Poirier, 2007, dans Lahure, 2010, p. 307). En effet, l'arrivée du bébé a complètement changé mes repères et j'ai besoin de faire le point sur cette nouvelle expérience.

5.1.2 Retour sur le contexte social du devenir-mère au Québec

Afin de mieux comprendre les sentiments qui m'habitent dans les premiers mois qui suivent l'arrivée de mon premier enfant, je reviens au contexte du devenir mère au Québec.

Au Québec, la responsabilité revient majoritairement aux parents de prendre soin et d'éduquer leur enfant avec l'aide des professionnels de toutes sortes (médecins, intervenants, infirmières, etc.) :

La mère garde dans l'imaginaire collectif un rôle prépondérant : elle n'est plus forcément la seule référence : médecin, pédiatres, professionnels de la petite enfance, éducateur et enseignant, tous ont un rôle reconnu auprès des enfants et font partie prenante de leur développement. (Mérissier, 2016, p. 151)

Ces professionnels offrent du soutien ponctuel, mais ils jouent aussi un rôle de surveillance qui ne renforce pas toujours le sentiment de compétence parentale. Autant, l'aide des professionnels peut décharger la mère autant elle peut aussi faire en sorte qu'elle se sente dépossédée de son pouvoir, que ce n'est plus elle qui prend les décisions pour son enfant. Aussi, il reste que nous n'avons pas comme dans certains pays la responsabilité collective d'éduquer et de prendre soin des enfants. Dès que le bébé ou l'enfant vit une problématique, les parents seront les premiers questionnés. Font-ils vraiment ce qu'il faut? Lacharité et al (2015), rapporte notamment dans leurs études que les mères qui vivent des difficultés d'allaitement le perçoivent la plupart du temps comme un échec personnel dû entre autres à la pression des professionnels pour favoriser l'allaitement à tout prix. Cela n'est qu'un exemple. Devenir parent c'est donc se soumettre au regard d'autrui. « Plus que jamais, les parents du XXI^e siècle sont conscients de l'ampleur de leurs responsabilités vis-à-vis de l'enfant. Plus que jamais, ils se sentent évalués... remis en cause constamment. » (Mikolajczak et Roskam, 2017, p. 32).

Le regard est souvent sévère, mais pas uniquement, il est important de nuancer. Dans la recherche effectuée par Lacharité (2015), plusieurs parents relatent des expériences positives et signifiantes avec des professionnels de la santé.

Bien que le père s'implique de plus en plus, grâce notamment au congé de paternité qui lui permet de rester entre trois et cinq semaines à la maison lors de la naissance de l'enfant et du congé parental¹⁴ qui est laissé à la discrétion du couple, il reste que dans le quotidien c'est encore à la mère que revient la majorité des tâches ménagères et des soins aux enfants. J'ai vécu le retour au travail du papa de façon difficile, car je trouvais éprouvant de passer la plupart de mes journées en solo avec bébé. Il existe bien des organismes communautaires qui offrent différents services pour les familles et plus particulièrement pour les mères. Je les ai d'ailleurs fréquentés. Mon expérience n'était pas nécessairement négative, les bénévoles et les professionnelles étaient accueillants et

¹⁴ Le nombre total de semaines de prestations parentales peut être pris par l'un ou l'autre des parents ou partagé entre les parents, selon une entente établie entre eux. Par ailleurs, ces semaines peuvent être prises simultanément ou successivement par les parents (Travail, Emploi et solidarité sociale Québec, <https://www.rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-salarie/types-de-prestations/prestations-parentales>).

chaleureux, mais je ne me sentais pas suffisamment en sécurité pour aborder ce qui m'apparaissait alors un tabou à l'époque : ne pas aimer être mère.

Alors que la maternité était autrefois un savoir qui se transmettait entre femmes d'une même lignée (Merissier, 2016), de nos jours, comme les familles sont moins nombreuses, éclatées dans la forme et dispersées sur le territoire, la maternité n'est plus nécessairement un objet de l'héritage transgénérationnel entre les femmes. Comme plusieurs jeunes couples qui migrent en région, nous n'avons pas de racine à Rimouski. Ma mère est venue nous aider lors des premiers jours suivant l'arrivée du bébé, mais par la suite il était difficile de compter sur elle puisqu'elle vit à trois heures de route de Rimouski. C'était un facteur de plus qui pouvait contribuer à mon sentiment d'isolement.

De plus, les livres sur la maternité, l'éducation des enfants, les approches parentales sont nombreux et les blogues sur Internet se multiplient. Mais avec l'abondance d'informations, il est facile de se perdre et surtout de se fier aux meilleures pratiques plutôt qu'à sa propre intuition. Comme de fait, lorsque bébé dormait enfin, plutôt que de me ressourcer, j'avais tendance à chercher comment mieux prendre soin de ma fille, en lisant des articles sur Internet ou en participant à des forums de maman. Au lieu de me reconforter, les actes posés avaient tendance à accentuer mon anxiété en me maintenant dans le faire plutôt que de me permettre d'entrer au cœur de mon expérience. En privilégiant les lectures et les échanges techniques avec d'autres parents, je poursuivais une quête de performance plutôt que de sens.

Les éléments énoncés me permettent de remettre dans son contexte le devenir-mère au Québec, mais ne constituent en aucun cas des facteurs explicatifs, car toutes les mères ne vivent pas une perte de sens à l'arrivée d'un premier enfant. Un constat s'impose, la maternité aujourd'hui revêt des formes plurielles et se vit dans des contextes variés.

5.1.3 Crise identitaire et existentielle

Comme nous venons de le voir, tranquillement je me suis vue plonger dans une crise identitaire et existentielle. Le rôle maternel comme nous l'avons vu est au cœur de l'identité féminine et a longtemps été perçu comme la voie unique de l'accomplissement de la femme.

La société définit les femmes essentiellement par rapport à la maternité et à leur rôle de mère, leurs besoins et leurs désirs s'en trouvent subordonnés. La maternité-institution attend également des femmes qu'elles mettent de côté leur propre identité au profit de l'accomplissement de leur rôle de mère. (Lavergne et al, 2003, dans Damant et al, 2012, p. 7)

Il y a une divergence entre l'image que je projetais de la maman compétente qui s'accomplit avec son bébé et les sentiments de perte de jouissance et même de détresse que je ressens durant cette période au quotidien dans la relation avec ma fille. La détresse est d'autant plus profonde que je n'arrive pas à me sentir en lien avec ma fille. En fait, comme je ne suis plus en lien avec moi, c'est difficile pour moi de sentir le lien qui se développe avec ma fille.

Cela est vraiment important et est une information importante que j'ai découverte avec cette recherche. C'est essentiel dans mes rapports avec mes enfants, mais aussi avec les autres, de me sentir en lien. J'ai découvert avec cette recherche, notamment par l'analyse des moments intenses, que j'ai besoin de m'accorder un moment d'intériorité afin d'être disponible pour l'autre. Je constate aujourd'hui que pour être à l'écoute des besoins de mes enfants, je dois d'abord prendre le temps de reconnaître les miens.

Avant de donner naissance à ma fille, j'ai tenté de me préparer de mon mieux aux éventuelles difficultés : le manque de sommeil et le manque de temps, mais je n'avais pas imaginé vivre une telle solitude. Une étude effectuée par des chercheurs de l'université de Columbia sur 500 femmes enceintes de leur premier enfant suite à une entrevue réalisée au troisième trimestre et une un an après la naissance montre que :

Indépendamment des difficultés effectivement survenues, ce sont les mères qui avaient le plus sous-estimé à quel point la naissance d'un enfant bouleverserait leur vie qui étaient les moins heureuses un an plus tard. (Mikolajczak et Roskam, 2017, p. 32)

En effet, j'avais certainement sous-estimé le chambardement qui suivrait la naissance d'un premier enfant. Comme mon identité de maman est perçue comme intriquée dans mon identité féminine, le fait de ne pas me sentir compétente comme maman fait en sorte que je remets en question toute la personne que je suis, n'ayant plus confiance en mes capacités. Devant le choc et la crise existentielle qui suivit, je devais changer mon regard sur la maternité et me rappeler que l'identité est toujours en construction. J'avais besoin de reconnaître les changements dans ma vie et de m'y adapter.

Nous venons de voir comment j'ai vécu la première année suivant la naissance de mon premier enfant comme un choc vocationnel en montrant comment au fil des jours, je ne me sentais plus appelé par mon rôle de maman. Des idéaux élevés, un manque de soutien social ainsi qu'une personnalité de type perfectionnisme ont certainement été des facteurs aggravants à cette perte de sens et crise vocationnelle. Bien que la quête de sens soit présente depuis que je suis toute petite, je suis ressortie fragilisée de cette crise. J'avais alors besoin de retrouver l'essence de ma singularité. Plonger au cœur de mon métier intime me paraissait approprié pour retrouver cette manière de faire particulière et reprendre confiance en ma capacité de contribuer au monde.

5.2 RETOUR AUX SOURCES : LE MÉTIER INTIME

Le geste propre est une sorte de schème d'interaction privilégié qui se retrouve de manière transversale dans les activités intimes et les activités professionnelles les plus signifiantes pour la personne. En reprenant la double signification médiévale du mot geste, on peut dire que les gestes majeurs d'une personne compose sa Geste, c'est-à-dire son trajet le plus personnel.
(Galvani,2004, p. 109)

5.2.1 La démarche

Rappelons-nous que le métier intime est un concept élaboré par Daniel Hazard qui renvoie à notre mystère personnel en service à autrui (Galvani, 2004), à une forme de talent inné que chaque individu possède et qui se révèle dans ses activités ressources comme dans ses activités professionnelles.

La difficulté que je vis à nommer mon métier public, je l'ai aussi vécue quand est venu le temps d'identifier mon métier intime. Ce n'est pas aisé pour moi d'arriver à observer et à nommer dans mon parcours le geste fondateur qui transcende autant mes activités ressources que ma façon d'agir avec mes enfants, que mes activités professionnelles. Daniel Hazard nous dit que : « Le métier intime reste cependant le lieu le plus propice à l'observation et à la prise de conscience par le sujet de ce qui est en jeu dans l'exercice du métier. C'est là que le sujet peut se former en se regardant faire. » (2012, p. 110)

Afin de répondre à ma quête, l'observation et la découverte du métier intime me semblaient indiquées. Identifier le ou les gestes que je pose intuitivement dans ma vie personnelle afin de voir ensuite comment ils se transposent dans la vie publique. Comme nous l'avons vu au chapitre 4, l'analyse en profondeur de trois moments d'autoformation existentielle m'a permis d'identifier plusieurs gestes tels que : tourner mon regard vers l'intérieur par la respiration, être attentive à des sensations corporelles, ancrer ma présence dans mes appuis corporels, accueillir ce qui monte, recevoir les images qui me viennent, me connecter à une entité ou à un groupe dans l'invisible, lâcher une posture pour vivre

l'expérience pleinement, etc. Mais quelle est donc cette manière commune de faire? Celle qui englobe et qui rejoint la plupart de mes expériences dans une manière singulière de faire et d'appréhender le monde. J'ai choisi alors d'aller à la rencontre de mon journal de chercheur afin d'observer si les actes au cœur de mes moments d'autoformation existentielle se retrouvaient aussi dans ma vie intime et quotidienne de chercheur, de maman, de femmes, etc.

Se relier à l'autre dans l'invisible

Le premier constat se situe dans une facilité que j'ai à me relier à ce que j'appelle l'invisible, c'est-à-dire que pendant que je suis seule ou avec un groupe, je me sens reliée à quelque chose qui n'est pas visible par les yeux pour les autres, mais que je ressens dans mon être et qui se manifeste souvent par des images qui m'apparaissent. Déjà cette grande catégorie de connexion avec l'invisible inclut plusieurs gestes. En regardant mes données, je peux en distinguer deux catégories.

Premièrement, il y a des moments où je pose des actes mentaux conscients afin de me relier le plus souvent à un groupe ou à des gens que je connais comme dans l'extrait ci-dessous :

*Durant la méditation du soir, je **recrée le fil** avec les chercheurs, les alliés du groupe de la maîtrise. **Repenser** à chacun d'eux, les **imaginer** dans le cercle avec moi me fait chaud au cœur. **Je nous imagine** chacun sur notre route de transformation. (Journal de chercheur, 31 mars 2016)*

Dans ce moment, je n'ai pas clairement l'intention de me connecter avec mes collègues, mais quand je ferme les yeux, je suis encore habitée par la présence du groupe, ce qui m'amène à recréer mentalement le fil avec les chercheurs. Naturellement, il y a un moment dans la classe qui me revient. En fait, ce que je vis dans ce moment de méditation ressemble beaucoup à quand je laisse venir un moment dans le cadre de la recherche. Sauf que cette fois le moment est venu de lui-même sans que je l'appelle au départ. Ce n'est pas forçant, tranquillement les images viennent à moi, les visages, l'énergie du groupe. Je vais même un peu plus loin ou j'imagine carrément qu'en ce moment chacun est en train de se

déployer sur son chemin de transformation. Imaginer devient alors un geste conscient que je pose. Je suis en train de poser des actes conscients, mais **sans faire aucun effort**. Je me laisse vraiment guider par ce qui vient.

J'ai cette capacité de me poser et de me relier à des gens qui me sont précieux en les imaginant près de moi. Cette capacité de visualiser mentalement les autres me permet de ressentir à nouveau leur soutien, leur présence bienveillante et même la force d'un groupe. Cette capacité que j'ai me nourrit et me permet de me mettre en action. Je sens que les gestes que je pose sont plus grands que ma personne, qu'ils incluent une **réalité collective**.

Deuxièmement, il y a des moments où ce n'est pas si évident si je suis dans un geste conscient. Il n'y a pas d'intention claire, je suis davantage dans une posture d'**écoute**, de **réception** et d'**accueil**, et cela me permet de recevoir des images qui me permettent la plupart du temps de me relier à l'autre, mais dans une **expérience de l'humanité**. J'ai le sentiment que ces images me traversent. Est-ce qu'elles proviennent de mon histoire, de notre inconscient collectif? Je ne peux pas le dire. C'est ce qui se produit dans l'expérience de la marche que j'ai explorée plus haut, lorsque je suis traversée par les images de femmes de culture différente qui marchent avec leur enfant et bébé au ventre, je me relie à travers ces images et ces sensations à la marche comme une activité de l'humanité à travers le temps et les cultures.

Me connecter à l'invisible semble être un acte que je pose autant dans ma vie professionnelle que dans ma vie personnelle. Il est plus facile pour moi de rencontrer l'autre dans le silence, dans la présence à soi, à l'autre que dans les mots comme en témoigne l'extrait lorsque j'anime un groupe de femmes :

*Oui, je me permets de **me poser** dans ce groupe de femmes que j'ai réunies, ouais c'est ça, c'est comme si pendant un moment **je lâche ma posture d'animatrice**. Je me dépose complètement dans ce groupe de femmes, ça me fait vraiment du bien (silence). C'est vraiment, je me connecte avec ce groupe de sœurs. Je sais pas comment l'expliquer (tout bas). Je les rencontre autrement, donc en fait **je rencontre notre groupe**, c'est ça, à ce moment précis, j'ai rencontré le groupe, c'est dur à expliquer, mais ... ouais, ça ne dure pas longtemps, mais je touche comme à un certain sens cette trace que notre groupe qui s'est formé que pour la*

soirée, c'est vraiment difficile à décrire, mais à ce moment-là je sens que je rencontre notre groupe, ce n'est pas chacune individuellement, c'est notre groupe.
(Extrait d'un entretien d'explicitation, 22 octobre 2016)

Est-ce réellement là ma manière de faire singulière que d'**appréhender le monde d'abord dans le silence, la disponibilité favorisant la rencontre**. Est-ce réellement une manière singulière de faire ou simplement une condition pour que la rencontre puisse advenir comme le propose Barselou (2010)¹⁵ dans son mémoire?

Créer de l'espace pour aller à la rencontre de l'autre

Un autre extrait de mon journal de chercheur a attiré mon attention. Il s'agit d'un moment très simple partagé avec mes deux enfants où je sens que je fais ce que j'ai à faire :

*Ce soir, ma fille me demande pour dessiner dans son jeu de maternelle. Quelle belle idée! alors nous nous installons à la table de la cuisine. Ma playlist que j'aime joue. Je me sens relaxe, j'ai besoin de repos, de calme, d'harmonie. J'ai aussi besoin d'être en action, alors je dis à ma fille que je vais dessiner dans mon cahier. J'ai l'élan de sortir les cartes de sentiments et de besoins et d'en piger une de chaque pour faire un dessin. Mon fils, qui est assis à côté de moi, souhaite-lui aussi piger. Il gribouille sur une feuille. Je commence à dessiner un gros cœur pour « donner » et « plein d'amour ». J'ai ensuite l'élan d'aller chercher des magazines pour m'aider à mieux **visualiser** comment j'exprime ce sentiment et besoin. Je ressens un plaisir réel à choisir les couleurs, à tourner les pages des revues pour trouver des images. Je ressens aussi une légère irritation, j'aimerais avoir de nouvelles revues plus colorées, plus spirituelles, les images ne sont pas totalement à mon goût. Je profite de ce moment de calme pour entamer une discussion avec mon fils sur comment il se sent quand il fait pipi dans ses culottes. Même si ça semble être confus pour lui, les sentiments, il arrive à me dire qu'il a besoin de plus de soutien pour la propreté. Il accepte donc que je l'accompagne dans la salle de bain et souhaite que je reste avec lui. Je suis contente de ce premier pas. Je reviens à la table et ma fille me manifeste aussi son désir de faire du collage comme moi. Elle pige un sentiment et besoin et parcourt les revues à la recherche des images. Elle fait toute seule et je la sens très enjouée par le projet. De mon côté, je continue mon collage. À la fin, ma fille est très fière de son collage. Je suis reconnaissante pour ce moment partagé avec ma fille où je m'occupe de mes propres besoins : repos et action, et cela me permet de créer un espace authentique avec mes enfants. Ce qui répond à un besoin plus profond de*

¹⁵ Barselou propose dans sa thèse que l'expérience phénoménale du silence favorise la rencontre avec l'autre et le monde.

partage avec mes enfants. De partage de qui je suis, de découvrir en même temps qui ils sont. Je me sens détendue. Quand je repense à ce moment dans mon bain, je sens de la chaleur dans mon centre. Je sens une profonde paix dans mon être de faire ce que j'ai à faire. (Journal de bord, 3 février 2017)

Je retrouve dans ce dernier moment avec mes enfants les mêmes capacités qui sont mises en œuvre dans ma capacité à me relier à l'invisible, mais cette fois dans un dialogue avec l'autre. L'extrait de mon journal relate en quelque sorte un idéal que je souhaite atteindre. Dans cet extrait, j'utilise les images des magazines pour créer de l'espace. Je suis encore une fois dans une disposition d'accueil et d'écoute qui me permet d'aller plus loin cette fois-ci et d'entamer un dialogue avec mes enfants. Alors que d'appréhender le monde dans le silence semble naturel pour moi, entamer un dialogue avec l'autre me semble plus difficile. L'analyse de mon journal de bord m'a permis de découvrir que je peux utiliser le sens de la vue, le laisser-venir et l'accueil pour créer de l'espace à l'intérieur de moi pour entamer un dialogue avec l'autre. Je suis alors dans une disposition mentale propice à la rencontre, avec soi, avec l'autre, avec le monde (Barsalou, 2010).

L'atelier du métier intime

Mais je ne me sentais pas totalement satisfaite de ces découvertes et, surtout en relisant les textes de Hazard et de Galvani, je réalise que j'ai besoin des autres pour m'aider à nommer symboliquement mon métier intime. Je commence à pressentir certains gestes que je pose, mais étrangement je n'arrive pas à me visualiser dans un métier intime. J'organise un atelier du métier intime et j'y invite des alliés co-chercheurs. Voici le but visé de l'atelier du métier intime tel que décrit par Galvani : « La démarche de l'atelier du métier intime vise à explorer et conscientiser les gestes qui composent notre métier intime (mystère personnel) et leur socialisation dans notre métier social (service à autrui et profession) » (2004, p. 108).

Je suis choyée, à l'instar d'un atelier du métier intime typique, mes collègues acceptent de se mettre au service de ma recherche et de m'aider à trouver mon métier intime. Je leur soumetts plusieurs extraits de mes journaux par écrit que je leur présente

ensuite oralement. Nous essayons de trouver ensemble cette manière de faire singulière que je porte, ce don qui m'habite. Ils reviennent sur une piste déjà abordée lors d'un atelier de co-développement en classe : la présence veillante qui se retrouve dans l'extrait de la marche :

*J'attends à l'extérieur que tous soient prêts afin d'être vraiment la dernière. Je suis émue de pouvoir partir avec le groupe ce matin. Je me sens comme **celle qui veille**.*

Et plus tard dans le récit j'écris :

*De retour de mon petit arrêt, je lève les yeux vers la côte, je suis encore en bas, mais je ne vois plus personne. Les autres doivent être loin devant. Je sais à ce moment que je marcherai seule aujourd'hui. Cela ne me dérange pas, je suis bien avec la nature **et je sais que les autres sont là en avant même si je ne les vois pas**. (Extrait d'un récit phénoménologique, 21 septembre 2017)*

La définition tirée du dictionnaire Larousse 2017 nous dit que veiller c'est : « porter ses soins attentifs sur quelque chose, quelqu'un pour les protéger » ou « faire attention à quelque chose, s'en occuper ». Dans l'exemple de la marche, je suis derrière le groupe et même si je ne suis pas auprès d'eux, je me mets dans une posture de veille, j'élargis ma conscience pour que ma présence englobe tout le groupe. C'est une présence discrète et attentive qui est à la fois avec soi, qui transcende l'aspect physique.

Paul, en faisant référence à Socrate, nous dit que :

Son degré d'éveil est fonction de sa com-présence, autrement dit de sa capacité à vivre « au présent » de cette proximité. Le daimon n'est autre que l'initiateur du philosophe, son intermédiaire, son « ange » en quelque sorte, toute terminologie tentant de désigner cette fonction en l'homme par laquelle il se trouve relié et éveillé à un principe qui lui est transcendant, cette fonction de **veille attentive aux signes par lesquels l'invisible se manifeste**. (Paul, 2004, p. 198)

C'est ainsi que dans cet exemple, pour être en position de veille, je dois d'abord être au plus du présent, dans une présence entre soi et le monde. Pour être vigilant au monde qui m'entoure, j'ai besoin d'abord d'être dans cette présence veillante pour moi. Dans cette conception de veille de Paul en lien avec l'histoire de Socrate : veiller et partager vont de

pair. Pour être sensible à l'autre, il faut mettre en veilleuse nos propres représentations. Dans le récit phénoménologique de la marche, l'acte de veiller est ici conçu comme un acte de réciprocité. Dans le premier extrait, je me prépare à accompagner le groupe dans une posture de veille en étant attentive à ce qui est. Tandis que dans le deuxième extrait, c'est davantage le groupe qui veille sur moi maintenant. Du moins, c'est en partie l'image que je garde dans ma tête du groupe pendant que je marche et qui me soutient.

À la suite des discussions avec mes collègues, je découvre que le lien très fort que j'entretiens avec l'invisible est en quelque sorte une façon de veiller sur l'autre, l'humanité ou la nature. En allant un peu plus loin, il est même possible de considérer que la gardienne du temps et des structures que je suis est une forme de veille. J'ai une vision plus large qui me permet de veiller autant sur le processus que sur le contenant. D'un autre côté, j'observe que le pendant négatif de la veille devient de l'hyper-vigilance ou de la sur-veille, ce que je vis aussi régulièrement. Mon rapport à l'autre devient alors rigide et mon attention est davantage sur le contenant que sur le processus.

N'est-ce pas la fonction d'une maman que de veiller sur ses enfants ? Cela semble aller de soi : une maman doit veiller au bien-être de ses enfants. Le travail sur le métier intime me permet surtout de prendre conscience que pour veiller sur mes enfants j'ai besoin de veiller sur mes propres besoins.

Cet acte de veiller est composé d'un regard sur le monde large et englobant. Autant dans ma présence que dans ma pensée, j'ai cette capacité à voir large, à privilégier les interactions avec les systèmes et même à percevoir au-delà du visible. J'ai ce désir de comprendre ce qui se passe, d'observer, d'explorer et d'envisager différentes pistes avant de prendre une décision. Je crois que ce que j'aime le plus c'est quand je perçois dans un groupe ou dans mes actes que nous faisons ensemble, que nous marchons dans une direction commune.

5.2.2 Identifier son métier intime

Voici un tableau qui résume les propositions de métier intime ressorti par mes collègues lors de l'atelier du métier intime. Il me reste à choisir celle qui fait le plus sens pour moi ou à en créer une autre.

Métier intime	Métier public	Façon de faire, geste propre
Danseuse de l'invisible Visionnaire sensible Danseuse qui veille dans l'invisible Créateur d'espace	-Accompagnatrice de groupe et d'organisation -Chercheuse	-Veiller sur et à dans une présence et une pensée agrandie -Écoute sensible

Au final, le choix a été difficile, mais au fil de l'écriture et des lectures des données, j'ai choisi de conserver visionnaire sensible. La visionnaire sensible veille sur et à dans une présence et une pensée agrandie. Elle voit au-delà du visible et elle a la capacité de se relier dans l'invisible à l'autre ou au monde. Son écoute sensible et sa capacité d'accueil lui permettent d'appréhender le monde dans le silence. Elle est appelée autant par les images qui se donnent à elle que par les images réelles qui lui offrent la possibilité de donner une forme à ses sentiments et besoins. La visionnaire sensible se sent bien dans le silence et la nature, mais elle a besoin des autres pour se mettre en action et réaliser ses visions.

Cet exercice constitue une façon différente de percevoir la personne que je suis et de retourner à la source du geste. Bien sûr, le métier intime peut se transformer au fil du temps. Bien que de me mettre en forme symboliquement me permet de me connaître davantage, il ne doit en aucun cas constituer un lieu d'attachement et de valorisation de l'ego.

5.2.3 Du métier intime au métier public

Il est assez facile de faire le lien entre cette capacité de veiller-sur et le métier d'accompagnantes. D'ailleurs, Paul associe le geste d'accompagner à trois sources d'intelligibilités c'est-à-dire conduire, guider et escorter articulées par des zones frontalières unificatrices avec les idées de liens et de passages, de veiller et de partage. Voici le schéma tiré de son livre (2004, p.73)

Les trois sources d'intelligibilités

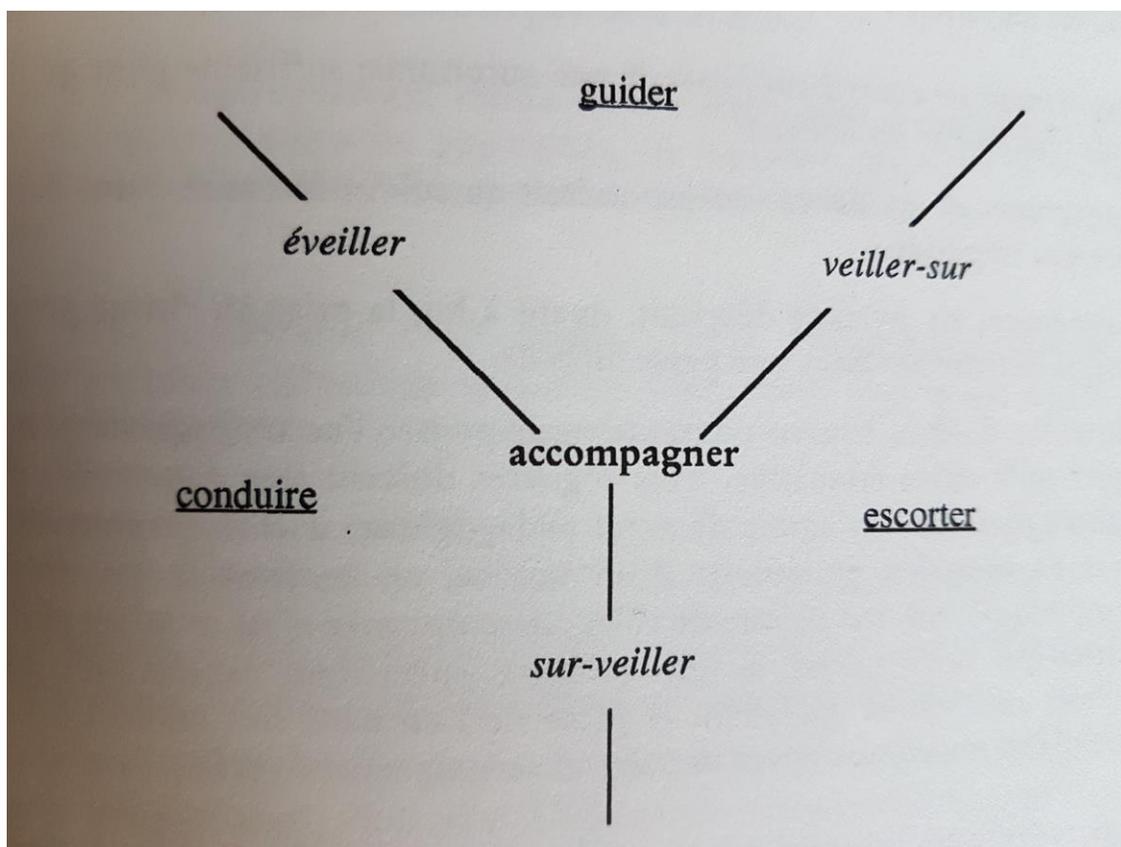


Figure 1

Paul nous rappelle que le mot veille retrouve des racines dans le mot vigueur issues de trois formes en latin : *vigere* « être bien vivant », *vigilare* « être éveillé » et *vegetare* « animer, vivifier ». Lorsque l'on accompagne, notre esprit doit en autre être éveillé, vif pour saisir ce qui se présente.

Mettre à profit mes capacités de veille au service des groupes et des organisations c'est d'abord me rendre disponible pour le groupe. Pour ce faire, j'ai besoin d'agrandir ma pensée et ma présence afin de percevoir plus largement les visées de notre groupe. Ce que je perçois, je peux choisir ou non de le redonner au groupe afin d'avoir conscience que les portées de nos actions dépassent ce qui se passe dans notre local ou dans notre organisme, etc. Pour ce faire, j'ai d'abord besoin de veiller sur mes propres besoins. M'offrir un moment pour tourner mon regard vers l'intérieur et prendre le temps d'accueillir mes pensées, mes sentiments et mes besoins. C'est aussi veiller à ce que les conditions soient en place pour que chacun se sente à l'aise et pris en compte. C'est aussi veiller plus globalement à ce que l'environnement soit adéquat à l'activité qui se déroule (lieu température, ambiance, fonctionnement, etc.) C'est aussi mettre mes capacités au service de la structure. Imaginer et visualiser l'événement afin de lui donner une forme concrète par écrit avec des objectifs, un lieu, une limite dans le temps, etc.

Finalement, veiller c'est rester en retrait et intervenir le moins possible. Veiller demande de rester présent pour le groupe sans pour autant diriger le groupe. C'est vraiment la partie que je préfère, assister à la naissance de quelque chose de nouveau qui ne dépend plus vraiment de moi, mais bien de ce qui joue entre les acteurs à ce moment. Par contre, laisser aller le groupe n'est pas si facile que cela, car un des pendants de veiller c'est que je sens que je porte une responsabilité en tant qu'accompagnatrice ou animatrice. Je me sens responsable du bon déroulement du groupe. J'ai parfois tendance à en faire trop à vouloir tenir le groupe.

Autant il y a quelque chose qui va de soi dans le fait de veiller, plus particulièrement dans l'invisible, autant il y a quelque chose d'exigeant, car vivre au présent du moment demande de l'entraînement et de la vigilance à tout moment. Accompagner des groupes et

des organisations demande de savoir faire avec ce qui se présente dans le vif du moment. Il est naturel pour moi de mettre mes capacités de veille au service des groupes dans des moments de centration, des moments de calmes ou dans des moments de réflexion. Cela se présente aussi par écrit lorsque je rédige ou prépare des activités. Par contre, dans l'action, cela reste un défi, surtout lorsque je me sens pressée par le temps. Il est apparu avec l'analyse de mes données que j'ai besoin de temps pour laisser apparaître mes capacités de veille.

Afin de terminer cette partie sur le métier intime, je peux affirmer que l'identification de ce dernier à constituer une étape importante dans la reconnaissance de mon chemin et surtout dans la manière de me percevoir. Le dialogue avec mon journal de bord et avec le groupe de co-chercheur dans l'atelier du métier intime a permis de créer l'espace nécessaire pour entrer dans une couche plu profonde celle de l'identité et du sens derrière les actes que je pose.

5.3 IDENTITE ET SENS : LA SYMBOLIQUE DE LA VOCATION

*Je suis Camille reflet lumineux des métiers de l'intime
la kasàleuse qui marche alignée
Celle qui s'engage dans la voie pour advenir dans le précieux du silence
Dans le bruit du monde
Celle qui ne partage pas souvent ce qui se dit ici
Je suis l'émue engagée qui déclenche la présence du beau
Mes yeux fabriquent des perles mes oreilles inventent des symphonies
J'apprivoise le mot Pouvoir Avec le pouvoir-être
Je suis Camille femme qui célèbre la nuance
J'honore le délicat dans toutes nos différences
(Kasala écrit par Jean Humpich, décembre 2016)*

L'identification du métier intime ainsi que la compréhension de trois moments d'autoformation existentielle m'ont permis d'entrer dans la symbolique de la vocation, en laissant entrevoir le sens derrière les actes posés. Afin de continuer dans le même axe, j'ai ressenti le besoin d'ajouter le verbatim d'un entretien de décryptage de sens selon les niveaux logiques de Dilts. (Faingold, 2011) Voici comment l'exercice s'est déroulé. Au

départ, ma partenaire me propose de laisser venir un moment en lien avec mon expérience de la maternité et ma pratique professionnelle. Ensuite, tel un entretien d'explicitation, elle me pose des questions afin de dérouler l'action brièvement. Lorsqu'elle sent que je suis bien dans la position de parole incarnée, elle monte le fil des questions des niveaux logiques de Dilt¹⁶ afin d'entrer dans les questions identitaires derrière les actes. (Idem). Ensuite, elle redescend les niveaux en reposant les mêmes questions. Cet entretien qui a lieu dans un espace hors du temps, je l'ai vécu comme une danse intime dans les profondeurs de mon être, entre l'ombre et la lumière.

5.3.1 Contexte du moment

Généralement, Faingold distingue deux types de moments : les moments de pratique à valence négative ou des moments ressources de pratique. Pour les débutants comme nous le sommes, elle conseille de choisir des moments de pratiques réussis qui sont plus faciles d'approche. Ici, je déroge un peu de la consigne, car le moment qui m'est venu est un moment entre les deux. Dans le moment qui m'est venu, je suis en lien avec un moment réussi de ma pratique professionnelle, mais où j'ai ensuite de la difficulté à passer à l'action. En effet, c'est un moment où je suis seule à la maison devant mon ordinateur et je repense à un moment que j'ai vécu avec les sœurs du St-Rosaire et Julie-Hélène, une collègue du pèlerinage jeunesse. Nous allons voir dans l'extrait que quelque chose m'empêche de passer à l'action.

Le moment a eu lieu en octobre 2016 et l'entretien et le verbatim en novembre 2016

B	<i>Camille si tu le veux bien je te propose de prendre le temps de laisser revenir ce moment où tu écris le courriel et quand tu y seras fais-moi signe.</i>
A	<i>Vendredi matin, je suis assise devant mon bureau à la maison, je suis devant l'ordinateur.</i>
B	<i>Donc vendredi matin, tu es assise à ton bureau devant ton ordinateur, qu'est-ce que tu vois?</i>

¹⁶ Les 6 niveaux sont : l'environnement, le comportement, les capacités, croyances et valeurs, identité et appartenance. Une question spécifique est associée à chacun des niveaux. Les questions sont posées dans un ordre croissant et ensuite dans un ordre décroissant afin de créer un aller-retour.

A	<i>Je vois mon ordinateur, mais dans ma tête ce que je vois c'est l'image de ces femmes que j'ai rencontrées hier soir..(silence) Je suis ..ce ne sera pas long ...j'essaie de sentir ce qui m'habite à ce moment-là...je suis vraiment..(silence) inspirée par ces femmes...je reste habitée par leur attention puis je souhaite ...en fait la réunion c'était pour rejoindre les 5-35 ans et j'ai comme l'élan j'aimerais que ma fille puisse rencontrer ces femmes là, mais on ne va pas à l'église...Je veux écrire un courriel à Julie Hélène(...)</i>
B	<i>On va prendre le temps de revenir juste à ce moment-là où tu es devant l'ordinateur, tu repenses à la soirée de la veille vécue avec les femmes que tu trouves inspirantes et là tu écris le courriel pour remercier qu'on t'es invité, tu penses que tu aimerais que ta fille puisse faire partie des 5-35 ans, donc tu écris le courriel..</i>
A	<i>Ce n'est pas tout à fait ça. Mais j'ai comme en tête une rencontre qu'on pourrait organiser avec ces femmes-là. En fait à l'intérieur de moi ce n'est pas clair ce que je veux, mais je souhaiterais que ma fille puisse être en contact avec ces femmes-là. Plus j'écris, plus je me dis ah non...ce n'est pas ça. Une peur en moi que ce soit mal reçu.</i>
B	<i>Si tu es d'accord, on va y aller avec ce moment-là. Donc (elle m'avance) quand tu es là à ce moment-là devant ton ordinateur et que tu es en train d'écrire le courriel, comment tu t'y prends.</i>
A	<i>(Silence) Ben je vais sur mon compte Hotmail. Je fais nouveau. Pis là Julie Hélène elle est dans mes contacts pis là je mets le titre je sais pas donc je vais écrire le courriel et je vais mettre le titre après. Je commence j'écris : Bonjour Julie-Hélène, j'aimerais te remercier pour m'avoir invité à cette soirée hier, j'aimerais te remercier de ton accueil toi et tes consœurs. Je sais pu ce que je veux lui dire...autant toute la nuit j'étais habitée par des projets extraordinaires autant le matin je ne sais plus quoi lui dire.</i>
B	<i>Tu écris à Julie-Hélène, tu la remercies ses consœurs aussi hum...autant que durant la nuit il y avait plusieurs projets qui t'habitent autant tu ne sais pas quoi écrire, donc quand tu fais ça, quand tu lui écris. J'aimerais que tu me dises qu'est-ce qui est important pour toi à ce moment-là quand tu lui écris ton message?</i>
A	<i>C'est justement c'est comme si, c'est tellement important ce que j'ai vécu que je ne pense pas pouvoir...je n'arrive pas à trouver les mots pour lui dire qu'est-ce qui est important pour moi. C'est de prendre soin du lien que j'ai l'impression qui a été installée la veille..., c'est ça c'est souvent Julie-Hélène qui vient vers moi et cette fois-ci j'aimerais faire le pas pour prendre soin de notre lien.</i>
B	<i>Donc quand ça c'est important pour toi de pouvoir avoir le lien, faire un pas vers elle, qu'est-ce que tu te dis?</i>
A	<i>(Silence) Je me dis que c'est important que j'exprime ma gratitude et que je mette des mots sur ce que j'ai vécu durant cette soirée et que je souhaite garder un lien avec les sœurs. Je me dis que je voudrais que ma fille les connaisse aussi.</i>
B	<i>Ok. Quand tu dis que tu veux pouvoir garder le lien, tu voudrais que ta fille puisse les connaître aussi, quand tu te dis ça qui es-tu?</i>

A	<i>Je suis la femme qui souhaite rendre hommage aux anciennes, aux femmes qui ont passé avant elle et qui veut que ce savoir-là soit transmis.</i>
B	<i>Quand tu es celle qui a envie de rendre hommage aux anciennes, quand tu es cette personne-là qui veut rendre hommage aux anciennes, à qui ou à quoi es-tu relié?</i>
A	<i>(silence) Je suis reliée à toutes les femmes de la terre, qu'elles soient incarnées ou non (ton très lent)</i>
B	<i>Et quand tu es reliée à toutes les femmes de la terre qu'elles soient incarnées ou non, c'est quoi ta mission?</i>
A	<i>(pleurs silencieux) Je me sens profondément connecté avec le sentiment que je ne sais pas c'est quoi ma mission.</i>
B	<i>Reste bien là. Quand tu es connecté aux anciennes au nom de quoi tu fais ça?</i>
A	<i>Ce qui me vient, c'est d'honorer celles qui ont passé avant moi. Là c'est une affaire de femmes, mais ce n'est pas juste les femmes...C'est d'honorer et de reconnaître..</i>
B	<i>Tu veux honorer et reconnaître les femmes, mais pas juste les femmes. Tourne-toi, recule un petit peu. Quand ta mission c'est de reconnaître et d'honorer ces personnes à quoi ou à qui es-tu reliée?</i>
A	<i>(Long silence). On dirait que j'arrive comme pu à faire l'exercice...je me vois déjà j'ai juste à aller voir Julie-Hélène pis je vais...je me suis comme déjà projeté dans le futur.</i>
B	<i>Si tu es d'accord, on pourrait essayer de repartir doucement. Je vais te renommer à nouveau ta mission. Donc toi ta mission c'est de reconnaître, d'honorer et quand tu sens cette mission-là à l'intérieur de toi à quoi ou à qui te sent tu relié?</i>
A	<i>Je me sens relié à ceux qui sont passé avant moi</i>
B	<i>Quand tu te sens relié à ceux qui sont passés avant toi, qui es-tu?</i>
A	<i>Je suis la femme qui continue le chemin qui a été tracé avant moi, je suis un pont, je me sens comme ça, je me vois vraiment comme un pont pour ceux qui était là avant, ceux qui sont encore là pis il y a moi pis les autres après, mes enfants. Pis moi je suis juste un petit pont dans cette chaîne-là.</i>
B	<i>Donc quand tu es ce pont, qu'est-ce que tu te dis?</i>
A	<i>Je me dis que (très bas...silence) Je me dis comme à la fois que je suis juste un petit pont, un petit maillon de cette grande chaîne de la vie, mais que c'est mon devoir de ne pas oublier les millions, milliard et je ne sais pas combien qui ont marché avant moi pis que c'est important que je l'oublie pas.</i>
B	<i>Quand tu es un maillon, que tu reconnais que d'autre sont passée avant toi, qu'est-ce qui est important pour toi?</i>
A	<i>(Silence). que j'appartiens à cette grande famille pis que j'ai un rôle à jouer.</i>
B	<i>Quand c'est important pour toi cette grande famille et d'avoir un rôle à jouer, qu'est-ce que tu fais?</i>
A	<i>Je laisse tomber, je suis dans mon bureau pis je n'écris pas le courriel à Julie-Hélène parce que pour le moment je ne sens pas que pas que c'est la bonne façon d'aller vers elle, mais je garde cela avec moi et quand je vais le sentir je vais aller vers elle.</i>
B	<i>Quand tu es en train de ne pas écrire le courriel, de te dire que ce n'est pas la</i>

	<i>bonne façon où es-tu?</i>
A	<i>Je suis dans mon bureau, c'est le matin, je suis habitée par ce que je viens de vivre.</i>
B	<i>Est ce qu'il y a autre que tu aimerais dire?</i>
A	<i>Ben c'est femme là je les garde dans mon cœur même si je n'écris pas le courriel ça veut pas dire. Ce n'est pas parce que je mets de côté les femmes. Le désir est encore là.</i>

5.3.2 Le conflit de co-identité

Ce moment, où je n'écris pas le courriel laisse apparaître deux parties : « le vécu émotionnel négatif est souvent le signe d'un conflit interne de co-identité » (Faingold , 2011, p.28). En fait, dès le départ, il est possible de noter la confusion dans mes intentions. Il y a une partie qui souhaite remercier pour la soirée vécue, il y a aussi une autre partie qui se projette dans l'avenir, qui souhaite créer des nouveaux projets en gardant le lien avec ces femmes. Déjà, je prends conscience que mon intention est double et que c'est en partie ce qui crée de la confusion comme si je devais choisir entre les deux. En fait, je crois qu'il y a probablement quelque chose de plus profond dans mon histoire qui fait que je reste dans un état de confusion. Il y a une partie en moi reliée à sa mission qui sait ce qui a à faire et une partie qui doute qui détourne l'élan. De plus, j'observe une difficulté chez moi à matérialiser mes élans, à les mettre en mot. C'est d'ailleurs une situation que je vis régulièrement. Comment concrétiser les visions que j'ai la nuit en projet concret? Cela fait le lien avec mon métier intime, les images me viennent facilement, mais la difficulté c'est de passer à l'autre étape. En fait, l'image en tant que telle est parfois suffisante pour m'offrir une compréhension nouvelle, mais quand elle s'apparente à une vision, un souhait, je ne sais pas toujours comment les matérialiser.

Dans l'exemple, j'ai un sentiment que j'aimerais que ma fille soit en contact avec des femmes d'une autre génération, qui ont fait beaucoup pour leur communauté, mais comme je ne sais pas comment matérialiser ma vision, je reste prise avec le sentiment de ne pas savoir et donc de ne pas faire. C'est comme si je suis confuse entre les émotions ressenties,

les visions, les rêves qui m'habitent et ce que je dois faire à ce moment-là. Il reste que c'est un enjeu dans ma vie que de matérialiser les élans qui m'habite.

Ce qui est intéressant c'est que même pendant que je monte l'échelle de Dilt¹⁷, les deux parties apparaissent. Lorsque j'arrive au moment où ma partenaire me demande : c'est quoi ma mission?; je me mets à pleurer et je verbalise ne pas savoir. À cet instant précis, je suis avec la partie de moi qui désire tellement se sentir utile et avoir un rôle à jouer dans l'Histoire. En relisant le verbatim, je prends conscience de mes représentations, une partie de moi se représente très fortement comme celle qui ne sait pas. C'est une partie qui veut tellement contribuer. Ici la prise de conscience a lieu à la relecture du verbatim et non sur le moment. On peut penser que c'est justement parce que c'est un moment difficile et alors porteur d'inconscience et que le sujet a besoin de temps pour se dégager de ses représentations. Je constate maintenant que ce n'est qu'une partie de moi qui vit de la confusion et qu'il y a aussi en moi des parts qui sont très connectées à mes intuitions et à mes élans.

Autre observation intéressante, c'est que quand j'arrive à me mettre à nouveau en lien avec ma mission, je me vois tout de suite en action. Quand je me sens enlignée avec ma mission, avec une identité plus grande que mes représentations, je me mets en action. En relisant mon verbatim, je réalise qu'il manque dans mon action, un pont entre mes idées et l'action. C'est comme si je me vois déjà dans son bureau, mais sans avoir l'idée concrète de ce que je vais y faire. C'est comme si j'ai besoin de passer très vite à l'action pour me sortir de cet état de confusion. Encore une fois, c'est l'entretien qui est intéressant afin de mettre en lumière un conflit de co-identité qui m'habite sans que je trouve la porte concrète pour le résoudre. J'aurais besoin de mieux comprendre comment je peux créer un pont avec ma mission, mes élans, qui m'habite et l'action concrète.

En analyse de pratiques, la distinction entre l'identité professionnelle et la problématique personnelle en tant que système complexe de co-identités est une clé de compréhension particulièrement éclairante. (Faingold. 2016, p. 9)

¹⁷ Rappelons-nous que l'intervieweur pose une série de questions précises associés au niveaux de l'échelle de Dilt dans une forme ascendante et ensuite descendante.

Si je reviens à l'atelier pour la semaine de l'accouchement respecté que j'ai organisé, c'est clairement une vision et un élan que j'ai eu et qui s'est concrétisé. Je suis capable de matérialiser mes élans. Mais en même temps je ne suis pas parti de zéro, il y avait un contexte avec la semaine de l'accouchement respecté et je trouvais que l'atelier que j'imaginai depuis longtemps pourrait bien se greffer à cette semaine d'activité. Et surtout on m'a approché, cet élan dormait en moi et quand on demandé si j'avais envie d'animer un atelier, c'était l'occasion idéale pour matérialiser cet élan. Cela me donnait une piste, rester attentive au contexte et m'entourer des bonnes personnes.

5.3.3 La symbolique du pont

Cette image pré-réfléchie du pont renferme un savoir implicite que je ne sais pas encore nommer (Faingold, 2011). Je suis un pont entre les générations c'est ce que je dis, je souhaite être un pont pour mes enfants. Voici ce que signifie la symbolique du pont :

Construction, structure qui relie deux parties ou côtés opposés au-dessus d'un vide, d'un cours d'eau, d'un écart, le pont est un passage et un raccourci. Il est un **lien** entre deux lieux géographiques, entre deux peuples, entre deux cultures. Il abolit la frontière. Il rapproche les bords d'une brèche, les bords d'une plaie ou d'une crevasse. Il permet la cicatrisation, la paix, les échanges et le commerce. Symboliquement, le pont rapproche les opposés : le ciel et la terre, le conscient et l'inconscient, la vie terrestre et l'au-delà. (...) En tant que passage, le pont possède deux natures. Symbole de transition et de transformation, il marque une rupture entre un état et un autre. Il permet le passage à la vie (incarnation), mais aussi le passage à l'au-delà par la mort. (<http://www.dictionnairedessymboles.fr/article-symbolisme-du-pont-98243323.html>)

Au départ, il est difficile pour moi de percevoir dans mon action les moments où la symbolique du pont peut s'appliquer, Il me semble que le pont est un idéal à atteindre, j'aimerais être un pont entre le visible et l'invisible afin d'incarner mes élans et mes visions. Avec le temps, plus précisément lors d'une entrevue, je réalise que l'image du pont est parlante lorsque je fais la coordonnatrice. Je sens que je dois servir de lien entre les différents groupes qui gravitent autour de l'organisme par exemple dans le cas de la Corde d'achat entre le CA, les bénévoles, les organismes partenaires et les distributeurs. En ce

sens, c'est la partie d'agir comme un lien entre les parties qui fait sens dans l'image du pont et qui me permet de découvrir que c'est une fonction pour lequel je me sens appelé.

5.3.4 Un pont ou un maillon?

Dans cet entretien, j'utilise le terme pont, mais aussi le maillon pour symboliser la mission que j'ai à accomplir. Voici la définition pour le mot maillon tiré du Petit Larousse (2017) :

Chacun des éléments d'une chaîne abstraite, d'une hiérarchie, d'un système organisé

En effet, je le nomme clairement dans le texte que je suis un maillon dans la grande chaîne de la vie. Me rappeler que je suis un maillon dans cette grande chaîne de la vie fait sens pour moi et me ramène à mon besoin très fort de me sentir appartenir à une communauté. Dans le symbolisme du maillon, il y a aussi l'interrelation entre les différentes mailles de la chaîne. C'est dans la relation entre soi, les autres et l'environnement que je continue de me former. Le maillon peut très bien représenter le concept d'autoformation.

La symbolique du maillon fait du sens avec mon histoire et les moments d'autoformation existentielle que j'ai présenté précédemment. Dans l'accouchement, je me connecte très fortement avec le sentiment d'appartenir à un clan : celui des mères du monde. Dans le moment de pratique de l'animation d'un groupe de femmes sur le thème maternité et dignité, je me connecte à une perception très fine de la trace de notre groupe dans l'invisible. Finalement, lors de la marche, je me connecte à la marche comme un acte essentiel de l'histoire de l'humanité. C'est très important pour moi que dans les actes que je pose, je me sente connecté avec quelque chose de plus grand que l'expérience même que je suis en train de vivre, que ce soit l'histoire de l'humanité, une communauté particulière, la nature ou quelque chose qui s'apparente à une force plus grande et alors :

On ne se perçoit plus séparé du monde, mais comme un des lieux possibles où l'univers prend conscience de lui-même. On ne fait plus qu'un avec ce qui règne sur le Tout; c'est le même Souffle, la même « Énergie qui me traverse et qui fait vibrer les montagnes [...]. L'intelligence qui pense en moi fait aussi les champs et chanter l'oiseau. (Leloup, 2011, p. 108)

C'est dans cette interconnexion avec les autres, l'Autre, l'environnement que je retire le sens de mon expérience. Je suis un maillon de cette chaîne et mes actions vont dans le sens de la continuité de la Vie. De cette façon, je me sens appartenir à l'histoire de l'humanité.

5.3.5 En conclusion : marcher mon chemin en résonance avec celui de l'humanité

À la lumière de l'analyse et de la compréhension des différents récits présentés dans ce mémoire ainsi que des extraits de mon journal de chercheur voici l'image qui me vient de ce que représente la vocation pour moi :

Je marche sur mon chemin, aligné avec les étoiles en résonance avec l'histoire de notre humanité. Sur ma route, je ne suis jamais seule, je vis la nature, je vis l'histoire de l'humanité, je vis les possibles. (Journal de chercheur, juin 2018)



Figure 2 : La femme et la vastitude
Image : Adeline Spengler

Ce court texte a été écrit alors que j'étais dans les derniers moments de mon analyse. Le chapitre 4 était terminé et le chapitre 5 encore en construction. À force d'écriture et de relecture, il m'est apparût évident que la meilleure façon de symboliser la vocation pour moi est la marche. Un geste à la fois quotidien, et extra-quotidien, lorsqu'il est effectué au long cours dans le cadre d'un pèlerinage. Le court extrait laisse entendre que lorsque je suis connecté avec ma vision, il n'y a plus de séparation, je me sens faire partie totalement de l'humanité et de la nature. On pourrait dire aussi que ce sentiment de plénitude me permet de sentir que ce que je fais s'inscrit dans la continuité de la vie et de l'humanité.

En conclusion de cette partie, l'analyse d'un entretien de décryptage m'a permis de creuser plus profondément dans l'identité et le sens que l'analyse de trois moments d'autoformation existentielle. En effet, l'entretien de décryptage de sens a révélé un conflit de co-identité qui vient bloquer mon action. Cela me permet de prendre du recul entre celle qui est connectée à sa mission et celle qui veut avoir une mission (intentionnalité de l'ego). L'analyse des trois moments d'autoformation avait déjà révélé l'importance du sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand (groupe, humanité), mais l'analyse de cet entretien de décryptage me permet de le symboliser à l'aide de l'image du maillon de cette grande chaîne de la vie. L'image du pont permet de faire le lien avec une partie de ma pratique professionnelle. Finalement, c'est avec l'analyse de ce moment que j'ai découvert que la marche était une façon de symboliser la vocation et venait changer ma perception de la vocation. J'y reviendrai dans le chapitre 6.

5.4 IDENTIFIER LES SAVOIRS PRATIQUES DE MA VOCATION

Chaque pas du pèlerin le rapproche de lui-même, désencombré de toutes les fausses identités et de toutes les valises qui l'alourdissent. Son but n'est pas un objet de désir, c'est le Sujet désirant, c'est la connaissance de ce qui le fait marcher, le principe même de sa vie.
(Leloup, 2011, p. 177)

À la lecture et à la relecture de mes données, en tentant toujours d'entrer dans l'explicitation de mes actions, j'en suis venu à écrire un texte qui vient conclure cette partie

sur l'émergence vocationnelle. Tel que Leloup le nomme dans sa citation, lorsque je marche mon chemin, dépouillé de mes représentations et de mes croyances, je suis toujours un peu plus dans ma vocation, dans la connaissance de ce qui me met en marche. Je découvre alors que chaque fois que je suis dans la présence d'un geste qui m'appelle, je fais un pas de plus vers ma vocation.

Je marche mon chemin quand je fais appel à mes capacités de leader pour mobiliser un groupe vers un objectif commun.

Je marche mon chemin quand j'écoute en soi, en l'autre et dans l'invisible les résonnances symboliques que je crée où qui m'apparaisse.

Je marche mon chemin quand je suis dans la joie d'apprendre et dans la curiosité de la nouveauté.

Je marche mon chemin quand j'écris phénoménologiquement sur ma pratique (personnelle ou professionnelle) afin de prendre du recul sur ce que je vis. Je développe mon regard réflexif qui me permet de me découvrir dans l'action à la fois dans ce que j'ai de meilleur à offrir et de moins ajusté.

Je marche mon chemin lorsque je crée un espace hors du temps où chacun peut se poser.

Je marche mon chemin quand je laisse aller mes représentations, quand je suspends mon intentionnalité afin de m'abandonner à ce qui est.

Je marche mon chemin lorsque je m'accorde un moment d'intériorité pour observer ma respiration, mes sensations corporelles ou l'environnement autour de moi.

Je marche mon chemin quand je danse la vie.

Je marche mon chemin lorsque je reconnais ma vulnérabilité et que j'ose la nommer et la partager.

Je marche mon chemin lorsque je suis à l'écoute de mes besoins.

Je marche mon chemin lorsque je crée de l'espace en moi pour m'accueillir et accueillir l'autre.

Je marche mon chemin quand je pose un regard juste et bienveillant sur ma vie et que je prends responsabilités sur les actes que je pose.

Je marche mon chemin, quand je mobilise tout de moi, vers la direction qui m'appelle.

Lorsque je marche mon chemin, je vis dans la gratitude infinie d'être en vie avec la conscience agrandie de mon expérience. (Journal de chercheur, juin 2018)

Certain de ces gestes ont été abordé lors de l'analyse de mes données alors que d'autres pas vraiment, mais je les ai tous retrouvé dans mon journal de chercheur. C'est la posture phénoménologique qui m'a permis de les identifier et de les nommer. Ce texte, qui est en quelque sorte une synthèse de gestes qui ressortent de l'analyse des moments d'autoformation existentielle ou de mon journal de chercheurs me permet de faire ressortir l'aspect quotidien de la vocation. En effet, je réalise alors que ce qui est important ce n'est pas le métier comme je le souhaitais tant. Ma vocation ce n'est pas d'être une mère, une chercheuse, une travailleuse sociale, une psychosociologue, une accompagnatrice, etc. Mais je peux vivre ma vocation quotidiennement par les gestes que je pose dans une présence attentive à soi, à l'autre et au monde et ainsi sentir que les actes que je pose sont plus grands que l'action en tant que telle.

5.5 SYNTHÈSE DU CHAPITRE

En conclusion de ce chapitre, commençons par faire un retour sur les différentes parties qui l'ont composé. J'ai commencé par évoquer le choc vocationnel que j'ai vécu lors de l'arrivée de mon premier enfant. La reconnaissance de ce passage difficile a permis à la fois une nouvelle compréhension de cette expérience, mais aussi un espace nouveau pour aborder la vocation. Consciente de mes représentations de la maternité comme faisant partie de la vocation féminine, je me sens prête à dialoguer avec mes expériences pour laisser immerger la nouveauté. Ensuite, je suis retournée à la source avec l'atelier du métier intime. Cela m'a permis de nommer et d'identifier mon métier intime comme étant celui de *visionnaire sensible*. Dans cette partie, le plus important pour moi a été d'identifier deux des gestes fondateurs soit l'écoute sensible et la capacité de veille. Aussi, j'ai pu faire le lien entre mon métier intime et mon métier public d'accompagnatrice et de chercheuse. Par la suite, la présentation et l'analyse d'un entretien de décryptage de sens a permis de révéler un conflit de co-identité et de me sentir connecté avec ma mission. Finalement, je découvre

que c'est lorsque je suis dans l'intentionnalité du vouloir que je suis bloquée dans mon action et qu'au contraire c'est dans l'action, le geste que se vit la mission. Je vis alors un sentiment semblable à ce que j'avais découvert dans le chapitre 4, avec l'analyse de trois moments d'autoformation existentielle, c'est-à-dire l'importance du sentiment d'appartenance. Lorsque je vis ma vocation, je suis dans la perception fine de l'impact de mon action dans une globalité, je me sens être un maillon de la grande chaîne de vie. Finalement, le travail sur la vocation a permis de faire émerger la vocation dans un texte synthèse qui fait le parallèle entre la marche et la vocation.

CHAPITRE 6

SYNTHÈSE DE LA RECHERCHE : LA TRANSFORMATION

Ce dernier chapitre propose de faire une synthèse des apprentissages réalisés lors de ce projet de maîtrise afin d'ouvrir vers le renouvellement des pratiques, car souvenons-nous c'est la visée de la maîtrise en études des pratiques psychosociales. La principale transformation que j'ai observée à la suite de l'analyse de mes données c'est le changement de regard. Regardons comment la transformation a pris forme dans un premier temps sur le thème de la maternité et dans un deuxième temps sur celui de la vocation. Dans chacune des parties, nous verrons comment la transformation du regard permet le renouvellement des pratiques. Finalement, je terminerai ce chapitre par une réflexion sur la façon de s'engager sur son chemin et d'incarner les nouveautés mises en lumière par le projet de maîtrise.

6.1 CONVERSION DU REGARD SUR L'EXPERIENCE DE LA MATERNITE

Ce projet de maîtrise m'a permis de passer d'une posture exigeante et idéalisée de la maternité à un regard plus nuancé et plus proche de la réalité de l'expérience maternelle. Voici les quatre principaux constats qui témoignent de mon changement de regard envers l'expérience de la maternité.

6.1.1 Reconnaître le paradoxe de la maternité

Le premier pas semble plutôt simple : reconnaître que la maternité est exigeante. La maternité contient un paradoxe : elle est source de grandes joies, mais elle vient avec un lot

de responsabilités et de changement pour le nouveau parent. Devenir parent c'est découvrir la force de l'amour, c'est vivre beaucoup de fierté et plusieurs petites joies, mais c'est aussi être confronté à des défis tels que le manque de sommeil, la responsabilité jour et nuit, le sentiment d'impuissance, l'opposition de l'enfant, la crise d'adolescence, le manque de temps pour prendre soin de soi et du couple, etc. Avec l'arrivée d'un enfant, les responsabilités s'accumulent : « Le challenge de la parentalité est donc de parvenir à gérer davantage de stressors, tout en ayant moins de ressources pour le faire » (Mikolajczak et Rocsam, 2017, p. 31).

Devenir maman c'est donc d'apprendre à jongler avec de nouvelles responsabilités tout en ayant les ressources éprouvées. La première année qui suit la naissance du premier enfant est particulièrement difficile, car de mon point de vue nous sommes plongées au cœur de nos vulnérabilités. Devenir maman peut laisser remonter à la surface nos propres blessures, nous laissant confus entre notre nouveau rôle de parent et la mise au jour de l'enfant blessé. Quant à cela s'ajoute la fatigue, nous sommes alors dans une position de vulnérabilité. Devenir maman peut aussi laisser place à une plus grande confiance en soi, car on se découvre des ressources insoupçonnées même dans l'adversité.

Ainsi, ma vision de la maternité est loin d'être aliénante, au contraire, mais je reconnais comment elle est un travail exigeant. L'expérience maternelle nous rapproche d'un savoir millénaire, mais elle peut aussi si on se laisse prendre par la roue devenir un moteur d'enfermement. Bref, la maternité est un lieu de formation qui a besoin de mouvement et de renouvellement.

Aujourd'hui quand je vis une journée difficile avec les enfants, je me rappelle qu'être parent est exigeant et je m'accorde quelques secondes de pause pour tourner mon regard vers l'intérieur. J'accueille alors les pensées qui me traversent et les émotions que je ressens. J'essaie alors de faire moins en reconnaissant mes propres besoins et aussi ceux de mes enfants. Je me rappelle que je vis un moment difficile, mais que tout peut changer, car la vie est impermanente.

6.1.2 Se développer un réseau de soutien : créer son « village »

Maintenant que je sais que la maternité est un travail exigeant, je reconnais que j'ai besoin d'être aidé dans l'exercice de mes fonctions. Je souhaite m'entourer afin de m'offrir le soutien nécessaire à ces grandes responsabilités qui viennent avec la parentalité. Un proverbe sénégalais dit que ça « prend tout un village pour élever un enfant ». Bien honnêtement je suis encore en train de me construire un village. Je trouve que ça reste un défi dans notre société où maintenant l'éducation des enfants est une responsabilité parentale et que la famille se vit majoritairement dans son noyau nucléaire. Tel que mentionné précédemment, nous ne vivons pas dans la même région que notre famille élargie, nous devons apprendre à nous bâtir un réseau en dehors des liens familiaux. Nous avons quelques amis, parents eux aussi, avec qui nous avons tissé des liens et avec qui nous pouvons échanger du temps, mais en tant que parents de jeunes enfants, ils ont eux aussi leur lot de responsabilités. Il n'en reste pas moins que l'amitié et le partage authentique sur nos différentes réalités agissent comme une forme de soutien.

Sur la rue au j'habite, il y a plusieurs aînés. Notre famille a avec le temps développé des liens avec certains de nos voisins plus âgés. Un des couples nous offre à l'occasion du gardiennage. Je sais que si j'ai une urgence je peux compter sur eux. La piste intergénérationnelle semble être importante à envisager. J'ai été surprise de constater que dans les livres sur la prévention de l'épuisement parental (Mikolajczak et Rocsam, 2017; Holstein, 2014) cette piste ne soit pas vraiment abordée? Comment favoriser les liens intergénérationnels afin de soutenir les nouveaux parents et ainsi valoriser la participation sociale des aînées ?

Il y a un organisme à Rimouski qui valorise les liens intergénérationnels dans lequel je suis impliquée. Il s'agit de l'organisme Accueil et Maternité qui a pour mission d'accueillir les femmes enceintes et leur bébé ou enfants d'âges préscolaires. Des bénévoles aînées sont toujours présentes sur place pour bercer ou prendre soin des enfants. À la toute fin de cette recherche, j'ai découvert qu'il existe au Québec un modèle de la Maison des grands-parents qui a pour spécificité la création de liens intergénérationnels extrafamiliaux.

(Sévigny et Lepage, 2016). Il existe six de ces maisons au Québec et pour le moment il n'y en a aucune sur le territoire du Bas-St-Laurent. L'étude réalisée par Sévigny et Lepage montre des avantages certains pour les aînées qui peuvent se garder actifs, continuer de participer socialement et transmettre leur connaissance. Les avantages pour les enfants sont évidemment nombreux, mais il apparaît que cette possibilité offre aussi du soutien et du répit aux familles. Bref, c'est cette possibilité qui m'apparaît essentielle de continuer à explorer à savoir comment nous pouvons valoriser davantage les liens intergénérationnels dans le but de soutenir à la fois les familles et de valoriser la participation citoyenne des aînées. Ce sera peut-être un projet pour une prochaine étude.

À la toute fin de ce projet e maîtrise, j'ai découvert la pensée écoféministe de Valérie Lefebvre-Faucher (2017) qui nous rappelle l'importance que la petite enfance ne soit pas une responsabilité uniquement féminine.

La petite enfance, ça n'est pas une affaire de femmes ; la nourriture, ça n'est pas une question privée ; la naissance, ce n'est pas vraiment un choix individuel. C'est en isolant les femmes qu'on leur enlève le grand pouvoir qui vient avec ces grandes responsabilités. (p.147)

À mon avis, nous sommes dans une époque où il est temps de reconnaître que la parentalité est une responsabilité collective et qu'il est essentiel de soutenir les femmes dans l'exercice de la reproduction :

S'occuper des enfants, ce n'est pas qu'une tâche ingrate que les mères accomplissent par culpabilité et que chacun cherche à refiler comme une patate chaude. C'est aussi, franchement ce que nous avons de mieux à faire, tous et toutes. Quand nous proposons que plus de gens s'engagent dans le soin de la prochaine génération, nous parlons bien de soin, d'éducation, de toutes ces activités invisibles et inquantifiables. (p.150).

La lecture de ce texte à la fin du processus me permet de boucler la boucle ; bien que la maternité puisse sembler redondante et parfois même aliénante au quotidien, elle nécessite du soin et de la conscience, elle est la métaphore de notre engagement planétaire, elle demande un engagement collectif. C'est ainsi que le travail de chacun auprès des enfants est valorisé et que je me sens investi d'une mission mais en même temps j'ai besoin de

sentir que je peux partager cette responsabilité. C'est ainsi que dans l'exercice de mes fonctions maternelles je me sens en lien avec l'histoire de l'humanité.

6.1.3 Partager les responsabilités : exercer la coparentalité

Avant d'avoir des enfants, je croyais que l'égalité entre les hommes et les femmes était chose faite au Québec et que le partage des tâches dans le couple s'opérerait naturellement de manière équitable. Comme nous l'avons vu dans le cadre de cette maîtrise, ce fut un étonnement de réaliser que le partage des tâches au sein du couple n'allait pas de soi. Il fallait délaissier les rapports sociaux de genre intériorisés et créer ensemble notre projet parental et surtout le concrétiser au jour le jour. Peu importe notre satisfaction conjugale, nous devons apprendre à faire équipe pour le bien de nos enfants. Autant la collaboration est une des choses que je préfère au travail, autant elle n'allait pas de soi dans l'équipe parentale et il me semblait souvent plus facile de tout prendre sur moi.

Ce fût un des plus grands défis de cette recherche que d'apprendre à vivre la coparentalité et il continue d'être un défi quotidien. En même temps, mon engagement dans cette recherche a grandement contribué à la mise en place de l'équipe. Mikolajczak et Roskam définissent la coparentalité comme :

La façon dont les parents (qu'ils soient ensemble ou séparés) coopèrent pour effectuer leur job de parent. Elle concerne l'entente entre les parents au sujet du partage des responsabilités, la collaboration au quotidien dans les tâches qui sont liées à l'enfant (le nourrir, le laver, préparer ses affaires pour l'école, le stimuler, etc.) la qualité de la communication, le respect mutuel et la manière dont les conflits au sujet de l'éducation de l'enfant sont résolus. (2017, p.143-144)

Le papa a toujours été très impliqué auprès de ses enfants, il reste que c'est majoritairement moi, comme la majorité des mères au Québec, qui portait le fardeau de la charge mentale, c'est-à-dire la tâche invisible qui consiste à planifier et à organiser la maisonnée. L'arrivée surprise d'un troisième enfant pendant la rédaction de mon mémoire de maîtrise a été une véritable occasion de repenser nos façons de faire en tant que parent. Afin que je puisse me consacrer à temps plein à la rédaction de mon mémoire, nous avons

convenu que le papa prendrait une partie du congé parental. Pendant un peu plus de deux mois, papa était à temps plein à la maison et je me consacrais à la rédaction. Je reconnais que cela a été plus difficile pour moi que pour lui. J'ai dû apprendre à lâcher-prise sur ma façon d'organiser la maisonnée et apprendre à laisser plus de place à l'autre. Nous avons dû nous assoir à plusieurs reprises afin de repenser la répartition des tâches selon l'emploi du temps de chacun. Il a fallu apprendre à communiquer efficacement afin de s'entendre sur les sujets qui concernent l'éducation des enfants. Nous avons développé différents outils pour nous aider.

Vivre la coparentalité me permet d'envisager le retour dans la sphère professionnelle une fois le mémoire déposé. Cela va rester un véritable défi en soi que de continuer de vivre la coparentalité alors que les deux parents travaillent. L'articulation travail-famille restera toujours un défi. J'espère que les outils que nous avons développés nous aiderons à conserver cet équilibre et que nous serons nous réajuster régulièrement selon les besoins et l'énergie de chacun. Je suis particulièrement sensible à veiller aux conditions qui favorisent une bonne articulation travail-famille c'est-à-dire : horaire flexible, la réduction du temps de travail et soutien à l'extérieur du noyau familial (Lavoie, 2016)

Vivre la coparentalité, c'est me permettre dans mon devenir-mère de partager véritablement la responsabilité parentale, de m'appuyer sur l'autre dans un rapport de réciprocité et aussi s'offrir mutuellement du soutien pour réaliser nos projets personnels.

6.1.4 L'écriture du journal de kaïros : se centrer sur la beauté du quotidien

L'écriture quasi quotidienne dans mon journal a été une expérience qui a certainement contribué à transformer mon regard sur mes représentations de la maternité. Plus précisément, c'est avec le journal des kaïros que j'aimerais aborder cette partie. En général, le journal de kaïros vise la pratique professionnelle, mais cet outil s'est révélé être approprié pour documenter l'expérience de la maternité. J'ai récolté au fil de ses trois ans des petites perles de mes relations avec mes enfants. En voici quelques extraits :

Petite soirée en tête à tête avec mon garçon Théodore. J'aime écouter de la musique à travers ses yeux. Dans le silence, on saisit l'instant de l'entre, on attend la prochaine chanson. Elle arrive, mon garçon tape des mains, il est fou de joie. Moi aussi. (Journal de chercher, 13 avril 2016)

*Je suis au parc avec les enfants pour un atelier de yoga. Les oiseaux chantent et le vent souffle une légère brise. Sous l'ombre des arbres, je suis en cercle avec les participants, ma main gauche dans celle de Zia et ma main droite dans celle de Théodore. Je prends une grande respiration. Pendant un instant, je laisse aller mes préoccupations vers le sol et je me concentre sur mes sensations corporelles. **Je me dépose complètement** dans le cercle et cela me fait du bien. Je sens mes pieds solides dans le sol, le reste du corps détendu. Je ressens la chaleur de la paume de mes enfants dans chacune de mes mains. Je reviens à l'énergie du cercle que nous formons tous. (Journal de chercheur, 6 juillet 2017)*

*Mon cœur s'ouvre au contact de la peau douce et chaude de Théodore. Quand je tiens sa petite main dans la mienne. Quand je le berce tendrement. Quand mon regard plonge profondément dans le sien. Mon cœur s'ouvre quand je me couche tranquillement à côté de Zia. **J'écoute** sa respiration. Je m'apaise. Mon cœur s'ouvre quand le soir, la maison est endormie et que nous regardons des livres collés, Zia et moi. (Journal de chercheur, 17 juillet 2017)*

*Je suis sur le quai avec Renaud. Je suis assis sur un banc face à la mer. Il fait un soleil magnifique même si la température est fraîche pour le mois de juin. Renaud est couché sur le dos entre mes jambes. Je lui chante des chansons en le regardant dans les yeux et en tapant dans mes mains. Mon regard se tourne parfois sur la beauté du fleuve. Il rit, il me sourit, il est content. C'est un beau moment. Je me sens légère. Je sens mon cœur qui s'ouvre et la joie **de partager** ce moment avec lui. (Journal de chercheur, 6 juin 2018)*

Des petits moments comme cela, mon journal en contient plusieurs. Chaque fois que je les relis, je suis émue. C'est comme si à chaque fois, je redécouvre mes enfants et je me redécouvre comme maman. Ces petits moments du quotidien sont tellement précieux et en même temps tellement vite oubliés dans le chaos de la routine. En relisant mon journal, je prends conscience que mon quotidien de maman est rempli de beauté, de joie, d'amour, de partage et de connexion :

L'idée d'une part, que le quotidien, l'ordinaire, le banal sont dignes de l'étude scientifique et qu'il porte une part de sens, voir de merveilleux : l'idée d'autre part, que le quotidien est complexe, champs de force et de luttes, qu'il recèle de l'irréductible, capacité de distance et de révolte contre la « prose du monde. (Trebish, 2002, dans Galvani, 2010, p. 272)

En consignant ces moments banals du quotidien, mais tellement précieux, je me donne l'opportunité de ramener à la conscience ce qui fait sens pour moi dans l'expérience maternelle. Plus que cela, ces petits moments contiennent un savoir pratique en acte qui peut être transposé dans mon métier public et vice versa. Je remarque surtout comment devenir-mère nécessite de la présence.

L'écriture de mon journal de *kaïros* est devenue une véritable pratique de soi dans un mouvement que je nomme écriture vie écriture. Cette expérience est vécue et explicitée par Hillion dans son mémoire de maîtrise :

En revanche, dans mon expérience personnelle, la pratique du journal de bord permet de réellement entraîner l'attention et d'en mesurer les effets en dehors des temps d'écriture, d'installer une stabilité et une acuité attentionnelles plus grandes sur la durée. (Hillion, 2010, p. 136)

En effet, j'ai aussi remarqué comment l'écriture phénoménologique quotidienne a transformé mon attention en dehors des temps d'écriture. Lorsque j'ai débuté l'écriture du journal, je devais prendre le temps de laisser venir ma journée jusqu'à ce que mon attention soit appelée par un moment et que j'aie l'élan de commencer le mouvement d'écriture. Au fil du temps, l'exercice d'écriture se répercute sur ma vie quotidienne. Je sens que la présence attentive que je développe par l'écriture se ressent aussi dans ma vie quotidienne. Je deviens ainsi de plus en plus attentive à ce qui se présente sur mon chemin et j'arrive de plus en plus à le goûter pendant qu'il se produit et pas seulement pendant le temps d'écriture.

Au fil du temps, l'écriture et la relecture de ces petits moments, me permet de cultiver une attitude de bienveillance envers la maman que je suis. Il est vrai qu'au quotidien, je n'agis pas toujours dans la vision de la mère que je souhaite être et qu'il m'arrive encore régulièrement souhaiter agir différemment. Mais avec l'écriture, je découvre aussi une maman qui m'étonne et qui est au-delà de mes représentations. Par le fait même, je cultive un regard bienveillant envers mes enfants. Je sens que tranquillement notre relation s'approfondit. Et lorsque nous traversons une période difficile, les capacités

réflexives développées à l'aide du journal me permettent de faire un temps d'arrêt et de prendre du recul sur la situation. Je peux alors revenir à ce qui est le plus important pour moi : **notre lien**. Sans rien forcer, en mettant mon attention sur notre lien, je découvre comment il se construit au fil des expériences et comment nous nous transformons au contact de chacun. C'est ce qui fait sens pour moi.

Je remarque aussi comment la pratique du journal de *kaïros* m'a permis de renouveler mon expérience de la maternité et de reprendre du pouvoir dans mon rôle. Alors que dans mes débuts, je vivais la routine de maman comme aliénante, j'ai découvert avec la posture phénoménologique que je pouvais dans le rythme de notre quotidien y trouver de la douceur et de l'espace. En fait, le quotidien comme un laboratoire devenait un espace créatif. Explorer les micro-moments, me permet de découvrir que dans chaque instant que j'habite, j'ai la possibilité de créer un peu plus d'espace. Tranquillement et de façon à peine perceptible pour l'observateur extérieur, je redeviens sujet de mon quotidien.

Je ne peux pas affirmer que mon rôle de maman s'effectue dans la légèreté et la joie tous les jours. Il y a encore beaucoup de moments difficiles et cela le restera certainement, car comme mentionné plus haut l'expérience de la maternité est exigeante. Mais le changement de regard me permet de rester en contact avec la beauté des micros-moment de partage et de connexion et surtout de me permettre de prendre un pas de recul pour observer ce qui se passe dans le réel. Accompagner les enfants sur leur chemin c'est prendre soin et guider la génération de demain, ceux-là mêmes qui prendront soin de nous un jour.

En conclusion de cette partie, ce projet de recherche m'a permis de transformer mon regard sur la maternité et d'avoir accès aux actes de la maman en devenir plutôt que de rester dans mes représentations. Je reconnais d'abord que la maternité est un travail exigeant et j'essaie de cultiver un regard bienveillant envers celle que je deviens et envers toutes les autres mamans. Le journal de *kaïros* a d'ailleurs fortement contribué à ce changement de perspective. J'ai découvert que mes gestes quotidiens sont empreints de colère et d'impatience mais aussi d'amour, de bienveillance et de connexion. Lorsque je privilégie le lien, je vis de la joie. Je me suis par le fait même découvert une nouvelle

pratique, le journal de kaïros comme une véritable pratique de soi, que je continue d'alimenter même une fois la recherche terminée. Finalement, le projet de recherche a véritablement permis de transformer mon expérience de la maternité en expérimentant la coparentalité. La maternité est une expérience qui a besoin de support, qui se construit en dialogue avec la paternité. Bien que je continue de reconnaître qu'il existe des différences entre la maternité et la paternité, je fais de plus en plus référence à la parentalité et à l'expérience d'être parent. C'est ainsi que mes pratiques au cœur de la maternité se transforment dans le dialogue avec l'autre et dans le fait de redevenir sujet de son expérience.

6.2 CONVERSION DU REGARD SUR LA VOCATION

Bien honnêtement, lorsque j'ai commencé cette recherche, j'espérais qu'elle m'amène à découvrir **une** vocation, à trouver **le** métier ou encore plus largement un projet de vie. Ces histoires de sage-femme ou de médecin prêt à laisser le système pour vivre leur vocation me fascinaient et j'espérais moi aussi pouvoir faire de même. Ce ne fut pas totalement le cas. Au contraire, j'ai découvert avec étonnement et aussi avec soulagement que la vocation dans mon cas, se dévoile dans les gestes. Regardons brièvement la nouvelle vision de la vocation.

6.2.1 La connaissance de soi

J'ai bien compris avec les années qu'il m'était absolument impossible d'aider quelqu'un à entrer en lui-même si je ne plongeais pas moi-même dans mon propre monde intérieur. Se connaître est sans doute le meilleur chemin, peut-être le seul, pour aider un autre à se connaître.

(Paré, 1998, paragraphe 12)

Un des bénéfices de cette recherche est assez simple, mais en même temps il est essentiel lorsque dans l'exercice de notre métier, nous sommes notre propre outil. Le travail sur les moments d'autoformation existentielle, l'atelier du métier intime et la pratique

quotidienne du journal de bord m'ont permis d'apprendre à mieux me connaître. La méthodologie de cette recherche a été une invitation à poser mon regard sur l'expérience afin de déjouer mes représentations. C'est ainsi que j'ai pu me découvrir dans les gestes plutôt que simplement en rester sur les idées de qui je suis.

Cette meilleure connaissance des gestes a eu des répercussions très concrètes, notamment en me donnant des pistes sur ma façon de contribuer publiquement au monde. J'ai aussi découvert les conditions qui favorisent la rencontre avec l'autre et le monde. Voilà que je ne faisais plus seulement suivre les élans de mon cœur et de mes intuitions, mais j'avais maintenant des balises pour me permettre de me déployer. L'élan était un premier pas, mais il n'était pas suffisant pour que je puisse mettre mes compétences au service d'une cause ou d'une organisation. Mais le plus important, je devais toujours aller au-delà de mes représentations avant de consentir ou non. Je réalise avec ce projet de recherche comment mon ego a toujours une représentation très précise de ce que la réalité doit être et comment c'est toujours un effort que d'aller aux delà de mes représentations.

J'ai aussi appris à mieux me connaître dans mon devenir-mère ce qui m'apparaît nécessaire à l'exercice de la parentalité. En effet, avant de faire l'expérience concrète de la maternité, je ne savais pas de quoi je serai faite comme maman. Je n'avais que des représentations que ce qu'est une mère. Apprendre à mieux me connaître me permet de voir les moments où je suis plus vulnérable parce que les événements vécus par mes enfants me ramènent parfois à mes propres blessures. Étonnamment, pour bien assumer mes responsabilités de mère, j'ai besoin de vivre ma vulnérabilité. Le regard réflexif me permet alors de prendre une juste distance afin de prendre soin de mes enjeux plutôt que de les projeter sur mes enfants. Le travail sur le métier intime m'a permis de réaliser que certains gestes dépassent le cadre ou les fonctions dans lesquels il se dévoile, intime ou public. Au contraire, j'ai aussi observé que les défis n'étaient pas toujours les mêmes dans l'intimité de la vie familiale que dans la pratique professionnelle. Dans le monde hyper médiatisé dans lequel nous vivons où l'information disponible sur la parentalité est partout, il m'apparaît

important de revenir à soi, à qui nous sommes comme parents et à notre propre intelligence pratique afin de retrouver notre pouvoir.

6.2.2 La vocation se dévoile dans les gestes

La méthodologie de cette recherche par l'exploration phénoménologique et l'analyse herméneutique des moments a permis de transformer mes représentations de la vocation. Encore une fois, j'ai pu prendre conscience de comment j'avais une représentation très restreinte de la vocation. J'avais dans mon idée que la vocation devait se vivre dans un projet. Mon regard était surtout centré sur le métier, la forme et le titre. L'analyse des moments d'autoformation existentielle et l'atelier du métier intime ont mis en lumière l'importance du geste. Il m'est alors apparu deux constats qui sont interreliés à savoir l'utilisation de la marche pour symboliser la vocation et le changement de regard vers le geste plutôt que vers la forme.

Envisager la vocation comme une marche m'a permis de revenir au processus plutôt qu'au résultat. Vivre sa vocation, dans mon cas, ne réside pas dans le résultat, mais davantage dans le processus. Est-ce possible de vivre sa vocation sans développer son intériorité ? Afin de découvrir ma vocation, j'ai besoin de cultiver ce lieu d'intériorité auquel la marche au long cours me convie. Sans la présence attentive à ce qui est, je reste dans l'intentionnalité de l'ego et donc enfermé dans mes représentations. Avec la présence attentive et la capacité à faire l'*epochè*, je découvre la possibilité de garder vivant ce qui m'appelle dans chacun de mes gestes. C'est dans le présent de l'instant que se vit ma vocation. C'est ainsi que pas à pas, geste après geste, je me rapproche de ma vocation. Je ne renonce pas à la possibilité d'un jour embrasser totalement ma vocation dans un projet, mais pour le moment, comme dans un pèlerinage, je concentre mon attention sur les pas. Peu importe que je sois dans mes fonctions maternelles, dans les activités ressources ou dans l'exercice d'un métier public, vivre l'instant présent me rapproche toujours un peu plus de ma vocation et de mon sentiment d'appartenance à l'humanité.

6.2.3 Une pratique à construire

Les moments d'autoformation ont laissé entrevoir la naissance d'une pratique professionnelle singulière. Bien que je reconnaisse davantage mon chemin professionnel et ces années d'engagement dans le milieu communautaire, je considère que ma pratique professionnelle est encore à construire. J'ai découvert comment je peux mettre mes capacités de veille et d'écoute sensible au service des groupes et des organisations.

Plus concrètement, à la suite de l'analyse de ma bioscopie et des moments d'autoformation existentielle, j'ai véritablement l'élan de continuer à construire ma pratique autour de l'accompagnement des groupes et des organisations. Ces expériences ont été tellement marquantes dès le début de l'adolescence pour que je souhaite continuer dans cette voie. Pour moi, le groupe est une entité qui est plus grande que la somme des parties. Je souhaite donc me construire une pratique entre l'organisation communautaire¹⁸, une branche du travail social et l'accompagnement au changement humain en psychosociologie.

J'ai observé avec cette maîtrise un savoir pratique émergeant, mais pas encore incarné dans une pratique professionnelle. Je me suis découvert une véritable passion pour les outils méthodologiques de cette recherche à savoir le journal de pratique, l'entretien d'explicitation et surtout l'entretien du décryptage de sens. Je me sens passionnée par le sens et l'identité qui peuvent se révéler derrière les gestes. Je n'ai pas encore de pistes concrètes pour utiliser les outils méthodologiques de recherche dans le monde pratique. C'est ce que je vais devoir tester et observer, comment cela peut s'arrimer avec le monde du communautaire. Bref, je vais continuer de me former autant par des formations spécifiques que par l'analyse de moments existentielles et j'espère ainsi me consolider dans

¹⁸ Cette pratique sociale, inspirée des mouvements sociaux et des settlementhouses, devenue par la suite une profession, tire son fondement premier de l'affirmation selon laquelle les problèmes sociaux sont de nature collective et doivent faire l'objet de solutions collectives. [...] L'organisation communautaire cherche à sa manière, c'est-à-dire par une intervention planifiée de changement social dans les communautés locales, à s'attaquer à ces inégalités, à cette concentration du pouvoir, à ces structures d'oppression et d'exploitation, à ces discriminations. (Doucet et Favreau, 2017, 6-7).

une pratique singulière. J'entrevois maintenant mon devenir-professionnel avec un mélange de confiance, d'excitation et d'appréhension.

C'est ainsi que l'analyse des moments intenses d'autoformation existentielle a permis de mieux me connaître et surtout de déplacer mon regard vers le geste plutôt que la forme.

6.3 S'ENGAGER SUR SON CHEMIN

Si nous revenons à la question de départ, il s'agissait d'entendre ma vocation par l'analyse de moments d'autoformation existentielle et de s'y engager. La dernière partie est donc importante et a été peu abordée directement à l'intérieur de l'analyse des données. Comment est-ce que je vais m'engager avec les nouvelles informations que j'ai ? Comment est-ce que je vais acter les conclusions de mon mémoire, y être fidèle comme nous le dit Gauthier (2015) ?

Tout d'abord, faire cette recherche a été un véritable engagement de ma part. Autant les premiers mois ont été vécu dans l'ambivalence, à partir du moment où j'ai choisi de laisser mon emploi pour me consacrer pleinement à ma recherche, je me suis dédiée totalement à ce projet. Il y a bien eu des moments de jachère, cela est essentiel dans un projet de recherche, mais jamais je n'ai délaissé totalement mon projet. Même avec la venue du troisième enfant, j'ai mis en place des conditions afin de pouvoir m'assurer de poursuivre ma scolarité et la rédaction de mon mémoire. Je pressentais au fond de moi que j'avais besoin de faire ce travail et je m'y suis tenue. Des éléments ont certainement été aidant dans mon processus d'engagement, c'est-à-dire la communauté de chercheurs, l'engagement des professeurs dans cette maîtrise, le support et la confiance de mon directeur, le support de mes amies et du conjoint, etc. À l'approche de la fin de la rédaction de ce mémoire, je réalise que le projet ne va pas se terminer avec le dépôt initial. En fait, je débute la phase d'intégration, une nouvelle boucle herméneutique.

À la veille de déposer ce mémoire et d'entrer à nouveau dans mon devenir professionnel, je vis des appréhensions, semblables à celle que j'ai connue au début de ma

maîtrise. Je remarque tout de même une différence, je ressens plus facilement à l'intérieur de moi les différentes parties. Au fond de moi, je trouve un lieu sécuritaire où je peux m'appuyer pour accueillir toutes mes inquiétudes. C'est à partir de ce lieu que je peux veiller sur mes besoins et les conditions que j'ai à mettre en place pour mon bien-être et celui de mon clan.

S'engager sur son chemin c'est s'investir à vivre sa vie à la première personne. L'éducation à la présence attentive non-intentionnelle et le développement du regard réflexif par le choix d'une posture phénoménologique sont deux actes qui concrétisent mon engagement envers mon devenir. J'entre ainsi dans la voie de la conscience. S'engager ne veut plus dire pour moi que je dois acter la nouveauté à chaque instant de ma vie, car la nouvelle identité a besoin de temps pour prendre racine comme nous le rappelle Gauthier : « Avant que tout du sujet emboîte sa nouvelle forme, il faut du temps, de la vigilance, de l'entraînement et de la patience pour traverser les moments de perte de repères et de reconfiguration psychique et relationnelle » (Gauthier, 2015, p. 304).

À la fin de cette traversée qui est en fait qu'un pas de plus vers l'incarnation de ma quête vocationnelle, s'engager signifie continuer de choisir de vivre en conscience. Je découvre alors par l'écriture que l'incarnation de la nouveauté se dévoile petit à petit dans les gestes que je pose. Je crois donc qu'il est encore trop tôt pour identifier comment cette recherche a permis de me renouveler dans mes pratiques professionnelles. Ce sera intéressant dans les prochaines années de vérifier en quoi et comment le changement de regard sur la vocation a permis de me déployer et de me renouveler dans une pratique d'accompagnement des groupes et des collectivités ?

6.4 LIMITES DE CETTE RECHERCHE

La principale limite de cette recherche est certainement qu'elle se base sur mon expérience singulière entre la maternité et la pratique d'accompagnement psychosocial. Elle est donc trop singulière pour que l'on puisse penser pouvoir généraliser les conclusions

de cette recherche. En même temps, elle a permis d'entrer en profondeur dans le phénomène et laisser entrevoir des pistes pour une meilleure compréhension de l'expérience de la maternité et de la vocation.

Aussi, j'ai fait le choix de me concentrer sur quelques moments afin de pouvoir les analyser en profondeur. Outre le passage initiatique de la naissance, les moments sont concentrés dans une très courte période de temps. Il reste que les moments choisis en lien avec le journal de bord ont été suffisants pour offrir des pistes de réponse à la question.

CONCLUSION

Il est difficile pour moi de conclure ce projet de maîtrise alors que je ne me sens pas totalement au bout de quelque chose, mais plutôt en phase d'intégration de mes apprentissages. En même temps, je sens l'urgence de conclure ce projet afin de dégager de l'espace pour autre chose. Il est vrai que la remise de mon mémoire de maîtrise constitue un évènement important. Il est en quelque sorte mon quatrième bébé, avec un temps de gestation beaucoup plus long que les trois autres. La fin de la rédaction et le dépôt du mémoire représentent donc un passage important dans ma vie, mais ne sont pas une fin en soi. C'est simplement la vie qui continue son cours avec des nouvelles balises à actualiser pour incarner les promesses que constitue ce projet de recherche.

Je me sens prête à plonger dans la vie qui se présente à moi. Cette vie à la fois pleine et vide, silencieuse et bruyante, belle et laide, riche, intense, lente et parfois même monocorde. Je me sens prête à embrasser l'ambivalence que les expériences de la vie me font vivre. C'est une différence notable. Avant, je me sentais enfermée par l'ambivalence et maintenant je sens que je peux l'accueillir comme une caractéristique de la vie qui ne demande pas nécessairement que je fasse un choix. En fait, il est possible de choisir de vivre l'ambivalence pour embrasser pleinement sa vie. C'est le choix que je fais aujourd'hui.

J'ai déjà lors du chapitre précédent fait une synthèse des conclusions de cette recherche sur les principaux thèmes qu'elle contient à savoir : la maternité, la vocation et l'engagement. J'y ai découvert comment la maternité se construit au fil de l'expérience, dans l'action et les gestes du sujet, mais aussi dans son interrelation avec les autres et le monde. La maternité se vit en dialogue avec l'autre et le monde. Et c'est un peu semblable

avec la vocation, elle se dévoile au fil de l'action dans les moments les plus simples de la quotidienneté : elle (la réalité humaine) se vit et s'éprouve avant même de s'étudier » (Quentel, 2008, p. 19). Dans les deux cas, il a fallu déjouer mes propres représentations pour poser un regard neuf sur mes expériences.

Plus généralement, c'est l'écriture phénoménologique et l'analyse herméneutique des moments intenses d'autoformation existentielle qui me reste. Je suis impressionnée par la force de cette méthodologie ; elle permet de se découvrir au travers de l'expérience. À chaque fois que j'écris un récit d'auto-explicitation ou que je réalise un entretien d'explicitation, que je le relis pour des fins d'analyse, je vis un étonnement, je découvre quelque chose que je ne savais pas. C'est là que réside la force de cette méthode : offrir au sujet la possibilité de se découvrir dans la beauté du *kaïros*, dans ses zones de forces. Ainsi, il y a dans le moment même, une intelligence de l'agir qui se déploie, où la suspension de l'intention permet le jaillissement du soi. L'analyse permet dans un deuxième temps de synthétiser les découvertes et de prendre la mesure de la nouvelle compréhension d'une expérience dans ses dimensions théorique, symbolique et expérientielle.

En toute humilité, j'espère avec cette recherche avoir donné envie à d'autres femmes et d'autres mamans de revisiter leur expérience afin de découvrir une compréhension nouvelle et le sens qui se dégage de leur expérience. Cette recherche que je viens de terminer se veut très personnelle et je trouve qu'il manque l'aspect collectif tellement important pour moi. J'aimerais dans le futur trouver une façon d'utiliser cette méthodologie dans le but de documenter un projet collectif.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Arènes, J. et Sarthou-Lajus, N. (2005). *La défaite de la volonté. Figures contemporaines du destin*. Paris: Seuil.
- Argyris, C. et Schön, D.A. (2002/1996). *Apprentissage organisationnel. Théorie, méthode, pratique*. Paris : DeBoeck Université, 380 p.
- Barbier, R. (2010). Qu'est-ce que la spiritualité laïque? *Journal des chercheurs*. Document télé accessible à www.barbier.fr/journal/article.php3?id_article=1504
- Barbier, R. (1996). *La recherche action*. Paris : Anthropos.
- Barselou, M.A. (2010). *L'expérience du silence et la rencontre*. Mémoire de maîtrise en communication. UQAM.
- Bergeron, P. (2015). *Apprendre à apprendre de son expérience : un chemin de formation et de renouvellement de pratique. Mémoire*. Université du Québec à Rimouski.
- Bischoff, A (2016). *Une écoformation existentielle au rythme des pas : La marche buissonnière pour se relier à soi au contact du monde*, Mémoire de Master II – recherche, Sciences de l'éducation, Université de Paris VIII.
- Berger, È (2009). Rapport au corps et création de sens : Approche en première personne du processus de genèse du sens au contact du corps Sensible dans *Actes du colloque "Interprétation et problématiques du sens"* de l'Association pour la Recherche Cognitive, Université de Rouen, p. 159-166.
- Bischoff, O. (2017). Itinérances sensibles et dialogues terrestres, dans *Présences*, vol. 10, p. 17-32.
- Blaffer Hrdy, S. (2002) *Les instincts maternels ?* Payot
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologie de l'étude de pratique en première personne, dans Galvani et al. (2016), *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, p. 83-102.

- Carré, P., Moisan, A. et Poisson, D. (Dire.). *L'auto-formation. Perspectives de recherche.* (p. 269-313). Paris : PUF.
- Chevrier, J. (2009). " La spécification de la problématique " dans *Recherche sociale :de la problématique à la collecte de données.* Québec : Presses de l'université du Québec, p.53-57.
- Cloutier, A. (2014). *AIMER, MATERNER, JUBILER. L'impensé féministe au Québec.* Montréal : VLB éditeur, 222 p.
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'athéisme. Introduction à une spiritualité sans Dieu,* Éditions Albin Michel, Paris.
- Conseil du statut de la femme. (2001). *Les Québécoises, la mondialisation et la Zone de libre-échange des Amériques : une première réflexion.* Québec.
- Favreau L et al. (2002). "L'économie sociale et solidaire, une perspective nord-sud, deuxième rencontre internationale sur la globalisation de la solidarité tenue du 9 au 12 octobre 2001 à Québec, Synthèse et conclusions " . *Chaire de recherche en développement des collectivités (CRDC) Université du Québec en Outaouais (UQO), 64 pages.*
- Daoust-Boivert, A. (2014/06/23). La science plaide pour les sages-femmes, *Le Devoir*, www.ledevoir.com/societe/sante/411775/maternite-la-science-plaide-pour-les-sages-femmes.
- Damant, D. et al. (2012). L'institution de la maternité dans Lapierre et Damant, *Regards critique sur la maternité dans divers contextes sociaux.* Québec : Presses de l'Université du Québec, p. 5-18.
- Damant, D. et Lapierre, S. (2012). Conclusion, dans Lapierre et Damant, *Regards critiques sur la maternité dans divers contextes sociaux.* Québec : Presses de l'Université du Québec, p. 251-256.
- De Champlain, Y (2013). L'analyse des pratiques en tant que posture épistémologique dans *Présence, revue d'études des pratiques psychosociales*, (vol. 5), p. 1-14.
- Descaries, F et Corbeil, C. (1991). Penser la maternité : les courants d'idée au sein du mouvement des femmes, *Recherches sociographiques*, vol 31, no 3, p. 347-366.
- Descaries, F et Corbeil, C. (1994). Entre discours et pratique : l'évolution de la pensée féministe sur la maternité depuis 1960, dans *Nouvelles questions féministes*, vol 15, no 1, 69-93.

- Descaries, F. et Corbeil, C (2002). *La maternité au cœur des débats féministes dans Espaces et temps de la maternité*. Montréal : édition Remue-Ménage, p. 23-50.
- Deslaurier, J.P. (1991). *Recherche qualitative, Guide pratique*. Montréal, 142 pages.
- Doucet, L. et Favreau, L. et al. (2017). *Théorie et pratique en organisation communautaire*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Faingold, N. (1998). « De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle » dans *Expliciter*, 26, p. 17-20.
- Faingold, N. (2001). De moment en moment le décryptage du sens, dans *Expliciter*, Paris : CNRS Journal du Groupe de Recherche sur l'explicitation, 42, p. 40-48.
- Faingold, N. (2011). L'entretien de décryptage : le moment et le geste comme voie d'accès au sens, *Expliciter*, 92, p. 24-47.
- Faingold, N. (2016). De l'explicitation des pratiques professionnelles au décryptage du sens, *Revue Présence*, vol 9, Université du Québec à Rimouski, 1-15.
- Galvani (1998). *Faire une place à la quête de sens* dans Autonomie et formation au cours de la vie, sous la dir. de Bernadette Courtois et Hervé Prévost, Lyon : Chronique Sociale, p. 175-180
- Galvani, P (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles, dans revue *Interactions*, vol. 8, n°2, Université de Sherbrooke, p. 95-121.
- Galvani, P. (2006) *La conscientisation de l'expérience vécue, des ateliers pour la recherche formation*, dans B. Courtois & H. Bezille (coord.), *Penser l'expérience en formation*, Lyon : Chronique Sociale, p. 146-162.
- Galvani, P. (2010). *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle*, dans Carré P., Moisan A. et Poisson D. (coord.), *L'autoformation, perspectives de recherche*, Paris : PUF, pp. 269-313.
- Galvani, P. (2014a). La dimension spirituelle de la formation existentielle dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65, Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université Paris, p.61-78.
- Galvani, P. (2014b). Autoformation existentielle et mondialisation des pratiques spirituelles (p.215-236) dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65, Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université de Paris, p. 215-236.

- Galvani, P. (2016a). Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kaïros de l'autoformation pratique ou explorer les moments intenses de l'autoformation pratique dans Galvani (dir) et al., *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, p. 147-174.
- Galvani, P. (2016b). Recherche réflexive et production de savoirs : la maïeutique de l'auteur dans Galvani (dir) et al *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*(p. 193-207), Université du Québec à Rimouski,.
- Galvani,P (2017). Processus d'autoformation expérientielle à l'œuvre dans les kaïros de six formes de voyages dans *Présence*, vol 10, p. 35-53.
- Gauthier, J.P. (2015). *La conversion au contact du sensible*. Thèse de doctorat, Universidade Fernando Pessoa.
- Gibran, K. (1923) *Le Prophète*, New York, Alfred A. Knopf.
- Grondin, J. (2003). *Du sens de la vie*. Québec : Bellarmin.
- Grondin, J. (2006). *L'Herméneutique*, Paris : Presses Universitaires de France, collection Que sais-je? 3e édition. 128 pages.
- Gros F. (2009). *Marcher, une philosophie*. Éditions Carnets Nord.
- Hazard, D. (2012). De quel métier suis-je porteur? L'atelier du métier intime. Dans *Présences, revue des pratiques psychosociales*, (4), p.1-19.
- Hillion, Jacques. (2010). *Écriture et processus de transformation. Analyse d'une expérience d'atelier d'écriture auprès de personnes engagées dans une démarche en psychopédagogie perceptive*. Mémoire de maîtrise, Université Fernando Pessoa, Portugal.
- Holstein, L. (2014). *Le burn out parental, surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parent*. Lyon, France : Edition J.
- Julien, F. (2009). *Les transformations silencieuses*. Chantier, Gasset, 99 pages.
- Joubert, L. (2012). *Dire la non-maternité ou pourquoi votre amie sans enfant est muette dans Lapierre et Damant, Regards critique sur la maternité dans divers contextes sociaux*, Presses de l'Université du Québec, p. 19-28.
- Lachance, D (2016). *Devenir père aujourd'hui, une identité à construire dans l'incertitude : d'une autoformation existentielle réflexive à l'expérimentation d'une démarche d'accompagnement de l'autoformation en groupe de co-formation destinée aux pères*. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Rimouski.

- Lacharité, C. (2009). L'expérience paternelle entourant la naissance sous l'angle du discours social, *Enfances, Familles, Générations*, no 11, p. 1-10.
- Lacharité, C. et al. (2015). *Penser la parentalité au Québec : un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents*, Les éditions CEIDF, vol 3.
- Lahure, C. (2010.) *La construction et la perte du projet vocationnelle : du refus aux études supérieures en psychologie*, Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal.
- Lefebvre-Faucher, V. (2017). Les priorités cachées. Dans Collectif, *Faire partie du monde, réflexions écoféministes*, (p 139-156), Québec, Canada ; ED du remue-ménage.
- Larrère, C (2015). La nature a-t-elle un genre ? Variétés d'écoféminisme, dans *Cahier du genre*, no 59, p. 103-125.
- Lavoie, A (2016). *Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015*. Québec : Institut de la statistique du Québec, 59 p.
- Le Breton, D. (2012). *Marcher, éloge des chemins et de la lenteur*. Paris : Éditions Métailié.
- Léger, D. (2016). L'assise et la marche : posture philosophique, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en études des pratiques psychosociales : La deuxième année, dans Galvani (dir) et al., *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*. Rimouski : Université du Québec à Rimouski, p. 147-174.
- Leloup, J-Y. (2011). *L'assise et la marche*. Paris : Albin Michel.
- Mairet, G. (2014). Nature et souveraineté. Philosophie politique en temps de crise écologique, CERISCOPE Environnement, [en ligne], consulté le 18/04/2018, URL : <http://ceriscope.sciences-po.fr/environnement/content/part3/nature-et-souverainete-philosophie-politique-en-temps-de-crise-ecologique?page=show>
- Ménissier, P. (2016). *Être mère, XVIII-XXI siècle*. Paris : CNRS EDITIONS, Paris, 175 p.
- Midal, F. (2009). *Risquer la liberté*. France : ED Seuil.
- Mikolajczak, M et Roskam,I. (2017). *Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir*. Paris : Odile Jacob, Paris, 192 p.
- Monbourquette, J. (1999). *À chacun sa mission. Découvrir son projet de vie*. Éditions Novalis, Canada, 201 pages.

- Mucchielli, A (dir), (2009) *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Collin.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4ème éd.). Paris : Armand Colin.
- Paré, A. (2003). *Le Journal*. Québec : Presses Universitaires Laval.
- Paré, A. (1998). *Être là*. Allocution prononcée à l'Université de Sherbrooke, alors qu'on lui remettait un doctorat honorifique en sciences de l'éducation.
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique.*, Paris : L'Harmattan.
- Resweber, J-P. (2006). Soins, sacré, maternité, *Le Portique*, p. 1-10.
- Rouiller, A.-M. (2015). *Corps, douleur et risque dans le processus menant à privilégier l'accouchement physiologique et le suivi sage-femme*, Mémoire, Université Laval.
- Sédard, J. (2004). *Il y a silence et silence*. Dans : Sophie Périac-Daoud éd., *Silences* (p. 233-239). Toulouse, France : ERES.
- Séguin, A. et Lepage, D. (2016). La maison des grands-parents : la vitalité de la participation sociale des aînés et des solidarités intergénérationnelles. *Les cahiers du CREGÉS*, vol 2, p. 2-24.
- Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*, Paris, Éditions Albin Michel.
- St-Amant, S, (2015) Naît-on encore ? Réflexions sur la production médicale de l'accouchement. *Recherches familiales* (n° 12), p. 9-25.
- St-Amant, S (2015). Déconstruire le paradigme médical/Revendiquer une science sage-femme authentique. Conférence donnée dans le cadre du congrès annuel de l'association des sages-femmes (ACSF).
https://www.academia.edu/20268333/D%C3%A9construire_le_paradigme_obst%C3%A9trical_Revendiquer_une_science_sage-femme_authentique
- Tallane, J. (2014). Pour une autre conversion : la spiritualité antique et l'ontologie critique de nous-mêmes à partir des derniers cours de Michel Foucault. *Encyclo. Revue de l'école doctorale ED 382*. Paris : Université Sorbonne, p. 111-125.
- Texier, M. (2012). *Accouchement, naissance : un chemin initiatique*. Paris, Éditions le Souffle d'or.

- Tremblay, G. (2003). *Articulation emploi-famille et temps de travail : l'offre de mesures de conciliation et les usages différenciés du temps chez les pères et les mères*, Note de recherche 2003-16 de la Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Université du Québec (TELUQ), 7 pages.
- Tremblay, M. (2011). «*Dix ans de politique et de lutte contre le terrorisme*» *Analyse des impacts de la mondialisation sur la sécurité –Rapport 11*, ENAP, <http://archives.enap.ca/bibliotheques/2011/10/030260216.pdf>
- Vadeboncoeur, H. (2004). *La naissance au Québec à l'aube du troisième millénaire : de quelle humanisation parle-t-on ?* Thèse de doctorat, Montréal, Université de Montréal.
- Vermersch, P. (2011). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris, PUF.
- Verrier, C. (2010). Voyager à pied, une expérience existentielle, *Le Journal des psychologues*, vol. 278, no. 5, p. 32-37.