

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

**SAUVER SA PEAU
PAR LE DÉVELOPPEMENT
D'UNE PRÉSENCE À SOI**

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
comme exigence partielle
du programme de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales**

**PAR
ANICK LEPAGE**

Décembre 2008

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

J'exprime dans un premier temps toute ma gratitude envers mon conjoint, Jean-Marc, pour m'avoir si bien secondée dans mon rôle de parent; il a su, avec une patience sans cesse renouvelée et une compréhension absolue, m'assurer son soutien durant toutes ces années de scolarité (5 ans). Un merci spécial à mes trois enfants, Audrey, Myla et Yoan, pour leur tolérance et leur patience lors de mes nombreuses absences ainsi que pour toutes les fois où vous ne pouviez malheureusement pas utiliser l'ordinateur de la maison parce que celui-ci était continuellement occupé dû à mes nombreuses période d'écriture. Merci pour votre débrouillardise, votre autonomie, votre respect, votre aide précieuse dans l'entretien de la maison et pour votre amour inconditionnel à mon endroit.

Un merci spécial aux différents collègues de travail du communautaire qui ont passé sur ma route et qui ont cru en moi dans ce projet, à l'ensemble des administrateurs de Droits et Recours pour leur support et surtout leur patience en lien avec mes absences (2 jours/mois sur trois ans). Un merci tout particulier à Lyne, mon adjointe administrative, pour son expertise en français et notre belle complicité, à Jean-Luc, mon collègue de défense des droits, (le commentaire suivant va aussi pour Lyne) pour leur appui constant, leur écoute attentive lors de mes moments intenses, le non-jugement de ma vulnérabilité en certaines occasions et la pertinence de leurs commentaires en lien avec ma problématique et mes questions de recherche.

Je souhaite aussi témoigner ma reconnaissance envers mes parents qui ont toujours accueilli favorablement mes nombreuses démarches et qui m'ont manifesté constamment leur encouragement dans l'exercice du développement de mon potentiel humain. Un petit clin d'œil à mon cher papa adoré qui est décédé beaucoup trop tôt (août 2006) pour voir l'aboutissement officiel de ce fabuleux projet et de qui je tiens cette si grande et si belle intensité (que je dois un peu à maman aussi). Un merci très spécial à ma grande sœur Lisette pour ses judicieux conseils, sa présence indispensable, ses nombreux encouragements, pour sa façon de me ramener dans le droit chemin lorsque je retombe dans mes périodes d'intensité et, enfin, pour l'immensité du temps qu'elle a su consacrer dans les derniers milles à la lecture et à la re-lecture sans fin de ce projet de recherche.

J'aimerais exprimer ma très grande reconnaissance à tous les professeurs de l'UQAR qui ont été mis sur ma route dans le cadre de cette recherche de maîtrise, particulièrement à Mire-ô B. Tremblay, Serge Lapointe, Jeanne-Marie Rugira, Pascal Galvani, et davantage encore à mon directeur de mémoire, M. Jean-Marc Pilon, pour son esprit critique et son souci du détail, ce qui m'a permis de préciser davantage mes élucubrations mentales. J'ai apprécié tout au long de mon projet sa très grande simplicité et aussi sa disponibilité en fin de course.

Je souhaite en terminant souligner la contribution de tous mes collègues de maîtrise qui ont su, au cours de mes trois années de formation intensive, m'accompagner par leur authenticité, par leurs encouragements, leurs précieux et judicieux conseils en lien avec ma problématique de recherche, ce qui a permis de faire toute la différence entre ce que je

voulais faire au départ, soit la description et l'analyse de ma pratique psychosociale, et le résultat final d'apprendre à prendre soin de moi dans tous mes contacts psychosociaux.

RÉSUMÉ

Sauver ma peau dans le développement d'une présence à soi est une recherche à la première personne de type qualitative et heuristique dans une démarche d'analyse de théorisation ancrée.

Afin de déterrer mon sujet et ma problématique de recherche, je me suis appuyée sur : l'écriture de mon récit de vie, un journal de recherche tenu au quotidien sur trois ans, différents exercices praxéologiques ainsi que de mon blason de recherche. Grâce à ces différents outils de travail, j'ai pu prendre conscience de mon très grand niveau d'intensité comme personne versus du danger de rencontrer et de faire face un jour, avec l'épuisement professionnel, au fameux « burnout » dont semblent affligés de plus en plus d'intervenants psychosociaux tels que moi.

Je suis en effet le type de personne tout indiquée qui se dirige tout droit vers cet état de fatigue en brûlant continuellement la chandelle par les deux bouts, en faisant plus que nécessaire. Je suis une personne qui se donne toute entière, de façon continue à toutes sortes de causes, en oubliant malheureusement de prendre soin de ce qui est le plus important dans la vie, c'est -à-dire prendre d'abord et dans un premier temps soin de soi.

Mon corps m'envoie toutes sortes de messages depuis quelques années. Il m'indique que je dois ralentir un peu plus mon rythme de vie, faire des choix dans la réalisation de mes nombreux projets et transformer mes différentes pratiques et activités psychosociale afin d'agir en prévention avant qu'il ne soit définitivement trop tard.

Cette recherche a été en tout et partout un effort de compréhension de mes différentes pratiques au quotidien. J'ai tenté dans cette recherche de comprendre dans un premier temps mon mode de fonctionnement qui m'amène à être aussi intense ; j'ai ensuite cherché à comprendre ce qui m'empêche de ralentir et, finalement, travailler à la transformation de ma pratique en apprenant à mieux prendre soin de moi, à mieux m'accompagner dans l'accompagnement des différentes personnes qui sont mises sur ma route. Il s'agit en fait d'une très grande prise de conscience de soi afin de transformer positivement ma pratique.

Mots clefs : Épuisement professionnel, burnout, recherche qualitative, recherche heuristique, recherche à la première personne

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
RÉSUMÉ	v
TABLE DES MATIÈRES.....	vi
LISTE DES FIGURES	ix
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1	
LA PROBLÉMATIQUE	7
1.1 Contexte personnel de la recherche	7
1.1.1 Récit de vie : Qui suis-je ? D'où je viens ?.....	7
1.1.2 Contexte familial.....	8
1.1.3 Mes premières expériences de travail.....	10
1.1.4 Mes habitudes de consommation.....	12
1.1.5 Ma jeune vie d'adulte	13
1.1.6 Le plafonnement dans le développement de mon expertise	15
1.1.7 À la recherche de l'alternative.....	16
1.1.8 Le déploiement de mon potentiel.....	18
1.2 Contexte professionnel de la recherche	19
1.2.1 L'histoire et l'évolution des droits au Québec.....	19
1.2.2 L'arrivée des droits en santé mentale au Québec	22
1.2.3 La mission des groupes régionaux de promotion et de défenses des droits des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale	24
1.2.4 Nos différentes stratégies d'intervention	25
1.2.5 Portrait de l'organisme Droits et Recours Santé Mentale Gaspésie-les-Îles	26
1.3 Problématiques personnelles en lien avec mon travail d'intervenante psychosociale en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine	37
1.3.1 Situation d'intervention difficile et épuisement professionnel prévisible	37
1.3.2 Accumulation, tolérance et dépassement de soi	43
1.3.3 Une prise de conscience importante	47
1.3.4 Don de soi et vulnérabilité.....	48
1.3.5 Mon premier blason de recherche.....	50
1.3.6 Objectifs et questions de recherche	53

CHAPITRE 2

PARCOURS MÉTHODOLOGIE	58
2.1 Une recherche qualitative et sa posture épistémologique	58
2.2 Une recherche heuristique et sa posture épistémologique	61
2.3 Les étapes de la recherche heuristique.....	65
2.4 L'exploration de mes questions de recherche.....	68
2.4.1 Mon journal de recherche	68
2.4.2 Le récit de ma vie.....	72
2.4.3 Mes « je me souviens ».....	74
2.4.4 La praxéologie comme outil de recherche.....	76
2.5 Méthodologie par théorisation ancrée de mon processus d'analyse.....	82

CHAPITRE 3

COMPRENDRE MON MODE DE FONCTIONNEMENT QUI M'AMÈNE À ÊTRE AUSSI INTENSE	88
3.1 La recherche de la perfection.....	88
3.1.1 À la maison	88
3.1.2 Au travail	91
3.2 Le besoin d'être une bonne mère.....	93
3.3 Le besoin d'être appréciée, valorisée, de me sentir bonne et utile	95
3.4 Répondre aux besoins des autres avant tout	97
3.5 Besoin d'être perçue comme compétente versus le doute	100
3.6 Accro à l'intensité.....	106
3.7 Peur de perdre son temps et difficulté à lâcher prise	110
3.8 En résonance aux autres.....	113

CHAPITRE 4

COMPRENDRE CE QUI M'EMPÊCHE DE RALENTIR ET DE PRENDRE SOIN DE MOI	118
4.1 Mon type de personnalité obsessionnelle compulsive.....	118
4.2 Porter le fardeau des autres.....	120
4.3 Être en résonance avec les autres.....	124
4.4 Ma promptitude à réagir	127

4.5	Le refus de ma féminité	134
4.6	La coupure entre la tête, le corps et le cœur	135
4.7	La défense des plus faibles	137
CHAPITRE 5		
COMMENT JE PRENDS SOIN DE MOI		142
5.1	Mon rapport à la nature.....	142
5.2	Mes différents temps de pause.....	143
CHAPITRE 6		
LES IMPACTS DE MA RECHERCHE ET LA TRANSFORMATION DE MA PRATIQUE PSYCHOSOCIALE.....		146
6.1	L'écriture de mon journal	146
6.1.1	L'écriture et la compréhension de mes rêves.....	148
6.2	Identifier et exprimer mes besoins.....	149
6.3	Le lâcher prise.....	150
6.4	Déléguer le travail.....	153
6.5	L'accueil de ma féminité	155
6.6	Présence à soi et à son corps.....	156
6.7	Mon rapport aux autres	161
6.8	De la performance aux plaisirs	166
6.9	Utiliser positivement ma résonance aux autres.....	169
6.10	Meilleur contrôle de mes émotions.....	172
6.11	Être plus à l'écoute de soi	180
CONCLUSION.....		188
BIBLIOGRAPHIE.....		184
APPENDICE		196

LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Mon blason de recherche	50
Figure 2 :	Analyse praxéologique	81

INTRODUCTION

Il est parfois difficile de choisir le bon sujet de recherche; celui qui va véritablement nous habiter et nous envahir tout au long de notre parcours et de notre processus académique.

Je suis donc entrée en maîtrise dans le but de théoriser sur ma pratique professionnelle. Je voulais faire ressortir mes différents savoirs d'action, ceux que je fais machinalement sans me poser de question. Prendre véritablement conscience et enfin théoriser sur les actions qui fonctionnent sans que je sache trop pourquoi dans l'accompagnement du développement du potentiel humain. Je voulais rendre conscient mon savoir d'action inconscient afin idéalement de pouvoir ensuite l'enseigner et le partager à tous ceux qui pourraient s'y intéresser. Il n'était donc pas question pour moi, dans ce projet de recherche, de travailler dans l'optique d'une transformation personnelle, mais plutôt de théoriser véritablement sur ma pratique psychosociale.

Il s'agissait en fait de décrire, de nommer, de dire, d'analyser et de comprendre ma pratique personnelle et professionnelle d'intervenante et d'accompagnatrice dans la défense des droits de personnes vulnérables sur le territoire de la Gaspésie et des-Îles-de-la-Madeleine. Sachant que ce genre d'écriture n'avait encore jamais été fait à ce jour, je souhaitais donc finir cette maîtrise en beauté et publier ma recherche officiellement pour idéalement devenir une référence dans le monde de la défense des droits en santé mentale

au Québec. J'avais sans aucun doute besoin d'être davantage connue, reconnue et davantage valorisée par ma pratique.

Plus j'avancais dans ma recherche, plus je mettais la barre haute, plus je ressentais des douleurs dans mon corps, et plus je vivais des symptômes d'épuisement. Toute ma vie, j'ai ignoré ce discours corporel. Donc, pour la première fois, j'ai pris la décision d'écouter ce que mon corps voulait me dire. Il me parlait, je me devais donc d'essayer d'être un peu plus l'écoute.

Mon travail actuel fait en sorte que j'aide les gens à se remettre dans un processus de désaliénation pour qu'ils puissent se régénérer, se mettre dans un processus de transformation, sur la voie de leur guérison en s'impliquant eux-mêmes dans les choix et les décisions qui les concernent. Mon souhait est donc que les gens que j'accompagne se réapproprient et développent davantage de pouvoir sur leur vie. Ma réflexion de recherche est à l'effet que si je mettais moi aussi autant d'énergie à me désaliéner, à me transformer et à me régénérer que j'en mets pour aider les personnes que j'accompagne, peut-être et probablement que je ne serais pas aussi « maganée », aussi fatiguée.

Est-ce vraiment nécessaire que je sois autant capable et « game » de tout faire? Être autonome, débrouillarde, fonceuse, battante, performante, vaillante et inépuisable pour me démarquer, me faire remarquer, respecter, accepter, aimer? Pourquoi en faire autant?

Lettre à mon corps

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les multiples chemins de ma vie. Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection ou simplement le respect que tu mérites. Souvent je t'ai même ignoré, maltraité, matraqué de regards indifférents, de silences pleins de doute, de reproches violents. Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi. Et aujourd'hui, au mitan de ma vie, je te découvre un peu avec des cicatrices secrètes, avec ta lassitude, avec tes émerveillements et avec tes possibles. Je me surprends à t'aimer avec des envies de te câliner, de te choyer, de te donner du bon. J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs sur ta peau par exemple, de t'offrir du Mozart, de te donner les rires du soleil ou de t'introduire au rêve des étoiles.

Mon corps aujourd'hui, je veux te dire que je te suis fidèle non pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour. Oui, j'ai découvert que tu m'aimais mon corps, que tu prenais soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie.

Combien de violence as-tu affrontée pour me laisser naître, pour me laisser être, grandir en toi ? Combien de maladies m'as-tu évitées ? Combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie ? Combien d'abandon as-tu accepté pour me laisser entrer dans le plaisir ? Bien sûr, il m'arrive parfois de te partager et même de te laisser aimer par les autres, par un que je connais et qui t'enlèverait bien si je le laissais faire...

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus, nous irons jusqu'au bout de notre vie commune et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble »

(Texte de Jacques Salomé, reçu par messagerie de mon frère Pierre le 20/05/04 à 21h53)

Dans le tumulte de la vie d'aujourd'hui, il est très facile de s'éparpiller et d'oublier l'essentiel. Dans cette recherche « sauver sa peau dans le développement d'une présence à soi », je veux apprendre à mieux prendre soin de moi, à comprendre mon mode de fonctionnement au travail et à la maison et à me mettre dans un processus de transformation en lien avec les découvertes. Je veux enfin et davantage donner de la richesse à ma vie. Le

texte de Jacques Salomé, « Lettre à mon corps », reflète effectivement et véritablement ma pensée et introduit très bien d'où je pars et où je m'en vais avec ce projet.

Dans cette recherche, mes objectifs de recherche sont de changer et de transformer ma manière d'être et d'exister afin de préserver ma santé. Je souhaite être plus préventive afin de rester debout, en équilibre et, surtout, apprendre à prendre soin de moi.

Mes questions deviennent :

Quelle sorte de construction mentale m'habite pour que je sois autant dans l'intensité, dans cette manière trépidante d'être et d'exister dans tout ce que je fais ou entreprends?

Qu'est-ce qui fait que j'ai tant de difficulté à être en contact avec moi-même, avec mon corps, mes émotions, à m'arrêter juste pour me sentir, pour être?

Pourquoi suis-je autant dans l'incapacité de me détendre, de me relaxer et de lâcher réellement prise mentalement et physiquement?

Je suis continuellement sur une tension (inconsciente) et toujours prête à assumer mon rôle de guerrière. Mon défi dans cette recherche est donc de comprendre mon mode de fonctionnement et de trouver des moyens pour me ralentir et prendre soin de moi afin de préserver et d'utiliser à bon escient la bonne et belle énergie qui m'habite.

Je veux comprendre pour mieux me contrôler et ainsi pouvoir être plus efficace dans l'équilibre. D'abord pour moi, mais aussi pour tout ceux avec qui je serai amenée à travailler un jour en accompagnement dans le développement de leur potentiel humain

Pour ce faire, je vais donc dans un premier temps, au chapitre 1, vous présenter comment est née ma question de recherche en lien avec ma vie privée et ma vie personnelle pour voir comment ces questions s'incarnent à l'intérieur de celle-ci. Je vais aussi vous parler de ma vie professionnelle, de comment cette question émerge en lien avec ma pratique.

Dans le deuxième chapitre, je vais prendre le temps de vous présenter le type de recherche effectuée ainsi que les méthodes utilisées pour répondre à mes questions. Il s'agit principalement d'une recherche à la première personne, de type heuristique et qualitative dans une démarche d'analyse de théorisation ancrée. Les outils utilisés afin de détecter ma véritable question et mes objectifs de recherche ont été : le récit de vie, le journal de recherche construit au quotidien sur trois ans, l'écriture et l'interprétation de mes rêves, les je me souviens, plusieurs exercices d'analyse praxéologique et le retour régulier à l'image et à la signification que j'ai faites de mon blason de recherche construit au tout premier cours de maîtrise.

Dans le chapitre 3, j'ai voulu comprendre mon mode de fonctionnement qui fait que je suis aussi intense. À ce propos, plusieurs constats sont remontés tels que : la recherche de la perfection, le besoin d'être une bonne mère, répondre aux besoins des autres avant tout, accro à l'intensité, etc.

Dans le chapitre 4, il est question de comprendre ce qui m'empêche de ralentir et de prendre soin de moi. Il est question dans ce chapitre de porter le fardeau des autres, de ma promptitude à réagir aux situations, d'être à la défense des plus faibles, etc.

Dans le chapitre 5, il est question des moyens que j'utilisais avant cette recherche qui m'ont permis de sauver ma peau. J'ai constaté qu'à cette époque, qu'il y en avait effectivement très peu.

Dans le chapitre 6, il est question d'énumérer les nouveaux moyens, découvertes et transformations effectuées afin que je puisse enfin prendre soin de moi.

CHAPITRE 1

LA PROBLÉMATIQUE : POURQUOI SAUVER SA PEAU ?

Dans le présent chapitre, je vous présente le contexte personnel de ma recherche en lien avec ma problématique. Pour ce faire, j'ai commencé l'écriture en vous présentant un extrait de mon récit autobiographique afin de vous puissiez vous situer dans mon contexte familial. Je vous raconte aussi un bref historique des différents travaux que j'ai effectués par le passé

1.1 Contexte personnel de la recherche

1.1.1 Qui je suis ? D'où je viens ?

Je m'appelle Anick Lepage, je suis une femme de 41 ans qui jusqu'à l'âge de 36 ou 37 ans a toujours été ou généralement été en parfaite santé, énergique, stable et considérée autant par moi-même que par mes pairs comme une personne passionnée, intense, vaillante, fidèle, tenace, dévouée et surtout très énergique.

Je suis le bébé d'une famille de six enfants, née en 1967 au Centre hospitalier Baie-des-Chaleurs en Gaspésie. Ma mère avait alors 43 ans et mon père 38. Ma naissance, paraît-il, n'était vraiment pas prévue. (La plus jeune de mes sœurs avait déjà cinq ans et mes parents, eux, commençaient tout juste à jouir d'un peu plus de liberté). J'ai donc été,

de par ce contexte, un fœtus qui à l'époque n'a été ni souhaité, ni désiré, probablement juste quelques jours... le temps qu'il faut pour se faire à l'idée! Je suis donc devenue un petit bébé accepté, choyé et surtout aimé par tous les membres de ma famille et, je pense, de mon entourage en général. J'ai trois frères et deux sœurs dont une, la plus jeune, est décédée dans un accident d'automobile au moment où j'avais sept ans. Elle en avait seulement douze au moment du drame.

Considérant la différence d'âge entre moi, mes frères et mes sœurs, je n'ai pas eu la chance de vivre comme eux aussi longtemps en grosse « gang », soit avec toute la famille en même temps. En effet, lorsque je suis née, ma sœur la plus vieille partait déjà pour le Cégep de Gaspé. Les autres ont aussi à tour de rôle dans le temps quitté la maison pour prendre le chemin, soit des études à l'extérieur de la région, du travail et/ou du mariage. Entre-temps et avant le départ de chacun d'eux, je garde d'excellents souvenirs du partage et des échanges que j'ai pu vivre avec eux, que ce soit l'été pendant nos nombreuses excursions de camping, à la maison lorsque nous chantions tous ensemble ou tout simplement autour de la table de cuisine pour prendre nos repas et communiquer ensemble sur la journée respective de chacun.

1.1.2 Contexte familial

Nous sommes une famille dont les liens sont tissés très serrés. Malgré nos différences, nous nous ressemblons énormément et nous nous complétons dans nos forces comme dans nos faiblesses. Nous sommes des enfants avec toutes sortes de talents : tous,

nous sommes musiciens ou chanteurs, conteurs d'histoires drôles, animateurs, acteurs et sportifs accomplis. Nous sommes une famille qui avons appris très tôt par l'exemple de nos parents à nous amuser et à retirer du plaisir dans tout ce que nous faisons et entreprenons, autant dans nos périodes de loisirs que dans nos emplois respectifs.

Mes parents étaient et ont toujours été, malgré leur âge avancé, des gens très engagés dans leur collectivité de par toutes sortes d'activités (Chevaliers de Colomb, comité de retraités, Fermières, Filles d'Isabelle, chorale, bénévolat dans plusieurs organisations communautaires et municipales, et bien d'autres implications).

Nous sommes tous devenus d'excellents travailleurs, polyvalents, énergiques et vaillants et nous développons avec une facilité surprenante de nouvelles compétences. Finalement, nous sommes tous énormément dévoués aux employeurs qui ont été mis sur notre chemin, un peu trop même par moment. Nous sommes tous de très grands perfectionnistes et nous nous assurons toujours que lorsque quelque chose doit être fait, qu'il le soit dans les règles de l'art, c'est-à-dire très bien.

Toute ma vie, j'ai vu mes parents, mes frères et mes sœurs se défouler en intensité (sans compter les heures) en visant l'excellence et la perfection, que ce soit dans les compétitions sportives, dans les répétitions musicales, dans les implications sociales ou dans leur emploi respectif. J'ai donc appris par l'exemple.

1.1.3 Mes premières expériences de travail

Très tôt moi aussi, j'ai commencé à travailler dans une ferme pas très loin de chez nous. J'avais huit ans. À cette époque, je ne faisais que ramasser des fraises une heure ou deux par jour dans un champ. Plus j'avançais en âge et plus le propriétaire de ladite ferme me confiait des tâches supplémentaires. Tout comme les membres de ma famille, je me suis mise moi aussi à ne plus compter mes heures; enfin, je les comptais uniquement pour me faire payer mon dû, mais je ne chialais jamais malgré mon salaire de deux dollars l'heure (non déclaré) alors que le salaire minimum de l'époque était de 4.85\$/heure. Encore une fois, j'étais dévouée envers mon employeur, même si avec du recul je considère que celui-ci était parfois abusif à mon endroit. Je commençais à travailler à l'aurore et terminais souvent ma journée bien après la tombée du jour. La première partie de la journée, soit de cinq à huit heures du matin, était consacrée à la cueillette des fraises dans les champs alors qu'il n'y avait encore aucun autre cueilleur. J'étais énormément rapide, consciencieuse et efficace. Grâce à mes fonctions de responsable, mon employeur m'accordait parfois des privilèges, je pouvais choisir le champ qui me convenait, celui qui me permettait de ramasser le plus grand nombre de paniers dans un minimum de temps. Vers sept ou huit heures, les cueilleurs arrivaient en grand nombre; j'avais alors la responsabilité de les diriger dans les champs, de leur montrer comment faire (pour les nouveaux), de m'assurer de la qualité du travail effectué (il y avait des petits farceurs qui emplissaient le fond de leur panier de paille pour faire plus de sous plus rapidement et d'autres qui jouaient à des batailles de fraises alors que cela leur était pourtant interdit). Je savais déjà gérer une équipe de travail en sachant faire respecter l'ordre dans le plaisir et ce,

sans trop de compromis pour les cueilleurs. Malgré mon jeune âge, j'étais déjà appréciée et acceptée. Dans l'après-midi, quand la cueillette de fraises était terminée, j'allais faire « le barda » à la ferme. Parfois c'était de donner à boire et à manger aux animaux dans la grange parce que mon employeur avait aussi, en plus de la production de fraises, une ferme de boucherie d'une soixantaine de têtes de bétail. La plupart du temps, je ramassais les excréments des vaches et je remettais de la paille neuve pour que la ferme conserve sa propreté. À deux reprises au cours de la saison d'été, nous devions faire les foins pour assurer la nourriture du bétail pour l'hiver. Tous les étés de mon enfance ont été consacrés au travail. Je n'étais pas obligée de le faire, personne ne me forçait, sauf que pour moi, contrairement à beaucoup de mes amis, je trouvais normal d'aller travailler tous les matins et ce, toute la journée ou presque. Déjà à ce moment-là, je prenais très peu de temps pour moi et pour mes loisirs. J'ai toujours aimé travailler et je considérais que je m'accomplissais beaucoup plus dans le travail que dans toutes autres activités. Je me sentais appréciée et valorisée.

À seize ans, au moment où j'ai obtenu mon permis de conduire, je suis devenue livreuse de fraises. J'avais une remorque réfrigérée attachée sur une auto que je devais remplir de paniers de fraises très tôt le matin dans le but d'aller en faire la livraison un peu partout sur le territoire du sud de la Gaspésie (de Gaspé à Pointe-à-la-Croix) et dans les différentes épiceries sans oublier le porte-à-porte que je faisais dans certains villages. J'ai travaillé pour le même employeur jusqu'à l'âge de dix-sept ans et ce, trois saisons sur quatre : printemps, été et automne. L'hiver, je ne faisais pas grand-chose. J'avais mes études et je gardais aussi les enfants de mes frères et de ma sœur lorsque ceux-ci sortaient.

Comme vous pouvez l'imaginer, j'ai développé très jeune mon autonomie financière, non pas par obligation, mais plutôt par choix et probablement aussi par imitation. J'aimais la sensation d'être indépendante. L'été, je ne demandais jamais d'argent à mes parents; ceux-ci payaient bien sur l'essentiel tel que mes chaussures, mes vêtements, ma nourriture et mes autres articles plus dispendieux, mais à aucun moment ils n'avaient besoin de me donner de l'argent de poche pour assumer mes loisirs.

1.1.4 Mes habitudes de consommation

Pendant mon adolescence, j'ai fait, malgré mon très petit salaire, pas mal d'argent que je gaspillais généralement au fur et à mesure que je la gagnais. J'aimais la sensation d'avoir la possibilité et le pouvoir de m'acheter tout ce que je voulais, quand je voulais. Malheureusement, à l'époque, les gens que je fréquentais à l'extérieur du travail consommaient des drogues, alors je me suis donc mise moi aussi à consommer. Je gagnais en moyenne une cinquantaine de dollars par jour que je gaspillais au fur et à mesure de différentes façons telles que : cantine, essence, cigarettes, pièces de motos et autres cochonneries telles que haschich et cannabis que je partageais avec mes amis qui eux n'avaient pas nécessairement les moyens de s'en procurer aussi souvent. C'était une autre façon pour moi je présume d'aller chercher facilement une certaine reconnaissance et de vivre du succès auprès de mes pairs. Autant je travaillais, autant je consommais. Heureusement à l'époque, je continuais de pratiquer des sports pour me garder en forme. Ainsi je changeais de « gang » de temps en temps et ça me permettait de faire autre chose de plus sérieux qu'uniquement consommer.

Je me rends malheureusement compte avec le recul, les années et l'analyse que je fais à propos de cette recherche que je suis une femme très excessive. En effet, toute ma vie, je me suis donnée à fond dans tout ce que j'ai entrepris. Je donne tout ce que j'ai, tout le temps et ce, aujourd'hui encore, la seule différence, c'est qu'aujourd'hui je n'ai plus la même capacité ni la même énergie que j'avais autrefois, quoique j'en ai encore pas mal. (Pas mal plus que la majorité des gens de mon âge et de mon entourage). Je reviendrai là-dessus un peu plus tard dans le présent texte, car cette situation fait justement partie de ma problématique de recherche.

1.1.5 Ma jeune vie d'adulte

À dix-neuf ans, j'ai eu le privilège d'être acceptée comme peintre journalier dans une très grande entreprise de pâte et papier : la Consolidated Bathurst. Ceux-ci engageaient les enfants de travailleurs qui faisaient des études à l'université pour leur permettre de payer une partie de leurs études et ainsi diminuer leur demande de prêt étudiant.

Je venais à l'époque de terminer ma troisième année de cégep en techniques d'éducation spécialisée et j'étais inscrite à l'université pour la session d'automne pour débiter un baccalauréat en psychoéducation. À la fin de l'été, j'ai décidé de m'arrêter afin de profiter un peu plus de la vie, de me payer du bon temps, du repos et aussi pour partir en voyage. Je ne suis donc jamais entrée à l'université en psychoéducation tel que prévu. J'ai commencé mon périple de vagabonde avec Marco, un ami d'enfance. Nous étions tous les deux dans une période sombre de notre vie. Six mois avant notre départ en voyage, celui-ci

avait perdu sa femme Diane qui s'était noyée accidentellement (elle était également ma meilleure amie depuis de nombreuses années). Ensemble, ils avaient eu une petite fille (Audrey) qui n'avait que 14 mois au moment de l'évènement. Pour ma part, je me relevais moi aussi d'un suicide plutôt morbide que mon amoureux du temps avait effectué neuf mois auparavant.

C'est justement au cours de ce voyage que ma vie a pris une toute autre direction. Sans trop nous en rendre compte, nous sommes tombés, Marco et moi, en amour l'un pour l'autre. Très peu de temps après notre retour, je suis déménagée avec lui et suis devenue de façon officielle sa conjointe ainsi que la mère de sa petite fille de 20 mois. Toute ma vie est alors agréablement bouleversée, transformée.

Au cours de ce même hiver, soit au retour de notre voyage, j'ai eu la chance de décrocher mon premier emploi d'intervenante dans un centre de réadaptation pour personnes handicapées intellectuelles. J'étais sur une liste de rappel, sauf que dans les faits, je travaillais en moyenne de neuf à dix mois par année sur des remplacements de toutes sortes : congé de maladie, congé de maternité et les vacances annuelles des employés réguliers à Noël, à Pâques, à la relâche et à l'été.

J'ai travaillé pour le Centre de réadaptation environ huit années consécutives. Sur ces huit ans, j'ai accumulé six ans d'ancienneté en plus d'avoir bénéficié d'un congé préventif ainsi que d'un congé de maternité. Hé oui!, je suis arrivée à concevoir, malgré mes nombreuses tentatives infructueuses, à avoir enfin mon premier enfant (deux ans d'essai). C'était une fille, je l'ai appelée Myla.

Pendant cette même période, en plus de travailler au Centre de réadaptation de la Gaspésie, je travaillais aussi en alternance pour la Commission scolaire de la Baie-des-Chaleurs au niveau de l'intégration scolaire des personnes en difficultés. J'étais une des premières éducatrices spécialisées à être entrée dans les écoles afin de travailler sur l'intégration. J'étudiais en même temps à l'Université de Montréal par correspondance dans un certificat en toxicomanie ainsi qu'à l'Université de Rimouski dans un certificat sur mesure en psychosociologie. Ce dernier programme se donnait dans la ville de Carleton, une fin de semaine sur deux. J'étais passablement occupée, mais toujours vibrante de vie et heureusement pleine d'énergie. Je n'avais pas une minute à perdre; tout mon temps est judicieusement utilisé; je fonctionnais à 150 km à l'heure et parfois davantage afin de pouvoir joindre les deux bouts de tous les projets en cours.

1.1.6 Le plafonnement dans le développement de mon expertise

J'aimais bien le travail que je faisais, autant au Centre de réadaptation que dans les écoles, sauf qu'avec le temps et le développement de mon expertise, je n'avais plus vraiment de défi à réaliser et je manquais aussi véritablement de liberté. Je n'aimais pas vraiment le fait de devoir travailler toujours à l'intérieur de la même bâtisse, avec les mêmes personnes, toujours sur les mêmes projets année après année. J'avais besoin de changement et j'étais beaucoup trop limitée dans ma créativité d'intervention. J'étais pourtant sur le point de décrocher un poste qui m'aurait donné une réelle stabilité d'emploi, celle que mes parents désiraient tant pour moi et ma famille, soit : un travail de 8h00 à 16h00, proche de chez-moi, un fond de pension qui me garantit une retraite assurée à

58 ans, un régime d'assurance maladie et d'invalidité au cas où... et toute la grosse affaire. J'aurais évidemment apprécié la stabilité et la sécurité d'emploi, mais selon mes valeurs de l'époque je considérais qu'il n'y avait pas juste ça dans la vie. Je ressentais un certain manque, je me sentais plafonnée et j'avais l'impression de faire du sur place. Je ne savais pas à l'époque ce que je recherchais vraiment et je ne le sais toujours pas aujourd'hui d'ailleurs, mais ce que je savais à ce moment-là, c'est que cet emploi-là ne me convenait plus et qu'il fallait que je fasse autre chose. C'était devenu pour moi une routine, quelque chose de trop connu d'avance, plus de surprise, plus de découverte, donc plus vraiment de plaisir. J'étais déjà sans trop le savoir à la recherche de l'alternative.

1.1.7 À la recherche de l'alternative

Au moment où je commençais à réfléchir à cette situation, l'offre d'emploi pour créer et développer un organisme communautaire régional de promotion, d'aide, d'accompagnement et de défense des droits parut dans les journaux de la région. J'ai décidé d'appliquer et j'ai alors envisagé de relever ce défi. J'ai été dans un premier temps sélectionnée pour une entrevue et finalement, à mon grand désarroi, j'ai été choisie parmi plusieurs personnes pour réaliser la tâche à accomplir. Je n'étais plus sûre de rien, je doutais de moi, de mes facultés et compétences. J'avais énormément peur, je trouvais que je m'embarquais dans quelque chose de très gros et toute seule en plus. Je n'avais aucun filet de sécurité. Je quittais tout de même le Centre de réadaptation et je m'engageais tête baissée dans la création, la réalisation et la régionalisation de l'organisme de promotion et de défense des droits en santé mentale pour la région Gaspésie/Îles-de-la Madeleine. Cette profession est

devenue pour moi et avec le temps une véritable vocation. Plus loin, je décrirai l'organisme, Droits et Recours Santé Mentale Gaspésie-les-Îles.

J'ai, au moment de décrocher cet emploi, terminé avec succès mon certificat en psychosociologie avec l'UQAR ainsi que tous les cours obligatoires que je pouvais faire par correspondance avec l'UQAM. J'étais par ailleurs à ce moment-là inscrite dans un autre certificat en psychologie, encore une fois avec l'Université de Rimouski (certificat que je ne complèterai d'ailleurs jamais). En effet et avec raison, mon conjoint en a plein son voyage de mes nombreuses absences d'études. Il trouvait que j'étais continuellement en action et en transformation. Il commençait à être pas mal tanné de devoir s'adapter en fonction de mes nombreux projets et aussi du fait que je souhaitais toujours mettre en pratique mes nouvelles connaissances sur lui. Il aimerait ne plus être « psychologisé » comme il me disait si souvent. Il souhaitait vraiment que je prenne une pause et que je reste un peu plus à la maison. De plus, dans la même période de temps, soit à 27 ans, je suis à nouveau enceinte de mon deuxième enfant légitime, mais troisième officiellement, un garçon que je nommerai (avec l'accord de mon amoureux) Yoan. Ma famille était alors complétée. J'avais beaucoup de chance, tout le monde était en parfaite santé et aussi beau comme des petits cœurs, enfin, pour la maman que je suis et c'est aussi ce que tout le monde disait.

1.1.8 Le déploiement de mon potentiel

J'étais suis alors dans la plus belle période de ma vie. J'aimais le travail que je faisais, celui-ci n'était vraiment pas routinier, les personnes que j'accompagnais sont toutes différentes avec des demandes et des difficultés de toutes sortes. Par cet emploi, j'étais suis en contact avec des patrons d'entreprises, des employés, des intervenants, des propriétaires, des locataires, des prestataires de la Sécurité du revenu, des personnes riches, des personnes pauvres, des malades, des détenus, des familles en difficultés, des fonctionnaires et bien d'autres types d'individus, sans oublier les nombreuses institutions avec lesquelles j'étais presque toujours en négociation ou en confrontation. Chaque matin, chaque semaine était pour moi quelque chose de nouveau et ça, c'était quelque chose d'important pour moi. J'étais toujours dans l'inconnu tout en étant sur une base solide, soit mes connaissances personnelles, mon vécu, mon intégrité et ma foi en quelque chose de plus grand et de meilleur pour chacun de nous. J'accompagnais des gens fragiles et vulnérables dans la défense et le respect de leurs droits afin qu'ils puissent s'approprier ou se réapproprier davantage de pouvoir sur leur vie, retrouver leur équilibre d'antan et continuer de grandir dans l'épreuve.

Cette façon d'être continuellement dans l'intensité m'a permis de me construire telle que je suis. Les gens disent de moi que je suis une vraie guerrière, une battante, celle qui est devant et qui ouvre ou défriche le chemin pour les autres. Il s'agit là de différentes qualités et d'un potentiel très flatteur en surface, mais qui dans les faits n'est qu'une construction sociale qui m'a permis de grandir, de me dépasser au quotidien, de développer mon estime

de moi, d'être reconnue comme une grande dans et par mon réseau, mais qui me met (aussi paradoxalement que cela puisse paraître si rien n'est fait pour corriger la situation) dans un processus de désaliénation de moi-même. Je suis à l'aube de la quarantaine sur une pente raide qui risque, si rien n'est transformé dans ma manière d'être en lien avec ma pratique, de me faire basculer complètement dans un espace d'épuisement professionnel et ou de maladie physique importante.

Afin de bien comprendre cet épuisement professionnel qui me guette, je vais vous présenter l'organisme pour lequel je travaille depuis les quatorze dernière années.

1.2 Contexte professionnel de la recherche

1.2.1 L'histoire et l'évolution des droits au Québec

Préambule

Au Québec, les services et les pratiques en santé mentale ont connu des changements majeurs au cours des quarante dernières années. De l'hospitalisation presque systématique des personnes ayant des problèmes de santé mentale, nous sommes passés à une approche qui se veut axée sur le maintien de la personne dans son milieu naturel. Cette tendance à la désinstitutionalisation a suscité toute une réorganisation des services de santé et des services sociaux ainsi que des modes d'intervention qui en découlent. Pour la personne, le retour dans son milieu naturel et la vie en général ne se sont pas faits sans difficulté. (MSSS, 1998, p.13)

Selon l'outil de formation du ministère de la Santé et des Services sociaux, « Droits et Recours en santé mentale » (1998), avant les années 60, les soins psychiatriques sont peu

développés.¹ Les hôpitaux psychiatriques sont des asiles dirigés par des communautés religieuses. Toutes sortes de personnes y sont internées : la folie est considérée comme l'expression de la volonté de Dieu, une fatalité que l'on doit endurer. Les soins donnés à la personne se résument presque exclusivement à des soins de base. On soulage les âmes et on héberge les corps.

Au niveau civil, le patient interné dans un asile est considéré comme une personne incapable. Les années 60 marquent le développement social du Québec. Multiplication de programmes sociaux et investissement majeur dans la santé et les services sociaux. Dans le livre de M. Jean Pagé, *Les fous crient au secours* (1961), les conditions de vie des personnes institutionnalisées sont dénoncées. La folie = maladie mentale; celle-ci peut donc être traitée comme les autres maladies. Progressivement, les communautés religieuses perdent leur pouvoir et les psychiatres voient leurs responsabilités augmenter. Se joignent à leur équipe toutes sortes d'autres professionnels : travailleurs sociaux, psychologues, ergothérapeutes. Des nouveaux médicaments sont découverts afin de maîtriser la maladie.

À travers tous ces changements, on constate que les personnes qui vivent dans les institutions psychiatriques subissent énormément d'abus. Toujours selon l'outil de formation du Ministère, ces personnes sont fréquemment mises en isolement et/ou en contention pour de très grandes périodes de temps; les électrochocs sont utilisés de façon contraignante; il y a prescription inutile et abusive de médicaments et plusieurs personnes

¹ Tableau synthèse de l'évolution des droits de la personne et la santé mentale, 1945-1991.

sont hospitalisées sans raison apparente. On assiste alors à la libération de certaines personnes qui n'auraient jamais dû être internées dans ces établissements.

À partir des années 70, toute une gamme de professionnels qui œuvrent à l'intérieur du champ des services de santé et des services sociaux doivent être soumis à des règles de pratiques (code des professions). La responsabilité professionnelle d'un membre peut être mise en jeu s'il déroge à sa loi corporative ou à son code de déontologie. L'Office des professions du Québec vise donc que chaque corporation assume la protection du public. L'État augmente sa prise en charge de l'activité sociale. Le gouvernement freine l'institutionnalisation des personnes et prône le maintien dans son milieu de vie. Le concept de santé mentale voit le jour et remplace petit à petit celui de maladie mentale.

Les années 1980 marquent le début de la création de divers groupes et regroupements de personnes qui désirent, dans un but d'échange, d'entraide et de solidarité, prendre leur place dans la société.

Bien que les hôpitaux se soient dotés d'unités de soins psychiatriques et bien que les équipes soignantes soient enrichies de plusieurs catégories de professionnels, l'intégration sociale des psychiatisés demeure problématique. Le processus de réinsertion sociale se heurte systématiquement à l'insuffisance des ressources et à la non-réceptivité de milieu naturel. (MSSS, 1998, p.123-124)

La philosophie d'intégration sociale se poursuit. Le système « asilaire » par rapport à la désinstitutionnalisation se poursuit.

En 1985, une commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux (commission Rochon)... pour évaluer le fonctionnement et le financement du système de santé québécois et d'étudier les solutions possibles aux différents problèmes que connaît le système.... À la lumière des constats de la commission Rochon, le comité de la santé mentale du Québec entreprend une nouvelle enquête

qui doit tenir compte de la situation dans le domaine de la santé mentale. Cette enquête s'est conclue par le rapport Harnois (1987) qui a servi de base aux orientations de la nouvelle politique de santé mentale. (MSSS, 1998, p.24)

Cette politique qui fut adoptée en 1990 a pour principe :

- d'assurer la primauté de la personne et le respect de ses droits,
- d'accroître la qualité des services, de favoriser l'équité, de rechercher des solutions dans le milieu de vie de ces personnes et de consolider le partenariat entre les acteurs concernés.

Avec la création de la politique de santé mentale et de l'adoption de la loi sur le curateur public qui se veut plus respectueux des droits et libertés des personnes ayant besoin de protection, dorénavant, toute décision concernant un majeur protégé « doit être prise dans son intérêt, le respect de ses droits et la sauvegarde de son autonomie » (C.c., art. 3066).

Le gouvernement de l'époque a donc pris comme moyen de rendre opérationnel un système complet de promotion, de respect et de protection des droits des personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

1.2.2 L'arrivée des droits en santé mentale au Québec

Au cours des dernières années, plusieurs questionnements ont eu lieu par rapport à notre système de santé et des services sociaux quant à sa capacité à répondre seul à l'ensemble des besoins des personnes aux prises entre autres avec des problèmes de santé

mentale, mais aussi sur les façons de faire qui somme toute étaient considérées peu respectueuses des personnes. Le rapport Harnois rappelait : « Je suis une personne, pas une maladie » (MSSS, 1998, p.4). Ce rapport exprimait clairement les difficultés rencontrées par les personnes bénéficiaires pour faire respecter leur intégrité lorsqu'elles recevaient des services.

Les organismes de promotion et de défense des droits ont donc été créés officiellement grâce au résultat de différents groupes de pression ainsi que par une volonté politique de reconnaître les difficultés fondamentales que vivent les personnes vulnérables pour faire reconnaître et respecter leurs droits.

La société a voulu assurer à ses citoyens des droits qui témoignent du respect des individus ainsi que des recours adéquats pour que justement tous ces droits puissent être préservés. Le problème, c'est que l'exercice de ces droits s'avère, dans les faits, une entreprise particulièrement ardue, voire presque impossible pour certaines personnes qui, de manière temporaire ou permanente, sont prises avec des problèmes qui affectent leur capacité à faire valoir leurs droits et qui les rendent également susceptibles d'être plus lésées qu'une autre personne en pleine possession de ses moyens. L'aide et l'accompagnement sont donc devenus des fonctions essentielles à la défense des droits parce qu'elles permettent de pallier à deux problèmes fondamentaux auxquels se heurte l'exercice des droits : le manque d'information et les difficultés d'accès aux différents recours. « En effet, il ne suffit pas que des droits soient reconnus et que des recours soient créés, il faut de plus

que ces derniers soient connus, non seulement par les personnes qui reçoivent des services, mais également par les intervenants. »(MSSS, 1990, p.2)

De façon graduelle, depuis l'adoption de la politique de 1989, la promotion et la protection des droits en santé mentale sont devenues des préoccupations constantes du réseau de la santé et des services sociaux. L'association nationale des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale (AGIDD-SMQ) a été créée. À cette association se sont greffés, en plus des groupes d'entraide et de différents comités d'usagers, 15 groupes régionaux de promotion et de défense des droits.

En 1991, un cadre de référence a été reconnu officiellement par le ministère de la Santé et des Services sociaux; il est venu préciser de façon claire le rôle et les fonctions des organismes communautaires responsables de ce volet. Avec les années, les quinze groupes de promotion et de défense des droits ont développé une expertise importante qui permet, en effet, aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale de participer et de s'impliquer dans les lieux de décision les concernant. À ce propos, une mise à jour a été effectuée et adoptée par le MSSS en mai 2006 afin d'actualiser le mandat et le rôle des groupes de défense des droits en santé mentale du Québec, d'en reconnaître l'évolution, d'en assurer une meilleure compréhension par le milieu et de favoriser le rayonnement et la portée de ces groupes. (AGIDD-SMQ, MSSS, 2006, p.6)

1.2.3 La mission des groupes régionaux de promotion et de défenses des droits des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale

Le ministère de la Santé et des Services sociaux, par sa politique de santé mentale et par la reconnaissance du cadre de référence, reconnaît le rôle de premier plan que détiennent les groupes de promotion et de défense des droits, dans le système de promotion, de respect et de défense des droits au Québec.

Il confie donc à ces organismes un mandat particulier d'aide et d'accompagnement auprès des personnes vivant ou ayant vécu avec une problématique en santé mentale. Il leur confie également un mandat général de promotion et de vigilance leur permettant d'informer les personnes de leurs droits et de revendiquer des services de qualité.

L'orientation première de la politique de santé mentale est d'assurer la primauté de la personne. Pour se conformer à cette première orientation, l'aide et l'accompagnement ont donc été mis sur pied pour offrir un moyen concret aux personnes dont la situation l'exige, d'être à même d'exercer leurs droits en leur fournissant l'information relative aux droits ainsi que des recours dont elles disposent. Plus encore, ces services faciliteront l'accès aux divers recours qui assurent l'exercice des droits de chacun.

L'aide et l'accompagnement constituent donc un mécanisme qui assure l'accès au recours existant de l'ensemble des secteurs d'activités avec lesquels la personne est en relation.

1.2.4 Nos différentes stratégies d'intervention

Nos différentes stratégies d'intervention passent dans un premier temps par l'accueil, la prise de contact, l'aide et au besoin l'accompagnement, peu importe les démarches à entreprendre. Ces premières étapes permettent de définir et de préciser avec la personne ses propres besoins, mais aussi de lui démontrer qu'on se préoccupe d'abord et avant tout d'elle en tant que personne.

Tout dépendamment des problématiques vécues sur le territoire, notre organisation pourra entreprendre s'il y a lieu des actions de nature pro-active, collective, systémique et évidemment, de manière régulière, nous tenons des activités de promotion, sensibilisation et des ateliers de formation auprès de la population en général.

« Les groupes régionaux offrent un ensemble de sessions de formation afin de favoriser l'exercice des droits des personnes ayant un problème de santé mentale.» (*Cadre de référence*, 2006, p.15)

1.2.5 Portrait de l'organisme « Droits et Recours Santé Mentale Gaspésie-les-Îles »

1.2.5.1 Création de Droits et Recours

Tel que décrit plus haut, quinze groupes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale existent dans chacune des régions administratives du Québec. Droits et Recours Santé Mentale / Gaspésie Les Îles est d'ailleurs le dernier à s'être implanté sur tout le territoire québécois. J'ai en effet été l'heureuse élue qui a été embauchée en mai 1994 pour créer, développer et régionaliser cet organisme sur notre territoire. J'ai reçu un chèque de l'ordre de 55 000\$ divisé comme suit : 25 000\$ pour procéder à l'implantation et 30 000\$ en budget récurrent.

Comme je ne pouvais envisager d'offrir un service d'aide et d'accompagnement compétent, réaliste et efficace sur tout le territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine avec un budget de 30 000\$, j'ai décidé en accord avec le conseil d'administration provisoire de prendre 15 000\$ sur le budget d'implantation initial et de

joindre ce montant au budget de fonctionnement pour un total de 45 000\$ annuel pour l'année 94-95.

Avec le 10 000\$ restant, j'ai procédé à l'implantation du siège social et de l'organisme en général. J'ai investi cet argent dans l'achat de mobilier usagé plutôt que du neuf. D'ailleurs, à cet égard, quelques clubs sociaux et autres organismes nous ont aidés par des dons de matériaux de tous genres (bureaux, chaises, tables, plantes, classeurs, etc.). J'ai aussi fait la création de notre logo, dépliant promotionnel, cartes de membre et cartes d'affaire. L'organisme a donc eu à payer uniquement les frais d'imprimerie. J'ai aussi réalisé à ce même moment plusieurs publicités dans les médias locaux et régionaux afin de nous faire connaître.

Pour moi, ce qui était essentiel à cette époque comme aujourd'hui d'ailleurs, c'est d'être capable de donner un service rapide, adéquat, compétent, s'assurer d'un suivi pour chaque dossier et d'un règlement satisfaisant pour chaque personnes.

En décembre 1995, considérant que j'étais pratiquement toujours à l'extérieur du siège social pour répondre à des besoins et défendre les droits des individus, j'ai décidé de prendre une secrétaire/réceptionniste sur un programme « extra » 12 mois, qui a été transformé en programme P.A.I.E. 7 mois (ce sont tous des programmes financés par le ministère de la Solidarité sociale dans le but d'intégrer ou de réinsérer sur le marché du travail les personnes vivant de la prestation de la Sécurité du revenu). À plusieurs reprises au cours des dix premières années d'existence de l'organisme, j'ai bénéficié de tels programmes, dans un premier temps pour assurer une présence permanente au bureau

pendant mon absence, mais aussi pour permettre à certaines personnes vivant ou ayant vécu avec une problématique de santé mentale de se remettre en action et de se donner une nouvelle chance de réintégration. Je croyais et je crois toujours à la possibilité de retrouver du pouvoir sur notre vie, entre autres par l'acquisition de nouvelles connaissances et expériences de vie. Je voulais aussi agir dans la vie de ces personnes comme une « coach », quelqu'un qui aide une autre personne à se déployer à travers différentes expériences personnelles et professionnelles. Il s'agissait de différents postes tels que : conciergerie, documentaliste, préposé à l'accueil, agent de développement communautaire, intervenant social, aidant naturel, etc. Je ne pouvais malheureusement procéder à l'embauche de ces personnes de façon officielle sur de plus longues périodes de temps que le projet ne le permettait, considérant que je n'avais pas la capacité financière suffisante pour ce faire. Ceux-ci travaillaient avec moi de six à douze mois en moyenne et devaient ensuite quitter. À chaque année, je devais recommencer à former du nouveau personnel et cela devenait évidemment très épuisant pour moi malgré la très grande satisfaction de voir ces personnes se déployer. Malgré le déploiement positif pour les personnes remises en action, j'avais quand même l'impression de travailler d'une certaine façon dans le vide et je ressentais à ce propos une certaine frustration de devoir toujours recommencer année après année à former du nouveau personnel. Je constatais que les acquis développés par les personnes avec qui je travaillais sur les différents projets s'estompaient avec le temps. Celles-ci retournaient toujours sur la Sécurité du revenu après la fin du projet et tombaient ainsi dans leurs vieilles habitudes de vie antérieure ainsi que dans l'inaction du début. Il

s'agissait de toute évidence, selon mes propres perceptions, d'une grande perte de temps qui grugeait peu à peu ma vitalité et mon énergie un peu plus à chaque jour.

1.2.5.2 Le déploiement de Droits et Recours

Avec le temps et les années qui passent, je procède à l'ouverture officielle d'un point de services dans l'extrémité de notre territoire à Gaspé et procède à l'embauche officielle d'une intervenante. Droits et Recours est alors en début de développement. Évidemment et dépendant des sommes annuelles dont nous disposions, ce point de services fut ouvert de façon graduelle de 14, 21 et enfin 35 heures semaine. Deux pas en avant, un et demi en arrière. En effet, à quelques reprises, les services de Gaspé ont malheureusement dû être interrompus et ce, pour deux raisons majeures : la première étant que nous manquions évidemment d'argent pour payer nos employés et la deuxième plus importante encore à mes yeux étant le roulement de personnel (ces derniers trouvaient que le travail à effectuer était beaucoup trop difficile, peu valorisant et définitivement pas très lucratif). J'ai même dû à un certain moment, pour éviter une troisième fermeture de ce point de services, réduire les heures d'ouverture du siège social et même fermer l'organisme complètement pendant quatre semaines consécutives afin d'assurer une certaine survie du service de base pour le reste de l'année. Les employés en poste ont donc été mis en chômage au cours de cette période. J'ai poursuivi bénévolement pendant ce temps le suivi de certains dossiers plus importants qui, selon moi, ne pouvaient être reportés.

Nous sommes donc passés d'une subvention récurrente de 30 000\$ en 1994 à 176 000\$ pour l'année 2007-2008. Nous nous rapprochons donc du minimum requis à

atteindre qui est fixé à 180 000\$ récurrent pour couvrir de façon minimale un territoire aussi grand que celui de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. Malgré le fait que l'organisme n'est pas encore tout à fait consolidé, celui-ci s'est malgré tout développé et déployé tout doucement, mais sûrement, sur tout le territoire en fonction des urgences les plus criantes reçues. Au fur et à mesure que j'obtenais des subventions supplémentaires, j'agissais sur le développement et le déploiement direct de l'organisme en procédant à des tournées régionales de promotion et à la diffusion de différents programmes de formation que je diffusais autant auprès des utilisateurs de services en santé mentale que des intervenants touchés par la situation. Ces formations touchaient les thèmes suivants : devenir son propre défenseur, soutien-conseil entre pairs, la confidentialité dans le secteur public, droits et recours des personnes vivant ou ayant vécu avec une problématique en santé mentale, les règles de la Régie du logement, la loi sur la Sécurité du revenu, le harcèlement psychologique au travail, le consentement libre et éclairé, l'électroconvulsivothérapie (les électrochocs), etc. Toutes ces tournées de formation ont permis entre autres de me faire connaître davantage sur tout le territoire par les professionnels de la santé d'une autre façon que celle qu'ils connaissaient déjà. Ces rencontres ont permis de donner une couleur beaucoup moins péjorative et négative de l'organisme qui auparavant était plus connu comme un organisme de défense. Plusieurs personnes ont mieux compris l'aspect réel et concret de ce que sont vraiment la promotion et la défense des droits des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Nous avons bien montré les objectifs recherchés et aussi expliqué l'aide que nous pouvions donner lorsque les gens sont bafoués dans leurs droits. Ces tournées de formation ont donc permis en plus de nous faire

connaître davantage, de raffiner notre réputation professionnelle. Les gens ont commencé à comprendre que nous n'étions pas qu'un organisme de plainte (ce à quoi nous étions terriblement associés alors que nous en faisons très peu), mais bien un organisme qui travaille sur un réel changement de pratique et de culture institutionnelle afin d'assurer un meilleur respect des droits et des volontés des personnes utilisatrices des services.

La consolidation humaine et financière de notre organisme commence enfin à être quelque chose de possible et de concret. Le travail de promotion et de sensibilisation effectué sur le terrain commence enfin à donner des fruits.

1.2.5.3 Territoire et population à desservir

La région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine est caractérisée par une péninsule et un archipel. Son vaste territoire s'étend sur une superficie de 20 500 km carrés. Selon le dernier recensement effectué par Statistiques Canada en 2001, la population régionale s'élève à 96 924 habitants, une diminution de 7,8% par rapport à 1996. La population régionale, qui représente 1,3% de celle du Québec, est répartie dans 43 municipalités et 2 réserves indiennes majoritairement situées en bordure des côtes. La région compte 6 M.R.C. : la M.R.C. de la Haute-Gaspésie, la M.R.C. Côte-de-Gaspé, la M.R.C. Bonaventure, la M.R.C. du Rocher-Percé, la M.R.C. Avignon et la M.R.C. des Îles constituée en une seule municipalité. (RRSSS Gaspésie Les Iles-de-la-Madeleine, 2003, p.7)

La région compte :

- 5 centres de santé et de services sociaux exploitant les missions suivantes :
 - o Centres hospitaliers (CH) ayant chacun un département de psychiatrie;
 - o Centres locaux de services communautaires (CLSC);
 - o Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD);
 - o Ressources d'hébergements intermédiaires en santé mentale;

- un centre de réadaptation pour personne handicapée intellectuelle avec ses nombreuses ressources de type familial;
- une direction régionale de la protection de la jeunesse (DPJ), 3 points de services avec 3 unités d'hébergement pour adolescents;
- un hôpital régional psychiatrique longue durée pour adulte en actuel développement afin d'offrir aussi des services en pédopsychiatrie;
- 4 palais de justice répartis dans les endroits suivants :
New-Carlisle, Percé, St-Anne-des-Monts et les Îles-de-la-Madeleine;
- 6 bureaux du ministère de la Solidarité sociale et de la Famille (Sécurité du revenu) ainsi que du centre local d'emploi (CLE);
- 5 bureaux d'aide juridique situés dans chaque MRC;
- plusieurs cliniques privées de médecine générale;
- 3 bureaux d'assurance emploi;
- 1 bureau régional de la régie du logement (Matane);
- 2 bureaux de CSST (New-Richmond et Gaspé);
- 104 organismes communautaires reconnus santé et services sociaux

1.2.5.4 Les caractéristiques de la clientèle

Toute la population, que ce soit du simple citoyen, d'un intervenant, d'un cadre du réseau de la santé et des services sociaux, d'un avocat et autres personnes, peut faire appel à l'organisme Droits et Recours Santé mentale GIM. Nous pouvons alors donner une information en lien avec le respect des droits des personnes en santé mentale ou bien une

référence en lien avec un service accessible et répondant aux besoins demandés. Cette clientèle est donc la cible des services de promotion et de prévention. En ce qui concerne notre service d'aide et d'accompagnement, il faut dans ce cas-ci que les personnes qui font appel à nos services vivent avec une ou des situations à risque avec ou sans problématique associée, et des personnes aux prises avec de réels troubles mentaux et problématiques reconnus par le DSM IV.

Tous types de personnes sans problématique de santé mentale mais à risque en raison de leurs conditions de vie ont droit à notre aide. Ce type de clientèle est alors orienté vers nos services de promotion, prévention, sensibilisation et formation.

Certaines personnes vivent d'autres problèmes conjugués à des problèmes de santé mentale...[...] on réfère ici particulièrement aux personnes victimes de violence, aux jeunes en difficulté, aux personnes âgées en perte d'autonomie, aux personnes toxicomanes, déficients intellectuels ou les personnes prises en charge par le réseau de la justice. (Plan régional d'organisation des services en santé mentale, 1996, p.21)

Ce type de clientèle peut alors aussi être orienté vers nos services d'aide et d'accompagnement, voire même vers nos services de représentation et de défense s'il y a lieu.

L'accueil se déroule de la façon suivante : lorsque la personne fait appel aux services de Droits et Recours, nous prenons le temps qu'il faut (dans un premier temps) de l'écouter dans sa souffrance; nous ne demandons que très rarement si celle-ci vit avec une problématique de santé mentale; cela n'est en effet pas nécessaire, car nous ressentons et entendons les différentes problématiques de la personne et savons très rapidement ce que

nous pouvons faire pour aider. Même au téléphone, nous ne demandons que très rarement si la personne que nous avons généralement en ligne vit avec une problématique de santé mentale. Lorsque nous le faisons, c'est uniquement pour valider l'intuition que nous avons sur le fait que cette personne n'a définitivement pas ou très peu de problème de santé mentale. Nous ne voulons généralement pas connaître non plus le diagnostic de la personne, car cela nous est d'aucune utilité (ou presque pas). Nous ne travaillons pas avec un diagnostic ou une maladie, mais avec une personne qui vit avec des difficultés. Ce que nous voulons et souhaitons reconnaître par notre intuition, c'est l'état de vulnérabilité de la personne afin de pouvoir graduer les interventions que nous aurons à effectuer avec elle. S'agit-il uniquement d'une demande d'information ? Est-ce que la personne souhaite rafraîchir ses connaissances afin de pouvoir revendiquer elle-même ses droits et ainsi entreprendre un recours s'il y a lieu ? S'agit-il d'une demande réelle en lien avec une incapacité à entreprendre seule les démarches nécessaires à la défense et au respect de ses droits ?

La demande n'est jamais vraiment très claire, car la personne ne sait pas trop ce qu'il faut faire. Celle-ci est généralement en terrain inconnu et n'a pas encore développé l'habitude de revendiquer le respect de ses droits. Nous sommes alors plus souvent qu'autrement, dès le début d'un dossier ainsi que tout au long de celui-ci, dans un processus d'évaluation de la capacité de l'individu à entreprendre seul ou non, avec ou sans accompagnement, ses propres démarches. Nous travaillons donc continuellement au développement du potentiel humain dans le cadre du respect des droits.

Pour ce qui est des personnes qui s'identifient officiellement à un diagnostic tel que : Bonjour, je suis maniaco-dépressif, est-ce que je peux recevoir des services chez-vous ? D'entrée de jeu, j'informe la personne que je ne travaille pas avec le maniaco-dépressif, mais avec elle comme personne vivant avec ce type de maladie. Que celle-ci (la personne) a un nom, une situation sociale, des capacités et que c'est avec ça que nous travaillons à Droits et Recours. Je mets l'accent sur les capacités actuelles et celles qui seront à développer dans l'action plutôt que sur les limitations et les incapacités de la personne. Je préfère orienter mes actions vers les solutions plutôt que sur les limitations. Je cherche le positif dans le négatif. Je préfère parler de problèmes de santé mentale, de problèmes psychosociaux ou de problèmes d'adaptation sociale plutôt que de maladie mentale avec diagnostic établi.

Pour moi, être en santé mentale, c'est la capacité d'être en équilibre dans les trois dimensions suivantes : affective, cognitive et relationnelle.

- Affective : C'est d'être en mesure d'utiliser ses émotions de façon appropriée dans les actions posées.
- Cognitive : C'est d'établir des raisonnements qui permettent d'adapter ses gestes aux circonstances.
- Relationnelle : D'être capable de composer convenablement et de façon significative avec son environnement.

1.2.5.5 Les ressources humaines

Les ressources humaines dont je dispose à ce jour sont : moi-même depuis le tout début en tant que femme orchestre, soit femme à tout faire (intervention, coordination, secrétariat, comptabilité, réception, ménage, archivage, formatrice, consultante, gestionnaire, philanthrope, conseillère, communicatrice, etc.), une secrétaire (adjointe administrative) temps plein afin d'assurer une présence constante au siège social et à qui j'ai délégué (avec le temps ainsi que la prise de conscience de ma problématique de recherche) énormément de dossiers, ce que je n'avais jamais réussi à faire par le passé. Et enfin, un conseiller en droits (intervenant) temps plein lui aussi depuis mai 2007.

La problématique principale que j'ai vécue au cours des dernières années avec le personnel a été le roulement de celui-ci et l'incontournable recommencement que cela représente. Les principales raisons en lien avec le roulement du personnel sont : salaire largement insuffisant, difficulté pour certains à réaliser la tâche demandée (ne pas faire à la place de, mais plutôt accompagner, supporter, guider), burn-out et fatigue extrême pour certains (l'exigence du travail à accomplir est très grande), manque d'intérêt et de motivation pour d'autres et découverte d'un autre emploi plus lucratif pour la majorité ainsi qu'un congédiement pour des motifs de malhonnêteté et malversations pour une personne.

Le manque de stabilité au sein de mon équipe de travail est une situation extrêmement stressante et fatigante en soi pour la gestionnaire que je suis. Considérant que de très bonnes personnes nous ont quitté dû à la précarité de l'emploi en lien avec le salaire et les conditions de travail déficientes, j'ai travaillé, en accord avec le conseil d'administra-

tion, à l'élaboration et à l'adoption d'une politique de conditions de travail qui va faire en sorte de diminuer le départ de ceux-ci et enfin reconnaître et récompenser de différentes façons les compétences de chacun.

Comme vous pouvez le constater dans la partie contexte personnel et professionnel de ma recherche, le travail est plutôt considérable. À la lumière et avec l'ampleur du travail à effectuer sur l'ensemble du territoire, cela à soulever pour moi différentes situations d'interventions difficiles. Je vous introduirais donc de ce fait dans ma partie problématique personnelle en lien avec mon travail d'intervenante psychosociale.

1.3 Problématiques personnelles en lien avec mon travail d'intervenante psychosociale en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine

1.3.1 Situation d'intervention difficile et épuisement professionnel prévisible

L'épuisement professionnel est un phénomène complexe, un concept à définir. J'ai donc trouvé en fouillant sur Internet de superbes de belles citations très imagées, très colorées qui définissent bien ce que c'est l'épuisement professionnel; j'aimerais donc, à des fins purement compréhensives, vous en présenter quelques-unes.

Terme créé par des soignants pour des soignants, le «burn out syndrome» ou syndrome d'épuisement professionnel des soignants (SEPS) décrit un état psychique et physique particulier qu'aucun autre terme de psychopathologie ne permet de caractériser. Le terme anglosaxon «burn out syndrome» désigne dans l'industrie aéronautique « la situation d'une fusée dont l'épuisement de carburant a pour résultante la surchauffe et le risque de bris de machine ». Cette expression imagée, dans les années 80, est rapidement entrée dans le vocabulaire habituel des soignants. Le terme japonais «kaloshi» est plus violent puisqu'il veut dire « mort par la fatigue au travail »... (Canouï, 2003, p. 101)

Freudenberger, dans les années 1980, met en évidence ce syndrome qu'il appelle *burnout* syndrome, comme d'une maison qui brûle et se consume de l'intérieur. » (Winckler, 2003, p. 15)

[...] maladie caractéristique de la relation d'aide qui englobe et dépasse le stress, dans laquelle la perte du sens du travail trouve une place majeure. (Winckler, 2003, p. 15)

Bédard et Duquette (1998), quant à eux, en résument les éléments dans la définition suivante: « [...] l'épuisement professionnel est une expérience psychique négative vécue par un individu, qui est liée au stress émotionnel et chronique causé par un travail ayant pour but d'aider les gens ».

L'épuisement professionnel (souffrance au travail en général) est un syndrome commun à toutes les professions en tant que manifestation d'une expérience psychique et physique négative liée à un stress émotionnel chronique causé par un travail face auquel l'individu n'arrive plus à s'adapter. Si pour tous les professionnels, on retrouve épuisement émotionnel et perte d'accomplissement de soi au travail, il n'y a que dans les professions d'aide que la déshumanisation de la relation avec autrui a un impact si important. La relation à l'autre est au centre des professions de relation d'aide et constitue le sens du travail de l'individu qui en a fait ce choix. (Freunberger, 1970. p. 161)

Les symptômes ressentis lors d'un épuisement professionnel sont de trois ordres : physique, émotionnel et mental.

Symptômes physiques : Fatigue généralisée, troubles digestifs, affaiblissement, nausées, maux de tête, maux de dos, tensions musculaires, problèmes de peau, rhumes persistants et fréquents

Symptômes émotionnels : Sentiment d'impuissance, perte de confiance en soi, perte d'intérêt pour le travail et pour la vie, sensation d'être pris au piège, excès de larmes, attitude négative envers soi : sentiment d'incompétence, d'incapacité et d'infériorité. Attitude négative envers les autres : irritabilité, cynisme et impatience, désespoir.

Symptômes mentaux : Pertes de mémoire, diminution de la vigilance, difficultés de jugement, indécision, incapacité d'exécuter des opérations simples, comme le calcul mental par exemple

Quelques symptômes suffisent comme signaux d'alarme. Les premiers signes consistent généralement en une perte d'énergie et un sentiment d'abattement, suivis par l'ennui, la désillusion et le cynisme, ou même l'agressivité envers les proches et les collègues de travail. Certains troubles physiques persistants, comme un rhume ou un mal de dos, peuvent également constituer des signaux d'alarme.

Considérant ces faits, je me dis que je suis de tout évidence une candidate parfaite au développement du syndrome du « burnout ». Je fais en effet et définitivement partie de ces personnes qui, par leur manière d'être, de fonctionner, d'exister et de respirer, se dirigent tout droit et directement vers un épuisement personnel et professionnel.

Ce qui me préoccupe donc actuellement est en fait toutes sortes de petits problèmes physiques que je n'ai jamais eus auparavant et qui, si je comprends bien, viennent à moi pour me dire quelque chose. Mon corps me parle depuis longtemps et je n'ai jamais vraiment su l'écouter, l'entendre, le respecter. J'ai de plus en plus de douleur au dos, au cou, aux épaules, aux omoplates, des problèmes de tendinite et d'épicondylite aux coudes et aux poignets, des troubles de sommeil, des points au cœur, une compression thoracique et je vis aussi de plus en plus avec de l'anxiété, ce que je n'avais jamais ressenti par le passé. C'est comme si je portais continuellement quelque chose de très lourd sur mon dos. Peut-être que j'assume beaucoup trop de responsabilités toute seule ? Peut-être aussi que je prends trop à cœur tout ce que je fais et entreprends, que je suis trop passionnée ? Je me rends compte aujourd'hui que l'énergie que j'ai et que j'ai toujours eue par les années passées de façon si intense décroît petit à petit et de plus en plus à chaque jour. Je pense

que je suis en train, sans trop m'en rendre compte, de brûler la chandelle par les deux bouts et ce, depuis de nombreuses années. Aujourd'hui, je suis en train de récolter ce que j'ai semé avec les années, une fatigue physique et psychologique qui s'accumule et qui commence à peser de plus en plus lourd.

Ma crainte actuelle, si je ne fais rien pour corriger la situation, est de me ramasser moi aussi avec différentes problématiques de santé mentale tout comme les personnes que j'accompagne dans le cadre de mes fonctions professionnelles. En effet, les symptômes que je vis ressemblent énormément aux symptômes que vivaient ceux-ci avant d'être mis en arrêt de travail (troubles du sommeil, fatigue, émotivité plus grande, douleur physique, etc.). À les entendre, il se peut que je me ramasse moi aussi un bon matin clouée dans mon lit, incapable de me lever et de fonctionner. Mon intérêt à comprendre mon mode de fonctionnement est très grand afin de transformer ma pratique pour que je puisse demeurer en santé le plus longtemps possible et idéalement toute ma vie.

Quand j'ai commencé à travailler à Droits et Recours il y a quatorze ans, je travaillais seulement et uniquement avec des gens déjà psychiatisés. Ceux-ci vivaient avec une maladie mentale reconnue par le DSM IV telle que : la maniaque-dépression, la schizophrénie, différents troubles de personnalité, etc. À l'époque, les gens étaient tous suivis par un médecin psychiatre. Aujourd'hui, la situation est complètement différente à propos de la clientèle que j'accompagne. Malgré le fait que j'accompagne toujours des gens psychiatisés et suivis par un psychiatre, cela ne fait plus partie de la généralité. En effet, je me retrouve davantage aujourd'hui avec une clientèle sans diagnostic réel de

maladie mentale, des gens qui sont parfois suivis par un médecin de médecine générale et parfois non. Ce sont des gens généralement dans la quarantaine, de type professionnel en lien avec la relation d'aide (professeur, infirmière, psychologue, thérapeute, éducateur, etc.) et qui se ramassent du jour au lendemain incapables de fonctionner. Ceux-ci n'arrivent plus à vaquer à leur occupation régulière telle que : aller travailler, prendre soin d'eux et ou de leur domicile, aller voir ou recevoir de la visite, faire des sorties sociales et culturelles et toute autre activité qu'ils étaient capables de faire avant l'arrivée de ces problèmes. Les problèmes anxieux sont fréquents et cette situation amène les gens à devenir et à être énormément vulnérables et à s'isoler davantage. Ceux-ci m'expliquent que depuis longtemps ils ressentaient des symptômes qui auraient dû les alarmer, des indices que quelque chose n'allait pas. Ils me racontent qu'ils ne s'en sont pas préoccupés jusqu'au jour fatidique. « L'épuisement professionnel est une maladie de l'âme en deuil de son idéal » (Freunberger, 1970)

Je suis donc arrivée dans la maîtrise en 2003 avec l'idée de réfléchir sur ma pratique en disant et en racontant tout haut à qui voulait bien m'entendre que je voulais réfléchir sur ma pratique professionnelle pour essayer de m'éviter du fameux « burn-out » dont plusieurs professionnels sont affligés un jour ou l'autre de leur vie. Je racontais et je raconte encore aujourd'hui que beaucoup de personnes autour de moi sont de plus en plus touchées par des problématiques de santé mentale, que les gens tombent comme des mouches, que la clientèle que j'accompagne actuellement dans la défense des droits a effectivement changé depuis quelques années et qu'elle n'est plus ce qu'elle était au début de ma pratique. Il s'agit actuellement et en effet beaucoup plus de travailleurs de tous genres vivant une

problématique d'épuisement professionnel et de dépression reliée à une situation ou à leur travail que de personnes vivant avec un diagnostic de maladie mentale sans raison précise comme c'était le cas au début de ma pratique psychosociale.

Comme vous allez pouvoir le constater dans la prochaine citation, je ne suis définitivement pas la seule à vivre ce genre de situation

En ce qui concerne l'ampleur de la problématique de santé mentale au travail, les résultats de l'étude sont préoccupants. En effet, le pourcentage des individus qui rapportent un niveau élevé de détresse psychologique s'avère deux fois plus important dans les organisations participantes (43% vs 20,1%) qu'il ne l'était dans la population québécoise en 1998 (Santé Québec, 1998). C'est en milieu hospitalier qu'il est le plus élevé. D'ailleurs, de tous les emplois étudiés, ceux de la catégorie du para technique et des soins infirmiers présentent le plus haut risque (6,2 fois celui de la population québécoise) de manifester un niveau élevé de détresse psychologique. De plus, toutes les catégories d'emploi sondées sont de deux à trois fois plus à risque que la population du Québec... Cette convergence de résultats et l'augmentation constante de l'absentéisme sont des signaux clairs qui laissent entrevoir une crise prochaine des ressources humaines au sein d'un bon nombre d'organisation. Et cette crise ne sera pas uniquement celle de l'emploi, de la précarité et de l'insécurité économique. Ce sera celle de la subjectivité et de la santé psychologique des travailleurs qui sont à bout de souffle. (Brun et al., 2003, p.77)

Aussi, selon l'enquête de 1998 de Santé Québec, 20,09 % de la population québécoise de 15 ans et plus vivrait avec un niveau élevé de détresse psychologique (Brun et al., 2001)

Je réalise et je comprends parfaitement bien et depuis pas mal longtemps déjà (en lien avec mon processus de recherche et même bien avant) que si je ne fais rien pour corriger la situation, je risque moi aussi de me retrouver justement au fond du tunnel, celui dont toutes les personnes que j'accompagne me parlent et qu'elles me décrivent comme étant désastreusement sombre, invivable, pénible et souffrant au moment où elles sont en période de maladie. Toutes ou presque racontent, lorsqu'elles réussissent à s'en sortir, que la

compréhension du processus qui les a conduites dans ce couloir est d'une importance et d'une richesse inimaginable qu'elles vont retenir et utiliser le restant de leur jour.

Je raconte donc que je veux réfléchir sur ma pratique pour justement prévenir et m'éviter personnellement ce genre de problématique et peut-être permettre à d'autres personnes qui font le même genre de travail que moi ou qui sont autant dans l'intensité que moi de prévenir le pire. Les gens à qui j'en parle trouvent que je travaille sur un magnifique projet et sont effectivement très intéressés aux découvertes qui ressurgiront de ma recherche à ce propos.

1.3.2 Accumulation, tolérance et dépassement de soi

Je raconte que je veux m'éviter un « burn out », mais je fais tout (évidemment inconsciemment) pour y aller presque directement. Je fonctionne à une vitesse infernale. Je m'impose la perfection dans tout ce que je fais et réalise. Mon rythme de vie est tout à fait démesuré, insensé. Mon corps me parle depuis un certain temps déjà, il m'envoie des signes, des messages d'urgence que je n'écoute pas ou très peu. Je prends conscience de mes vulnérabilités uniquement pendant mes périodes de maladie qui durent généralement qu'une ou très rarement deux journées. Aussitôt les symptômes disparus, je reprends mon vieux rythme effréné de toujours. Je suis donc à l'écoute de mon corps juste le temps de retomber sur mes pieds. Les gens qui me connaissent bien n'en reviennent tout simplement pas de tout ce que je peux produire, construire, réaliser, imaginer, concevoir dans une année. Ils trouvent aussi que je suis énormément sévère et dure avec moi-même. En effet,

je m'exige toujours très inconsciemment de maintenir le rythme coûte que coûte et, de ce fait, je ne suis pas dans cet espace de respect de moi-même et des limites de mon corps.

Je me décris sans cesse comme une personne énergique, dynamique, dévouée aux autres, une petite bombe d'énergie, un volcan en éruption. Je me mets quotidiennement en marche dès la levée du jour jusque bien tard dans la soirée. J'aime me décrire comme étant faite forte, productive et surtout performante. (Dans ces conditions, j'aurais sûrement fait une excellente agricultrice). Je dis souvent à propos de moi: « Je suis toujours “ouvert au bout”; je fonctionne à 150 milles à l'heure ». Je me trouve très chanceuse, car je suis née comme ça, vaillante et énergique.

La production et la performance font donc partie intégrante de mon discours et de ma manière d'être au quotidien et ce, depuis que je suis toute jeune. Je suis continuellement dans l'intensité, dans le besoin d'aller au bout de moi-même, de me dépasser, d'innover. J'aime travailler, j'aime le travail bien fait et je suis continuellement dans de nouveaux projets et parfois plusieurs en même temps. Afin de vous donner une idée et des exemples concrets de l'intensité qui m'habite, je vais vous raconter un peu tout ce que j'ai réalisé pendant les cinq années de ma maîtrise. En plus d'être dans un processus d'études et de travail à temps plein, ce qui n'est pas banal en soi, je suis aussi une mère de trois enfants qui au début de mes études avaient 7, 9 et 15 ans. Aujourd'hui, ils sont âgés respectivement de 12, 14 et 20 ans.

La première année de maîtrise, j'ai changé ma roulotte de voyage. De 24 pieds, je suis passée à 35 pieds. Nous avons, mon conjoint et moi, aménagé notre terrain, bâti un

patio, une remise et nettoyé l'intérieur comme l'extérieur de celle-ci de fond en comble (celle-ci était bien conservée, mais avait un peu été négligée avec le temps). Nous lui avons donc redoré le portrait.

La deuxième année, nous avons bâti un immense garage de deux étages de 24'x28'. Mon conjoint a bûché environ 400 billots que je sortais au fur et à mesure avec notre 4 roues tout en jouant avec les enfants. Nous avons fait scier le tout et commencé la construction que nous avons réalisée et presque terminée dans la même année.

La troisième année, nous avons acheté une maison de deux appartements. Nous avons rénové et transformé complètement le premier étage en bureaux afin d'accueillir l'organisme pour lequel je travaille et nous avons loué le sous-sol tel quel en sachant que nous devrions y faire des rénovations plus tard.

La quatrième année, nous avons décidé d'entreprendre des rénovations majeures dans la première maison de mon conjoint avant de remettre celle-ci en location. Dans la même année, je me suis impliquée et engagée en tant que bénévole dans l'équipe de premiers répondants afin d'apporter du secours aux personnes dans le besoin dans la municipalité où j'habite, soit à Caplan. On m'a rapidement nommée responsable en chef de l'équipe afin de reconstruire celle-ci qui devenait de plus en plus boiteuse, voire même presque inexistante. J'ai donc travaillé avec les anciens membres à mettre en place une véritable relève. Être premier répondant signifie que nous sommes appelés (en même temps que les ambulanciers) par le biais du 911 à nous rendre sur les lieux d'une situation d'urgence et de prodiguer du secours à des personnes en attente des para médicaux. La cinquième année,

nous avons encore une fois fait des rénovations majeures, mais cette fois-ci dans le sous-sol de la maison que nous avons achetée la troisième année pour loger Droits et Recours. Nous y avons construit un appartement complet (6 pièces) que nous avons aussi mis en location.

Nous n'avions pas tout à fait terminé ce projet et déjà je pensais que le prochain projet serait de rénover notre propre maison (probablement l'an prochain). Nous avons aussi entre-temps vendu notre roulotte de voyage; il est alors question pour un projet futur de nous construire un petit chalet sur notre terre et plus tard de nous creuser un petit lac artificiel dans lequel nous ensemercerons probablement de la truite. Comme vous pouvez le constater, un projet n'est pas encore terminé qu'un autre est déjà en germination ou en voie de se faire concrétiser. Toute ma vie, j'ai été comme ça. Avec les années, mon conjoint a appris à déteindre sur moi, sauf que là, il commence lui aussi à être pas mal fatigué et dit avoir du mal à me suivre. Il me demande lui aussi de ralentir mon rythme un peu plus, car son corps n'arrive plus à me suivre.

Quand je parle de mes nombreux projets réalisés et des réalisations du moment, je prends effectivement conscience par et grâce aux reflets des autres étudiants à la maîtrise (suite à ma présentation en classe de mon projet de recherche), de ma famille, de mon conjoint, des enfants, de mes amis, ainsi que de mes propres réflexions personnelles à ce propos, que l'intensité et la performance a marqué ma vie et ce, depuis que je suis toute petite. Cette performance a sans aucun doute contribué à nourrir mon identité en ce sens. Je suis une battante, une travaillante productive, fiable, performante et surtout infatigable.

Voilà ce qui me définit autant aujourd'hui que lorsque j'étais petite. La seule différence, c'est qu'aujourd'hui, je ne suis plus infatigable, bien au contraire.

Je me demande sérieusement si je suis née comme ça ou si j'ai tout simplement appris à le devenir par imitation ? Est-ce que j'ai dû rapidement développer mon autonomie et mon sens des responsabilités en tant que stratégie afin de ne pas déranger ou tout simplement pour attirer l'attention et l'affection de manière positive ? Est-ce que c'était nécessaire que je sois autant capable et « game » de tout faire. Être autonome, débrouillarde, fonceuse, battante, performante, vaillante et inépuisable pour me faire remarquer, accepter, aimer, idolâtrer ? Les gens disent en effet de moi que je suis une battante, une vraie guerrière... Est-ce utile ? Pour qui ? Pourquoi ?

1.3.3 Une prise de conscience importante

Je commence à prendre conscience que cette intensité est habitée d'une très grande soif de reconnaissance. J'ai l'impression (de par mes dernières réflexions) que, malgré l'image que je donne publiquement, je suis habitée à l'intérieur de moi par une très grande insécurité qui m'amène à pousser encore plus loin ma personnalité excessive.

Malgré l'estime que j'ai développée de moi-même qui somme toute est très bonne de manière générale, je suis et vis encore des doutes par rapport à mes compétences et facultés. J'en fais donc davantage et continue d'être encore plus dans mes vieilles stratégies qui me donnent l'illusion d'être en plein contrôle de mon pouvoir sur moi-même et sur ma vie.

1.3.4 Don de soi et vulnérabilité

Le fait de me battre pour les autres et de sortir des sentiers battus dans ma manière d'être me donne probablement la reconnaissance que j'ai probablement besoin, mais qui me met en processus de fatigue et de vulnérabilité de plus en plus grand. Je fais beaucoup de bien autour de moi et je retire évidemment énormément de reconnaissance à ce propos, mais que me reste-t-il enfin ? Je me donne véritablement sans compter, je fais des heures supplémentaires, beaucoup de route, plusieurs interventions par jour. Je n'ai malheureusement pas défini mes limites et je fais exactement tout ce qu'il faut faire pour me conduire directement dans l'abîme dont ma clientèle me parle si souvent.

1.3.5 Mon premier blason de recherche

Au début de mon projet de maîtrise, lors du premier cours que j'ai suivi, il me fallait dessiner le blason de ma vie. J'ai donc été invitée et initiée par monsieur Pascal Galvani (professeur de ce cours et alors directeur du département de psychosociologie de l'UQAR) à la production symbolique et artistique de ma quête personnelle de recherche par la méthode de l'atelier du blason. Il s'agit en fait d'une activité centrée sur l'exploration de nos résonances symboliques en lien avec nos expériences personnelles et notre sujet de recherche. La consigne était de tout simplement laisser remonter ce qui vient.

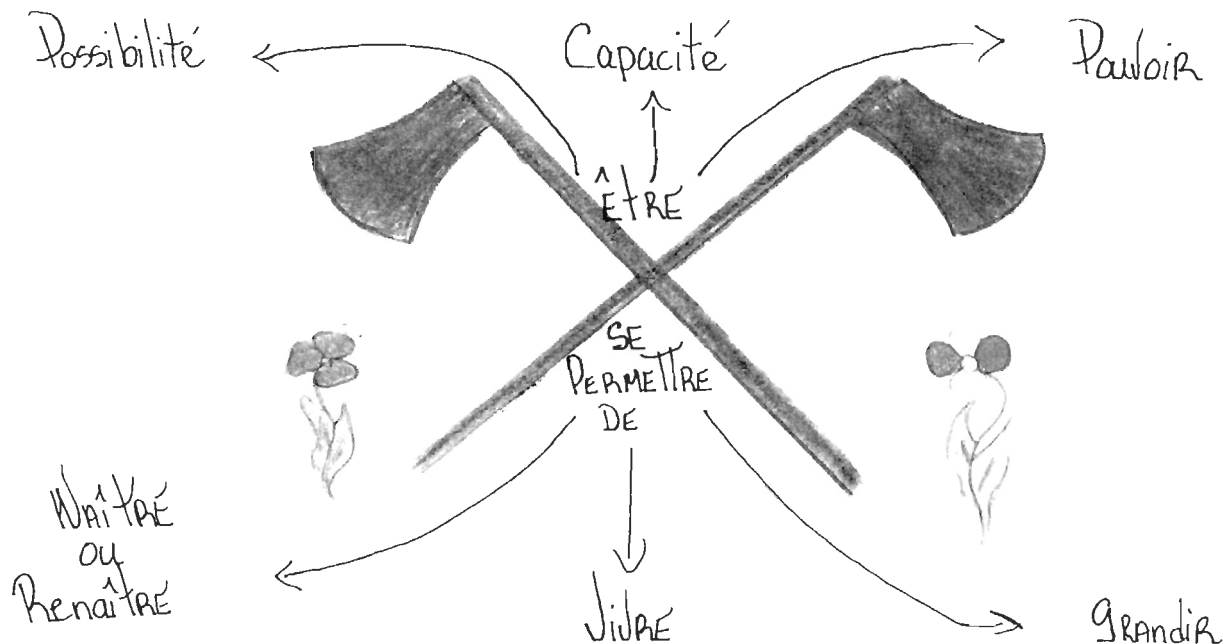
L'idée est de commencer par un temps d'immersion personnel et solitaire où chacun peut laisser émerger le souvenir de moments ou d'expériences intenses associés à la recherche; d'explorer la mémoire sensorielle de ces moments pour conscientiser les éléments les plus signifiants de ces expériences : mots, gestes, impressions, sensations, intuitions, etc., et qui seront ensuite symbolisés sur le Blason; proposer des éléments de composition du Blason : une devise, une image,

des enjeux, des questions à traiter, des souvenirs, des expériences fondatrices, etc.; préparer des matériaux variés (papiers, couleurs, etc.) pour la réalisation des Blasons; assurer à chaque participant un temps de parole et animer les échanges dans un esprit de dialogue ouvert sur l'exploration de la variété de sens possibles. (Galvani, 2004.p.102)

Après avoir terminé la création de cet outil de manière individuelle, nous nous sommes regroupés afin de pouvoir donner à notre blason une possibilité d'interprétations aussi grandes que le nombre de personnes qui participent à l'activité. À quoi cela nous fait-il penser ? Qu'est ce que nous voyons ? Qu'est-ce que ça nous fait vivre ? etc. Nous donnons notre idée, autant en rapport à notre propre blason qu'à celui des autres. Cette activité au sein de la maîtrise a été l'outil qui m'a permis de faire la première étape de ma recherche heuristique telle que définie par Craig (1978).

Le symbole ne réduit pas le sens de ce qui est vécu, il ouvre une possibilité de compréhension créative lorsqu'on se rend réceptif aux significations qu'il fait émerger en nous. Cette contemplation méditative est une forme de rêverie éveillée (Bachelard, 1994), une attention/présence (Varela, Thompson, et Rosch, 1993) à ce que l'expérience et sa symbolisation nous racontent... Il s'agit d'une attention ouverte aux associations, aux résonances, aux prises de conscience qui émergent dans la contemplation de l'expérience ou de sa symbolisation. En anthropologie symbolique, ce mode d'interprétation/compréhension est appelé « herméneutique instaurative » (Durand, 1964). L'herméneutique désigne l'art de l'interprétation et de la compréhension. L'herméneutique ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète (Galvani, 1997). L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors, ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. » (Galvani, 2004, p.102)

Figure 1 : Mon blason de recherche



Je me souviens que j'étais bien fière de mon blason. J'étais alors convaincue d'avoir dessiné dans un seul et unique symbole ma pratique de défense des droits. (J'étais à ce moment-là bien ancrée dans le piège de ma problématique sans savoir encore que la symbolique de mon blason ferait l'objet de presque 5 ans de recherche). Évidemment, je me suis identifiée comme étant les deux grandes haches : d'une solidité inébranlable, bien ancrée, enracinée en terre et bien droite. Les petites fleurs frêles et fragiles qui tentent de grandir et de pousser représentaient les nombreuses personnes que j'accompagne dans le développement et le déploiement de leur potentiel humain. J'ai alors un sentiment de toute puissance. Je sais que la tâche de défense des droits est difficile (que je me dis), mais j'ai l'énergie, je suis capable, je suis forte et solide. Je crois fermement à ce moment-là, en voyant mon blason, que ma véritable mission sur terre est de défendre la veuve et l'orphelin. J'étais très loin de me douter que les deux petites fleurs qui tentent de pousser, de grandir et de fleurir au pied des haches est l'autre partie de moi-même, la partie cachée de mon être, celle que je ne connais pas ou très peu. La partie qui est dans l'ombre de la guerrière, de celle qui prend toute la place. Il ne s'agissait évidemment pas des gens que j'accompagne. (Journal de recherche, 2003)

L'exercice de groupe qui a suivi la création du blason de recherche fut pour moi non seulement une source de révélation, de découverte et de sens, mais aussi le début et la base de plusieurs interrogations qui m'ont permis de construire ma problématique de recherche en lien avec le développement d'une présence à moi. C'est comme s'il y avait à l'intérieur de ce blason une dualité : désir et être, désir d'être, dans un paradoxe, dans deux mondes contraires ou parallèles, une illusion d'oasis de paix ou une illusion de guerre. On y retrouve en effet deux types de personnalités.

La première personnalité, bien enlignée dans son axe, pleine de solidité, beaucoup de puissance, de structure, de décision, de droiture. Des armes qui paraissent disproportionnées et très grosses par rapport aux petites fleurs qui ne cherchent qu'à croître. Certains ont même vu des drapeaux, des pancartes plutôt que des haches. Des objets qui peuvent devenir à la longue très lourds à porter.

La deuxième personnalité, le côté caché, fragile, sensible, plein de lumière, de douceur, de couleurs et de rondeur. Le côté qui ne cherche qu'à croître, qu'à grandir au-delà et au travers de l'ombre, qui va réussir par sa perspicacité et son grand désir d'être, de naître, de renaître, de grandir afin de se permettre de vivre vraiment pour elle-même et pas uniquement pour le bonheur des autres.

Je me souviens d'avoir été énormément touchée par tout ce qu'ils ont vu de moi que je ne voyais pas, que je n'ai jamais vu et auxquels je n'avais jamais porté attention. J'étais estomaquée, presque sous le choc. (Journal de recherche, 2003)

L'activité du blason et les réponses reçues furent énormément bénéfiques dans l'orientation à donner à ma véritable problématique de recherche. Cette étape fut en effet

très importante comme début de prise de conscience. Il était déjà question de me permettre d'être et de grandir à travers ma profession! De laisser épanouir mes deux petites fleurs intérieures qui ne cherchent qu'à croître, à grandir, idéalement en égalité et en harmonie à cette si grande puissance que représentent en effet les deux haches de guerre qui soit dit en passant prennent presque toute la place.

J'ai véritablement pris conscience à ce moment-là de la puissance de mon inconscient. Il m'envoie des messages sans que j'y sois attentive, consciente et présente à ce qu'ils veulent me dire.

C'est donc à partir de ce moment que de véritables questions de recherche ont commencé à émerger en moi. J'ai commencé à me questionner véritablement sur la grosseur de mes outils. Je me demandais : est-ce que ceux-ci sont proportionnels à la cause que je défends ? Est-ce que c'est nécessaire d'avoir un arsenal aussi grand afin de protéger les autres sans tenir compte de ce désir en moi de laisser naître, vivre et grandir quelque chose dont j'ignore encore toute la portée ?

Je me suis donc approprié tout doucement mon blason. Je l'ai laissé graduellement s'intégrer et s'imprégner en moi afin de faire davantage de sens. Et à un certain moment, je me suis dis :

Là, c'est assez! Arrête de te cacher derrière cette grosse carapace qui t'empoisonne la vie et qui va, de toute évidence, finir par avoir ta peau si tu ne fais rien pour corriger cette si grande intensité. Fouille, creuse, cherche, va voir ce qui est là à l'intérieur de toi afin de donner plus de sens et surtout plus d'équilibre à ta vie. (Journal de recherche, 2003)

1.3.6 Objectifs et questions de recherche

Il est parfois très difficile de choisir le bon sujet de recherche. Celui qui va véritablement nous habiter et nous envahir favorablement tout au long du parcours, du processus. Comme je le mentionne au début de ce présent mémoire, je suis entrée en maîtrise dans l'étude de mes pratiques psychosociales dans le but de théoriser sur mes pratiques professionnelles. Il n'était pas vraiment question pour moi, dans ce premier projet de recherche, de travailler dans l'optique d'une réelle transformation personnelle, mais plutôt de théoriser véritablement sur ma pratique psychosociale et d'en faire ressortir mes propres théories, mes savoirs internes inconscients.

Il s'agissait en fait de décrire, de nommer, de dire, d'analyser et de comprendre ma pratique professionnelle d'intervenante et d'accompagnatrice dans la défense des droits auprès de personnes vulnérables sur le territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. Sachant que ce genre d'écriture n'avait encore jamais été fait à ce jour, je souhaitais donc finir cette maîtrise en beauté, publier ma recherche officiellement et idéalement devenir une référence dans le monde de la défense des droits en santé mentale au Québec. J'avais sans aucun doute besoin d'être davantage connue, reconnue et aussi valorisée par ma pratique.

Plus j'avancais dans ma recherche, plus je mettais la barre haute et plus je ressentais des douleurs dans mon corps. Celui-ci me parlait. Je me devais donc d'être un peu plus à l'écoute. C'est donc de cette manière que je suis arrivée à travailler sur deux projets de recherche en même temps pendant environ trois ans et demi. C'est-à-dire qu'en plus de théoriser sur ma pratique pour faire ressortir mon savoir inconscient, je me suis mise à

vouloir comprendre, analyser et idéalement modifier ce qui dans ma pratique professionnelle et ma manière d'être au quotidien dans ma vie personnelle m'amène à me sentir moi aussi davantage proche de l'épuisement et de la maladie (tout comme les gens que j'accompagne). Je souhaitais arriver à comprendre, à mieux identifier et enfin entendre mieux ce que mon corps essaie de me dire depuis de nombreuses années par les différents symptômes que je ressentais tels que : troubles du sommeil, anxiété, douleurs physiques, etc. Je voulais apprendre dans mes accompagnements à mieux identifier mes limites et à les respecter davantage afin de préserver mon équilibre.

J'ai donc réalisé, après deux ans de problématisation et avec l'aide de mon directeur de maîtrise, que je travaillais en fait sur un double projet de recherche. Étant incapable de faire un choix entre l'un et l'autre. Je me suis totalement convaincue de pouvoir arriver à mixer ces deux projets de recherche en un seul, soit de définir :

- * comment j'accompagne la clientèle (théoriser ma pratique);
- * comment je m'accompagne moi dans les différents accompagnements de ma vie (apprendre à prendre soin de moi et transformer mes pratiques).

Je ramassais donc des informations sur ces deux possibilités (deux terrains) en pensant bien naïvement que j'allais pouvoir les traiter toutes les deux ensemble et que le tout ferait partie intégralement d'une seule et unique recherche. J'ai passé un temps fou à décrire l'histoire de la défense des droits en santé mentale au Québec ainsi que la description de l'organisme et du comment j'ai effectué son implantation et son développement. Tout était organisé au quart de tour pour justement ne pas avoir à modifier

trop de choses au moment d'écrire mon mémoire. Tant et aussi longtemps que j'étais dans la description de faits extérieurs, c'était facile, je n'avais pas besoin de m'arrêter, j'étais dans l'action et complètement piégée par ma propre problématique de toujours en faire plus. Je ne me permettais pas de sentir.

La compréhension, l'apprentissage et la prise de conscience d'une problématique ne peuvent se faire sans modification. J'entre alors dans une étape inconnue d'où ressurgira nécessairement une transformation de tout mon être, ou presque.

Je réalise, suite à mes quelques présentations en classe, que j'étais complètement piégée par ma véritable problématique. Celle-ci était la cause même de ma problématique et devenait en même temps la véritable conséquence de mon problème d'épuisement. Depuis le début de mon projet de recherche, je tournais continuellement autour du sujet. Je savais bien qu'il fallait que je regarde ça à partir de mon intérieur, mais je ne savais pas comment faire pour y arriver. J'étais littéralement piégée, désemparée. Il s'agissait d'un terrible défi, considérant mon tempérament ainsi que mon type de personnalité. Je devais prendre le temps de me regarder, de m'observer, de me sentir, et surtout d'être.

Finalement, à force d'être confrontée par mes collègues d'études dans mes nombreuses incohérences (de toujours vouloir en faire plus sans être en contact et sans ressentir de fatigue), j'ai dû prendre une décision et heureusement... je me suis choisie.

Dans cette recherche, je souhaite donc réellement changer ma manière d'être, d'exister et de me réaliser afin de préserver ma si belle santé. Je souhaite être plus

préventive afin de rester debout, en équilibre et, surtout, apprendre à prendre soin de moi. En prenant conscience de tout ça, je me dois nécessairement de réagir et de faire quelque chose pour me transformer, pour changer mes habitudes de vie, mais aussi et surtout mes habitudes de travail.

Je me demande sincèrement quelle sorte de construction mentale m'habite pour que je sois autant dans l'intensité, dans cette manière trépidante d'être et d'exister dans tout ce que je fais ou entreprends ?

Qu'est-ce qui fait que j'ai tant de difficulté à être en contact avec moi-même, avec mon corps, mes émotions, à m'arrêter juste pour me sentir, pour être ?

Pourquoi suis-je autant dans l'incapacité de me détendre, de me relaxer et de lâcher réellement prise mentalement et physiquement. Je suis continuellement sur une tension (inconsciente) et toujours prête à assumer mon rôle de guerrière. Mon défi dans cette recherche est donc de comprendre mon mode de fonctionnement et de trouver des moyens pour me ralentir et prendre soin de moi afin de préserver et d'utiliser à bon escient la bonne et belle énergie qui m'habite.

Avoir de l'énergie comme j'en ai est une faculté que tous n'ont pas. Beaucoup de personnes aimeraient bien en avoir juste le quart et seraient très heureuses de la situation. J'aime et j'apprécie le ciel et l'univers ces temps-ci de m'avoir fabriquée aussi forte et en santé autant que je le suis. Je souhaite évidemment et ardemment pouvoir le rester pour le

reste de mes jours. Il n'en revient donc qu'à moi de faire les bons choix pendant qu'il en est encore temps.

CHAPITRE 2

PARCOURS MÉTHODOLOGIQUE

Pour répondre à la question qui m'habite, j'ai choisi d'aller vers une démarche de recherche de type qualitative, voire même heuristique, sur mon expérience personnelle et professionnelle en lien avec l'accompagnement. Je vais donc vous présenter ces deux approches-là ainsi que les outils que j'ai utilisés pour construire et analyser mes données.

2.1 Une recherche qualitative et sa posture épistémologique

Le terme recherche qualitative désigne ordinairement la recherche qui produit et analyse des données descriptives, telles que les paroles écrites ou dites, et le comportement observable des personnes (Taylor et Boddan, 1984, p. 5). Cette définition parapluie renvoie à une méthode de recherche intéressée d'abord par le sens et par l'observation d'un phénomène social en milieu naturel (Van Maanen, 1983a, p. 9). La recherche qualitative ne se caractérise pas par les données, puisqu'elles peuvent aussi être quantifiées, mais bien par sa méthode d'analyse qui n'est pas mathématique (Strauss et Corbin, 1990, p. 117-118). La recherche qualitative est plutôt intensive en ce qu'elle s'intéresse surtout à des cas et à des échantillons plus restreints mais étudiés en profondeur. (Deslauriers, 1991 p. 6)

J'apprécie en effet la posture épistémologique de la recherche qualitative pour plusieurs motifs, mais principalement parce que celle-ci favorise les découvertes en utilisant des chemins différents qu'avec d'autres types de recherche plus traditionnelle. De plus, elle se marie aussi très bien avec la recherche heuristique avec laquelle j'ai choisi de travailler. En effet, tout comme avec la recherche heuristique, « la recherche qualitative

serait elle aussi phénoménologique et s'attacherait à la compréhension des phénomènes tels qu'ils nous apparaissent. » (Deslauriers, 1991 p. 21) Cette perspective épistémologique nous permet aussi d'être plus souple avec la notion de question de recherche, de faire progresser la question de départ dans le temps en fonction des prises de conscience que fait le chercheur.

On a déjà souligné la nature linéaire de la recherche traditionnelle où chaque étape doit idéalement précéder l'autre et être complétée avant de passer à la suivante. Il en va autrement de la recherche qualitative : sans sombrer dans le relativisme absolu, ce type de recherche est plutôt circulaire et présente une plus grande flexibilité. En conséquence, la définition de la question de recherche n'est pas arrêtée une fois pour toute, mais peut se modifier au fur et à mesure. Chaque étape peut exiger une redéfinition et une reconceptualisation de la question. (Deslauriers, 1991, p.23)

Ce dernier point m'a énormément rassurée dans le temps et ce tout au long de mon processus de recherche. En effet, mes questions se sont définies au fur et à mesure que mon processus de recherche avançait et devenait aussi de plus en plus clair au même titre que la compréhension que je me faisais de ma véritable problématique. Ce processus plus souple m'a permis de revenir sur mes pas de temps à autres afin de préciser ou de valider certaines informations et ce, même si j'étais déjà sur le terrain ou dans l'analyse de certaines données.

Dans la recherche qualitative, il ne s'agit pas de décrire des faits matériels, mais bien de décrire le sens qu'accorde le chercheur à ces faits, paroles et interventions.

« Les faits sociaux ne sont plus des "faits" mais des interprétations d'interprétations » (Sass, 1986, 52). Ce qui est au cœur de la définition du qualitatif, c'est la reconnaissance de la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable d'appréhension du réel et l'exploration des données et des apports de la subjectivité qu'il a permise. (Laperrière, 1987, p.117).

Au départ, la littérature n'a pas non plus besoin d'être aussi exhaustive. Toute la recherche se déroule graduellement et de façon concurrente. Le chercheur définit globalement son thème de recherche, sa question. Il va sur le terrain chercher et vérifier des informations. Il formule des hypothèses à partir de ces données plutôt que sur des théories déjà existantes. Ces données guideront les lectures potentielles à faire pour avoir davantage d'informations qui aideront ainsi le chercheur à préciser une fois de plus sa question de recherche. La cueillette et l'analyse de données se font aussi de façon concomitante. Le chercheur n'attend pas à la fin pour analyser ces données; en fait, il les analyse dès le début et aussi à tout moment où l'information ressurgit. Il rédigera donc des brides d'analyses qui seront bonifiées tout au long du processus interprétatif et qui pourront se retrouver dans le rapport final.

La question de recherche s'élabore donc progressivement... le chercheur précise la question à mesure qu'il recueille des données. Il va sans dire qu'à un moment donné la question se fera plus précise et qu'elle prendra forme : la cueillette des données devient alors plus sélective et la place accordée à l'analyse variera de façon inversement proportionnelle à celle accordée à la cueillette de données... Le chercheur qualitatif ne se fit habituellement pas à la revue de la littérature pour élaborer sa question de recherche, mais bien au terrain. En recherche qualitative, le terrain de recherche ne donne pas que des informations, il nous amène aussi à nous poser des questions parfois beaucoup plus pertinentes que nous aurions pu imaginer au départ. (Deslauriers et Kérisit, 1993, p.93).

La recherche qualitative permet de surveiller tous ces moments « privilégiés » où émerge le sens d'un phénomène social. « L'objet de recherche [...] porte avant tout sur le comment d'une relation plutôt que sur le pourquoi d'un fait social, considéré comme fixe. » (Deslauriers et Kérisit, 1993, p.95)

2.2 Une recherche heuristique et sa posture épistémologique

En langage phénoménologique (l'exploration de moment intense), il s'agit d'une recherche personnelle, axée sur le vécu expérientiel de l'individu lui-même. Il part de son expérience personnelle en lien avec un besoin de comprendre et de découvrir. Clark Moustaka (1968) parle de l'heuristique en des termes de recherches exploratoires, phénoménologiques, expérientielles, existentielles et centrées sur la personne. Il dit que : « c'est une approche de recherche qui incite l'individu à la découverte et à l'utilisation de méthodes qui lui permettent de pousser plus loin ses investigations. » (Moustaka, 1968, p.103)

C'est une approche qui amène l'individu à se découvrir, à se comprendre. À rester proche de l'expérience telle qu'elle se déroule. La recherche de type heuristique a pour but de stimuler de nouvelles réflexions, prises de conscience et expériences à de nouveaux développements. Plus la personne est engagée et investie personnellement dans son propre processus de recherche expérientielle et existentielle, plus celle-ci est en mesure de croire en ses propres ressources et potentiels qui l'habitent. Plus on se dirige vers une quête de savoir, de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension. (Craig, 1978, p. 35).

Cette thèse suggère que les scientifiques peuvent utiliser leurs personnes en tant qu'instruments et le processus de leurs émotions, pensées et intuitions, comme méthodes intérieures d'investigation scientifique. Roger a décrit de manière très explicite sa « conviction que l'organisme humain est probablement le meilleur outil scientifique qui puisse exister quand il peut fonctionner librement et de manière non défensive... » (Roger, 1970, p.17)

Je me sens directement et personnellement interpellée dans l'approche heuristique dans le fait que l'objet de recherche est à l'intérieur de moi plutôt que devant moi. Il ne s'agit donc pas de décrire des faits matériels, mais bien de décrire et de donner le sens que j'accorde à ces faits, gestes paroles et interventions.

L'objet de recherche devient donc avant tout l'interprétation que fait l'acteur social de son monde et est fondé sur son herméneutique. (Deslauriers, 1991 p.32)

Et Bridgman (1985) semble d'accord avec Rogers quand il fait le bilan de sa position par rapport à la méthodologie en déclarant que « la science est ce que font tous les scientifiques, il y a autant de méthodes scientifiques qu'il y a d'hommes de science » (1985, p83). (Craig, 1978, p.35).

L'heuristique est définie comme suit par le *Oxford English Dictionary* : « qui sert à découvrir, se dit d'un système d'éducation dans lequel l'élève est amené à découvrir les choses par lui-même. » À ce propos, j'ai particulièrement été captivée par le texte de Peter Érik Craig, traduction du chapitre consacré à la méthodologie tirée de la thèse doctorale de l'auteur intitulée : *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching*, Boston University graduate school of education, 1978, traduit par A. Haramain, automne 1998, 62 pages.

Celui-ci me parle d'une méthode qui met l'accent sur l'individu en tant qu'instrument principal de recherche par son processus interne de compréhension humaine de ce qu'il vit.

C'est une approche en science humaine qui est basée sur la découverte et qui met en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. Il s'agit donc d'une approche personnelle à caractère exploratoire collée à l'expérience telle qu'elle se déroule, centrée sur la découverte et d'un désir non seulement d'apprendre et de comprendre, mais d'un profond besoin d'être et de grandir. La recherche heuristique est décrite comme une recherche scientifique dans un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve (Bridgman, 1955, p.351-353,407); sur le sens plutôt que sur la mesure (Giorgi,

1971, p.11-14); sur la plausibilité plutôt que sur la certitude (Bridgman, 1927, p.33-35; 1959, p.63); sur la description plutôt que sur la vérification (Bridgman, 1959, p.239; Van Kaam, 1959, p.70-72); sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure (Bridgman 1955, p.43-80); sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée (Maslow, 1969, p.45-65; Rogers, 1970, p.16-19,22); sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure pré-établie (Bridgman, 1955, p.352-357, 560; Polanyi, 1964(a), p.76-77). Explorer des questions et des problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque. (Craig, 1978, p. 26). Dans ces conditions, le plus important était de ne pas avoir peur des erreurs, de plonger à fond, de faire de son mieux et de tirer le maximum des bévues afin de ne pas les répéter par la suite. (Maslow, 1970(a), p.149). (Craig, 1978, p. 25)

Vermersch (1996) parle du point de vue en première personne. Il explique qu'il s'agit d'une discipline empirique, qui s'appuie uniquement sur l'expérience et qui donne par le fait même une place plus grande rendant plus clair le point de vue privé de la personne dans ce qui lui apparaît de manière subjective à la conscience.

Le point de vue en première personne est celui qu'un sujet peut exprimer à partir de son propre point de vue, grammaticalement en Je. Ce point de vue est unique, en ce sens qu'il ne qualifie que celui qu'un sujet a par rapport à lui-même... Le point de vue en première personne est un point de vue personnel... qui consiste à viser une expression qui porte sur le vécu et qui parle d'un vécu singulier. (Vermersch, 1996, p.13-15)

C'est d'abord et avant tout une expérience personnelle inspirée par un très grand désir intérieur de découvrir ma propre vérité telle que je la perçois en fonction d'un sujet de recherche ou d'une problématique vécue par moi-même et qui m'interpelle tout particulièrement. C'est un type de recherche qui s'inspire aussi du désir de faire valoir ses expériences et découvertes qui nécessite continuellement une recherche d'intégrité et d'authenticité. Il s'agit en fait de décrire les expériences vécues et leurs résultats obtenus.

De mentionner et de souligner les découvertes significatives au fur et à mesure que celles-ci apparaissent dans le processus de recherche. Polanyi (1964(a), p.315) dit : « On attend de l'individu qu'il recherche la vérité et qu'il fasse état de ses découvertes ». De plus, elle encourage l'individu à rester entièrement lui-même non seulement en cours de l'expérience de recherche, mais aussi lors de la transmission de cette expérience aux autres.

On n'attend pas de la personne engagée dans une recherche heuristique qu'elle communique un type spécifique de données, mais plutôt qu'elle décrive les expériences en cours et leurs résultats et qu'elle souligne les découvertes significatives au fur et à mesure qu'elles apparaissent dans le processus de recherche. (Craig, 1978, p32)

La valeur humaine de l'honnêteté et le désir personnel d'authenticité et d'intégrité sont les ressources les plus significatives quant à la validation subjective. Le chercheur est plus près que tout être humain de sa recherche en cours. Nul autre que l'investigateur lui-même ne peut mieux connaître les dimensions et les nuances qu'une expérience de recherche singulière. (Craig, 1978, p.39)

Un chercheur engagé dans un point de vue en première personne élabore sa démarche en s'appuyant sur les résultats déjà capitalisés de sa discipline. [...] il est nécessaire d'apprendre à diriger son attention vers quelque chose qui n'est pas encore là, à saisir avec son attention des objets intimes dont la volatilité est grande, à les maintenir en prise et à renouveler (à rafraîchir) cette saisie chaque fois que ce qui est visé disparaît, et au sein même de ce maintien en prise, savoir détacher son attention ce qui est saillant, ce qui fait l'objet d'une première explicitation pour en laisser apparaître les autres strates, les autres aspects encore à l'arrière-plan. (Vermersch, 1996, p.34)

Le point de vue à la première personne est direct mais pas immédiat. Nous ne sommes pas dans une épistémologie de l'immédiateté, ce qui est vécu et qui est familier n'est pas pour autant connu. Le connaître suppose une démarche d'objectivation de sa subjectivité qui n'est pas aisée, car elle se heurte à la transparence de l'intimité et de la familiarité. Il faut se confronter à la production de description de son propre vécu pour s'apercevoir à quel point c'est difficile, peu spontané et demande un apprentissage et un exercice. (Vermersch, 1996, p.35).

En travaillant sur ma question de recherche, j'étais nécessairement dans une posture à la première personne telle que définie par Vermersch (1996). J'étais en effet mon propre

terrain et l'objet de ma recherche. En ce faisant, j'étais dans une démarche de recherche heuristique qui s'est inspirée des étapes de recherche heuristique telles que définies par Craig (1978).

2.3 Les étapes de la recherche heuristique

Craig affirme aussi que ce genre d'expérience passe par quatre étapes dont la première est de trouver une ou des questions de recherche. Moustakas (1968) ajoute que la question de recherche est souvent en lien avec une situation difficile ou un problème. Dans la situation présentée ici, mes questions de recherche du départ deviennent : 1 : Quelle sorte de construction mentale m'habite pour que je sois autant dans l'intensité, dans cette manière trépidante d'être et d'exister dans tout ce que je fais ou entreprends ? 2 : Qu'est-ce qui fait que j'ai tant de difficulté à être en contact avec moi-même, avec mon corps, mes émotions, à m'arrêter juste pour me sentir, pour être ? Pourquoi suis-je autant dans l'incapacité de me détendre, de me relaxer et de lâcher réellement prise mentalement et physiquement.

La deuxième étape est l'exploration de la ou des questions. L'exploration personnelle de mes questions passe dans un premier temps par le journal quotidien de recherche. (À ce propos et pour une meilleure compréhension du lecteur, j'explique dans le présent chapitre ce qu'est un journal de recherche). J'écris, j'explore et je ramasse toutes sortes de données sur ce que je vis en lien avec mon niveau d'énergie, mon bien-être psychique et psychologique. Je vais donc porter une attention toute particulière aux situations qui me

mettent dans un processus de gain d'énergie et les autres qui me font vivre le contraire, soit : la perte d'énergie et les différentes douleurs physiques dont je suis affligée de temps en temps et qui m'arrivent de plus en plus souvent avec le temps et ce, dans les différentes étapes de ma pratique. Ce que je veux dire par là, c'est que je vais essayer d'identifier d'abord, et ensuite idéalement comprendre, à quel moment et dans quel type de pratiques je suis dans un processus de gain ou de perte d'énergie. Est-ce que au moment où je prends conscience d'être en gain ou en perte, je suis dans une pratique d'accompagnement, de défense des droits individuels et/ou collectifs, de formation, de promotion, de dossier systémique, etc. Cette compréhension et prise de conscience se développeront au fur et à mesure à partir de différents moyens, outils et techniques méthodologiques (que je définirai aussi dans le présent chapitre) tels que : l'analyse praxéologique de certaines situations problématiques et/ou de succès, l'écriture et l'analyse de mon récit de vie, création de mon premier blason de recherche, les je me souviens, etc. Il s'agit donc d'explorer mes questions à travers l'expérience elle-même sous différentes formes.

La troisième étape est d'essayer de comprendre ce que l'exploration de ces différentes données me dit en lien avec mes questions. Quand je fais par exemple la lecture de mon journal de recherche, il y a de l'information nouvelle qui surgit, des éléments nouveaux qui me donnent des réponses sur mon mode de fonctionnement en lien avec ma problématique de recherche.

La dernière étape est la communication écrite des découvertes. Il s'agit d'articuler et de rendre compréhensibles nos découvertes afin de les partager aux autres.

Ce que j'apprécie particulièrement de cette méthodologie, c'est que chacune des étapes décrites ci-haut ne se fait pas obligatoirement de manière linéaire, mais plutôt à tout moment au cours de ces différentes étapes. Je suis donc dans un processus que j'appellerai ici circulaire dans le sens que je peux revenir en tout temps dans toutes les étapes du dit processus et m'ajuster dans chacune de celles-ci en fonction de la compréhension que j'en ai ou des apprentissages réalisés. Craig parle de fluctuation continue dans chacune des étapes. Il mentionne :

De nouvelles significations, méthodes et idées émergent, alors que les anciennes s'estompent (Bridgman, 1927, p.46; 1955, p.42). L'individu tâtonne, farfouille, fait des erreurs (Jourard, 1971, p.11; Polanyi, 1964(a), p.62-63) dans le cadre d'une recherche passionnante mais disciplinée en vue d'une compréhension ou d'une résolution. (Craig, 1978, p.26)

Quand j'écris dans mon journal de recherche, je suis en train, dans un premier temps, de recueillir des données. Le fait d'écrire, mais aussi et surtout de me relire, me met sur le terrain de nouvelles prises de conscience d'où survient nécessairement un début de transformation. Des choix doivent alors être faits à propos d'utiliser et de garder telle ou telle information. Me raconter et me dire m'amènent aussi à découvrir de nouvelles choses, à me comprendre davantage et à me mettre dans un processus de transformation.

Un étudiant ou une étudiante en maîtrise avec moi a écrit de manière anonyme dans un exercice de Haïku :

Plus j'explique, plus je comprends

Plus j'écoute, plus je m'entends

Plus je raconte, plus je découvre

Un autre à écrit :

Authentique avec moi

Intègre avec toi

Renouvelle la pratique

On dirait vraiment que ces textes ont été écrits pour moi.

Il est nécessaire dans ce processus d'utiliser à différents moments et idéalement en équilibre les uns avec les autres : l'intuition, la réflexion, la lecture, l'écriture, le terrain ainsi que quelques périodes de latence, ce qui signifie tout simplement prendre du repos, un certain recul, laisser déposer tout ça afin de faire de la place pour autre chose, pour de nouvelles compréhensions.

2.4 L'exploration de mes questions de recherche

La deuxième étape de Craig (1978) étant l'exploration de mes questions de recherche, je vais donc vous présenter les différents outils que j'ai utilisés afin d'effectuer cette exploration. Mon journal de recherche, mon récit de vie, mes je me souviens et l'analyse praxéologiques.

2.4.1 Mon journal de recherche

Proposer un atelier d'écriture du journal repose sur l'hypothèse qu'une telle pratique peut modifier notre perception du monde et nous conduire à réinventer notre vie quotidienne. (Hess, 2004, p.81)

À la suggestion donc de tous les professeurs, je me suis mise dès ma première année à l'écriture d'un journal de recherche. Je ne savais pas trop à ce moment-là que celui-ci deviendrait l'outil principal de mes réflexions aux événements et prises de conscience personnelles et professionnelles. Je dois en effet avouer que je n'ai jamais véritablement aimé écrire mes réflexions et états d'âme au quotidien. Il fallait donc pour ce faire que je prenne un temps d'arrêt et cela me prenait un temps fou. J'avais justement l'impression de perdre un temps précieux. Le fait d'écrire et de décrire ma pratique au quotidien ne pouvait donc se faire qu'en m'arrêtant pour entrer en réflexion et mettre sur papier les réponses de celle-ci. Il y a des moments où l'écriture coulait à flot, alors qu'à d'autres moments il n'y avait rien. Je pouvais passer quelques semaines consécutives à écrire pour ensuite m'arrêter pour quelques-unes. Je ne voyais pas trop l'utilité de ce que je faisais, mais considérant qu'on m'avait dit que c'était important, j'ai persisté dans cette voie et j'ai décidé de faire confiance aux gens et au processus dans lequel je m'étais embarquée. « Écrire veut dire essentiellement faire confiance à ce processus, apprendre à en comprendre le fonctionnement, s'y abandonner dans toute la mesure du possible... un abandon à une partie de soi que l'on laisse parler, émerger. » (Paré, 1987, p.19)

J'ai donc dû, pour ce faire, me discipliner davantage en me donnant le droit de prendre du temps pour écrire (sans pour autant enlever le temps aux gens en face de qui j'ai des responsabilités et avec qui je vis). Mes périodes d'écriture se déroulaient donc soit très tôt le matin avant le réveil des enfants ou le soir à la toute fin de ma journée, au moment où tout le monde est couché et au moment où je retrouve le calme dans la maison. Je racontais alors ce qui me semblait important de noter en lien avec la journée même ou de la veille par

rapport au genre d'accompagnement que j'avais fait, de quelle manière je l'avais fait, mais aussi de comment je me sentais pendant et après ces interventions. Est-ce que j'étais en forme, fatiguée, épuisée, énergisée ? J'étais dans une période de description, mais aussi de prise de conscience dans ce qui demandait à être écrit. « Les idées d'abord floues, imprécises s'organisent, se déploient pour prendre tout leur sens, toutes leurs implications. » (Paré, 1987, p.24)

Je notais dans un premier temps tout ce qui me mettait en émotion; que ce soit une intervention à Droits et Recours comme une discussion avec un de mes enfants ou avec mon conjoint. J'avais aussi tendance à écrire davantage ce qui n'avait pas bien été dans la journée ou dans la semaine précédente. Tous les bons coups réalisés étaient complètement absents.

L'écrivain peut revenir sur tout, les sensations dont il est le siège, les perceptions qu'il en dégage, sont ses matériaux premiers. Les actes, les réactions peuvent être repris. Les émotions qui accompagnent ces actes sont aussi objet d'écriture. Les pensées, celles qui sont claires comme celles qui sont entrain de se faire, peuvent aussi être explorées, formulées, reformulées, questionnées. L'écriture permet de revenir sur tous les aspects de la vie en illustrant un certain point de vue. (Paré, 1987, p.17)

Je notais aussi les quelques rêves qui m'ont été donnés de me souvenir. De toute ma vie, je n'ai jamais vraiment eu souvenir de mes rêves et là, je me réveillais au petit matin avec des images et des souvenirs réels de ce qui se passait pendant mon sommeil. Je me disais que ceux-ci devaient certainement s'avérer révélateurs et importants dans ma démarche par rapport aux problématiques que je vivais pour que je m'en souvienne aussi clairement.

Ces rêves [...] sont des outils précieux qui sont mis à notre disposition pour explorer nos réactions à ce qui se passe à l'extérieur comme à l'intérieur... Les symboles, les fantaisies sont des instruments de compréhension de notre univers. Ils expriment notre rapport au monde, notre unicité et notre humanité. (Paré, 1987, p.46)

Juste le fait de m'arrêter pour écrire a été en soi une première véritable transformation pour moi. Je me suis même mise à en prendre plaisir. De 15 minutes quand j'ai commencé, je me suis souvent surprise à être encore dans mon processus d'écriture 1 heure après avoir commencé et avoir encore des choses à me dire. Cela était du temps pour moi où je pouvais me considérer en repos, ne plus être dans l'action trépidante de la construction ou de l'intervention en défense.

Le journal est d'abord et avant tout un instrument de croissance et d'intégration personnel [...] un instrument d'exploration personnel, de clarification et de connaissance de soi [...] Le journal dirige la conscience vers certains aspects qui nous permettent d'évoquer ou de développer graduellement une compréhension plus profonde de ce que nous sommes [...] il nous permet de voir comment nous nous situons dans la réalité, comment nous réagissons, comment nous interagissons avec les autres [...] Il permet de mettre en évidence ce qui est récurrent et constant dans nos réactions [...] Il permet une réappropriation de notre expérience. (Paré, 1987, p.23)

J'ai donc refait une première lecture du journal de recherche après un an et demi d'écriture seulement et j'ai procédé aussi à ce moment à un résumé ainsi qu'à une première analyse de mon travail que j'ai présenté en classe. La présentation au groupe d'étudiants de maîtrise est un élément véritablement important dans le fait d'être ou non cohérent entre ce que je dis et ce que je porte. Le groupe a donc agi comme un baromètre à mon endroit. Les prises de conscience commencent et celles-ci me permettent d'écrire d'une façon plus pointue et en lien avec ma problématique de recherche. « Ce type d'écriture développe un

certain type d'attention qui fait que graduellement nous devenons de plus en plus conscient de ce que nous faisons. » (Paré, 1987, p.41)

Bien sûr, il y a eu des moments dans le temps où l'écriture coulait à flot et d'autres moments où j'étais en panne sèche. Il ne se passait plus rien. J'avais bien du mal alors à me respecter dans ces moments-là de latence et je tombais alors dans le jugement de ne plus rien produire, de ne plus rien faire. Je savais qu'il était normal de prendre des pauses à l'occasion, mais il était très difficile pour moi (en lien évidemment avec ma problématique) de me le permettre.

2.4.2 Le récit de ma vie

[...] il n'y a pas de projet sans organisation personnelle et appropriation d'un passé qui prenne sens. Il est dès lors essentiel de lier théorie et pratique, apprendre et entreprendre, ce qui est un des fondements idéologique et politique de l'éducation permanente. (Pineau et Legrand, 1993, p.13)

Je me suis raconté ma vie en fonction de l'interprétation et de la compréhension que j'en ai maintenant; des souvenirs qui remontaient, à savoir : qui je suis ? D'où je viens ? Qui est ma fratrie ? Qu'est-ce que j'ai fait de symbolique au cours de mon enfance, de mon adolescence, de ma jeune vie d'adulte jusqu'à ce jour ? La commande de produire un récit de vie était prévue dans le cadre d'un cours (au tout début de ma formation) et nous devions par la présente en remettre une copie à la personne chargée de ce cours. J'ai dans un premier temps laissé aller le flot d'écriture qui m'a habité de manière plutôt intensive par rapport à ce projet.

« ... faire jaillir une source, une genèse personnelle de sens temporel... »

Gaston Pineau, Jean-Louis Legrand, 1993, p.75

L'écriture de mon récit de vie a été écrite presque dans un unique jet. J'étais en vacances au camping avec ma famille. Je me sentais détendue, reposée et sans pression. J'ai senti à un certain moment par l'émergence d'idées et après plusieurs jours de réflexion à ce propos que je devais me mettre au travail pour enfin réaliser et écrire mon histoire. Je me suis installée sur le patio confortablement, j'ai ouvert mon portable, une bière et je me suis mise à l'écriture. J'ai écrit pendant trois jours consécutifs (à temps perdu) dans les moments où mes enfants étaient occupés à jouer avec des amis. J'arrêtais de temps en temps pour leur donner, à boire, à manger, une caresse, un câlin et je repartais aussitôt en écriture. J'ai écrit 86 pages.

J'ai laissé retomber le tout quelques semaines pour ensuite le reprendre et faire ressortir ce qui est important en lien avec ma recherche, ce qui est récurrent dans ma manière d'être avec moi, avec les autres.

Nous les invitons à l'analyse pour y dégager les constances, les répétitions, les ruptures, les constats et les impressions qu'ils ont en le relisant [...] Ce retour sur son parcours passé, tant professionnel que personnel, est une occasion de rendre conscients certaines croyances, valeurs, comportements que nous avons développés au cours de notre vie dans notre rapport avec les autres [...] Ce retour autobiographique est une occasion de projeter à l'extérieur de soi dans une construction autobiographique ce qui nous habite présentement (Pilon, 2005, p.8)

J'ai ainsi résumé le récit de ma vie dans un document de 30 pages que j'ai d'ailleurs perdu et reconstruit à nouveau en fonction des souvenirs de l'analyse que j'en avais faite, mais aussi à partir de moments marquants et importants en lien avec ma problématique de

recherche. « L’histoire, étymologiquement, est une recherche, une construction, un “tissage” de sens à partir de faits temporels. » (Pineau et Legrand, 1993, p.75)

Il y a eu énormément de prises de conscience, de faits, que je considère plutôt importants dans mon processus en lien avec ma problématique et mes questions de recherche. Prises de conscience que vous retrouverez un peu plus loin dans la présente recherche.

L’histoire de vie [...] amène donc à ciel ouvert une mine de savoirs implicites, de savoirs pratiques, concrets, expérientiels très liés aux usages qui les ont générés [...] Faire son histoire de vie n’est donc pas une pratique privée narcissique insignifiante. C’est d’essayer de tirer une plus value sociale de sa vie... (Pineau et Legrand, 1993, p.103)

2.4.3 Mes « je me souviens »

J’ai été familiarisée avec les « je me souviens » (Galvani, 2004) dans le cadre d’un cours au tout début de ma démarche universitaire où le professeur (monsieur Pascal Galvani) a tenté de nous faire vivre une démarche d’exploration d’expérience. Il s’agissait en fait de faire remonter à notre mémoire et de décrire sur papier une série de petits récits décrivant notre vécu en lien avec le souvenir d’expériences intenses. La consigne qui nous a été donnée était de : laisser remonter à notre mémoire des souvenirs de quelques moments intenses ou tout simplement banals, mais nécessairement en lien avec notre thème de recherche. De s’immerger solitairement dans un souvenir signifiant. De revoir, ressentir et revivre l’événement avec notre mémoire sensorielle et enfin de rédiger tel que nous

apparaît le souvenir en commençant par : « Je me souviens » Celui-ci devait par la suite être relu en classe et partagé avec les autres étudiants de la maîtrise.

La simple lecture à haute voix où les échanges révèlent souvent les thèmes transversaux aux différents souvenirs, ce qui permet fréquemment aux participants de conscientiser l'axe de leur recherche, le « fil rouge » de leur trajet, et dans certains cas de formuler la question de départ de leur projet de recherche. (Galvani, 2004. p.104)

J'ai en effet été très surprise de constater après coup (plusieurs mois après en avoir écrit quelques-uns) toute la puissance heuristique de cette démarche.

Les prises de conscience les plus fécondes intervenaient après coup et à propos des récits qui permettaient vraiment de revivre ou de re-visualiser l'expérience vécue. (Galvani, 2004. p.104)

Parfois ce sens n'apparaît que beaucoup plus tard au cours de la deuxième année de maîtrise. (Pilon, 2005, p.79)

À partir de ce moment et à chaque fois qu'un événement important se passait dans ma vie personnelle, comme au travail, et que je n'avais pas le temps de le noter dans mon journal de recherche, je fonctionnais avec le je me souviens. C'est un peu dans mon projet de recherche le complément de mon journal quotidien de recherche. Je fonctionnais de la façon suivante : je me mettais une note ou des repères dans mon journal de recherche de ne pas oublier de parler de tel ou tel événement qui s'est déroulé avec telle personne à tel endroit. Il s'agissait de décrire en fonction du souvenir que j'en avais : qu'est-ce qui a été dit, fait, pourquoi, dans quel but, quelle était l'intention, le résultat obtenu, comment je me sentais pendant l'intervention, après l'intervention et aussi de ce qui reste de cette émotion après l'intervention. Il s'agissait de décrire le plus précisément possible de façon microscopique l'événement (décrire dans ses moindres détails). J'en ai d'ailleurs écrit

plusieurs qui somme toute, après réflexion et analyse, sont très significatifs, révélateurs de sens et producteurs d'une plus grande lucidité: .

- en lien avec mon niveau d'énergie dans mes différentes pratiques inconscientes ou semi-conscientes;
- dans tout ce qui devient récurrent dans mes paroles, gestes, motivation, besoin, pratique, etc.

La pratique d'un professionnel expérimenté est souvent semi consciente parce que semi automatique. La compétence est une forme d'habitude incorporée. C'est la qualité même du savoir d'action qui le rend semi automatique. La conscience réflexive n'intervient en cours d'action que lorsque le geste habituel ne produit pas l'effet escompté (Schön, 1994, 81-84). Plus largement, la phénoménologie nous montre que l'expérience est généralement vécue dans un état d'inattention plus ou moins important. (Varella, Thompson, et Rosch, 1993)... Une grande part de l'expérience reste semi consciente. La démarche d'explicitation de la pratique s'appuie sur la mémoire concrète pour ramener à la conscience les éléments semi conscients et pré-réfléchis de l'action (Vermersh, 1996, 71). La fécondité des souvenirs dépend grandement de cette qualité phénoménologique du récit. (Galvani, 2004. p.104)

2.4.4 La praxéologie comme outil de recherche

Afin de vous faire une idée et idéalement vous faire connaître davantage ce que c'est faire de l'analyse praxéologique, je vais vous donner quelques définitions d'auteur qui ont une certaine expérience avec cet outil qui m'a énormément servi dans le cadre de ma propre analyse en lien avec mes questions de recherche.

Le mot praxéologie désigne une approche qui place l'acteur au centre de l'activité. La personne qui agit tient un discours personnel, professionnel ou scientifique qui met les résultats de son action en relation avec son cadre de références personnel. L'objet peut être toute action humaine, ou l'intervention; le contexte peut être celui du développement personnel, du perfectionnement ou d'une activité de recherche. (St-Arnaud, 2003, p.3)

L'objet de la recherche praxéologique est issu de l'implication de l'auteur. Elle vise à analyser les conditions, processus et sens de l'action, afin d'arriver à des constructions théoriques permettant une compréhension des pratiques sociales. (Collectif 1999)

[...] Le discours qu'utilise un praticien pour s'autoréguler dans l'action, mettant les effets qu'il produit en cours d'action en rapport avec ses intentions [...] il s'agit d'une activité mentale qui consiste à vérifier, après chaque répartition d'un dialogue, si l'effet visé se produit et, si ce n'est pas le cas, à modifier son intention pour corriger les erreurs que l'on a commises [...] c'est une démarche structurée au cours de laquelle plusieurs acteurs s'entraident à rendre leur action consciente, autonome et efficace en utilisant comme instruments la rédaction de dialogues et le test personnel d'efficacité [...] proposé par Bourrassa, Serre et Ross (1999) (St-Arnaud, 2003, p.3-5)

« Malheureusement, les problèmes ne se présentent pas de façon toute définie aux praticiens. Ceux-ci doivent donner un sens aux situations problématiques qu'ils rencontrent (Schön, 1994). La pratique est plus complexe, plus incertaine, plus instable, plus singulière (Schön, 1994), plus idiosyncratique (St-Arnaud, 1992, 1999). Elle implique l'acteur « praticien » avec ses valeurs, ses croyances, ses intentions et ses stratégies développées dans l'action (Serre, 1993; Schön, 1994; St-Arnaud, 1993; Van der Maren, 1995). L'agir professionnel se caractérise par « le caractère unique de chaque situation; sa complexité irréductible, son instabilité, le degré inévitable d'incertitude et par les conflits de valeurs. La pratique peut donc engendrer un savoir qui a lieu dans et durant l'action. » (Zuniga, 1994, p.90).

La praxéologie, pour moi, c'est comme de me regarder à travers d'autres lunettes que les miennes en les ajustant sur quelque chose de bien précis et de déterminer d'avance dans le but de poursuivre l'amélioration de ma compréhension de mes pratiques. C'est aussi de l'observation de mon agir dans l'action. C'est le reflet de ce que je suis, ma manière d'être. Par cette observation, je devrais être capable de faire ressortir les valeurs qui m'animent, les réflexes innés et acquis qui m'habitent, mes véritables stratégies d'interventions. C'est de me découvrir, de m'approprier et de me transformer au besoin.

Les apprenants expriment leur étonnement face à la puissance de cette démarche en terme de conscientisation de leur théorie d'usage et en parlent comme un effet holographique. Ils sont étonnés de voir comment une seule situation interpersonnelle révèle tant de choses sur eux comme personne en interaction avec d'autres. (Pilon, 2005, p. 13).

À partir du moment que je m'arrête, que je deviens attentive à moi, ça m'apprend nécessairement quelque chose de nouveau sur moi. Ça va me permettre de prendre conscience de mes cohérences mais aussi et surtout de mes incohérences par rapport à ma propre pratique. Je veux que les gens en général prennent ou reprennent du pouvoir sur leur vie. Comment je fais moi pour me donner du pouvoir sur ma propre vie ? Je veux que les gens prennent soin d'eux. Comment je fais moi pour prendre soin de moi ? Comment je m'accompagne moi dans l'accompagnement des autres ?

La praxéologie va m'aider en autoproduction de savoir non seulement à définir ma pratique, mais aussi à augmenter l'efficacité de mes actions tout en conservant le maximum d'énergie. J'ai des savoirs, des théories qui sont implicites, automatiques, non réfléchies. L'analyse de quelques-unes de mes pratiques (quelques-unes qui fonctionnent et d'autres pas) va me permettre de dégager par une réflexion les savoirs et théories qui m'appartiennent, de les définir et, enfin, de les rendre publiques par le biais entre autres de l'écriture.

Elle implique l'acteur « praticien » avec ses valeurs (Van der Maren, 1995), avec ses croyances, ses intentions et ses stratégies développées dans l'action (Bourassa et Serre, 1999; Schön, 1994; Serre, 1993; St-Arnaud, 1993) [...] Dans ce contexte, le développement des savoirs professionnels passe par le praticien lui-même qui devient chercheur de sa pratique (Schön, 1996) [...] dont l'objectif est de se développer, de s'épanouir professionnellement, de se réassurer comme acteur efficace, grâce à une recherche reliée directement à une pratique [...] il s'agit

d'une recherche entreprise sur sa propre pratique afin d'en améliorer l'efficacité ou l'efficience. (Van der Maren, 1985, p. 66)

La praxéologie nous amène à porter un regard sur soi (St-Arnaud, Mandeville et Bellemare, 2002) qui génère une transformation personnelle (Pilon, 2003). Ceci exige une certaine humilité pour se remettre en question et s'ajuster aux découvertes que l'on fait sur soi en relation avec les autres [...] La recherche praxéologique [...] favorise le développement de l'attention consciente de ces actions. (Pilon, 2005, p24)

Il s'agit donc de réflexion dans l'action pendant et réflexion sur l'action après. L'enjeu ici n'est pas de créer de nouveaux savoirs mais de réaliser et de comprendre ce qui se passe pour moi. L'analyse de mes pratiques par la méthode praxéologique m'a aidée à voir, comprendre et modifier ce qui est nécessaire dans:

- ce que je fais qui fonctionne tant;
- ce que je fais qui ne fonctionne pas;
- ce qui est intéressant, ce qui ne l'est pas;
- ce qui me met dans un processus d'énergie;
- ce qui me met dans un processus d'épuisement.

Pour ce faire, il suffit de laisser remonter sans censure les souvenirs, de décrire le plus textuellement possible (avec l'aide d'un tableau) la discussion interactive entre moi et l'autre : ce que je dis, fais, ressens, quelle est mon intention de départ. Ce que l'autre dit, fait et si possible l'interprétation de ce qu'il ressent lui aussi. Il s'agit de d'écrire en détail ce qui se passe entre moi et l'autre de façon microscopique. De faire ressortir l'intention du départ et de poser un regard critique sur les stratégies d'intervention utilisées en lien avec ces intentions. Il s'agit donc de décrire dans chacune des colonnes les interactions (verbatim), l'intention du départ, les émotions ressenties et les pensées secrètes.

En lien avec ça, j'ai utilisé un instrument de collecte de données sous forme de tableau inspiré de la grille de Bourrassa et Serre (1999). Je me suis donc construit une grille de collecte de données praxéologique qui s'étale sur quatre colonnes. Je commence en avant-propos en expliquant et en décrivant en quelques lignes le contexte de l'intervention. À la suite de cette description de contexte, je note dans la grille, dans la colonne située à la gauche, les paroles qui ont été utilisées par moi-même ainsi que la réaction de la personne avec qui je suis en relation. « Ce qui importe, c'est d'être le plus près possible de ce qui s'est réellement passé pour assurer une analyse rigoureuse et valide de la dimension intime du modèle d'action. » (Argyris et Schön, 1974)

Ensuite, séquence par séquence, je mentionne à l'intérieur de la grille, dans chacune des colonnes prévues à cette effet, quelle était mon intention au moment de dire telle ou telle chose. Dans quelle émotion je me retrouvais et quelles étaient mes pensées secrètes, intimes en lien avec le discours verbal tel que :

Quelle analyse faisiez-vous de la situation ? À quoi pensiez-vous ? Quelles idées aviez-vous en tête ? Les émotions vécues ? [...] au moment précis [...] progressivement, une compréhension du modèle d'action émerge aux yeux du [...] chercheur [...]. Ainsi l'individu peut plus facilement devenir conscient de ses gestes, de ses mots, de ses représentations et intentions, ainsi que de son influence dans la relation. Il est reconnu et il se reconnaît grâce à cette dissociation provoquée entre le fait d'être acteur et celui d'être observateur de son action. On peut alors constater que l'intervenant est plus en contact avec son expérience. (Bourrassa et Serre, 1999)

Figure 2 : Analyse praxéologique

A = Anick

M = Monique

Dr = Docteur

Nom	Verbatim (paroles)	Intention	Émotion	Langage non-verbal
-----	--------------------	-----------	---------	--------------------

				pensée secrète et intime
M	Bonjour!			
A	Bonjour!	Faire connaissance	Contente de pouvoir enfin aider madame	Ouach! Yé dégueulasse
M	Est-ce que vous saviez que j'allais être accompagné ?			
Dr	C'est quoi cette affaire-là ? C'est quoi ça ? Non, j'étais pas au courant		Surpris, très en colère, enragé	Yeux rouges, injectés de sang,
M	Vous ne saviez pas! pourtant....			
Dr				Le Dr. quitte la pièce
A	Ben voyons, où il va, qu'est-ce qui lui prend ?		Surprise	
M				Elle me fait signe qu'elle ne sait pas avec des yeux apeurés
Dr	C'est quoi cette affaire-là ?			Il revient avec sa secrétaire, très en colère, rouge comme une tomate

Le regard et l'analyse de ces interventions dans le détail feront en sorte de m'apprendre quelque chose de moi. C'est l'enjeu du dévoilement à soi, à l'autre. L'analyse de mes pratiques par la praxéologie m'amène à me dévoiler toujours un peu plus. Je n'ai pas besoin d'avoir énormément d'échantillons en praxéologie pour comprendre ce que je suis dans l'action.

[...] désigne le discours qu'utilise un praticien pour s'autoréguler dans l'action, mettant les effets qu'il produit en cours d'action en rapport avec ses intentions... Il s'agit d'une activité mentale qui consiste à vérifier, après chaque répartie d'un dialogue, si l'effet visé se produit et si ce n'est pas le cas, à modifier son intention pour corriger les erreurs que l'on a commises. (St-Arnaud, 2003. p.4)

2.5 Méthodologie par théorisation ancrée de mon processus d'analyse

Pour rester fidèle aux étapes de Craig (1978), la troisième étape consiste à la compréhension des différentes données en lien avec les questions de recherche. Pour ce faire, j'ai analysé les données recueillies en m'inspirant de la démarche de théorisation ancrée telle que décrite par Paillé (1994). Par théorisation, voici ce qu'on entend :

Il s'agit d'abord d'une démarche de théorisation... Théoriser ne signifie pas viser la production de la grande théorie à laquelle tous rêvent, mais que peu ont le privilège de contempler [...] théoriser, c'est dégager le sens d'un événement, c'est lier dans un schéma explicatif divers éléments d'une situation, c'est renouveler la compréhension d'un phénomène en le mettant différemment en lumière. En fait, théoriser, ce n'est pas, à strictement parler, faire cela, c'est d'abord aller vers cela, la théorisation est de façon essentielle beaucoup plus un processus qu'un résultat [...] quel que soit le niveau de théorisation atteint, le résultat devra être ancré « grounded » solidement dans les données empiriques recueillies [...] construites et validées simultanément par la comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence. (Paillé, 1994, p.149-150)

Mon processus d'analyse a commencé en effet à partir du premier jour où je suis entrée en maîtrise dans l'étude de mes pratiques psychosociales. En effet, dès ce premier matin où on m'a demandé de me déposer, de me recueillir à l'intérieur de moi afin de faire place à autre chose, place à ce qui débute, au nouveau qui va s'insurger dans ma vie dans le cadre de cette recherche, je me suis mise à réfléchir sur ma difficulté à me déposer, à prendre un moment d'arrêt pour moi. Mes notes de cours démontrent officiellement, suite

à cet exercice d'intériorisation, que j'étais déjà habitée par des questions en lien avec ma difficulté à être présente à moi. Ces nouvelles constatations me dirigeaient à nouveau dans un processus de réflexion, d'analyse, de constatation et de compréhension de plus en plus grand. Le processus recommençait ainsi sans arrêt au fur et à mesure que je ramassais de nouvelles données qui m'amenaient à faire de nouvelles constatations, qui soulevaient aussi des questions que j'explorais à nouveau dans un processus de développement circulaire afin de creuser et de rendre de plus en plus pointue mon analyse personnelle de la situation à la recherche d'un sens nouveau.

L'analyse par théorisation ancrée porte sur les données recueillies dans le cadre d'une recherche qualitative dont l'une des caractéristiques majeures est la simultanéité de la collecte et de l'analyse [...] l'analyse débute donc en même temps que la collecte de données [...] qui sera plutôt élémentaire au début, mais qui ira en se complexifiant... (Paillé, 1994, p.152)

À partir du moment où j'ai réussi à diminuer un temps soit peu mon rythme de vie et que je me suis mise à me regarder aller un peu plus dans les petits gestes de la vie courante, mais aussi et surtout de la vie professionnelle, j'ai commencé à faire des prises de conscience très importantes. J'étais à la recherche de ma question sans savoir que j'étais déjà habitée par celle-ci et que toutes les données que j'avais déjà commencé à recueillir me serviraient justement à déterrer ma véritable question dans mon propre terrain de recherche, c'est-à-dire moi comme personne. Il s'agit en fait, comme je l'ai déjà mentionné dans la description de la recherche qualitative, d'un processus officiellement circulaire qui se définit et qui s'approfondit au fur et à mesure que le processus progresse.

À partir du moment où j'ai décidé de capter mon attention sur mon niveau d'énergie, sur mon bien-être, sur mes moments d'épuisement, sur l'accompagnement que je m'accorde dans l'accompagnement des autres, je suis nécessairement entrée dans un regard nouveau de moi-même. Mon attention a été dirigée vers moi dans l'intervention, dans l'accompagnement et dans ma vie privée tout en restant attentive à la personne avec qui je suis en relation. Je devenais attentive aux faits, aux gestes, aux paroles, à l'émotion, à ce qui était là avant, à ce qui est là pendant et à ce qui restait après. J'ai fait des observations, des constatations, j'ai découvert des choses, j'en ai modifié d'autres. J'ai continué de m'observer de manière très attentive en essayant de demeurer le plus objective possible en lien avec la situation vécue en racontant et en essayant de ne pas être dans le jugement de moi-même ou d'être trop dure lorsque j'avais l'impression d'avoir fait une erreur où que je constatais que j'avais complètement oublié de prendre soin de moi dans telles ou telles pratiques.

Il s'agit vraiment d'un processus exploratoire de ma trajectoire de vie du plus loin que je me souviens jusqu'à maintenant en lien avec mon niveau d'énergie. Les nombreux outils de recherche m'ont amenée dans une réflexion de plus en plus profonde dans la compréhension de ma problématique. J'étais davantage attentive à ce qui n'allait pas bien dans ma pratique, des moments où j'avais l'impression de ne pas avoir bien fait mon travail, de ne pas ressentir de satisfaction et l'impression où j'aurais pu faire mieux ou autrement. Évidemment, quand ça allait bien dans mes pratiques, j'étais un peu moins attentive à ce qui se passait, car j'avais l'impression que je prenais un peu plus soin de moi dans ces conditions.

J'ai commencé à ramasser des données de août 2003 jusqu'en juin 2006 inclusivement. À chaque fin de session universitaire et à des fins d'évaluation, j'avais des travaux à remettre à mes professeurs en lien avec les objectifs du cours, mais aussi et surtout en lien avec mon propre processus de recherche. Ces travaux m'obligeaient nécessairement à entrer dans un processus d'analyse et de pousser plus loin mes réflexions. Je devais à ce moment-là lire, relire et lire encore afin d'en dégager : des associations d'idées, le sens d'une problématique particulière, mes diverses incohérences, mes quelques boutons panique (expliqués un peu plus loin dans le présent mémoire sous le nom de « push button »), la compréhension d'idées de certains auteurs, etc.. La lecture répétitive du matériel accumulé m'a permis de me rapprocher davantage du noyau tant recherché, de ma véritable question et de moi comme terrain de recherche. Ma présence à moi s'est effectivement complètement transformée.

À aucun moment au cours de ces trois années intensives de formation, je n'ai détruit, ni jeté quoi que ce soit. Suite au décès de mon père qui est arrivé juste à la fin du dernier cours de maîtrise, je suis entrée dans une grande période de deuil et de latence. J'ai remis tout le matériel accumulé dans une armoire de mon bureau et j'ai aussi cessé de recueillir de nouvelles données. Je considérais que j'avais suffisamment de matériel et j'avais vraiment besoin de faire une pause, de prendre soin de moi. Malgré ma latence, j'étais continuellement habitée par mes questions de recherche qui continuaient de germer en moi et je vivais continuellement avec mon terrain de recherche (MOI) dans mon sommeil comme dans mes périodes de réveil, de lucidité. De temps en temps, afin de rester imprégnée de celui-ci, et idéalement avec l'objectif ultime de pouvoir enfin repartir, me

remettre en marche, je ressortais le tout pour en refaire la lecture. Malheureusement, je n'arrivais pas à rebondir comme d'habitude. Quand j'ai fait le constat de mon incapacité à repartir, je me suis donnée une date ultime que j'ai inscrite officiellement à mon agenda. J'ai compté 26 semaines et je suis allée écrire à cette date : « mon processus d'analyse et d'écriture se remet en marche ici ». Je ne me suis pas donné le choix, j'ai conditionné mon cerveau pendant six mois consécutifs qu'il fallait que je termine ce qui avait été commencé. Tel que décidé, tout s'est remis en marche comme prévu. J'ai ressorti mon matériel qui était encore familier à ma mémoire. J'ai à nouveau procédé à plusieurs lectures en faisant dans un premier temps des associations d'idées, que je répertoriais par grands thèmes (praxéologie, rêves, doute, peur, je me souviens, journal de recherche, travaux scolaires, etc.). J'ai ensuite décortiqué ce que je considérais être le plus important en le soulignant avec des marqueurs de couleur. J'ai fabriqué des sous thèmes dans chacun des grands thèmes : ce qui était source d'énergie, source d'épuisement, si j'étais en collaboration, en accompagnement, en défense ou autres types d'intervention. Je me suis fabriquée des fiches pour chacun des grands thèmes et j'ai alors commencé à découper mon matériel que j'insérais au fur et à mesure dans telle ou telle fiche. En même temps, je faisais la rédaction de mon mémoire en fonction de la compréhension que je faisais quotidiennement de ce processus circulaire de recherche. Je travaillais un certain temps sur mon journal de recherche, un autre moment sur mes « je me souviens », à comprendre ce qui était là, à en écrire de nouveau; j'allais ensuite sur un autre terrain et ainsi de suite. J'allais donc d'une fiche à l'autre afin de découvrir ce qui faisait sens pour moi en lien avec mes questions de recherche. J'essayais de comprendre et surtout d'apprendre de tout ce travail. Mon

processus d'analyse a commencé avec du matériel équivalent à deux grosses boites de carton pour se terminer avec environ trois pouces de papiers qui représentent en fait mon mémoire lui-même.

À l'entrée, une masse imposante de données brutes; notes de terrain, transcriptions d'entrevues, documents divers; à la sortie, une description et une analyse minutieuse d'un phénomène savamment questionné. Entre les deux, une activité longue et patiente d'interprétation passant par une série de procédés précis, une suite de réflexions, de remises en question, de découvertes et de constructions toujours plus éclairantes, toujours mieux intégrées. (Paillé, 1994, p.1147)

CHAPITRE 3

COMPRENDRE MON MODE DE FONCTIONNEMENT QUI M'AMÈNE À ÊTRE AUSSI INTENSE

Dans le présent chapitre, l'analyse de mes données en lien avec une de mes questions de recherche, qui est à l'effet de comprendre mon mode de fonctionnement, m'a permis de prendre conscience de huit grands thèmes qui touchent justement à ma manière de fonctionner et qui m'amènent justement à vivre de façon aussi intense dans la vie. J'ai compris à ce propos que j'étais une personne à la recherche de la perfection. Il était important pour moi d'être une bonne mère. J'avais besoin d'être appréciée, valorisée, de me sentir bonne et utile. Je voulais répondre au besoin des autres avant tout. Malgré le fait que j'étais habité par le doute, je faisais tout pour être perçu comme une personne compétente, j'étais accro à l'intensité. Toujours, je craignais de perdre du temps et je lâchais difficilement prise. Finalement, j'ai réalisé à travers ce processus ma grande résonance aux autres.

3.1 La recherche de la perfection

3.1.1 À la maison

Avant, j'étais maniaque de propreté, je passais la balayeuse partout dans la maison et faisais une brassée de linge à tous les jours ou presque, j'époussetais à toutes les semaines,

je nettoyais même les feuilles de mes plantes. Tout devait être impeccable, méticuleusement parfait. Il n'y avait pratiquement jamais de vaisselle sale dans le lavabo, je lavais les draps de toute la famille à toutes les semaines. Nous aurions presque pu manger sur le plancher.

Dehors, je ramassais le « caca » de notre gros chien à tous les samedis matin et je tondais ensuite le gazon (parfois même deux fois par semaine en juin). Celui-ci devait toujours être parfaitement tondu, de manière égale et surtout bien linéaire; c'était toujours moi qui le faisais car il n'y avait que ma méthodologie qui arrivait à me satisfaire, alors au lieu de chialer, je préférais le faire moi-même et rester ainsi de bonne humeur. Tout était toujours fait dans le même ordre. Évidemment, je passais un temps fou à travailler et il en restait très peu pour me détendre.

Lorsque toutes mes tâches étaient terminées, que la maison était propre comme un sous neuf, je ressentais alors une très grande satisfaction en lien avec la notion de perfection, de propreté et du travail accompli. Mais la satisfaction vécue était toujours de très courte durée, car tout était éternellement à recommencer. Aussi, lorsque que j'étais dans l'impossibilité de faire mes tâches ménagères ou que celles-ci n'étaient pas faites à mon goût ou à ma manière (par mon conjoint ou mes enfants), je ressentais alors une insatisfaction qui se transformait généralement en colère non exprimée. Je me mettais donc à la tâche et refaisais à nouveau ce qui venait tout juste d'être effectué par quelqu'un d'autre que moi et qui somme toute, avec du recul, n'était pas si imparfait que ça. Je voulais et je tenais juste à ce que les choses soient faites à ma manière et au moment où

j'avais décidé qu'il fallait que ce soit fait (évidemment, ça créait parfois bien des étincelles avec mon adolescente, la plus vieille de la famille qui avait à l'époque autour de 16 ans, mais aussi avec mon conjoint). Sans en être vraiment consciente, j'exerçais un très grand contrôle sur les membres de ma famille en lien avec la propreté et l'état général de perfection de la maison. Quand ça allait à ma façon, que tout était placé dans l'ordre, que chaque chose était à sa place, je me sentais bien. Définitivement, tout était beaucoup trop rigide.

Je me souviens que j'avais toujours quelque chose à faire, rénover, peindre, nettoyer, planter, donner le bain des enfants, les devoirs, les leçons, les repas, le ménage et je cherchais, en plus d'effectuer toutes mes tâches quotidiennes, à prendre de l'avance sur celles du lendemain. Je ne faisais que travailler, travailler et re-travailler. J'étais continuellement habitée de projets à terminer ou à entreprendre. (Journal de recherche, 2005)

Évidemment la barre de perfection que j'exigeais à mon égard était tout aussi haute pour mes proches. Je constate aujourd'hui, avec les changements et les nombreuses transformations (que vous allez pouvoir lire sous peu), que je leur en demandais en effet pas mal. Mon partenaire de vie me répétait souvent que j'étais dure à suivre et que j'allais finir par le faire mourir avec ma multitude de projets à réaliser dans la perfection et ce, dans un minimum de temps. Quoique celui-ci soit très en forme, il n'a définitivement pas le même niveau d'énergie que moi et avait toujours l'impression d'être à bout de souffle, de continuellement courir derrière moi, de se sentir remorqué et, finalement, de ne jamais répondre véritablement à mes exigences de perfection.

3.1.2 Au travail

Avant, je prenais presque tout en charge, j'étais presque sur toutes les tables de concertation en lien avec la santé mentale ou avec le communautaire autonome en général. Avec le communautaire, je me proposais régulièrement pour prendre les notes dans les réunions et faire la rédaction des procès-verbaux.

Je me souviens que ça allait beaucoup plus vite comme ça parce que j'étais très rapide et j'avais aussi l'impression de moins perdre mon temps même si ça m'occasionnait plus de travail. (Journal de recherche, 2005)

Je me souviens aussi que je faisais ça parce qu'une personne en particulier avait pris l'initiative une fois de prendre les notes d'une de nos réunions et lorsqu'elle était revenue avec le procès-verbal quelques semaines plus tard, il manquait au moins la moitié du contenu; ça nous a pris un temps fou à se remémorer ensemble de ce que nous avons parlé et nous avons dû refaire une partie de la tâche. Je n'étais pas trop contente et je m'étais dit : « La prochaine fois, je vais le faire moi-même ». (Journal de recherche, 2005)

Alors, plutôt que de vivre ce genre d'insatisfaction et être dans le jugement en lien avec le professionnalisme et la compétence de certains collègues, je préférais faire la tâche moi-même. Les gens étaient toujours très satisfaits des résultats que je leur présentais et trouvaient que j'étais effectivement très rapide, organisée et perfectionniste.

Au bureau, je devais nécessairement et obligatoirement tout connaître, les dossiers en cours, la situation financière, les projets des employés, la position des établissements à l'égard de certaines politiques ou projets de loi, etc. Mon conseil d'administration trouvait que je connaissais beaucoup de choses et reconnaissait mon expertise. Ils étaient très satisfaits de mes services.

Je me souviens que lorsque j'ai créé l'organisme Droits et Recours en 1994, je ne connaissais vraiment pas grand chose aux droits ni à la problématique de santé mentale. Je ne pouvais définitivement pas concevoir être et faire de l'intervention en droits avec mon souci de perfection sans m'approprier au préalable certaines informations.

Je me suis donc installée et, pour une période de trois mois, je n'ai fait que du « bourrage de crâne ». Je n'ai jamais autant lu qu'au cours de cette période de ma vie. J'avais besoin de m'approprier réellement la mission des groupes de défense des droits pour représenter fidèlement celui que je devais créer et que j'allais faire naître.... J'avais besoin de me faire une base de connaissances solides en droits avant de commencer sur le terrain. Je devais savoir de quoi je parle avec assurance et aplomb. Je me suis payée une quantité phénoménale de formation afin de bien remplir mon mandat (comptabilité, informatique, secrétariat, incorporation d'un organisme, etc.), ...heureusement j'apprenais vite, c'était remarquable la façon dont j'assimilais la matière dans les livres pour la mettre en pratique sur le terrain. Aujourd'hui, je n'en reviens pas encore de la quantité de boulot que j'ai abattu en si peu de temps pour satisfaire et répondre aux besoins de la cause. (Extrait de mon récit de vie)

J'ai été très longtemps toute seule à la barre de l'organisme communautaire pour lequel je travaille, et je me suis véritablement transformée en femme orchestre de l'organisation. J'ai dû en effet développer avec les années différentes connaissances et compétences à plusieurs niveaux et sur plusieurs aspects (secrétariat, animation, comptabilité, accueil, gestion, formation, relation médiatique, accompagnatrice, intervenante, philanthrope, négociatrice, médiatrice, défenseur, etc.), afin de répondre le plus parfaitement et adéquatement possible aux différentes exigences que représente un organisme communautaire autonome régional tel que Droits et Recours.

3.2 Le besoin d'être une bonne mère

À partir du moment où j'ai eu mes enfants, j'ai cessé d'exister, mon couple aussi; nous étions dorénavant devenus une magnifique petite famille dans une magnifique petite maison toujours propre avec un chien, un chat, des poissons et des oiseaux. « La belle petite vie parfaite! »

Les enfants ont grandi dans un milieu stimulant, vivant et très actif. En dehors du travail, du ménage et des exigences courantes de la vie, je suis continuellement avec eux. Je prends très peu ou pas du tout de temps pour moi, je n'en ressens pas le besoin. Tout ce que je fais ou presque, je le fais pour et en fonction des enfants comme une bonne mère de famille.

Je me souviens être déjà partie en canot pour une descente de 7 heures avec mes deux plus jeunes enfants, ils avaient alors 4 et 6 ans. L'aventure a été fort agréable pour tout le monde et j'en retiens évidemment d'excellents souvenirs, sauf qu'avec du recul, je trouve que je me donnais beaucoup de responsabilités. (Journal de recherche, 2004)

Le regard et l'opinion des autres à mon propos était en lien avec la « super woman », celle qui a une énergie d'enfer, qui est autonome, débrouillarde, qui touche à tout et, surtout, qui n'a peur de rien. Mes amis disaient souvent à la rigolade que mes enfants étaient énormément chanceux d'être avec un parent tel que moi. Ils sont (quand je ne travaille pas) continuellement en camp de vacances et peuvent faire toutes sortes d'activités aussi trépidantes les unes que les autres. Le seul problème (qu'elles disaient toujours en riant), c'est qu'ils sont toujours avec la même monitrice : moi.

Je faisais effectivement beaucoup de choses très agréables, mais toujours avec mes enfants. Ils avaient de magnifiques fêtes avec beaucoup d'amis (trop). Je n'ai jamais empêché les enfants d'inviter des amis à la maison, à manger, à dormir, même que je les encourageais en ce sens. Je passais évidemment un temps fou à les surveiller, entre autres dans la piscine, mais je préférais les surveiller chez nous et être avec eux que de ne pas savoir où ils étaient. Je les accompagnais dans leurs différentes activités sportives (athlétisme, hockey, soccer, piscine, etc.), ce qui me demandait aussi une organisation du tonnerre pour arriver à tout faire... j'avais l'impression de toujours courir après mon temps afin que tout soit parfait.

Mon conjoint aurait bien aimé, avec raison, qu'on ait des activités pour nous deux de temps en temps juste pour nous. J'en étais tout simplement incapable. J'appréciais effectivement prendre des vacances et partir en voyage, mais je devais nécessairement et obligatoirement amener les enfants avec nous. Mon partenaire en bon samaritain acceptait mes conditions; il n'insistait pas et surtout ne se choquait jamais de la situation. Quand je devais m'absenter pour le travail plus de deux jours, ce qui m'arrivait en fait très souvent, je m'ennuyais et je trouvais la situation très difficile, surtout si mon absence durait plus de quatre jours. Je revenais toujours avec un petit cadeau pour chacun. J'étais vraiment une vraie mère poule qui veillait continuellement à la protection et au développement de ses petits poussins.

3.3 Le besoin d'être appréciée, valorisée, de me sentir bonne et utile

Déjà très jeune, dès mon premier emploi sur la ferme, j'ai rapidement compris que je pouvais retirer énormément de reconnaissance à être rapide, consciencieuse, efficace, responsable et dévouée. Je me sentais appréciée, valorisée, efficace et reconnue. Mon estime de moi s'est sans aucun doute développée dans ce contexte.

Je me souviens à cet effet d'avoir souvent été valorisée et reconnue officiellement pour mes différents talents; parce que j'étais drôle, comique, parce que j'avais un bon caractère, j'étais autonome, forte physiquement, bonne dans les sports et toujours volontaire. À aucun moment, par ailleurs, je me souviens d'avoir été valorisée parce que je ressentais ou nommais ma peine, ma tristesse, ma peur des araignées, ma colère envers mon frère qui n'arrêtait pas de m'agacer. Au contraire, on minimisait ce que je ressentais ou on me faisait carrément taire. (Journal de recherche, 2005)

Tous les étés de mon enfance ont été consacrés au travail. Contrairement à beaucoup de mes amis, je trouvais normal d'aller travailler tous les matins ou presque. Déjà à ce moment-là, je prenais très peu de temps pour mes loisirs. J'ai toujours aimé travailler et je considérais que je m'accomplissais beaucoup plus dans le travail que dans toutes mes autres activités. Je sentais que j'étais appréciée, valorisée. (Extrait de mon récit de vie)

Cette journée-là, j'ai pris conscience que l'image que je projette de manière générale dans la vie, qui est à l'effet d'être vue et perçue comme une femme d'énergie, de pouvoir, d'une personne en plein contrôle, en possession de tous ses moyens, d'une intégrité et d'une transparence, paraît-il hors du commun, fait en sorte que les personnes que j'accompagne m'accordent leur confiance très rapidement. (Pareil comme dans la description de mon blason) J'ai une facilité naturelle à entrer en contact avec les gens et je veux leur faire voir leur côté fort plutôt que leur côté faible, leur faire réaliser leur capacité plutôt que leur limitation, les aider à voir leur beauté plutôt que leur côté plus sombre. Je suis un type de personnalité positive et de ce fait, je contamine les gens en ce sens. (Journal de recherche, 16 mars 2004).

L'énergie qui m'habite, semble-t-il selon les personnes que j'accompagne, est rassurante pour elles. Elles sentent ma vibration et se sentent elles-mêmes alors plus

légères, plus énergiques et terriblement rassurées de ne plus être seules à porter leur fardeau. Il paraît que mon énergie est communicative, non seulement qu'elles la sentent, elles la ressentent. S'agit-il d'un transfert ? Est-ce que je porte avec elles leur fardeau, leur problématique ?

Quand je suis dans un processus d'entraide, de collaboration, et d'accompagnement avec la personne dans son processus à elle de revendication en respect de ses droits avec ses propres outils, je ne ressens pas la perte d'énergie, ou je la ressens beaucoup moins. Je vis un sentiment de satisfaction et de devoir accompli. Je suis dans un transfert de connaissances avec la personne aidée sans être nécessairement dans un transfert d'énergie; je me sens utile.

Une avocate me partageait aussi dernièrement que lorsque je suis dans un dossier avec eux, ça bouge beaucoup plus; le dossier progresse et les résultats sont souvent mieux que ce qu'ils avaient imaginés au départ. Certains, dont elle-même, disent et affirment se sentir rassurés et en sécurité avec moi dans leurs dossiers avec une clientèle un peu plus difficile. J'apprécie ce genre de commentaires, ça comble mon besoin d'être confirmée, d'être appréciée, je me sens utile. (Journal de recherche, 25 avril 2005)

Au niveau de ma vie privée et/ou familiale, c'est la même chose. J'ai besoin de me sentir utile et appréciée. Donc, j'étais toujours disponible quand quelqu'un avait besoin d'un coup de main ou d'une oreille attentive. J'invitais aussi régulièrement plusieurs amis en même temps ou toute la famille (parfois même les deux en même temps) à venir souper ou « bruncher » chez nous. Je préparais toujours de la grosse bouffe qui me demandait plusieurs heures de travail. Il y avait de tout en quantité industrielle, une entrée, le repas principal, le dessert et même des grignotines pour la soirée. Les gens apprécient de moi mon côté rassembleuse. Ils trouvent que je suis bien organisée et très bonne cuisinière, etc.

Je travaillais très fort, mais j'étais aussi récompensée par la présence et la perception positive de ces derniers à mon endroit.

3.4 Répondre aux besoins des autres avant tout

Trois personnes différentes m'ont dit aujourd'hui que j'étais leur ange. Que j'avais été mise sur leur route pour les aider dans un moment de leur vie où ils étaient prêts à tout abandonner. C'est valorisant, c'est gratifiant. Il est effectivement vrai qu'une de mes forces est effectivement de redonner confiance aux gens, de leur démontrer qu'ils ont du potentiel, du pouvoir de décision et surtout un pouvoir de changement. Je suis capable de les convaincre qu'ils doivent continuer de croire en la vie, en moi, en eux et à la possibilité de jours meilleurs. J'aime voir les gens grandir, se reprendre en main et acquérir du pouvoir sur leur vie. (Journal de recherche, 16 mars 2004)

Si je suivais les recommandations que je donne aux gens que j'accompagne, je ne serais probablement pas autant fatiguée que je le suis maintenant. Mon travail actuel fait en sorte que j'aide les gens à se remettre dans un processus de désaliénation pour qu'ils puissent se régénérer, se mettre en transformation, sur la voie de leur guérison en s'impliquant eux-mêmes dans les choix qui les concernent afin de se réapproprier le pouvoir qu'ils ont sur leur vie.

Si je mettais autant d'énergie à me désaliéner, à me transformer, à me régénérer autant que j'en mets pour aider les personnes que j'accompagne, peut-être et probablement que je ne serais pas autant « maganée », aussi fatiguée. (Journal de recherche, 12 février 2004)

J'ai reçu un téléphone d'une personne qui a réussi à me garder en ligne pendant près de 2 heures consécutives. Elle avait besoin d'écoute, de support, d'encouragement, de se défouler et de ventiler. J'ai été la personne qu'elle a choisie ce matin-là pour faire ce travail. Quand le téléphone a pris fin, je me suis levée pour aller prendre une bonne bouffée d'air et aussi boire un grand verre d'eau pour me purifier et passer à autre chose. Ça m'a fait du bien. J'ai aussitôt pu me remettre dans la rédaction de mes statistiques. (Journal de recherche, 22 avril 2005)

En ce qui a trait à la clientèle, je ne refusais personne, même si j'étais énormément occupée. Mon « case load » s'accumulait de jour en jour; je me retrouvais par moment avec une liste d'attente si importante que pour diminuer celle-ci, je commençais beaucoup plus tôt et finissais aussi très tard mes journées. J'accumulais énormément d'heures afin de venir en aide et soulager la souffrance des gens en lien avec le respect de leurs droits. Je connaissais très peu mes limites et le besoin des autres était toujours plus grand que mes propres besoins.

J'ai l'impression d'écouter, de respecter, de comprendre et d'aider beaucoup plus les étrangers que moi-même et ma propre famille. Si je mettais autant d'énergie sur moi et mes proches que j'en mets sur les personnes que j'accompagne, ma santé physique serait sûrement meilleure. (Journal de recherche, 26 mars 2006)

Je me suis posée la question : comment se fait-il que mes causes à moi ne sont jamais aussi importantes que celles des autres, comment se fait-il que les besoins des autres passent toujours avant les miens ? À chaque fois que je me posais la question, je tombais dans une très forte émotion, un manque, un vide. Je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait.

Par exemple, lors de ma présentation en classe dans le cours de madame Jeanne-Marie Rugira et de monsieur Serge Lapointe, j'ai laissé ma place à Christine au lieu de présenter mon projet et d'être à l'écoute et en respect de mon besoin personnel que j'avais pourtant clairement, mais timidement, exprimé la veille au matin. Cette situation m'amène à me poser des questions sur le pourquoi je m'oublie autant pour le bien-être des autres ? Christine avait, elle aussi, besoin de présenter et de recevoir du feedback. Mon bien-être à moi n'est-il pas aussi important que le sien ? Son besoin de présenter cette journée-là était-il plus grand que le mien ? Je n'en sais strictement rien car je ne suis même pas allée

vérifier avec elle cette possibilité. J'avais pourtant passé tout l'heure du dîner avec elle, j'aurais pu vérifier. Je n'ai rien dit et je n'ai rien fait pour répondre à ce besoin. Je ne pensais vraiment pas que celui-ci était aussi grand, aussi fort. J'ai compris ce jour-là que je manquais définitivement d'écoute à moi-même et que j'avais effectivement tendance dans ma vie à sous-estimer mes propres besoins.

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours été ainsi. Dans le travail à la ferme, j'aimais le fait d'être autonome financièrement. De cette façon, je n'avais pas besoin de formuler de besoins à personne. J'aimais la sensation d'être capable de m'organiser toute seule et de m'autosuffire. Ça parle en effet de ma difficulté actuelle de ne jamais faire part à mon entourage de mes besoins, de ne rien demander à personne, continuer de me débrouiller seule, d'assumer et surtout continuer à être une fille très responsable.

Quand j'étais éducatrice spécialisée dans les écoles ou au centre de réadaptation de la Gaspésie, je devais continuellement formuler des besoins à mon supérieur. Je n'étais évidemment pas très confortable avec cette procédure considérant que j'aimais beaucoup être dans l'alternative, faire différent, travailler à une réelle intégration (à l'époque, ce n'était pas monnaie courante de sortir de nos lieux de travail). J'avais donc par conséquent beaucoup de demandes à faire pour obtenir les permissions me permettant de sortir des sentiers battus afin de travailler dans la communauté.

J'ai fait un rêve plutôt révélateur à l'automne 2004 (deuxième année de maîtrise) sur le fait que je m'oublie continuellement au profit des autres. Je l'ai appelé : L'oubli ou le don de soi.

J'avais fait toute une grosse bouffe pour plein de monde, j'y avais passé beaucoup de temps, tout le monde avait été servi sauf moi; il n'y avait plus rien, j'avais pourtant tout prévu, j'avais oublié d'en garder un peu pour moi.

J'avais de la nourriture en quantité suffisante, mais les adolescents de mes amies sont arrivés et ont tout pris ce qui restait avant que je puisse moi-même me servir. C'était une bouffe aux fruits de mer qui m'avait pris beaucoup de temps et qui m'avait aussi coûté pas mal cher. J'étais très frustrée, en colère. (Extrait de mon récit de vie)

Ça me parlait effectivement de moi dans ma manie de toujours inviter à chaque fin de semaine ou presque, soit ma famille, celle de mon conjoint et parfois même les deux en même temps à venir manger à la maison. Je préparais effectivement toujours de très grosses et bonnes bouffes (les fruits de mer sont en effet ma spécialité), ce qui me demandait en effet plusieurs heures de travail et qui me coûtait aussi relativement cher.

Ça me parle aussi de moi dans le fait de me donner continuellement de tous les côtés sans d'abord penser à moi, sans penser à me garder un tout petit morceau. Penser d'abord aux autres.

3.5 Besoin d'être perçue comme compétente versus le doute

J'ai vécu une nuit de tourmente et de réflexion. Je me réveillais à peu près à toutes les heures en réflexion. Je ne me souviens pas de tout, mais cela avait un rapport avec les fiches de lecture, le titre de mon mémoire « S'approprier, se réapproprier pour mieux se posséder (Journal de recherche, 26 janvier 2004)

Je me souviens que, cette nuit-là, je suis dans l'inconfort, en position de doute sur mes capacités à réaliser cette maîtrise et sur ma volonté de rendre ce projet à terme dans ce contexte de désorganisation intérieure. Je sens de plus en plus d'émotion et j'ai une peur bleue de l'inconnu dans lequel je me suis embarquée. Je me cherche, je cherche mes questions de recherche, je cherche à trouver un terrain autre que moi. Je cherche partout, je suis en réflexion et je le sens bien que je n'ai

pas du tout envie de travailler sur moi en tant qu'individu. L'inconscient en moi qui est très intelligent m'indique par différentes stratégies (douleur, rêve, rencontre synchronistique, etc.) que c'est pourtant ce que je dois faire. Je dois être attentive à mon niveau d'intensité, être en contact avec mon monde intérieur, travailler sur le développement d'une présence à moi.

Je réalise à la lecture de mon récit de vie que je n'ai en effet pas contacté le doute très souvent dans ma vie. Par ailleurs, lorsque je l'ai rencontré (deux ou trois fois, mais de façon très intense), ça a toujours été en lien avec ma carrière dans la peur de ne pas être capable de performer, de réussir, d'être compétente. La première fois, c'était dans le cadre de mon embauche à Droits et Recours. Il s'agissait alors d'une émotion très difficile à vivre et avec laquelle je n'étais définitivement pas confortable ni surtout habituée à ressentir. Je ne savais pas trop quoi faire avec ça, j'étais bien embêtée, car je me retrouvais en terrain complètement inconnu. Toute ma vie, telle que déjà décrite, j'ai été sûre de moi et là, je me suis mise à douter de mes capacités, de mes facultés, de mes compétences et aptitudes à réussir. J'avais vu l'offre d'emploi et je pensais sérieusement que celle-ci était justement conçue pour moi, qu'il s'agissait là de ma véritable mission de vie à l'effet de défendre les droits des individus vulnérables. J'ai donc postulé sur le poste et, par chance, j'ai été sélectionnée avec quatre autres personnes parmi plus de 50 pour passer l'entrevue. « Je me souviens que j'étais pas mal fière de ça, on reconnaissait d'une certaine façon, malgré mon jeune âge, mon savoir et mes expériences professionnelles. (Extrait de mon récit de vie)

Nous étions donc cinq à devoir passer les entrevues, j'étais la dernière. Ce jour-là, je pense avoir donné le meilleur de moi-même (comme d'habitude) malgré le fait que je ne

connaissais strictement rien aux droits. Je me suis donc présentée dans mes forces et mes capacités le plus authentiquement possible et j'étais contente de m'être rendue au moins jusque-là. À ma grande surprise, quelques minutes seulement après être revenue à la maison, j'ai reçu un téléphone du comité de sélection pour me dire que j'étais l'heureuse élue. J'avais le poste et je devais commencer une semaine plus tard. Je ne savais pas s'il fallait que je sois heureuse ou pas. Je ne savais plus. Le doute est alors immédiatement entré dans ma vie. J'avais été choisie pour créer, développer et déployer régionalement l'organisme supra régional de défense des droits en santé mentale pour la région de la Gaspésie-les-Iles, je me suis immédiatement mise à douter de moi.

Je me souviens que je me disais que ça n'avait pas de bon sens, que j'avais surestimé mes capacités, que je n'y arriverais jamais toute seule, qu'il me manquait définitivement beaucoup trop d'informations pour réussir. (Extrait de mon récit de vie)

Je savais que si j'acceptais le poste que je me retrouverais sur un terrain totalement inconnu sans aucun filet de sécurité.

Je me souviens que j'avais peur d'échouer, de ne pas être capable, de paraître ridicule, de ne pas être à la hauteur, etc. Je ne savais vraiment pas si je devais accepter une aussi grande mission, un projet d'une aussi grande envergure en quittant un travail pour lequel j'allais obtenir sous peu et officiellement une sécurité d'emploi avec des conditions plus qu'enviables. J'avais peur de ne pas être capable de performer autant que dans mes autres expériences de travail, je trouvais que la barre devenait de plus en plus haute, et la pression que je ressentais aussi. (Extrait de mon récit de vie)

Finalement, à force de me faire dire par mon entourage, ma famille et mes amis qu'ils croyaient à mon potentiel et à ma capacité de relever ce défi, je me suis lancée et j'ai accepté. Je me souviens particulièrement de ma sœur Lisette qui m'a rapidement remis les

deux pieds sur terre. Elle a reconnu mes capacités à réaliser la tâche. Elle venait sans le savoir de me donner du gaz afin que je puisse relever ce nouveau défi. Elle avait raison. J'ai effectivement réussi, j'ai fait un travail exemplaire, bien au-delà de ce qu'on m'avait demandé de faire au départ. J'ai fait l'apprentissage de nouvelles connaissances, mais j'ai surtout développé davantage mon potentiel en partageant mes connaissances et en apprenant avec toutes les personnes qui ont été mises sur ma route.

Dans cette recherche, j'ai vécu exactement la même chose en lien avec le doute. J'avais peur de ne pas être capable de réussir, de performer et surtout de terminer, réussir à faire un mémoire et obtenir de très belles notes.

Je ne sais pas du tout ce que je fais dans ce genre de maîtrise, j'écoute ce qu'il faut faire au cours de mes trois années. J'ai l'estomac et les tripes noués par la peur, par l'inconnu, dans le doute. Je ne connais pas mon avenir, mais je sais que si je reste ici, il y aura probablement beaucoup de bouleversements dans ma vie. Est-ce que je suis prête à ça ? Est-ce que j'ai besoin de ça ? (Journal de recherche, 29 août 2003)

Je me suis en effet remise à douter de moi-même, de mes compétences, de mes facultés et surtout de la qualité de mes interventions avec et auprès des étudiants en recherche dans la même cohorte que moi. Je me suis en effet mise à être très sévère dans les jugements que j'avais à mon endroit en lien avec les interventions que j'effectuais avec certains étudiants afin de les aider à faire (tout comme moi) des prises de conscience en lien avec leur problématique de recherche. Je voulais être parfaite, avoir le mot ou le geste le plus juste possible. Je sais que ça ne paraissait pas et que personne ne s'est rendu compte de rien, mais je dois avouer que j'étais en effet très intimidée d'intervenir devant autant d'intervenants, tous aussi expérimentés les uns des autres. J'avais la peur qui me nouait

l'estomac à propos de faire des erreurs de jugement ou de mal comprendre ou interpréter une situation. J'ai pris conscience (je n'en reviens pas encore d'apprendre ça à mon sujet, mais je sais que cette compréhension va être aidante dans la compréhension de ma problématique) que je suis habitée par le doute en moment de grande pression et en terrain inconnu en lien avec la peur de ne pas être capable de. Malgré l'image que je donne par rapport à mon assurance, à ma force de caractère et de tout ce que je laisse transparaître de l'extérieur, j'ai réalisé que j'ai un très grand besoin d'être confirmée et valorisée dans ce que je dis ou fais. Il y a certainement un lien à faire entre le doute et l'estime de la fille cachée dans l'ombre de ses haches ? (Référence au blason)

En maîtrise, j'avais l'impression de ne jamais recevoir du « feedback » sur mes forces et cette impression se faisait aussi sentir dans ma pratique professionnelle. Cette impression était en effet complètement faussée, car à la lecture un peu plus tard de mes notes de cours et de mon journal de recherche, je me rends bien compte que je recevais tout plein de beaux commentaires en lien avec la qualité de mes interventions, mais je n'en étais pas vraiment consciente. J'avais beau recevoir des commentaires positifs, j'étais trop envahie dans mon processus de compréhension interne pour retenir ce qui aurait pourtant pu me faire un très grand bien. Les professeurs me faisaient aussi de très bons commentaires autant écrits et verbaux. J'avais pourtant vraiment l'impression que les marques de confirmation ne venaient pas, que je ne recevais jamais de « feedback » et que je n'arriverais jamais à terminer cette maîtrise. Je me mettais donc à douter davantage de mes facultés, de mes capacités et de mon potentiel à accompagner les autres dans leur quête et à poursuivre moi-même ma route vers l'apprentissage d'un accompagnement et d'une

présence à soi. J'en faisais même des cauchemars la nuit. Je vous présente donc un rêve que j'ai fait au mois de mai 2004, je l'ai appelé « La peur d'échouer, l'insécurité ».

J'étais dans le cours de Jean-Marc. Serge, un autre professeur, était aussi présent. Il y avait à peu près le même nombre de personnes que nous sommes d'habitude en maîtrise, sauf que la moitié des gens présents m'étaient complètement inconnus. Ça ne faisait pas deux minutes que j'avais commencé ma présentation que j'ai dû demander de faire fermer le volume de la musique qui me déconcentrait. J'ai poursuivi ma présentation. Les gens, les uns après les autres se sont mis à faire autre chose au lieu d'écouter mon histoire. Certains jasaient entre eux, d'autres faisaient de la lecture. Je leur avais pourtant demandé de m'écouter et de me dire ce qui était correct et ce qui ne l'était pas, j'avais clairement exprimé pour une fois mon besoin. Je me suis ramassée au bout de 6-7 minutes avec seulement 3-4 personnes qui m'écoutaient encore en baillant. J'ai regardé les professeurs et je leur ai dit : « j'ai perdu toute ma crédibilité ». Là-dessus, Serge s'est levé et a commencé à faire le clown en se moquant de moi et en disant tout haut que les gens n'étaient pas intéressés à écouter un travail qui n'était pas fait sérieusement. Et puis je me suis réveillée. (Journal de recherche, mai 2004)

Je me souviens avoir continué mon rêve tout en étant éveillée, en me disant que cela ne pouvait être vrai. Les gens n'avaient même pas eu le temps de savoir que mes propos n'étaient pas intéressants. J'ai vraiment pensé que cela pouvait être un coup monté afin de connaître mes réactions et là je me suis mise de façon incontrôlable à reconstruire l'histoire. J'ai eu énormément de difficulté à me rendormir, je n'arrêtais pas de penser à ça. J'avais énormément de difficulté à saisir, à comprendre. Qu'est-ce que mon inconscient voulait me dire» (Journal de recherche, 2004)

J'étais en effet partagée entre deux réponses.

La première m'entraîne davantage dans ma problématique et me dit d'en faire plus... plus... plus, me préparer davantage, devenir meilleure, plus intéressante, mieux organisée.

La deuxième me dit d'une toute petite voix que je m'en fais pour rien, que je suis suffisamment préparée, que je connais ce dont je parle, que je suis en pleine possession de

mes moyens et que je me fais des peurs pour rien, que c'est le côté de moi que je suis en train de découvrir qui parle, qui me fait des peurs, qui me pousse à en faire toujours plus.

Aujourd'hui, avec les compréhensions que je fais dans cette recherche en lien avec mon mode de fonctionnement, je suis plus à même de constater que la réponse de ce rêve-là est beaucoup plus liée à la petite voie intérieure qui me parle (deuxième réponse) et me dit que j'en ai suffisamment fait et que je me fais des peurs pour rien.

3.6 Accro à l'intensité

Toute ma vie, j'ai vu mes parents, frères et sœur se défoncer en intensité (sans compter les heures) en visant l'excellence et la perfection, que ce soit dans leurs compétitions sportives, dans leurs répétitions musicales, dans leurs implications sociales ou dans leur travail respectif... Nous sommes tous devenus de très grands perfectionnistes et nous nous assurons, lorsque quelque chose doit être fait, qu'il soit toujours fait dans les règles de l'art, c'est-à-dire très bien. (Extrait de mon récit de vie)

J'étais effectivement, et j'ai toujours été, consciente de beaucoup travailler et de ne pas m'occuper de moi plus qu'il le faut, mais c'était ma manière à moi de fonctionner. Je considérais à l'époque que je prenais évidemment et de toute façon beaucoup de plaisir dans le travail que j'effectuais. Quelle plaisanterie! Je reconnaissais bien que ma manière de fonctionner avait quelque chose de fêlée, de tordue en soi, mais en même temps je n'arrivais pas à faire autre chose, à me transformer, à en faire moins.

Je réalise que cette façon d'être continuellement dans l'intensité m'a en effet permis de me construire telle que je suis. Les gens disent de moi que je suis une vraie guerrière,

une battante, celle qui est devant, qui ouvre et qui défriche le chemin pour les autres. Qui ouvre la voie, qui porte la voix (celle des démunis, des gens vulnérables) et qui voit plus loin, afin d'agrandir leur horizon. Il s'agit là d'une perception flatteuse et très agréable à entendre, mais combien source d'épuisement.

Toute ma vie, j'ai été nourrie par ce genre de compliments qui ont contribué en fait à faire de moi qu'une construction sociale qui m'a permis entre autres de grandir, de me dépasser au quotidien, de développer mon estime de moi, mon potentiel, mon autonomie, d'être reconnue comme une grande dans et par mon réseau, ce qui a permis de me nourrir en me donnant l'impression d'être aimée, appréciée et valorisée pour cette grande intensité, cette si grande énergie.

Je suis en effet véritablement accroc à toute forme d'intensité et ce, dans tous les secteurs de ma vie. Je suis une fille de cœur qui vit d'action et de passion. Par exemple, si j'ai le goût de faire du ski, je le fais à toutes les fins de semaine ou aussi souvent et intensément que possible. Je ne me contente pas, par exemple, de faire la piste familiale et de me la couler douce en admirant le paysage (quoique je le fais aussi). Je préfère évidemment être dans l'action. Je suis donc davantage attirée par les difficultés et les obstacles de la piste à descendre, j'aime relever des défis et je retire en effet énormément de bénéfices à me dépasser moi-même un peu plus d'une fois à l'autre. Dans ces moments de grande passion, je ne pratique alors aucune autre activité. Je suis fidèle jusqu'à ce que celle-ci passe et qu'une autre prenne le dessus et m'entraîne sur un autre terrain tout aussi passionnant. Si le goût de pêcher me prend, je ne fais que ça ou presque; je nettoie alors ma

petite chaloupe, je fais faire une mise au point de mon petit moteur et je m'achète ensuite toutes sortes d'agrès pour profiter au maximum de ce plaisir. Je parcours alors tous les ruisseaux et les lacs des environs afin de profiter de ces magnifiques moments de bonheur. C'est la même chose pour l'activité du camping, l'attrait des pierres (agates, améthyste, géode, etc.), la pratique du canot, le kayak, la marche, le vélo, les cartes, la moto, la motoneige, la plongée, etc. Il y a très peu d'équilibre entre chacune de ces activités, dans le sens que je ne les pratique jamais vraiment tous ensemble en alternance, mais bien une à la fois et de façon évidemment très intense. C'est pareil dans tout ce que j'entreprends et fais. La manière que je travaille ou que je pratique mes activités parle de moi et de ma problématique en lien avec l'intensité, le don de soi, l'absolu, l'extrême, aller au bout de, continuellement se dépasser.

Évidemment et heureusement que lorsque je suis dans ce type de passion au niveau des loisirs, je suis dans le plaisir, le bonheur et la joie. Je me donne toute entière, je me procure du bien, je prends alors soin de moi mentalement en oubliant tous mes tracas. Pour ce qui est de mon corps, de mes attributs physiques, je suis de toute évidence plutôt dure avec lui, je lui en ai demandé beaucoup par le passé et je l'ai lui aussi poussé très souvent au bout de ses limites.

Dans le travail, c'est la même chose quand il y a un document à écrire, une formation à monter, à créer, à organiser, je mets effectivement le paquet. C'est tout ou rien. Toute mon énergie, mon intensité, mon attention, mon temps et ma créativité se mettent au travail afin de donner le meilleur de moi-même dans la réalisation du but que je me suis donné, de

la tâche à finir. La même chose se produit quand je dois assumer la défense de quelqu'un, par exemple au tribunal de la commission des lésions professionnelles. Je fais le maximum. Je passe évidemment énormément de temps à m'approprier le dossier du client en question, je fais des recherches en droits, de la jurisprudence, je prévois tous les scénarios possibles afin de gagner notre cause. Je mets définitivement toutes les chances de notre côté en étant très bien préparée, mais davantage encore si je sens que la personne accompagnée est véritablement une victime du système. Dans ces conditions, je deviens complètement envahie et absorbée par la problématique de la personne que j'accompagne et je ne souhaite alors qu'une chose : corriger la situation et libérer la personne en question de ses différentes problématiques.

Un autre rêve était à propos du mot « tomber ». C'était pas mal bizarre, il s'agissait plus de réflexion, de pensées que de véritables images.

On ne peut tomber que si on monte quelque part. Plus haut on vise, plus on court de risques de se faire mal, moins l'escalade est haute, moins c'est douloureux. Le problème n'est pas de monter trop haut en soi, mais d'y aller trop vite. À ce moment-là, il y a risque de fatigue, d'épuisement, d'étourdissement, d'un sentiment de manquer d'air, d'être moins confortable, moins alerte. (Journal de recherche, 2004)

À ce moment-là, je n'avais pas encore compris le message. Je trouvais ce genre de rêves assez bizarre. Je n'y accorde donc pas trop d'importance et je repars dans mon intensité de plus belle. Je suis alors dans la rédaction de mes rapports de fin d'année dans la préparation de ma réunion générale annuelle et j'opère. Le même matin, je me lève en m'écrivant dans mon journal de recherche « Go! Go! Go! ». Méchant message que je

m'envoie malgré mon rêve qui me dit clairement de me calmer, de respirer, d'aller doucement parce que si je continue, c'est sûr que je vais tomber.

3.7 Peur de perdre mon temps et difficulté à lâcher prise

Quand je regarde le filon de ma vie, je me dis que je n'ai vraiment pas gaspillé mon temps; c'est comme si j'avais toujours été en situation d'urgence, en processus de fin de vie. Le temps, le développement de tout mon potentiel et la réalisation de mon « Moi » deviennent très importants. Je travaille à temps plein et je tente à tous les jours d'innover dans mes pratiques afin de pouvoir en faire toujours plus, en apprendre plus, et je cherche constamment à devenir meilleure afin d'être plus efficace.

J'ai toujours été passablement occupée, mais heureusement vibrante de vie et toujours pleine d'énergie. Je n'ai pas une minute à perdre, tout mon temps est judicieusement utilisé, je fonctionne à 150 km à l'heure et parfois davantage pour pouvoir joindre tous les bouts de mes nombreux projets en cours. (Extrait de mon récit de vie)

Deux certificats universitaires à réussir en même temps, une famille à élever, une maison à entretenir, un organisme communautaire à déployer, l'achat de trois maisons (une à construire, deux à rénover), la construction du garage, pis en plus, la maîtrise, ouf! Méchante course. Il ne s'agit pas ici d'un sprint suivi de différentes périodes de repos. C'est une course d'endurance qui a commencé je ne sais plus quand et qui ne finit plus, qui semble ne jamais vouloir s'arrêter dans le temps. J'ai justement, à cause de tous ces projets, énormément de difficulté à prendre du temps pour moi, pour me reposer, me

déposer, prendre conscience de moi. C'est comme si je m'embarquais dans toutes sortes de projets comme ça de façon continuelle et évidemment pour justement éviter de m'arrêter.

En effet, dès la première journée de mon premier cours, après un exercice de relaxation, je note et prends effectivement conscience de ma difficulté à me détendre, à faire le vide, à me relâcher, à lâcher prise. J'ai beaucoup de mal à me regarder de l'intérieur.

C'est dur de m'arrêter, c'est trop long, ça ne va pas assez vite; j'aimerais beaucoup mieux faire autre chose, entrer dans le vif du sujet, voir le plan de cours et le mode d'évaluation pour pouvoir commencer à m'organiser dans le temps, prévoir la suite, prendre de l'avance. J'ai vraiment l'impression de perdre un temps fou à essayer de me regarder le nombril, par l'intérieur. (Journal de recherche, 29 août 2003)

Mon premier journal de bord se situe entre le 29 août 2003 et le 15 juin 2004. C'est vraiment le début de ma réflexion, de ma première année dans mon projet de recherche. J'ai beaucoup de difficulté à m'arrêter pour écrire. J'écris de façon très irrégulière et surtout, lorsque je me relis, je ne vois rien d'intéressant, je ne trouve aucun filon. Je considérais alors mes écrits comme pas très importants; j'avais vraiment l'impression quand je m'arrêtais pour écrire de véritablement perdre mon temps. (Journal de recherche, 20 juillet 2004)

Je me rends compte 3-4 ans plus tard que ce n'est pas du tout le cas. J'ai écrit beaucoup plus que je pensais et déjà le sujet de ma maîtrise semblait vouloir se préciser sur le fait du besoin de prendre soin de moi. Inconsciemment, je savais ce sur quoi il fallait que je travaille.

Je me souviens que consciemment je n'avais vraiment pas envie d'aller fouiller ce territoire et je tentais le plus possible, dans mes différentes réflexions, de me trouver un terrain de recherche extérieur à moi, ne pas me mettre en réflexion sur mes émotions. Je voulais produire quelque chose de plus grand, de beau, en lien avec ma pratique de défense de droits. (Journal de recherche, 2006)

Est-ce que l'analyse de ma compulsion à l'intensité et au travail versus la découverte de mes dualités va me permettre de ralentir la cadence, de débarquer de mon processus actuel de « super woman » afin de m'apprendre à profiter un peu plus de la vie et de préserver la si belle énergie qui m'a été donnée de recevoir ?

Je réalise peu à peu que je dois apprendre à lâcher prise, mais je suis prise dans ma problématique d'en faire toujours plus dans le moins de temps possible.

J'ai beaucoup de difficulté avec le temps. J'ai en effet l'impression de courir continuellement après ce dernier. Je m'énerve facilement et ressens évidemment de l'impatience quand les gens prennent un temps fou pour s'exprimer pour dire quelque chose en 1000 mots plutôt que d'y aller directement, dans sa plus simple expression. Les gens qui répètent plusieurs fois leurs explications parce qu'ils pensent que je n'ai pas compris me mettent en effet sur les nerfs. Je suis continuellement dans l'urgence de faire le plus de choses possible dans le moins de temps possible. J'ai souvent l'impression que les gens qui m'entourent me font parfois gaspiller beaucoup de temps. Cette situation me met parfois en rogne. À ce propos, je ne suis jamais en retard et je déteste au plus haut point attendre après quelqu'un. (Journal de recherche, 4 novembre 2004)

Quand je prends du temps de récupération à Droits et Recours, même s'il s'agit de temps que j'ai déjà fait, et qu'il faut de toute façon que je prenne pour justement diminuer cette banque de temps accumulé, je me sens coupable. J'ai personnellement et constamment besoin de me justifier à l'effet que je peux prendre un congé, que je ne vole de temps à personne et qu'il faut que je pense un peu à moi. Je m'assure dans ces conditions que personne n'aura à payer pour mon absence et que tous mes dossiers sont finalisés ou sur le point de l'être.

Suite à l'embauche d'une nouvelle intervenante à Droits et Recours, je rêve que :

Celle-ci m'informe, après plusieurs semaines de formation (c'est moi la formatrice), qu'elle doit nous quitter parce qu'elle est allergique aux chats. Il y a des chats chez presque toutes les personnes qu'on accompagne et elle dit ne pas pouvoir rester avec nous pour des raisons de santé. Je suis bien découragée, car je l'ai formée pour rien, j'ai perdu mon temps. (Journal de recherche, 2004)

Dans ce rêve, mes peurs remontent à la surface. J'ai vraiment peur de m'être trompée de personne, de gaspiller mes énergies dans la formation pour rien. J'ai peur de retomber toute seule et tout faire comme avant, je ne me sens plus capable de recommencer, je suis fatiguée. J'essaie de me rassurer en me disant que je vais prendre ça un jour à la fois, que je n'ai pas de contrôle sur la conseillère de Droits et Recours.

En faisant la lecture des mes rêves, je me rends bien compte avec du recul que mon inconscient me parle, il essaie de me dire des choses, il me livre des messages. Il veut effectivement que je ralentisse la cadence, que j'arrête d'absorber toutes sortes de frustrations qui sont nuisibles pour moi. Il faut que je mette des choses en place pour me préserver de la maladie, puisque je ne peux pas tout contrôler.

3.8 En résonance aux autres

C'est ma première journée avec le groupe de maîtrise et déjà je suis en résonance. Je me dis : Mais qu'est ce que je fais ici avec ma petite vie toute simple, toute confortable ? Je suis d'une émotivité à fleur de peau et touchée par les récits de vie de ces inconnus. Je ne sais pas ce qui m'arrive, je n'ai pas l'habitude de ressentir autant. Comment se fait-il que je suis autant touchée et en résonance avec ce que les gens vivent, racontent. (Journal de recherche, 29 août 2003)

Tout au long de ma recherche, je me questionne et mentionne régulièrement mon étonnement d'être autant touchée par ce que les autres vivent, de ce que les autres

m'amènent à vivre en émotion, d'être autant en vibration et en résonance avec eux. Je ne prends pas encore conscience que juste le fait de m'arrêter me met automatiquement et nécessairement sur la voie de tous mes sens, sur la voie du ressenti. Je suis surprise de l'hyper sensibilité qui m'habite. Je ne suis pas habituée de résonner autant.

À force d'être attentive à moi, j'ai réalisé que je vibraïis physiquement et très facilement au même diapason des gens que j'accompagne. Je trouve que cela me joue bien des tours. « Je vis énormément d'étonnement par rapport à ma résonance et aux émotions que chacun a su amorcer en moi. » (Journal de recherche, 19 septembre 2003)

J'ai réalisé que je me ramassais sans le vouloir et de façon très insidieuse et inconsciente avec des douleurs physiques, des émotions et des « feelings » qui ne m'appartenaient même pas. J'ai compris que je pouvais comprendre, sentir et ressentir sans mot, sans parole et de façon très intense ce que les autres vivent et ressentent. Mon monde intuitif était beaucoup plus grand que je ne l'avais prévu au départ. Voici un extrait de ce que j'ai vécu au cours de ma maîtrise.

Je me souviens d'une fois, dans le cadre d'un cours en deuxième année de maîtrise, où j'ai été invitée sans mon consentement et sans que je ne me rende compte de rien à entrer dans un espace terriblement inconfortable, un univers tout croche, twisté, tordu où je me sentais non seulement impuissante, mais responsable et coupable de la problématique de l'étudiante qui était en train de se raconter (étudiante très mal en point au moment où elle se raconte). Celle-ci racontait un épisode de sa vie plutôt dramatique où elle se décrivait comme étant une victime à tous points de vue du système (tout comme la majorité de ma clientèle d'ailleurs). Dans le temps de le dire et malgré le fait que je me sentais très bien et en très grande forme quelques secondes avant que l'étudiante en question prenne la parole, j'ai commencé à ressentir au fur et à mesure qu'elle parlait un très grand malaise, un inconfort dans mon corps, dans mes tripes, je ressentais la souffrance jusque dans mon cœur et la situation était effectivement et corporellement très inconfortable. Je ne savais pas comment nommer ça, aucun mot n'aurait eu

suffisamment de sens pour décrire ce que je ressentais à ce moment-là, mais j'ai quand même osé après mûres réflexions partager mon bizarre de ressenti avec les autres membres du groupe présent. À ma grande surprise, la majorité des personnes présentes avait elles aussi été invitées de manière aussi insidieuse que moi dans l'univers de l'autre. J'ai alors constaté en le vivant réellement qu'il s'agissait d'un problème humain qui touchait effectivement plus de personnes que j'aurais pu l'imaginer au départ. Dans mon cas personnel, il s'agissait ce jour-là d'une véritable révélation en lien avec le cœur de ma problématique de recherche qui venait officiellement de s'intégrer en moi dans une compréhension plus grande que celle que je tentais de faire depuis plus d'un an déjà. (Journal de recherche, 2004)

Suite à cette expérience, j'ai compris dans ma manière d'être en résonance qu'il se passait parfois une certaine forme de transfert d'énergie, d'émotions, de sensations corporelles entre la personne aidée et moi. J'ai en effet découvert que je me ramassais très souvent avec les douleurs physiques que la personne avait au moment de commencer l'entrevue. J'ai été en mesure de pouvoir identifier des maux de tête, de cou, des lourdeurs dans le dos, dans les épaules avec lesquels je me ramassais et que, par le fait même, la personne aidée en avait elle-même été libérée. Après avoir fait ce constat, je comprends beaucoup mieux pourquoi certaines personnes racontent de moi que je suis leur ange. Il s'agit en fait non pas d'être un ange, mais plutôt d'un processus bio énergétique.

C'est comme si le corps du thérapeute devenait précurseur de l'expérience interne que le client tente de formuler, mais qui n'est pas encore accessible dans son champ de conscience. Ces sensations, parfois même ces maux, dont souffrent les intervenants n'apparaissent pas au hasard de leur corps. Les manifestations corporelles en contexte thérapeutique semblent faire partie inhérente d'un discours à entendre, sur le plan du langage non verbal. (Brien, 2000)

J'avais enfin une piste supplémentaire sur laquelle réfléchir et écrire au quotidien.

Le corps en résonance ouvre la voie à la santé en ce qui oblige le thérapeute à s'occuper de lui-même en premier lieu pour vibrer à la vie de la tête aux pieds, car dans son organisation énergétique la variable client ne peut résonner que dans le

corps d'un thérapeute en santé, en contact avec la vie. C'est ce que nous voulons offrir de plus précieux au client : une terre où il peut semer sa démarche et récolter le temps voulu. Le corps du thérapeute sert à inscrire une gamme de résonance pour que le client puisse orchestrer la partition et s'approprier la mélodie qui se dégagera de l'alliance thérapeutique. (Brien, 2000)

Je me souviens alors de plusieurs situations similaires vécues par le passé dans ma pratique qui avaient en effet contribué à me mettre dans un processus d'aliénation et de perte d'énergie.

Je me souviens d'une dame en particulier qui est continuellement en colère lorsqu'elle communique avec moi, elle est enragée après l'univers tout entier qu'elle me dit et ne vit jamais de satisfaction en rien. J'ai réalisé après chacun de ses téléphones que j'avais une humeur un peu plus colérique, que ma patience était beaucoup moins grande que d'habitude et que j'avais aussi l'impression de vivre une certaine insatisfaction à propos de choses qui ne me dérangent généralement pas comme de me faire déranger par un téléphone alors que je travaille dans un autre dossier. (Journal de recherche, 2005)

Je me souviens aussi d'une autre fois où j'avais une très grande douleur dans le haut du bras droit comme si je supportais quelque chose de lourd depuis un bon moment déjà. Je ne savais pas trop ce que j'avais, mais j'étais sûre avant même d'en connaître le motif que ce mal appartenait à mon client. Je me suis donc mise à être davantage à l'écoute dans mon accompagnement de ce que cela pouvait être par rapport à lui. J'étais avec un individu qui me confiait avoir des idées suicidaires très importantes. Après avoir posé des questions pour évaluer le degré de dangerosité de ce dernier, j'ai compris que j'avais mal au bras parce que mon client était complètement habité, voire même envahi, par l'envie irrésistible de se tirer une balle dans la tête. Il s'imaginait plusieurs fois par jour tenir son revolver de la main droite avec le bras fléchi et l'arme pointée sur sa tempe. À partir du moment où j'ai compris ça, mon intervention a pris une toute autre direction que celle de vouloir uniquement défendre ses droits. Je me suis alors dit: « Anick, sois attentive à ta résonance, sois à l'écoute de ce qui vibre dans ton corps, car celui-ci est un excellent baromètre, un très bon indicateur de ta perte ou de ton gain en énergie dans ton processus d'accompagnement, mais aussi de ce qui se passe pour la personne accompagnée; tu peux sans doute aider plus que tu l'imagines encore. » (Journal de recherche, 2005)

Je me suis donc mise à écrire et à réfléchir davantage là-dessus.

La présence du doute, du désordre et de la confusion font désormais partie de mes compagnons ou plutôt de mes émotions de recherche. Je suis dans un incontournable inconfort. Je cherche ma véritable question. Je suis dans la confusion. J'ai l'impression que je suis en train de me déconstruire. Je sais que c'est pour mieux me rebâtir, mais dans ces conditions je ne suis pas bien, je n'ai plus aucun repère, je suis ébranlée, je deviens de plus en plus fragile, vulnérable et j'ai peur... de ce que je suis en train de devenir et... de ce que les autres vont dire ou penser.

Cette analyse m'a de toute évidence permis de comprendre mon mode de fonctionnement qui me pousse à être aussi intense. Dans le chapitre suivant, je vais maintenant porter mon regard sur ce qui m'empêche maintenant de ralentir.

CHAPITRE 4

COMPRENDRE CE QUI M'EMPÊCHE DE RALENTIR ET DE PRENDRE SOIN DE MOI

Dans ce chapitre, j'ai pu identifier entre autres sept points qui m'empêchaient de ralentir. Le premier est mon type de personnalité que je définis comme étant de nature obsessionnelle compulsive. Le deuxième point est à l'effet de porter le fardeau des autres, le troisième est ma capacité d'être en résonance avec les autres, le quatrième est ma promptitude à réagir, le cinquième est le refus de ma féminité, le sixième est la coupure entre la tête, le corps et le cœur et le septième est d'être à la défense des plus faibles.

4.1 Mon type de personnalité obsessionnelle compulsive

Je fais partie de ces personnes (à cause de ma manière de faire, d'être et de penser) appelées obsessionnelles compulsives. Évidemment, il ne faut pas se méprendre, il ne s'agit pas d'un trouble ou d'une maladie reconnue officiellement par le DSM-IV, mais plutôt d'un trait de personnalité. Cela signifie donc que je ressemble en plusieurs points à ce type de personnalité, mais de façon beaucoup moins forte, moins prononcée, donc beaucoup moins invalidant dans ma vie, quoique... Cette manière d'être m'empêche en fait de ralentir et de prendre soin de moi convenablement.

Ce type de personnalité m'amène à avoir des croyances plus ou moins adéquates du genre :

- Je ne dois pas commettre d'erreurs ou le moins possible;
- je ne dois compter que sur moi pour vérifier que les choses ont été faites;
- les autres ont tendance à être trop décontractés, pas vaillants, souvent irresponsables ou incompetents;
- il est important d'être parfait en tout;
- je dois avoir un contrôle total sur mes émotions;
- les autres doivent faire les choses de ma façon;
- je suis responsable de moi et des autres; si je ne réussis pas à 100%, c'est un échec ou presque; je dois faire moi-même ou ce sera probablement mal fait, etc.

De par ce fait, je suis une personne ordonnée, perfectionniste, entêtée, obstinée, autoritaire, avec une certaine rigidité de la pensée. Mes sentiments sont très peu exprimés, voire même pas du tout, et je suis de toute évidence obsédée par le travail.

Avec ce type de personnalité, il est plutôt difficile de s'arrêter, de prendre des pauses et de ne rien faire. Prendre soin de soi est en soi une perte de temps. Ma pensée intime dans la vie est à l'effet de me dire go! go! go! Vas-y t'es capable.

4.2 Porter le fardeau des autres

Je vis une mauvaise période. Je dors mal, je fais de l'insomnie, je suis continuellement en réflexion et je ne suis pas très bien. J'écris : « J'ai besoin de prendre soin de moi. » J'ai le haut du dos barré. Je suis actuellement en traitement de massothérapie. Je me dis que j'en ai encore trop pris, que c'est probablement lourd de porter le bureau, la maîtrise, la maison, les responsabilités d'une maman de trois enfants dont une adolescente très difficile en ce moment. Je réfléchis sur le comment alléger le poids qui m'habite évidemment, sans rien abandonner. Je me dis qu'il faut que je développe encore plus de créativité et d'alternative pour arriver à tout faire. J'ai de la difficulté avec le temps, celui-ci passe trop vite, je cours après, j'en manque. (Journal de recherche, 14 décembre 2003)

Je suis consciente que j'en fais beaucoup trop, que je porte beaucoup trop de responsabilités toute seule et qu'il faut que je prenne soin de moi, mais comment on fait ça prendre soin de soi ? Je me sens prise dans ma problématique. Je suis dans le quotidien, une personne engagée, responsable, performante, pleine d'énergie et de vitalité. Je ne sais pas faire autrement, comment être autrement.

L'énergie qui m'habite semble-t-il (selon les personnes que j'accompagne) est rassurante pour eux. Ils sentent ma vibration et se sentent eux-mêmes alors plus énergiques, énormément rassurés et plus légers de ne plus être seuls à porter leur fardeau. Il paraît que mon énergie est communicative, non seulement qu'ils la sentent, ils la ressentent, ils la reçoivent même. S'agit-il d'un transfert d'énergie entre la personne accompagnée et moi ? Est-ce que je soulage les personnes accompagnées en leur retirant momentanément leur fardeau que je prends de manière inconsciente et que je porte seule en attendant de régler avec elles leur problématique ?

Le 25 mars 2005, je me souviens avoir aidé une famille (le père, la mère et le fils, un jeune adulte vivant avec une maladie mentale); ils ont quitté mon bureau soulagés, les épaules dorénavant à la bonne place, le dos droit, un bon port de tête, une belle assurance faisait maintenant partie d'eux. Ils étaient arrivés à mon bureau le dos en rond, complètement découragés. J'ai pris le temps de les recevoir, de les écouter. Ils se sont enfin et véritablement vidés le cœur. Ensuite, nous avons fait ensemble un plan d'intervention qui va leur permettre de pouvoir se sortir des difficultés vécues sans trop de problèmes. Cette famille, selon moi, avait le nez trop collé sur leur problématique pour leur permettre de voir toutes les issues, les solutions et les alternatives possibles. En plus, ils ne connaissaient vraiment pas bien tous leurs droits, ils n'étaient donc pas en mesure de pouvoir revendiquer quelque chose de pourtant très simple pour moi.

La nuit suivante, je ne sais pas ce qui s'est passé, si cela à un rapport avec le fait d'avoir accompagné cette famille, je me suis réveillée courbaturée avec un fâcheux mal de dos, comme si j'avais bûché toute la nuit. J'écris le lendemain matin en lien avec cette intervention:

« Je suis convaincue que je suis à la bonne place, je commence à faire certains liens entre mes douleurs et ma pratique. Il faut que je développe une manière différente de travailler pour ne pas prendre sur moi tous les problèmes des personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale en Gaspésie et aux Îles. Est-ce que j'ai travaillé en support ou j'ai plutôt supporté et pris en charge les problèmes de ces derniers? Je peux bien avoir mal au dos, sans me rendre compte de rien, je porte le fardeau de plusieurs personnes de façon si intense et inconsciente. Je comprends mieux le pourquoi de ma si grande fatigue physique à force de donner mon énergie à la journée longue et de prendre inconsciemment en charge les problèmes des gens qui me touchent. » (Journal de recherche, 26 mars 2005)

Au bureau, pendant le transfert et l'échange d'information et d'expérience dans la formation des nouveaux conseiller(ères), je prenais toujours en charge évidemment les plus gros dossiers, les plus désagréables et les plus longs (ceux qui rapportent très peu de valorisation), afin de protéger au maximum mes nouveaux collègues. Je ne voulais surtout pas les écœurer avec ce genre de dossier qui ne rapporte que des ennuis, de nombreux casse-tête et beaucoup de pression.

Je me souviens de la fois où je suis allée rencontrer les résidents du Centre Accalmie à Pointe-à-la-Croix (centre d'hébergement de courte durée pour personnes en difficulté) pour accompagner les résidents dans la rédaction d'une plainte collective afin de dénoncer la fermeture du centre d'hébergement prévue pour le 17 déc. 2004, dû à des problématiques budgétaires.

Je suis donc allée rencontrer ces gens-là. Ils étaient sept autour de la table à vouloir se battre pour éviter la fermeture de leur centre. Je leur ai expliqué que la plainte devait venir d'eux, que ça leur appartenait et que j'étais avec eux pour recueillir leur témoignage, mettre tout ça sur papier, les accompagner dans leurs démarches de droits mais aussi dans le processus émotionnel qui sera vécu à l'intérieur même de l'exercice.

Chacun a raconté à tour de rôle ce qu'ils vivaient en lien avec la fermeture. Ils me racontaient leurs craintes, leurs angoisses, leurs souhaits et leurs projets. L'exercice était touchant et très émouvant. Leur témoignage était profond, je sentais que c'était du « vrai » vécu. Je me suis dis que j'allais fabriquer la plainte sous la forme de témoignage en espérant pouvoir toucher autant que je l'avais moi-même été.

Quand je suis embarquée dans ma voiture pour quitter, j'ai remercié le ciel et tous ces dieux de m'avoir donné la santé et l'équilibre. Je me disais que je comprenais pourquoi j'aimais autant défendre les droits des individus vulnérables. J'ai l'impression, même si les changements sont très longs, d'être utile à quelque chose, de faire du bien autour de moi et de contribuer à changer les choses pour mieux. J'ai l'impression et ça me fait prendre conscience de devoir faire attention à moi plus que jamais, que la maladie frappe souvent là où la personne s'y attend le moins. Ça me permet de profiter davantage de ce que je suis et de ce que je fais pour eux, c'est valorisant, gratifiant, énergisant (sur le moment). Ça donne du gaz pour en faire encore plus et j'étais prête à faire n'importe quoi pour les sauver tous. J'avais une énergie d'enfer. Malgré ma fatigue mentale due à la très grande concentration que je venais tout juste de déployer, « je pétai carrément le feu » en terme d'énergie physique. Je faisais dans ma tête toutes sortes de scénarios de mobilisation, de dénonciation, etc., pour essayer d'atteindre les objectifs recherchés, soit éviter la fermeture du centre d'hébergement multi clientèle. La détresse des gens était tellement palpable que je voulais que leur souffrance s'arrête. J'avais l'impression que leur vulnérabilité ne faisait qu'accroître ma force, ma puissance. J'avais une boule d'émotion et d'énergie que je sentais positive dans mon ventre, dans mon cœur. J'avais l'impression de pouvoir faire quelque chose pour eux et avec eux pour régler la situation. Plus j'avais d'idées pour les aider, plus j'avais d'énergie. Je leur en ai partagé quelques-unes lors de ma deuxième visite, nous avons opté ensemble pour une émission de deux heures à la radio sous forme de ligne ouverte. (J'avais déjà tout prévu, tout organisé avec la radio, l'animateur, il ne me manquait que leur accord en lien avec leur

participation) Je leur ai mentionné qu'ils devraient s'impliquer dans tout le processus et qu'il fallait qu'ils soient non pas derrière moi mais avec moi afin de témoigner de leur vécu à la radio. Je leur ai donné toute la place, ils l'ont prise et ils ont agi comme des pros. J'étais là en support pour eux et pour informer au besoin de quelques notions de droits. J'ai vraiment été fière de l'impact que l'émission a eu au sein de la population, mais aussi du résultat reçu, soit la non fermeture du centre. (Journal de recherche, 19 nov. 2004)

J'ai en effet énormément travaillé dans ce dossier. J'ai complètement été envahie par cette histoire et j'ai effectivement pris en charge l'ensemble du dossier et aussi les personnes qui y ont participé. J'étais définitivement à la défense du droit de recevoir des services alternatifs sur notre territoire. J'étais et je me sentais à la bonne place, au bon moment. À la défense des plus faibles dans un processus énergétique hors du commun. Je ne me sentais pas seule, je ne me battais pas seule et la cause était, à mon sens, énormément louable. J'avais du monde avec moi qui croyaient à la cause qu'ils défendaient et ça me donnait encore plus d'énergie (de gaz) pour en faire plus, encore plus, toujours plus. Je me sentais utile, bonne, reconnue, compétente, importante et nécessaire. Tous mes besoins inconscients étaient nourris, ça me mettait donc dans un processus énergétique hors du commun sur le moment. Mais à long terme, je m'épuise et je me mets dans une position de fatigue importante et de douleurs physiques réelles (douleurs dans le haut du dos, cou, omoplate, épaules, etc.).

Le premier instrument de travail d'un intervenant social, c'est lui-même. Ce principe est rappelé avec conviction. Certes, le travailleur social doit être « une bonne personne » pour pouvoir aider les autres... et voilà le mythe de la gratuité, du don de soi, de l'altruisme inconditionnel décrié. Intervenir dans des situations comportant de lourdes problématiques sociales, souvent avec et malgré d'importantes contraintes financières et organisationnelles, exige de l'énergie, le carburant de toute action. Une énergie qui existe, à des niveaux divers selon les individus, qui s'épuise et qui se renouvelle si certaines conditions sont respectées. (Arcand et Brisette, 1998, p.98)

J'ai en effet réalisé plusieurs semaines après avoir terminé cette intervention que les dossiers collectifs, malgré le fait qu'ils sont énormément énergétiques lorsque nous sommes dedans, deviennent source d'épuisement à long terme en fonction évidemment du degré d'investissement engagé.

4.3 Être en résonance avec les autres

Travailler en relation d'aide en utilisant les résonances corporelles, c'est se vivre comme un lieu de passage au service du processus thérapeutique du client, et non comme lieu de stockage, où on absorbe le client en soi comme un corps étranger qui minera nos énergies jusqu'à nous rendre malade. (Cyrułnik, 1999)

Considérant que j'ai déjà parlé dans le chapitre 3 du comment je fonctionne avec la résonance, j'aimerais comprendre davantage, dans ce chapitre-ci, comment la résonance m'empêche actuellement de prendre soin de moi.

J'essaie d'être plus attentive à moi dans ma vie de façon générale, mais je ne sais pas toujours quoi faire avec l'expérience de transfert d'énergie que je vis avec les gens, avec la fameuse résonance des autres et les symptômes avec lesquels je me ramasse. J'ai beau essayer de me protéger, ça ne marche pas toujours et quand ça réussit, je ne sais pas nécessairement ce que j'ai fait qui fait que ça a marché. Je suis en observation de moi dans l'action pour comprendre ce qui se passe. J'ai de la difficulté à être simplement un lieu de passage, à utiliser cette faculté comme outil thérapeutique. Je suis en apprentissage et en observation pour mieux comprendre ce que je fais qui fait que je suis plus un lieu de stockage.

Je me suis rendu compte que les gens qui entrent dans mon bureau, dans ma voiture, dans ma maison ou dans n'importe laquelle autre pièce où je suis avec toutes sortes de symptômes en ressortent souvent libérés et aussi généralement plus énergisés que lorsqu'ils y sont arrivés. Je comprends beaucoup mieux en faisant ce constat pourquoi certaines personnes racontent de moi que je suis leur ange. Je comprends aussi pourquoi, certains jours, je suis beaucoup plus fatiguée que d'autres.

Je me souviens à ce propos d'un vieux guérisseur d'une communauté indienne qui m'a dit un jour, lors d'un colloque national en santé mentale qui se tenait à Montréal dans les années 98-99 : « Tu sais Anick, je t'ai observée toute la journée et je suis complètement fasciné non seulement par la belle et magnifique énergie qui t'habite, mais aussi et surtout par le transfert d'énergie qui se déploie entre toi et tous les gens avec qui tu discutes et entre en relation au cours de la journée. » Il me racontait que lorsque je suis arrivée dans la salle le matin, j'étais stupéfiante. Il voyait dit-il mon aura comme un arc-en-ciel très large de lumière et de toutes sortes de couleurs tout autour de moi. Sur le sommet de ma tête, il y avait une sorte de fontaine par laquelle il y avait transmission d'énergie entre moi et la ou les personnes avec qui j'étais en relation. Il raconte que la quantité d'énergie donnée à chacun était différente autant en quantité comme en couleur. Certains en recevaient très peu alors que d'autres en recevaient plus. Il me mentionne à ce propos que je devrais apprendre à travailler davantage avec mon processus énergétique afin de pouvoir faire de grandes choses. Il me dit que, dans les conditions actuelles, tout ce que je réussis à faire c'est de donner de façon momentanée, mettre un « plaster » sur une plaie de façon provisoire aux gens qui en ont besoin et de me mettre moi-même dans une situation d'épuisement qui va devenir de plus en plus grande avec le temps si je ne fais rien. Il m'a expliqué que le matin même j'avais un cercle, un rayon de lumière, d'énergie d'environ 3 à 4 pieds de large tout autour de moi et que le soir venu, il ne me restait que quelques centimètres. « Je me souviens que cette journée-là j'étais effectivement très fatiguée le soir venu. »

Je me suis dit à l'époque, « Méchant fêlé, y doit en avoir fumé du bon en maudit pour me tenir de tels propos. » Je ne croyais définitivement pas à ce genre de remarque et j'ai oublié cette expérience jusqu'à ce que mon attention devienne un peu plus consciente en lien avec le développement d'une présence à moi. Je me demande sincèrement s'il n'avait

pas tout simplement raison à l'époque et je commence aussi à croire très fortement qu'il va falloir que j'apprenne à travailler avec cet outil si je veux conserver ma bonne santé et mon équilibre et continuer de faire de l'intervention avec une clientèle en santé mentale.

Au tout début, quand j'ai commencé à être attentive à ces différentes manifestations, j'avais vraiment peur de ce que je ressentais. Je me demandais comment se fait-il que je résonne autant aux autres. Je me demandais ce qui m'arrivait de vivre autant d'émotions, de sensations alors que je n'avais somme toute pas vécu de traumatisme et que j'avais une belle vie en général. Je considérais que je n'avais pas raison de vivre ou de ressentir ça jusqu'au jour où, grâce à mes cours de formation et à l'analyse de mon journal, j'ai compris que ces émotions ne m'appartenaient pas toutes et qu'il fallait que j'apprenne à être prudente dans mes accompagnements et à me soulager de différentes façons. Si je me laissais envahir par ce qui ne m'appartenait pas (sensations, émotions, douleurs) et qui semblait vouloir s'insinuer en moi malgré tout, je ressentais des émotions telles que la peine, la rage, la colère. Ensuite, je me suis mise à ressentir un peu plus de façon complexe les sentiments et émotions telles que l'exaspération, la frustration, l'impuissance, la culpabilité, la colère, l'anxiété. Je me questionnais à ce propos et je n'appréciais pas vraiment être en contact avec ça. Je me mettais, dans un premier temps et dans ces conditions, dans un processus de perte d'énergie. Quand j'ai constaté que je ne pouvais pas me débarrasser de ça, que ça faisait partie de moi, de mes forces comme de mes faiblesses en lien avec l'intervention, j'ai commencé à être plus à l'écoute du comment, du quand, avec qui et où je vivais ces expériences. C'est sûr que je ne suis pas devenue une experte dans l'art de sentir ou ressentir si les gens sont bien ou pas, mais je pense que ça fait

maintenant partie de mes forces de lire un peu plus l'intérieur des gens en lien avec ce qui sonne et vibre à l'intérieur de moi en fonction évidemment de mon interprétation personnelle, de mon monde intérieur à moi et de ma propre vision du monde en lien avec celle de l'autre. De mon « JE » à moi dans le nous, et de tout ce qui m'entoure.

J'ai reçu un don, il s'agit de la faculté de me mettre facilement en résonance avec une personne, même plusieurs à la fois (l'énergie d'une salle par exemple). Cette faculté, tant et aussi longtemps que je n'en étais pas consciente, ne me rendait effectivement pas vraiment service au départ parce que je ne savais pas comment m'en servir, comment l'utiliser, et ses effets jouaient alors contre moi en terme de perte d'énergie. Enfin, je me pratique de plus en plus, je suis à l'écoute de moi en lien avec le monde et je suis de plus en plus en mode attention, écoute, réflexion.

Le regard que j'ai dirigé sur moi de façon attentive dans l'action en lien avec la résonance m'a permis de faire des prises de conscience à ce propos, d'appriivoiser ce fait, de l'accepter et de poursuivre cette exploration afin de développer davantage cette pratique qui risque d'être fort intéressante dans l'accompagnement de mes pratiques dans le développement du potentiel humain en général, ainsi que d'une plus grande présence à moi.

4.4 Ma promptitude à réagir

En certaines situations, j'ai en effet la gâchette assez facile. J'ai à ce moment-là beaucoup de difficulté à me mettre en réflexion avant et dans l'action et à agir avec calme

et discernement. Il s'agit de différentes situations qui me mettent en colère et pour lesquelles je ressens une impulsion interne qui me pousse à agir. Je pourrais décrire la situation comme une poussée d'adrénaline qui m'incite à agir ou réagir très vite et très fortement afin de corriger ou de dénoncer une situation. Il s'agit généralement (dans mon travail) d'une situation abusive et inacceptable en lien avec mon schème de valeur ou (dans ma vie privée) de quelqu'un qui essaie de me faire passer une menterie aussi visible que le nez en plein centre du visage.

Ma promptitude à réagir est une réaction chez moi presque innée, irrésistible, une impulsion, une réaction qui part du plus profond de moi-même en lien avec mes valeurs d'intégrité, de respect, d'entraide. Ça parle en effet de moi dans le monde de la défense des droits auprès de différentes personnes fragilisées par la maladie.

Dans les deux exemples ci-joints qui sont des extraits d'analyse praxéologique en lien avec la même intervention, vous allez découvrir deux situations concrètes de ma promptitude à réagir dans l'action.

Dans l'exemple qui suit, je vous rappelle que, dans la colonne de gauche, le Dr. signifie le médecin avec qui j'étais en interrelation, A c'est moi et les chiffres 7 – 8 – 9 et 10 réfèrent aux interventions que j'ai faites. Pour chacune des interventions, j'essaie de nommer mes intentions, l'émotion ressentie et le non-verbal qui étaient aussi présents.

	Verbatim	intention	émotion	non-verbal
Dr	Moi, je veux pas entendre parler de cela.			respiration saccadée
A 7	Écoutez, je suis là pour accompagner Mme et l'aider dans ses démarches. Moi et son avocate, on pense que Mme a droit au barème soutien financier et elle peut bénéficier de plus de sous par mois, 250\$ de plus, c'est pas rien.		Déception Découragement Sentiment d'être inutile, d'être impuissante.	Je m'efforce de rester en contrôle, je sens que je perds mes moyens... Il me lève le cœur
Dr	Je veux rien savoir de ça et je veux rien entendre non plus, je suis ici pour faire du bureau pis t'as pas d'affaire ici.			Fermeture catégorique, me fait signe de sortir de la main
A 8	Vous en faites du bureau, vous êtes payé par la RAMQ pour voir Mme en plus de la paye de la SR pour remplir le formulaire. Vous ne perdez rien à nous recevoir ni à nous écouter. Je ne suis tout de même pas menaçante pour vous quand même ? Pis en plus ça fait 30 ans que vous vous faites payer pour remplir ce formulaire-là.	Nouvelle tentative pour répondre au besoin de Mme (le formulaire).	Exaspération Impatience Intolérance Colère, rage	Le ton commence à monter. C'est plus fort que moi, je me lève à sa hauteur et je m'approche de lui rapidement, l'air certainement menaçante.
Dr	Je ne remplirai pas le papier, ni aujourd'hui ni jamais, je veux rien savoir de ça	Position de fermeture, non collaborant	Agressivité, colère	Il tremble, il a des sueurs froides.
A 10	Dr., je n'ai jamais vu en 10 ans de carrière quelqu'un d'aussi incompetent que vous. Vous avez peur de moi et sous cette peur se cache quelque chose, de pas très catholique. Là je vais le quitter votre bureau pour plusieurs raisons : de un, parce	Intention réelle d'envoyer chier cet homme d'une incompetence inimaginable Intention de provocation,	Perte de contrôle Rage, colère, j'ai envie de le frapper en plein visage. Je suis hors de moi, malgré	Tremblements, bouffées de chaleurs, respiration rapide.

<p>que je n'arriverai à rien de bon avec vous; de deux, parce que vous êtes borné et que vous n'avez pas de cœur mais aussi et surtout, parce que je ne suis plus capable de vous sentir. Vous êtes juste un petit, tout petit homme minable. Je sais que ce que je suis en train de vous dire n'aide en rien à Mme sauf que de toute façon, avec vous, son chien y'é déjà mort. Mais avant de partir, laissez-moi vous dire une dernière chose, je ne sais pas à quel moment ni où cela s'est passé, mais vous avez perdu en quelque part, si vous en avez déjà eu une, votre conscience sociale ou que vous vous êtes carrément assis dessus à un certain moment donné et ça je trouve ça vraiment dégueulasse de la part d'un homme tel que vous. Où avez-vous mis votre serment d'Hippocrate docteur ?</p>	<p>de lui dire ses quatre vérités, d'être intègre avec moi, de lui faire sentir qu'il n'est strictement rien, un petit rien du tout malgré ses 49 ans de pratiques en médecine. Intention de porter plainte à l'Ordre, aussi de me soulager du trop plein.</p>	<p>les paroles crues... je me retiens encore de tout dire.</p> <p>Soulagement, bien-être de dire les vraies choses, de lui cracher mon venin au visage. J'étais dans une colère, la pire et la plus intense de toute ma carrière.</p>	<p>J'ai quitté les lieux en claquant la porte très fort. Je tremblais de rage comme une feuille au vent.</p>
--	--	---	--

(Journal de recherche, juin 2004)

Je me souviens en effet très bien dans l'exercice praxéologique du vieux médecin et de la cliente qui voulait avoir son barème soutien financier, celle-ci était préparée à faire sa demande elle-même. Nous avons fait différents scénarios pour qu'elle puisse se réapproprier ses droits et je ne devais aucunement intervenir sinon que de me présenter et d'expliquer le rôle que je jouais dans la vie de madame de façon ponctuelle par rapport à ses droits avec la sécurité du revenu. Je n'ai pas tenu compte de tout ce que nous avons préparé. J'ai senti que cet individu pouvait être menaçant pour madame considérant sa vulnérabilité et ses nombreuses tentatives de négociation qui se sont toujours avérées être des échecs par le passé. J'ai donc rapidement agi à la place de, plutôt que de la laisser faire, de lui faire confiance dans sa capacité de. Je voulais protéger madame, l'empêcher de souffrir. Je sentais qu'elle était en train de perdre ses moyens, je sentais que la secrétaire aussi s'écrasait, je me disais à l'intérieur de moi : « C'est pas vrai qui va m'avoir moi aussi. » J'ai bondi à la défense de, car l'abus était beaucoup trop

grand. Je me sentais plus forte qu'elle et je considérais probablement de façon très inconsciente que j'avais la capacité, plus qu'elle du moins pour absorber les coups... ..mais à quel prix. (Journal de recherche, 2004)

Aussitôt sortie du bureau où j'ai laissé ma cliente pour se débrouiller seule, j'étais vraiment dans tous mes états, je tremblais de tout mon être, j'étais en perte de contrôle et il fallait que je reprenne mes sens très rapidement afin de récupérer la dame à sa sortie du bureau. J'étais sûre de la ramasser en petits morceaux. J'avais vraiment l'impression à ce moment-là d'avoir tout fait foiré, de ne pas avoir été à la hauteur en tant qu'accompagnatrice et d'avoir été beaucoup plus nuisible qu'aidante. (Ma personnalité obsessionnelle compulsive venait de prendre le dessus sur moi). J'étais vraiment découragée, déçue de mon manque de professionnalisme après tant d'années d'expérience dans l'accompagnement pour aider les personnes vulnérables que j'accompagne puis en même temps, ce qui est très particulier, c'est que j'étais quand même contente d'avoir été capable de lui dire en pleine face ce que probablement plusieurs personnes pensent et que personne n'ose vraiment dire.

Je réalise que je ne m'étais pas suffisamment préparée à ce genre d'éventualité. J'ai pris pour acquis avec mes années d'expériences que j'étais en mesure de parer à toutes les éventualités qui pouvaient m'arriver sur le terrain. J'ai malheureusement oublié que je suis une femme qui réagit et qui vibre d'abord avec son cœur et ses tripes. Je m'emporte en effet très facilement lorsqu'une situation d'abus ou de non respect d'individus fragilisés survient. Alors, je ne travaille plus avec logique et discernement, mais avec les vibrations de mon cœur qui hurlent et qui crient très fort à l'intérieur de moi le besoin de dénoncer et

de corriger les différentes injustices vécues. Je suis d'une trop grande émotivité, à fleur de peau en pareille situation.

Je me dis par ailleurs (pour me faire du bien dans une situation aussi souffrante en lien avec le sentiment d'avoir vécu et produit un échec) que ça prend du monde comme moi, qui n'a pas froid aux yeux, pour être capable de faire face à ce genre d'homme avec autant de force et de caractère. D'un côté, je ne suis pas très fière de cette intervention et, dans l'autre, je suis contente de l'avoir fait. Ce médecin a poigné comme on dit chaussure à son pied et il ne mérite que ce qu'il a eu, soit d'avoir été traité comme il traite lui-même ses patients.

Notre intention du départ étant que madame puisse par elle-même obtenir le fameux rapport médical, le chemin utilisé n'a pas du tout été celui imaginé, mais la finalité de notre intention a été réussie dans toute sa globalité. Il y a alors lieu de se demander si l'intervention n'était pas propice à la préparation du terrain (en affaiblissant et en fragilisant monsieur) pour justement faciliter la possible négociation entre les deux par l'entremise d'une tierce personne, en l'occurrence moi-même. J'ai, dans le cadre de cette intervention, été jusqu'au bout de mes capacités, de mon potentiel. Voyant très clairement que j'étais rendue au bout de mes propres stratégies et que je n'arriverais à rien si je persistais à m'enliser à l'intérieur de celles-ci, j'ai alors passé le flambeau ou le bâton à la personne que j'accompagnais non sans lui donner ou redonner la confiance, la force et le pouvoir insoupçonné qui se cachent et se cachent toujours à l'intérieur même des personnes vulnérables que j'accompagne. Cette façon de faire est d'ailleurs une de mes très grandes

forces, soit d'être capable de redonner confiance aux gens que j'accompagne, d'amener ceux-ci à croire en leurs capacités intérieures et de les responsabiliser face à la possibilité qu'ils puissent atteindre leurs objectifs de base.

Toujours dans la même rencontre, voici ce que j'ai dit à ma cliente que j'accompagnais :

	Verbatim	intention	émotion	non-verbal
A 11	Nicole, je vais t'attendre de l'autre côté car je ne te suis plus d'aucune utilité pis de toute façon je ne suis plus capable de le sentir, j'ai perdu. Essaie de faire mieux que moi, essaie de le convaincre, je suis sûre que tu en es capable, fonce, fais-toi confiance, tu as des droits. Oublie pas une chose Nicole, t'es capable. Fais comme dans notre pratique pis lâche le pas avant d'obtenir ce que tu es venu chercher.	Redonner courage et confiance pour continuer seule. Pour qu'elle tente au moins d'y arriver. Qu'elle essaie une dernière fois.	Sentiment d'avoir échoué, d'avoir nui à Mme, de ne pas être bien, ne pas avoir été à la hauteur. Sentiment d'incompétence	Je quitte le bureau du médecin en claquant la porte. Je retourne m'asseoir dans la salle d'attente avant de lui sauter dessus. Je dis à sa secrétaire : « Y'é complètement fou. J'ai jamais vu un innocent comme ça! »

Je remarque à ce propos que chaque fois qu'on met en doute mes connaissances en droits, mes compétences à accompagner des gens vulnérables, qu'on touche à quelque chose de sensible à l'intérieur de moi, tel que : le manque de respect, les mensonges plutôt que la recherche de la vérité, l'infantilisation plutôt que le développement de l'autonomie, etc., je me mets alors rapidement en position de défense, j'en fais évidemment plus que

nécessaire, j'agis immédiatement. Je me décris souvent à la blague dans ces conditions comme étant construite avec du « NAFTA », je suis rapide, impulsive, puissante et plutôt explosive à certains moments.

4.5 Le refus de ma féminité

Toute ma vie, j'ai été un vrai garçon manqué, un « tom boy » comme on dit par chez-nous.

Je me souviens en effet que depuis que je suis toute petite que je suis à peu près la même personne physiquement ! Quand les gens me disaient : « toi, Anick, tu ne changes vraiment pas, t'es pareille comme quand je t'ai connue au secondaire. » Je leur répondais à la blague que j'étais en effet très chanceuse de m'être trouvée très tôt, soit vers l'âge de douze ans. À cet âge, je savais déjà qui j'étais. Mais est-ce que je le savais vraiment ? (Extrait de mon récit de vie)

Aujourd'hui, je me pose la question : Mais qu'est-ce que j'avais tant peur de découvrir ? Pourquoi j'ai choisi à ce moment-là, au seuil de ma puberté, de cesser de poursuivre tout naturellement mon développement physique par le biais de différentes expériences comme toutes les autres jeunes filles de mon âge ont pu faire ? À ces questions, je n'ai pas trouvé de réponse sinon que des hypothèses qui pourraient à elles seules devenir un nouveau sujet de recherche. Se peut-il, dans ma petite tête d'enfant, que je ne souhaitais pas devenir une femme parce que, selon moi, une femme à ce moment-là c'était fragile, sensible, faible, émotive et braillarde. Il s'agissait en fait d'adjectifs qualitatifs dont je ne souhaitais définitivement pas être affublée. Ça me rappelle que, dans le cadre d'un cours de maîtrise, nous avons eu à faire un exercice de se rappeler un souvenir

de nos 13 ans. Au cours de cet exercice, je me suis souvenu et j'ai aussi pris conscience que je ne savais pas trop à l'époque ce que je voulais faire dans la vie, mais je savais par ailleurs très bien ce que je ne voulais pas être.

Déjà à cette époque, je me souviens très bien avoir écrit quelque part dans un cahier scolaire que je ne voulais pas être sensible, émotive, vulnérable et fragile. Je voulais au contraire être forte, puissante, énergique et surtout courageuse. (Journal de recherche, 2005)

Je me suis éloignée inconsciemment mais volontairement de mon côté féminin au profit du développement de mon côté plus masculin. Aujourd'hui, sans vouloir être coûte que coûte à la recherche de celui-ci, je le laisse tout doucement mais certainement émerger de mes profondeurs et je l'accueille avec beaucoup plus de sérénité que j'aurais pu le faire par le passé. « Ne te cache pas comme la cendre sous la flamme. Affirme ton but et sors enfin du sommeil. » (Linz, p.359)

Je cherche dans ce projet de recherche à sauver ma peau en développant une présence à moi-même. J'ai l'impression d'être entrée en 2003 dans une démarche de déconstruction afin de mieux me reconstruire et de m'accomplir davantage en plongeant plus profondément à l'intérieur de moi afin de découvrir ma vraie source. « Si tu ne veux pas perdre ton allié, apprend à te réveiller doucement, sans brutalité. Le choc ou la frayeur dérègle la vision et chasse les esprits protecteurs. » (Linz, p.109)

4.6 La coupure entre la tête, le corps et le cœur

Je n'ai pas mal à nulle part, mais je me rends tout de même chez la massothérapeute juste dans le but de me faire du bien, pour travailler en

prévention, enlever et dénouer mes nœuds de stress, de tension, avant que ceux-ci ne deviennent trop gros et me créent d'éventuels problèmes. Faut croire que je commence à comprendre le bon sens, mais il faut que je me parle sans cesse. En effet, sur la table de massage, je m'oblige à me détendre, ce n'est pas inné chez moi la détente, je dois y travailler et c'est difficile. Je suis continuellement dans ma tête, je m'efforce de retourner dans mon corps, de sentir, de profiter du bien-être que le massage me procure. La quantité de boulot qui m'attend au bureau me revient sans cesse à l'esprit en terme d'organisation dans les tâches à réaliser, de l'ordre de chacun ainsi que le temps à consacrer à chacun. Je pense au souper que je vais faire. Je dois sans cesse dire à mon mental d'arrêter de travailler et de laisser toute la place à mon corps. J'étais bien par moments, mais... je trouvais le traitement long (1 h à me procurer du bonheur, à moi, pour moi et je trouve ça trop long, mais je dois persister). Je suis en effet sur la bonne voie, mais la bataille n'est pas encore gagnée d'avance, j'ai encore pas mal de chemin à faire. (Journal de recherche, le 30 nov. 2004)

La problématique vécue en lien avec mon corps, c'est que j'écoute uniquement qu'en période de maladie et de douleur intense et, la plupart du temps, que du bout de l'oreille. Les douleurs deviennent donc de plus en plus grandes et de plus en plus intenses afin que je puisse les entendre davantage : fatigue accumulée, point dans le dos, trouble du sommeil, mal de tête, douleur aux articulations, etc.

Quand je suis dans une activité physique intense avec mon corps (le sport, la construction), je ne ressens pas vraiment la coupure entre la tête, le corps, le mental et le physique comme je le ressens parfois quand je suis en intervention. Mon mental cesse alors de prendre en charge, il se laisse aller à vivre tout simplement l'expérience. Quand je suis dans ce genre de pratique avec toute mon intensité et la passion du moment, j'ai l'impression d'être dans un tout. Quand je suis en intervention ou dans une présence à moi, j'ai alors parfois l'impression d'être complètement divisée, coupée d'une partie de moi-même. À certains moments, je suis dans mon corps, je ressens, je vibre, je vois et ressens

avec les yeux du cœur et, à d'autres moments, je suis dans ma tête à chercher des stratégies, des solutions pour me sortir de l'impasse ou prendre en charge une problématique afin de protéger la personne plus vulnérable que moi ou bien pour ne plus sentir tout simplement ce qui vibre en moi. Quand je me sens divisée, j'ai l'impression à ce moment-là de me vider de mon essence, d'être en perte d'énergie et de ne pas être en possession de véritablement tous mes outils, tous mes moyens comme quand je suis dans un tout. Malgré le fait que je fais parfois violence à mon corps de par mon intensité dans l'action, j'ai l'impression de me mettre en processus de ré-énergisation.

J'ai énormément de difficulté à faire les activités d'intériorisation et de relaxation, à entrer en contact avec mon corps, avec ce qui m'habite à l'intérieur. C'est long, ce n'est pas facile. Je ne suis pas habituée à ça, car je suis toujours dans l'action, la réaction, la création, la construction. Un projet en réflexion, un à entreprendre, un autre à terminer. (Journal de recherche, 6 décembre 2003)

Quand j'arrive à me déposer, à prendre contact avec mon intérieur, mon intimité, quand j'arrive à y aller, je suis calme, je suis bien. Il y a quelque chose de rassurant à l'intérieur de moi, quelque chose de fort, de puissant, d'intense et de percutant. Le seul problème, c'est que j'ai énormément de difficulté à y aller et ensuite à y rester. (Journal de recherche, 15 avril 2004)

4.7 À la défense des plus faibles

Je me souviens avoir défendu une jeune fille dans ma classe alors que les autres amis de mon âge se moquaient d'elle de façon méchante, j'étais pourtant juste à l'élémentaire et déjà, je défendais les plus faibles. Il s'agissait certainement, même à cet âge, d'une impulsion intérieure très forte qui me poussait à agir, à prendre la défense de. (Extrait de mon récit de vie)

L'enjeu ici n'est pas de créer de nouveaux savoirs, mais de réaliser et de comprendre ce qui se passe pour moi.

Quant la honte d'être heureux provoque des contresens, les enfants résilients volent au secours des faibles... Lorsqu'un enfant se développe dans un milieu stable, il acquiert des réponses stables qui le caractérisent, mais quand une rencontre extrême avec la mort l'arrache à la condition humaine, il éprouve un sentiment mêlé, comme s'il disait dans une même phrase : « Je suis coupable et je suis innocent, je suis élu et j'ai honte d'être fier. » Pas facile à dire quand la culpabilité torture... Alors le rescapé devient obséquieux et obéit trop bien. Mais chaque soir, il se révolte et, devant un tribunal imaginaire qu'il invente avant de s'endormir. Il se bat comme un beau diable pour se défendre et se justifier. Le lendemain, quand il trouve dans la cour de l'école un faible à aider, il vole à son secours. (Cyrulnik, 1999, p.52)

À 7 ans, j'ai été témoin du décès de ma sœur Julie (12 ans) et de ma cousine Olga (11 ans). Elles marchaient sur le bord de la route et une voiture est allée les percuter de plein fouet. Elles sont mortes toutes les deux presque sur le coup (ma cousine immédiatement et ma sœur un peu plus tard à l'hôpital). Je n'ai pas vu l'accident se produire mais j'ai entendu le bruit de la tôle brisée, je suis immédiatement allée voir ce qui venait de se passer. J'ai alors et très rapidement été mis en contact avec l'horreur de la situation, avec la tristesse, la peine, l'injustice, la colère (l'individu fautif était en état d'ébriété), etc. J'étais tout mêlée dans ma petite tête d'enfant entre la peine que tout le monde vivait et que je ressentais très fort au creux de mon corps et la joie d'avoir beaucoup plus de cadeaux pour Noël (les miens plus ceux de ma sœur. Nous sommes le 20 décembre 1974). Je suis toute seule dans une maison pleine de gens, personne ne s'occupe de moi, ils sont trop pris dans leur peine, ça fait trop mal, ils souffrent. Je me tasse, je me presse dans un coin, je ne dérange personne, je ne sais pas vraiment ce qui se passe, mais je sens dans mon corps toute la souffrance des gens que j'aime plus que tout. Ils me regardent, pensent que je ne comprends rien, pensent que je suis en train de jouer bien sagement, ils pensent que je suis trop petite pour comprendre, alors ils ne s'occupent pas de moi. Je ne comprends pas, mais maudite que je ressens par exemple. J'ai la certitude aujourd'hui que ma vie, juste à ce moment-là, a pris une tout autre direction que celle qui m'était probablement destinée. J'ai survécu en développant la résilience, mon autonomie, ma débrouillardise, ma force de caractère et je suis devenue une guerrière. (Extrait de mon récit de vie)

Dans l'exemple praxéologique suivant, il s'agit de l'histoire d'un individu hospitalisé dans un centre hospitalier (CH) et privé de sa liberté pour des motifs de dangerosité. Motifs pour lesquels je ne suis définitivement pas d'accord. Celui-ci doit passer en cour le lendemain matin et en plus de ne pas être capable d'avoir un avocat pour le représenter, le

psychiatre traitant refuse de le laisser aller se représenter tout seul et lui permettre d'être interrogé par le juge tel que la loi le permet. Je suis hors de moi de constater autant d'abus, je voulais cette fois-là, de tout mon cœur, venir à la défense de l'individu privé de sa liberté en essayant de faire tout simplement ce qui est humainement impossible de faire. Je voulais juste que ses droits soient respectés. Je me doutais bien qu'avec deux rapports de psychiatre, l'individu ne retrouverait pas sa liberté, mais il aurait au moins eu la satisfaction d'avoir été jusqu'au bout de ses droits et de ses recours et d'avoir été respecté là-dedans. J'ai décidé comme ça, sur un coup de dés, que j'allais donc moi-même rencontrer le juge pour lui demander une remise afin que le patient puisse se trouver un avocat ou au mieux, de tenir l'audition à l'hôpital afin de permettre au client d'être entendu tel que le prévoit la loi. Une chose semblable ne se fait pas au Québec. Les juges ne sont pas accessibles par des citoyens ordinaires comme moi et ce, même si je travaille en droit depuis plus de 12 ans. J'étais en train de vouloir tenter l'impossible. J'y croyais tellement fort. Je n'ai pas réussi évidemment à faire remettre la cause, ni à faire libérer l'individu, mais j'ai au moins réussi à discuter avec le juge de la situation non respectueuse des droits des individus qui vivent avec des problèmes de santé mentale sur notre territoire. Les stratégies utilisées quand je suis autant en émotions telles que celle-ci ne sont pas toujours réfléchies et surtout pas vraiment efficaces en terme de prendre soin de moi. L'individu en question était un pur étranger et je me suis mis dans tous mes états afin de faire respecter un droit qui est pour moi, le plus fondamental de tous: il s'agit de la liberté.

	Verbatim	intention	émotion
A	Je voulais juste... je savais... je suis pas en train de vouloir faire de la représentation, je voulais juste... faire tout ce que je pouvais pour...	Je parle vite, je mange mes mots en dire le plus possible	Impuissance
Juge	Ben ça ressemble pas mal à ça.	Il me coupe, raide	
A	Je voulais juste vous sensibiliser avec le fait que le Dr. X ce matin n'avait pas d'objection à faire témoigner son patient avec l'aide de la vidéo conférence, cela aurait été si simple de pouvoir avoir cette possibilité là afin de respecter les droits de M. pour...	J'écoute et je répons Faire entendre M.	Au moins, j'ai pas tout perdu, j'ai réussi à lui parler.

Je me souviens aussi d'une semaine en particulier en décembre 2004, un individu hospitalisé est privé de tout contact avec l'extérieur sous prescription médicale de son psychiatre traitant. Il n'a aucun droit de visite ni téléphone sauf avec son avocate. La situation n'a aucun sens pour moi. Aucun médecin ne peut empêcher un individu de communiquer avec le groupe de défense des droits de sa région. J'ai alors tout mis en œuvre pour corriger la situation. J'ai communiqué avec le responsable aux plaintes et à la qualité des services de l'hôpital, il me dit qu'il comprend la situation, mais ne peut malheureusement rien faire. Je communique avec le responsable de la qualité des services de l'agence ainsi que la personne en charge du dossier santé mentale. Ils me disent tout les deux qu'ils ne peuvent rien faire. Je commence à m'échauffer royalement. Je bous littéralement. J'appelle le médecin qui a prescrit le traitement, on m'informe qu'il est parti en vacances jusqu'après les fêtes; je demande à parler au médecin de garde. Je lui laisse un message sur son répondeur. Elle ne me rappellera jamais. J'appelle enfin le directeur des services professionnels (DSP) du CH en question, je laisse un message à sa secrétaire. Deux jours plus tard, je n'ai toujours pas de nouvelle. Je rappelle à nouveau et lui parle enfin. Je lui mentionne ma déception du fait qu'il ne retourne pas ses appels. Il me dit qu'il n'a pas reçu mon message. Je lui raconte l'histoire au complet et le déroulement de mes interventions. De ce que je projette de faire si lui ne bouge pas dans ce dossier, car je suis véritablement tannée de ce type d'abus de pouvoir et de ce manque de respect envers les plus faibles. Je souhaite parler le jour même à l'individu privé de sa liberté et de son droit de contact avec l'extérieur sinon je dénonce la situation dans les médias. Je lui explique que ça fait maintenant trois jours que je travaille sur ce dossier de façon intense, que ma patience a des limites et que je m'étais suffisamment faite niaiser

dans toute cette histoire. Il me demande de patienter encore un peu, qu'il regarde la situation et me rappelle. Deux heures plus tard, il laisse un message à ma secrétaire m'informant que la situation avait été rétablie et que je pourrais dorénavant parler avec le patient.

J'ai travaillé très fort à la défense de l'individu dans ce dossier. J'appelle donc le monsieur en question. Celui-ci m'informe qu'il est privé de contact avec l'extérieur parce qu'il s'est battu avec un infirmier et depuis, on le prive de cigarettes (6/jour seulement); il dit qu'on le pousse à bout, on le dénigre, le ridiculise, le confronte, etc. « C'est bien assez pour virer fou qu'il me dit. » Je rappelle à l'unité et parle avec l'infirmière en chef en l'informant que leur manière de gérer les cigarettes de M. X est irrespectueuse, non professionnelle et surtout pas très thérapeutique. J'ajoute que ce n'est pas une manière de traiter le monde. Je lui dis que la situation est beaucoup plus punitive qu'aidante et que M. n'est pas hospitalisé en psychiatrie pour être puni mais pour se faire traiter, soigner. Je demande à ce que sa ration de cigarettes soit respectée et qu'on arrête de jouer avec les nerfs de M. comme c'est le cas actuellement sinon je vais me rendre sur les lieux et dénoncer à nouveau la situation. (Journal de recherche, décembre 2004)

Ce genre de situation me met véritablement en rogne. Je mordrais quand je vois des abus de ce genre. J'ai vraiment l'impression que certains membres du personnel (heureusement pas tous) prennent un malin plaisir à dire des méchancetés ou à confronter continuellement la personne en position de vulnérabilité ou en position de désorganisation de toutes sortes. Quand je deviens témoin (ce qui m'arrive en fait très souvent) de semblables situations, je laisse tout de côté et la situation d'abus devient alors l'urgence du jour avec toute l'intensité et l'énergie qui me caractérisent.

CHAPITRE 5

COMMENT JE PRENDS SOIN DE MOI

Par l'analyse de mes journaux et de mon récit de vie, j'ai constaté que j'avais en effet quelques stratégies que j'utilisais de temps à autres afin de préserver un certain équilibre. Des stratégies qui me permettaient de prendre soin de moi. Comme vous allez le constater, il y avait très peu de moyens développés pour prendre soin de moi avant la venue de cette recherche.

Malgré le fait que ce chapitre-ci est très court en comparaison avec les autres, je considérais qu'il était très important de vous faire part de ce que je faisais avant pour bien comprendre toute la portée des transformations réalisées par ma recherche que nous verrons au chapitre suivant.

5.1 Mon rapport à la nature

Les seuls moments où je réussissais à ne pas travailler et surtout à ne pas me sentir coupable de ne rien faire de productif, de visible, c'était lorsque j'étais en contact avec la nature. J'étais capable de lâcher complètement prise et de me rapprocher de mon moi uniquement lorsque je quittais la vie trépidante de tous les jours pour faire : un voyage de pêche, de chasse, marcher sur le bord de la mer et ramasser de magnifiques agates en

écoutant le roulis des vagues. Une bonne balade en moto, faire du ski, de la motoneige, quelques descentes de rivière en canot ou un après-midi de plongée. Heureusement que j'avais ces loisirs pour lâcher prise et me ressourcer. . Ceux-ci m'ont certainement sauvée de l'épuisement et ont de toute évidence contribué à recharger suffisamment mes batteries pour maintenir le statu quo et être capable de poursuivre ma route.

J'ai besoin de la nature, d'être en écho avec la nature, aller dans la nature, seule, me retrouver, rester en équilibre, me garder dans mes forces pour faire face au travail que j'ai à faire tous les jours. (Journal de recherche, 16 octobre 2003)

Probablement qu'inconsciemment, mon corps savait quand je devais prendre un moment de repos. Lorsque je ressentais le besoin de prendre une pause, je partais à la recherche de ce plaisir. Mes pauses ne se faisaient pas de façon régulière dans le temps, mais elles se faisaient elles aussi tout autant en intensité que mes périodes de travail. Je récupérais alors très rapidement. J'avais vraiment le sentiment, à mon retour d'une journée de quelques heures ou de quelques jours consécutifs, d'avoir réellement et véritablement refait le plein d'énergie. Je me sentais alors très bien et prête à reprendre mon bon vieux rythme de vie.

5.2 Mes différents temps de pause

Ma consommation en alcool (bière et vin) devenait aussi un moyen pour prendre soin de moi. L'alcool était en fait un excellent outil afin de m'aider à me déposer, à lâcher prise et à me détendre plus rapidement. Je m'en servais aussi à titre de récompense à la fin d'une grosse journée de travail ou le vendredi pour souligner une coupure entre la semaine

d'ouvrage et la fin de semaine de congé. Ça me permettait de faire un pont entre les deux. « Une bonne p'tite bière frette » après un gros effort physique a toujours eu sa place dans ma vie. » (Extrait de mon récit de vie)

Comme dans tout ce que je fais en terme d'intensité (quoique je n'ai pas de réel problème de consommation), je n'avais et je n'ai toujours pas de difficulté à me laisser emporter pour une nuit ou une après-midi de temps en temps dans une consommation jugée abusive. Je n'ai définitivement pas peur des « partys » et je sais aussi très bien m'amuser. Je me donne donc du plaisir durant toute une soirée en sachant très bien que je vais avoir une « gueule » de bois le lendemain et que je vais payer pour, mais tant pis que je me dis. Je profite du moment présent et on verra bien pour le reste. Évidemment, dans ces conditions, je suis dans l'obligation de rester au repos presque toute la journée du lendemain afin de me remettre sur pied car je ne fonctionne presque plus. Je suis au ralenti et je paye pour les abus de la veille. Je ne me sens pas vraiment bien, mais au moins je suis obligée de ralentir de temps en temps, ça ne fait pas de tort.

La lecture aussi a toujours été un excellent moyen où j'arrivais de temps en temps à relaxer, à faire un moment d'arrêt et à oublier tout ce qui était autour de moi, ce qui me restait à faire dans la maison comme au boulot. J'aurais évidemment apprécié pouvoir lire plus et profiter davantage de ce loisir parce qu'il s'agissait vraiment d'une excellente activité afin de me faire arrêter. Ça ne m'est vraiment pas arrivé souvent, mais à chaque fois où je suis tombée sur un bon livre, je réussissais à décrocher totalement, à un point tel

que je ne pouvais même plus m'arrêter et ce jusqu'à ce que j'aie passé complètement au travers l'histoire.

Je m'accorde aussi plus de temps pour moi, j'entre dans une période où je laisse un peu plus la maîtrise de côté et je me permets de lire 4-5 bons livres qui n'ont aucun rapport avec mes études et mon travail. Je n'avais plus fait ça depuis le début de mes études. Je me permets sans remords de décrocher et je relaxe enfin au lit le dimanche matin, quel bonheur! (Journal de recherche, 12 janvier 2006)

La recherche que j'ai entreprise m'a permis de transformer ma pratique et de trouver d'autres moyens afin de prendre mieux et surtout plus souvent soin de moi. Moyens que nous allons voir au chapitre suivant.

CHAPITRE 6

LES IMPACTS DE MA RECHERCHE ET LA TRANSFORMATION DE MA PRATIQUE PSYCHOSOCIALE

Je me souviens qu'à la toute fin de ma première année de recherche, Serge Lapointe qui est un de mes professeurs de première année à l'UQAR m'a demandé : « Mais après quoi tu cours ? » J'ai réfléchi et je dois avouer que je n'ai toujours pas trouvé de véritable réponse à cette question. Celle-ci me colle à la peau et me suit partout depuis tout ce temps. Je suis beaucoup plus consciente de ma problématique aujourd'hui que par le passé, mais je continue encore par moment à courir. (Beaucoup moins vite et de manière moins intense qu'il y a quelques années, voire même quelques mois, mais je continue tout de même à courir) Évidemment et heureusement, ce ralentissement est dû à mon processus d'analyse qui continue de se poursuivre et qui contribue de toute évidence à me mettre dans une position évidente de transformation. (Journal de recherche, 2004)

Ma transformation n'est pas nécessairement visible pour celui qui n'est pas attentif et qui me connaît peu, mais elle n'en demeure tout simplement pas moins extraordinaire à mes yeux en terme d'impact à court, moyen et surtout long terme. Les moyens que j'ai appris à développer pour mieux prendre soin de moi sont les suivants :

6.1 L'écriture de mon journal

L'écriture, la lecture et l'analyse de mon journal de recherche m'ont effectivement permis de dégager quelques répétitions et prémices de la problématique qui m'habite. Il a en effet été question de la relation que j'entretiens avec mon corps, avec le temps, avec mon intensité, de ma prise de conscience avec le doute, de la peur, de ma sensibilité, de

mes résistances et heureusement de ma très grande résonance avec ce qui est vivant (la faune, la nature, les animaux, les humains).

L'écriture de mon journal au quotidien m'éloigne de l'action. Il me permet de ralentir mon rythme pour dire, nommer, raconter ce qui se passe. Il me conduit dans le ressenti de mon corps, dans le senti de mon être. Il m'emmène dans l'attention de moi, de mon JE, du JE dans le NOUS (familial, équipe de travail, implication sociale, groupe de formation, réseau communautaire, etc.) dans le prendre le temps de me sentir, ressentir, conscientiser, analyser dans le but de me transformer.

Aussi, comme celui-ci est écrit, je peux m'y référer en tout temps et y réfléchir.

La deuxième partie de mon journal (2005-2006) a beaucoup moins de matériel que le premier et il est aussi pas mal différent. Je constate en effet l'évolution dans ma problématique, dans les moyens que je mets en place pour me protéger. Je commence à prendre véritablement conscience du changement qui s'opère en moi, je fais des hypothèses sur lesquelles je mets mon attention afin de trouver des réponses. Je suis définitivement plus posée, beaucoup plus relaxe que d'habitude malgré les apparences. À la lecture de mon journal, je vois que mon rythme est plus lent, je continue d'être aussi productive dans ce que je fais, mais je prends plus de temps pour moi. Je vis parfois des rechutes où je me surprends évidemment à fonctionner à 150 km/h. À ce moment-là, je m'oblige à m'arrêter un peu pour respirer, je prends le temps d'analyser la situation et voir ce qui se passe, là maintenant. J'arrête le mouvement, je vais prendre de l'air, boire de l'eau, je fais une

pause. Je réalise que je deviens de plus en plus consciente dans l'action de mes erreurs comme de mes bons coups

Écrire mon journal de bord à partir de ce que mon corps et mon cœur me dit. Est-ce que je suis bien, mal, confortable, anxieuse ? Dès que j'identifie un malaise, une douleur, je me pose la question sur le comment je me suis laissée faire ça, qu'est-ce qui s'est passé et quel est le lien avec le déroulement de la journée ? Je me demande ensuite quel moyen je dois utiliser pour évacuer et faire disparaître le tout ?

Ensuite, dans l'analyse du journal (qui passe par une lecture en boucle, en répétition presque continuelle), je tente de comprendre et surtout d'intégrer dans mon vécu ce que j'ai fait dans cette pratique qui fait que j'ai le sentiment d'avoir pris soin de moi et comment je reconnais ça. Qu'est-ce que j'ai fait dans telles activités ou pratiques qui fait que je n'ai pas le sentiment d'avoir pris soin de moi.

Et finalement, dans mon processus de transformation, qu'est-ce que j'ai fait pour que mon corps se mette à aller mieux ?

6.1.1 L'écriture et la compréhension de mes rêves

Les rêves

Plonge à l'intérieur de toi-même et deviens ton propre guérisseur. (Lynz, 2002, p.47)

Par rapport à mes rêves, je considère que ceux-ci me parlent beaucoup. Il s'agit d'un discours interne entre mon inconscient et moi, en lien avec mon univers interne, ce qui m'arrive, ce qui reste dans le vécu, ce qui doit être entendu, compris et enfin transformé afin de trouver ma quête de vie.

En faisant la lecture de ces rêves, je me rends bien compte avec du recul que mon inconscient m'envoie des messages. Il veut me faire comprendre des choses, il voudrait effectivement que je ralentisse la cadence. Je dois arrêter d'absorber toutes sortes de frustrations, car elles sont nuisibles pour moi. Je dois plutôt prendre contact avec mes émotions.

6.2 Identifier et exprimer mes besoins

Ce qui est différent aussi, c'est que j'apprends de plus en plus à connaître et à respecter mes limites, je suis aussi beaucoup moins tolérante par rapport à certaines personnes qui semblent vouloir profiter, qui abusent de moi ou qui me manquent de respect. J'essaie maintenant de dire au fur et à mesure ce que je peux et ce que je ne peux pas faire, j'évacue, je ne veux plus absorber autant. (Journal de recherche, 12 décembre 2006)

Suite à un traitement d'ostéopathie, j'ai décidé de faire du ménage. Ce n'était probablement pas le moment idéal pour agir vu ma très grande vulnérabilité du moment, mais en même temps je venais de m'accorder une présence à moi-même très importante. Je trouvais que la sensibilité dans laquelle je me trouvais allait peut-être justement contribuer à modifier mes rapports avec les autres en fonction de la réponse à des besoins jamais exprimés. J'en ai donc profité pour régler certaines choses autour de moi. Dorénavant,

Audrey, mon ado, fera plus de tâches ménagères. Ensuite, j'ai fait comprendre à mon conjoint l'importance de plus s'impliquer dans l'éducation des enfants. Au bureau, j'ai décidé pour la première fois de ma vie de faire filtrer mes appels par ma secrétaire pour que je puisse enfin terminer mes tâches. J'ai même engagé une consultante pour me venir en aide dans mes dossiers difficiles.

Hier, j'ai demandé à une consultante de me monter un programme de supervision pour moi et de formation pour l'équipe de Droits et Recours pour nous supporter davantage dans les dossiers difficiles (personnalités limites) que nous vivons actuellement, de nous enligner par rapport à nos émotions en lien direct avec notre travail dans nos luttes avec ou contre les grosses organisations réfractaires au respect des droits et à notre présence au sein de ces institutions. Je lui demande dans un premier temps, de nous accompagner aux deux semaines pour finalement en arriver à nous voir une fois par mois. Elle trouve l'idée bonne et va nous préparer quelque chose qu'elle va nous présenter. Ça va me faire du bien de pouvoir évacuer un peu plus de temps en temps toute cette pression. (Journal de recherche, 1 décembre 2005)

6.3 Le lâcher prise

Je dois apprendre à lâcher prise, à faire confiance à la vie, à croire en moi mais aussi aux autres. (Journal de recherche, 18 septembre 2003)

Même à la maison, plusieurs transformations s'opèrent. Aujourd'hui, je passe la balayeuse en moyenne 2 à 3 fois par semaine seulement, parfois moins. Ma maison n'est définitivement plus dans le même état qu'avant. Je trouve maintenant ma satisfaction et ma valorisation ailleurs que dans ce type de perfection/compulsion. Je laisse maintenant la poussière s'accumuler avant de nettoyer, les plantes manquent parfois d'eau et j'ai appris à camoufler la vaisselle sale dans la laveuse ou à accepter qu'elle trempe tout simplement dans le lavabo. Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux avec ça. Je ferme maintenant la

porte des chambres pour ne pas voir le désordre qui y règne. J'essaie et je développe différentes stratégies pour accepter plus facilement le désordre et l'imperfection. Je fais maintenant le choix d'ignorer et j'accepte plus facilement ce qui n'est plus parfait dans ma vie (quoique ce n'est pas facile). Je me suis inventé un système invisible et symbolique (des oeillères de cheval) qui me permet de ne plus voir ce qui me dérange. Quand je passe par exemple devant la salle de bain et je sais que celle-ci aurait bien besoin d'un nettoyage, je mets ma main de manière symbolique sur le bord de mon visage comme s'il s'agissait d'une oeillère. En faisant ce geste, j'associe automatiquement dans mon cerveau que ce n'est plus ou pas important maintenant et qu'il y a d'autres préoccupations plus importantes ou plus intéressantes au menu que de nettoyer ma salle de bain. Mon système fonctionne très bien et je l'utilise aussi de plus en plus souvent et à d'autres niveaux. « De ce temps-là, j'accorde beaucoup moins d'importance au ménage de la maison, il y a plein de sable sur le plancher, il est sale, je vois tout ça et, miracle, je suis moins dérangée. » (Journal de recherche, 7 mai 2005)

J'ai appris avec le temps à me taire, à fermer les yeux sur la méthodologie de travail des enfants ou de mon conjoint et à reconnaître en bout de ligne que l'important, c'est le résultat final peu importe qui fait quoi. De cette manière et avec le temps, la pratique, la persévérance et différentes stratégies, j'ai appris, j'ai compris, j'ai pris l'habitude et j'apprécie davantage le fait d'avoir maintenant plus de temps pour moi.

Cette semaine, j'ai pris plus de temps pour moi afin de m'accorder une présence à moi-même. Je suis allée aux agates deux ou trois fois dans la même semaine sur le bord de la mer, et ce, toute seule. Je me suis aussi permis des moments de lecture personnelle qui n'ont aucun lien avec ma recherche ou ma profession. Que

du plaisir, du loisir, de l'abandon. Ça m'a fait un bien immense. (Journal de recherche, 20 mai 2006)

C'est assez particulier. Habituellement, c'est moi qui pousse le monde à aller plus vite, de prendre de l'avance. Maintenant que j'essaie de me ralentir, de relaxer plus souvent, on me pousse dans le dos, on s'attend à ce que je continue à la même vitesse que d'habitude. Je me surprends à leur répéter de ne pas s'en faire, de relaxer, qu'on a du temps, je leur dis : woou! C'est moi qui dis ça, je n'en reviens pas! Le changement commence à s'opérer. J'ai hâte de voir si je vais être capable de maintenir la cadence et de conserver mon équilibre. Avec la construction du garage, cela ne sera peut-être pas aussi évident. J'ai aussi remarqué que les matins où je reste couchée, je finis souvent par me rendormir à nouveau, je me sens alors beaucoup plus en forme à mon deuxième réveil. Je constate que je suis plus calme, mon rythme semble plus ralenti. (Journal de recherche, 7 mai 2005)

J'ai vraiment fait du ménage avec mon « JE ». Je me suis libérée du temps : tous les mercredis avant-midi pour faire du travail de bureau, finir ce qui est commencé, travailler à la création de nouveaux sujets de formation ou de tout autres projets. Je garde maintenant ce temps pour moi et mon équipe uniquement. Les clients devront maintenant attendre au jour suivant.

Hier, j'ai pris la décision que dorénavant je me prends une journée par semaine pour faire avancer mon travail. Une journée où je ne suis pas en contact avec la clientèle, je ne prends aucun appel sauf pour d'autres intervenants qui vont m'aider à faire avancer mon travail et pour lesquels j'attendais justement des appels. C'est aujourd'hui que ça commence. Toute ma journée va être consacrée à du travail de bureau avec une rencontre d'équipe de 1h30 en après-midi pour faire des discussions d'équipe et un partage d'expérience à propos de nos clients respectifs. J'ai hâte de voir ce que ça va donner et si ça va permettre d'enlever le retard que je prends sur mon boulot de façon continue. Le travail s'empile justement sur mon bureau, et plus il s'accumule plus je fatigue. J'ai hâte de voir la quantité de boulot que je suis capable d'abattre dans une journée sans me faire déranger continuellement comme c'est toujours le cas. (Journal de recherche, 7 novembre 2005)

Je me suis laissée convaincre que j'ai ce qu'il faut maintenant pour m'appuyer sur moi, sur mon expérience, sur mes connaissances et compétences. Ce n'est plus nécessaire

de courir autant, de courir devant, je me dis que de marcher à côté sera tout aussi correct. Je peux lâcher enfin prise. Je suis dans une période de récolte. Je récolte tout ce que j'ai semé dans le passé. Ça va beaucoup mieux. Ça fait vraiment du bien.

6.4 Déléguer le travail

Avant, je faisais tout presque toute seule; maintenant, je délègue. Autant au travail qu'à la maison, je travaille beaucoup plus en équipe. À la maison : j'écris tout le travail à faire et, à tour de rôle, nous choisissons chacun une tâche à effectuer sur la liste. Nous rayons avec un crayon au fur et à mesure que les tâches se réalisent (c'est plus motivant pour les enfants). En équipe donc (à quatre), nous arrivons à faire le tour de tout ce qui est à faire dans la maison dans un temps record de deux ou trois heures. La journée du ménage se déroule généralement le samedi matin, mais ce n'est plus bien grave de sauter une journée ou deux, surtout lorsque nous avons d'autres projets plus intéressants. Les enfants n'étant pas trop habitués à ça, ils ont effectivement rechigné un peu au début, mais étant de nature plutôt vaillants eux aussi et voyant que la nouvelle situation n'était définitivement pas négociable, ils se sont très vite habitués à la collaboration et à l'entraide dans la répartition des tâches familiales.

À Droits et Recours, je ne suis plus seule dans mon travail. J'ai une équipe avec moi sur laquelle je peux maintenant compter et avec qui j'ai appris à m'appuyer en cas de besoin. J'effectue actuellement le transfert de mes connaissances avec beaucoup de joie afin d'assurer la survie de l'organisme au cas où je déciderais de partir ou s'il m'arrivait

quelque chose. Plusieurs intervenants sont passés, peu sont restés dû à la difficulté de la tâche et surtout à l'ingratitude du métier. Depuis maintenant tout près de deux ans, je suis avec la même équipe, celle-ci s'est stabilisée et je souhaite que cet équilibre perdure encore longtemps.

J'ai délégué beaucoup plus de pouvoir à mon adjointe administrative (comptabilité, rédaction de lettres de remerciement aux membres et aux partenaires, demande de subvention, lettre de promotion, publicité, la création de notre journal « Les ailes de L'Espoir », etc.) et j'ai aussi transféré plusieurs dossiers client à mon intervenant. J'ai aussi donné la consigne que toutes les nouvelles demandes qui entreraient au bureau (sauf les dossiers CSST) seraient traités par ce dernier, considérant que celui-ci a beaucoup plus de liberté que moi tout en ayant moins de responsabilité.

Je me suis mise à discuter davantage avec mon équipe en leur partageant à peu près tout ce qui se passait, projet comme difficulté dans notre organisme. J'ai commencé à sentir plus de support et d'appui, étant donné leur plus grande implication dans les nombreux dossiers politiques et systémiques que je portais généralement seule, tels que : dossier isolement, contention, la recrudescence et le retour en nombres inquiétants de traitements d'électrochocs dans certains CH de notre région, sur la privatisation du droit à la liberté en utilisant abusivement la loi (P-38), et j'en passe.

6.5 L'accueil de ma féminité

Ma vie a beaucoup changé. En effet, depuis que je suis dans un processus où j'ai tourné mon regard vers moi de manière sentie et réfléchi en lien avec mon niveau d'énergie, je suis en transformation. J'ai en effet changé tout doucement, sans que je me rende vraiment compte de la situation. Le mécanisme de transformation a été physiquement et psychologiquement très graduel. J'en ai pris conscience pour la première fois le jour où j'ai réalisé que je ne rongerais plus mes ongles. Là, je me suis mise à faire toutes sortes d'expériences: vernis à ongles, maquillage, habillement différent. J'étais à la découverte de mon côté femme.

La découverte de ma féminité, oui, mais je voulais surtout la laisser s'exprimer. Comme c'était très nouveau dans ma vie, je me sentais un peu mal à l'aise. Aussi surprenant que cela puisse paraître, j'étais gênée, timide, mais surtout intimidée du regard et des commentaires que je percevais et que je recevais des gens en général en lien avec mon corps qu'ils regardaient maintenant d'une autre façon. J'avais arrêté de me dissimuler dans des vêtements trop grands pour moi. J'avais ainsi commencé à prendre de plus en plus contact avec mon corps tant interne, qu'externe.

Malgré quelques embûches de parcours, je suis somme toute de plus en plus satisfaite de ce que je découvre. J'apprends donc par le fait même en apprivoisant mon intérieur à reconnaître et à honorer aussi le recouvrement de celui-ci, mon corps charnel, l'extérieur de mon être que je ne cache plus. J'apprends à m'accepter telle que je suis. J'ai envie de

poursuivre mon développement en ce sens en continuant d'essayer de nouvelles choses, ne plus rester figée dans une image que je me suis créée au début de mon adolescence et que j'ai gardée depuis à des fins probables de protection.

6.6 Présence à soi et à son corps

Moi en formation dans un processus d'apprentissage de mon être caché, pour une guérison à travers ma quête dans le but de produire une recherche. (Journal de recherche, 5 janvier 2004)

M'autoriser à être moi sur le chemin de mon existence en chemin avec d'autres. (Journal de recherche, 28 décembre 2003)

Avec cette recherche, vu la problématique sur laquelle j'ai réfléchi, j'ai pris le temps pour la première fois de ma vie de m'arrêter et de sentir ce qui se passe pour moi en lien avec mon niveau d'énergie, de la vibration de mon corps et de ce qui remonte. J'ai pris le temps de m'observer dans l'action, dans la réflexion comme dans la détente. Je me suis donc mise en tout temps à être plus attentive à moi, à réfléchir un peu plus, mais aussi à bien sentir dans mon corps mes idées. Je me suis mise à intégrer dans mon corps mes opinions et je me suis mise à me questionner sur la pertinence de ce que j'ai à dire avant de prendre véritablement la parole. Je me suis mise à développer une qualité de présence à moi et, de ce fait, j'ai réussi à faire des découvertes très surprenantes à mon propos.

La qualité de bien-être que je ressens après une intervention me dit et me parle de la qualité de l'intervention effectuée. Par mes différentes analyses, je suis plus en mesure maintenant que par le passé d'identifier ce qui m'a fait perdre le contrôle ou ce qui me fait

sentir le vide; je suis alors gagnante, c'est un plus dans la compréhension de mes pratiques et de mes valeurs. J'ai compris que lorsqu'il y a escalade de mots, de ton, de pouvoir dans une intervention, je me retrouve généralement insatisfaite et vidée. Ce qui est différent maintenant en pareil situation, c'est que j'arrête immédiatement l'action, je me mets alors à réfléchir sur mes intentions du départ et je reviens en arrière, J'explique à l'autre personne ce que j'ai envie de faire et je nomme mes intentions. J'essaie de voir avec l'autre s'il y a une possibilité d'établir un climat d'ouverture et de collaboration. J'observe plus dans l'action quelle est l'intervention, quel est le comportement et qu'est-ce que ça donne. C'est de porter un regard sur moi dans l'action.

Les territoires intérieurs sont semés d'embûches et de pièges. Ce sont les manies, les mauvaises habitudes, les blessures de l'âme jamais guéries. Descends en toi muni de la torche de l'esprit. Prends conscience de la merveilleuse aventure qui t'est offerte : Il n'y a pas d'autres voyageurs avant toi. (Lynz, 2002, p. 123)

Le 1 avril 2004, je suis encore barrée. Je vais chez l'ostéopathe. Il me touche un endroit qui n'est pas très douloureux, mais qui aussitôt m'amène les larmes aux yeux. Je ne sais pas ce qui se passe, contrairement à d'habitude, je ne ressens rien, aucune douleur, aucune émotion, rien. Les larmes me coulent tout simplement. Je trouve ça vraiment surprenant. Je suis incapable de mettre les mots sur ce qui se passe là, ce qui m'habite. Je me questionne silencieusement sur ce que je suis en train de vivre, je suis à l'écoute. Mon thérapeute me dit comme ça tout bonnement, de ne pas me poser de questions, il me suggère plutôt de me laisser aller dans le processus de guérison. Il me dit qu'il vient d'ouvrir des portes. Selon lui, je suis en train d'évacuer de très vieilles blessures, un travail est en train de se faire en profondeur à l'intérieur de moi. Il pense que je suis sur le chemin d'une guérison intérieure. Il dit que je suis pleine de fatigue, de stress à l'intérieur même de mes os. C'est imprégné partout profondément dans mon corps et qu'il faut que j'évacue tout ça, tout doucement. Il m'informe que j'ai trois blocages bien identifiables au dos. Il dit que ces blocages ne sont évidemment pas étrangers avec la démarche de maîtrise dans laquelle je suis actuellement. Que j'ai plein de toxines accumulées qui m'empoisonnent la vie depuis de nombreuses années. Il me prévient que celles-ci vont nécessairement remonter à la surface avec tout le

ménage que je suis en train de faire dans ma vie en fonction de mon propre mécanisme d'élimination. Je vais probablement me retrouver selon lui, dans toutes sortes de situations (plus grande vulnérabilité, malaise physique, mauvaise humeur, intolérance, etc.). Il me conseille de ne pas trop m'en faire, de me laisser aller là-dedans pour mieux me nettoyer, me purifier, de rester à l'écoute. (Journal de recherche, 2004)

Il avait raison, je suis complètement virée à l'envers. J'ai les émotions et les sens à fleur de peau; à un moment, je me mets à pleurer à cause d'un film que j'écoute à la télé, 30 minutes plus tard, je suis très en colère à propos du chien qui a fait une bêtise. J'ai de la difficulté à me reconnaître. Tout se passe dans l'exagération, dans l'extrême. J'ai l'impression de ne plus avoir de contrôle.

Je prends de plus en plus conscience de mes périodes de souffrances et il faut que j'apprenne à mieux prendre soin de moi, apprendre à me respecter, à connaître mes limites, apprendre à les respecter, apprendre aussi à exprimer mes besoins de façon plus claire et surtout ne plus jamais les ignorer.

Je ressens, je vibre, je résonne, je réfléchis, j'analyse. Je ne suis vraiment pas bien avec toutes les questions qui sont soulevées. Je ne sais pas si je suis plus sensible à cause de mes S.P.M., dans une période d'adaptation à mes transformations ou dans une réaction de mon traitement d'ostéopathie. (Journal de recherche, 27 avril 2004)

La lecture répétitive de mon journal de recherche me fait effectivement réaliser que cette période de ma vie n'est pas des plus agréables. J'ai constaté au cours de cette période-là que je me donne souvent sans jamais vraiment recevoir quelque chose en retour. Je ne me suis jamais préoccupée de ça avant et là, j'en veux à la terre entière. Je me révolte. Je suis dans une période ingrate de ma vie. Après 2-3 jours où je suis passée des pleurs à la colère, à l'exaspération, à l'impatience, etc., j'ai compris que si je ne prenais pas le temps

de bien identifier moi-même mes besoins, je ne pourrais jamais y répondre. Que ma frustration ne s'en irait certainement pas en diminuant si je continue à rester dans la négation de mes besoins les plus fondamentaux.

À partir de janvier 2005, je mets mes priorités sur la description de ma pratique professionnelle. Je me rends compte qu'à partir du moment où je deviens attentive, ma pratique se transforme d'elle-même. J'observe et je suis attentive à mon niveau d'énergie dans l'intervention au quotidien. Je travaille de plus en plus en étant à l'écoute de ma résonance interne et je fais de nouvelles expériences. Je mets davantage mon corps en mouvement, je modifie mes postures. Par ces exercices, j'ai découvert que lorsque j'accompagne quelqu'un en étant assise à côté plutôt que face à face mon énergie après l'intervention est meilleure. Si je dois être face à face, j'essaie d'être plus en mouvement, de travailler plus de biais pour ne pas avoir mon plexus solaire (le chakra du cœur) en ligne avec la personne que j'aide.

J'ai fait une intervention à la DPJ avec une personne qui habituellement me vide énormément de mon énergie. J'ai été très attentive à mes mouvements, à mon positionnement par rapport à lui tout en m'investissant autant dans la relation et je me sentais beaucoup mieux que d'habitude à la fin de l'accompagnement. (Journal de recherche, 23 novembre 2005)

Je crois que les nombreux problèmes de dos que j'ai sont directement en ligne avec mon châtras du cœur. J'emmagasine l'énergie négative par cette entrée et celle-ci se loge en face, de l'autre coté, directement dans mon dos. Plus je suis attentive en protégeant cette entrée, moins j'ai mal au dos. Donc à partir de cette prise de conscience, je me mets entre autres plus en mouvement dans l'accompagnement, dans l'intervention. Si c'est possible,

je me mets à côté de la personne, sinon je me positionne légèrement de biais pour ne pas être directement dans un face à face. Aussi, je bouge beaucoup plus, uniquement le haut de mon corps à l'aide de ma chaise de travail qui est sur roues. Je fais des mouvements très lents de gauche à droite et je reste attentive à ce qui se passe pour moi tout en étant attentive au discours de l'autre. De plus, après avoir fini une intervention et que je sens que j'ai ramassé des choses qui ne m'appartiennent pas, je me fais un petit rituel personnel. Je nomme officiellement que telle ou telle énergie, douleur, souffrance ne m'appartenant pas, je fais des mouvements avec mes bras de haut en bas comme si je prenais ce qui n'est pas à moi pour le retourner à la terre. Je me frotte les bras, la poitrine, les cuisses comme si je voulais chasser des miettes de pain de sur mes vêtements. J'ouvre la fenêtre de mon bureau quelques minutes pour laisser entrer l'air salin de la mer et ainsi purifier rapidement mon espace de travail; après avoir fait cet exercice, je me prends un bon verre d'eau pour me purifier l'intérieur. À l'occasion, je fais aussi brûler de l'encens afin de changer les odeurs et quand la température le permet, je vais faire une marche de 3-4 minutes à l'extérieur avant de reprendre un nouveau dossier.

Concernant mon mal de dos (août 2005), celui-ci est beaucoup plus physique actuellement qu'émotif; il est davantage relié à la construction du garage qu'au transfert d'énergie avec la clientèle ou de frustration de tout genre. J'essaie évidemment de ne pas forcer autant qu'avant, mais dans certaines situations je fais consciemment le choix de pousser mon corps au-delà de ses limites physiques et d'utiliser la force que je suis capable de donner. Je suis consciente que je ne travaille pas toujours intelligemment avec mon

corps, mais maintenant je le sais et je fais donc plus attention pour ne pas forcer en traction au moins.

Je me sens beaucoup mieux; j'ai eu une rencontre avec l'ostéopathe, j'étais convaincue qu'il allait me dire que j'allais mieux. Il m'informe que je me raconte malheureusement des histoires, que c'est vrai que ça va beaucoup mieux que la dernière fois, mais qu'il reste encore beaucoup de toxines, de stress et de vieilles fatigues collées sous mes côtes, mes os. Il est effectivement beaucoup plus difficile qu'il ne l'avait imaginé de déloger toute cette saleté de mon corps. Je me fais peut-être des idées, mais je suis convaincue que je suis sur la voie de la guérison, je le sens; je décide donc de continuer d'être prudente et de poursuivre mes démarches de transformation. (Journal de recherche, 27 septembre 2005)

Mon corps devient donc, à force de pratiquer et d'être à son écoute, mon « gage », mon baromètre interne. Il me parle constamment. J'essaie dès que je ressens un malaise dans mon corps de comprendre immédiatement, d'être attentive à la sensation, quels sont les événements en cause, les mots ou les maux qui ont amené cet état. Je suis plus attentive, plus vigilante, j'essaie de comprendre. Je me dis que ce qui n'est plus approprié dans ma vie va s'injecter juste par le fait que je suis attentive et que je m'offre maintenant une meilleure présence à moi.

6.7 Mon rapport aux autres

Christine, une étudiante en classe avec moi, me demande de conserver ma force de faire avancer les gens autour de moi par mes réflexions combien percutantes, mais à la fois saisissantes et éclairantes. Je ne sais pas si c'est parce que je suis dans un processus de réflexion que je suis consciente de tout ce qui m'arrive comme ça de positif et que je suis très bien perçue par mes collègues, si ces commentaires-là ont toujours été présents dans ma vie et que je n'en étais pas consciente parce que je ne me regardais pas aller. Est-ce que c'est parce que j'analyse ce qui m'arrive et que je suis à l'écoute de qui je suis ou est-ce nouveau dans ma vie tous ces beaux commentaires à mon propos, est-ce que j'ai toujours été aussi populaire mais que

je ne m'en rendais pas compte. Est-ce le fait d'être consciente comme je le suis actuellement qui fait en sorte de voir et de comprendre la perception que les gens ont de moi dans ce que je dis ou fais. (Journal de recherche, 7 juin 2004)

Les gens qui m'entourent au niveau professionnel et qui m'ont vu aller depuis le début de ma profession me mentionnent de temps à autres (depuis que je suis attentive à mon JE) à quel point j'ai changé, par rapport au début de ma pratique à Droits et Recours et même plus récemment. Ils considèrent que je suis beaucoup plus posée, plus calme, moins dure dans mes interventions, dans mon discours en lien avec les autorités même les plus récalcitrantes. Je confronte moins. Ils ont eux-mêmes perçu le changement avant que je m'en rende moi-même compte.

Le docteur St-Hilaire, psychiatre en chef du département de psychiatrie de centre hospitalier de Chandler dit de moi que : « Avant, Anick, elle était une "pitbull", maintenant elle est une magnifique chienne d'aveugle. »

Après mûres réflexions et en fonction des commentaires que je reçois, je reconnais que j'ai effectivement modifié mon rapport aux autres. Je cherche beaucoup plus aujourd'hui à me mettre dans la peau des autres avant de prendre officiellement position. Je tente de voir et de m'approprier les différentes manières de faire et toutes les issues possibles d'un dossier. J'essaie de voir et de m'approprier la vision de chacune des parties avant de me faire ma propre idée de la situation. Évidemment, la base de mon travail est toujours en lien avec le respect des droits. Sur certains points tels que le droit à la liberté et au consentement libre et éclairé par exemple, je ne suis pas vraiment négociable, la loi c'est

la loi. Par contre, quand on joue dans les attitudes, je suis beaucoup plus malléable, plus qu'avant.

Ce qui change aujourd'hui par rapport au passé, c'est que j'ai plus de facilité à me mettre dans la peau et la position de l'autre afin de voir de quelle manière il interprète la situation, comment il ou elle voit la situation, quels sont ses attentes, ses besoins, jusqu'où je pense qu'il est prêt à aller, je vérifie ensuite mes perceptions tout en étant toujours en contact et attentive avec ma souplesse. Je suis beaucoup plus en position d'ouverture à l'autre afin de régler la situation dans les plus brefs délais en fonction évidemment du souhait de la personne accompagnée.

Dans l'extrait praxéologique suivant, il est justement question de mon amélioration dans mon rapport aux autres dans l'action. Il s'agit d'une intervention que j'ai effectuée un jour dans un centre hospitalier qui me met généralement beaucoup de bâtons dans les roues. Ils sont plutôt réfractaires à mes visites et, dans ce cas-ci, j'ai complètement été boycottée. J'aurais évidemment aimé mordre comme je le faisais par le passé, mais j'ai préféré cette fois-ci garder mon calme, respirer intensément afin de retrouver rapidement un certain équilibre pour travailler davantage sur la relation, me garder les portes ouvertes même si celles-ci sont déjà presque complètement fermées et ce depuis toujours.

La situation est la suivante. Il s'agit d'une personne avec qui je suis en contact depuis plusieurs années dans le cadre de la défense de ses droits. Il est actuellement hospitalisé dans un département de psychiatrie depuis 5-6 mois en vertu de la commission d'examen d'enquête pour cause de troubles mentaux. M. doit passer devant la commission

et avant l'audition, il souhaite être accompagné par notre organisme (en l'occurrence moi-même) afin de lui expliquer les procédures et de préparer son témoignage. La conversation suivante se passe entre moi et le psychiatre traitant dans le corridor pendant l'ajournement de la fin de l'audition (moment où le tribunal nous demande de sortir afin de pouvoir prendre entre eux la décision en lien avec la sentence à rendre).

Récit praxéologique

	Verbatim	Intentions	Émotions
1- Dr	Bonjour madame Lepage		
2- A	Bonjour docteur		
3- Dr	Il semblerait que vous avez eu certaines difficultés ce matin		
4- A	En effet, j'ai eu pas mal de difficulté. J'ai vraiment l'impression qu'on essaie de m'empêcher de faire mon travail, qu'on me met des bâtons dans les roues.	Le confirmer dans son affirmation et dénoncer la situation d'abus à mon endroit.	Reconnaissance de ma déception, fin d'une très grande colère.
8- A	C'est la deuxième fois qu'une chose semblable se produit ici en très peu de temps et je trouve que la situation n'est pas très drôle.	En mettre un peu plus, mettre de la chair sur l'os.	
9- Dr	En effet, j'en conviens mais j'avais de bonnes raisons, c'était dans un but thérapeutique		
10- A	Vous êtes très chanceux que j'ai pu me calmer avant de vous rencontrer. Je ne suis pas de nature bouillonnante, mais ce matin j'avais toutes les raisons du monde pour bouillonner. J'ai fait 6 heures de route (aller-retour avec deux vertèbres de déplacées dans le dos) pour rencontrer mon client, lui expliquer à ma façon la démarche du TAQ, le calmer, le sécuriser, lui redonner confiance, je veux juste faire mon travail et on m'en empêche. J'étais en effet pas mal sans connaissance, mais là ça va.	Lui faire entendre et idéalement comprendre ce que représente pour moi une intervention à Gaspé.	Soulagement d'être en contrôle, capable de me raconter sans me fâcher.
11- Dr	Je suis bien content de voir ça		
14- A	En effet et à ce propos... Je pense qu'il est vraiment temps qu'on s'assoit tous ensemble pour échanger sur la mission, le rôle et les responsabilités de chacun. Ce que je vis ici, vous êtes le seul hôpital à me faire vivre ça. Considérant que nous sommes en pleine	Proposition de se reprendre, d'essayer de travailler en harmonie plutôt	

	restructuration du réseau, qu'on parle constamment d'équipe unique, de réseau de service intégré, d'entente de services, de complémentarité entre les établissements et le communautaire, il est vraiment et plus que temps qu'on prenne un moment pour s'asseoir et discuter ensemble. Nous devons apprendre à nous comprendre et à nous respecter pour le mieux-être des personnes vulnérables.	qu'en guerre comme c'est le cas depuis les 10 dernières années. Envie de se respecter davantage.	
15- Dr	Je suis entièrement d'accord avec vous		

(Journal de recherche, 2005)

Comme vous avez pu le constater, je n'ai pas pu entrer en contact avec le patient avant son audition tel que prévu. J'étais donc très en colère d'avoir effectué le trajet strictement pour rien (plus de 6 heures de route aller-retour). J'ai fait une crise, j'ai tempêté, j'ai même pleuré de rage mais... toute seule et dans mon auto. Je ressentais une très grande colère de ne pas avoir pu faire mon travail correctement tel que précisé dans le cadre de référence ministérielle et de ne pas avoir été respectée à l'intérieur de celui-ci. J'ai pris le temps de me calmer avant l'audition à laquelle j'ai assisté et de préparer ma rencontre avec le médecin en question, car j'étais convaincue que j'allais certainement le prendre dans un coin. J'aurais évidemment eu le goût de le mordre tellement j'étais en colère, mais j'ai réfléchi à la stratégie idéale à utiliser dans ce cas précis. Le mieux pour l'organisme et les patients abusés de leurs droits était de travailler davantage en collaboration qu'en confrontation. Je ne voulais plus qu'une situation du genre se reproduise dans un proche avenir et si je voulais avoir gain de cause à ce propos, il fallait que je mette de l'eau dans mon vin, ce que j'ai effectivement réussi à faire. J'ai fait passer les intérêts de l'organisme avant de me procurer à moi-même mon bien-être vengeur. J'ai agi en adulte mature malgré mes blessures (mon orgueil était touché). J'étais bien fière d'avoir pu et su me contenir en pareille situation. (Journal de recherche, 2005)

Tel que démontré dans l'extrait praxéologique, je suis beaucoup moins dans la rigidité. J'essaie de toujours garder en mémoire qu'il ne s'agit pas de ma problématique personnelle. J'explique maintenant à la personne mise en cause (l'intervenant, le propriétaire, l'agent de la sécurité du revenu, le collègue de travail, le patron, etc.) le droit qui est lésé, je donne plus d'exemples concrets en lien avec la situation vécue et je laisse

suffisamment de place à la personne en question de s'exprimer. J'écoute davantage et je tente de mieux comprendre les différentes perceptions de la situation, je regarde aussi les faits et je fais davantage parler ces faits. J'essaie de voir les différentes possibilités afin de s'entendre sur quelque chose afin d'arriver à un changement idéalement positif de la situation et ainsi donner l'impression que chacun en a pour son compte, que chacun obtient gain de cause.

Ce qui n'est pas à moi et qui est à l'autre va s'infiltrer en moi de manière malencontreuse si j'accepte et ne fais rien pour corriger la situation. Si j'accepte de remettre à l'autre ce qui lui appartient, je me libère, je grandis et je vais aussi beaucoup mieux. Plus je fais de la praxéologie, plus je deviens attentive; il s'agit de faire de l'attention consciente. Je développe un regard sur moi, dans l'interaction et en inter relation avec d'autres.

Le sentiment que je ressens me parle de ma satisfaction en lien avec l'intervention effectuée. La praxéologie m'aide à rendre consciente ma façon d'accompagner les gens; ça me met dans un espace de découverte de moi. Ça m'aide aussi à comprendre mes cohérences d'action versus mes stratégies d'interventions.

6.8 De la performance aux plaisirs

Je suis évidemment encore tournée vers le travail, la perfection et tout ce qui est beau dans ma vie, mais à un autre niveau. J'essaie d'être davantage attentive au plaisir que je

retire dans le travail. J'aime travailler dehors sur mon terrain, le patio, le garage. Il y a donc moyen pour moi de me rendre utile dans le travail en tentant de conserver un certain équilibre dans la réalisation de celui-ci en lien avec le temps.

Avant, je voulais avoir fini un projet avant même de l'avoir commencé. Aujourd'hui, je tente de prendre un peu plus mon temps et de profiter du bonheur de voir se déployer la beauté de ma cour, de profiter de ma propriété. Je tente de découvrir et de prendre contact avec les plaisirs de la vie : travailler dans ma rocaille, dans ma serre, planter et voir pousser mes fleurs que je coupe ensuite pour me faire de magnifiques bouquets que j'ai presque en permanence sur la table de ma cuisine. J'adore faire de la moto, marcher dans le bois, observer les chevreuils et préparer mon terrain de chasse. Je peux rester assise au pied d'un arbre des heures et des heures et entrer en résonance avec ce qui est essentiel en moi. Prendre le temps de faire un feu à la tombée du jour, fabriquer des choses en bois avec mes mains; le travail manuel m'énergise. Je veux jouer et passer du temps de loisir avec mes enfants (quoique j'en faisais déjà beaucoup dans le passé), me rouler dans le gazon avec mes deux chiens et voir quotidiennement à leur éducation et à l'apprentissage de différents tours d'adresse que je réalise aussi avec l'aide des enfants.

Quand ça devient trop dérangement pour moi de voir que les choses se sont trop accumulées dans la maison et que mon système d'œillères ne fonctionne plus, je fais alors une corvée afin de me débarrasser de ces tâches le plus vite possible. Ce printemps, j'ai même engagé mon frère pendant huit semaines consécutives pour qu'il fasse à notre place des rénovations majeures dans le sous-sol du bureau de Droits et Recours. Normalement,

nous aurions passé, Marco et moi, je ne sais pas combien de temps à y travailler pour faire ce que lui a fait en deux mois. Cette année, j'ai compris. Nous avons payé et nous sommes par le fait même beaucoup plus reposés que les années passées en pareille situation et les rénovations sont tout aussi belles que si c'était nous qui les avions faites.

J'invite encore des amis à manger, mais pas tous en même temps. Ça me permet donc d'avoir avec chacun d'eux des conversations un peu plus intimes et profondes que lorsque nous étions toujours en grosse gang. Je fais encore de très bonnes bouffes, mais maintenant ce qui est différent, c'est que je demande généralement à mes invités de contribuer en apportant un petit quelque chose tel que : salade, sauce, dessert, entrée ou leur viande lorsqu'il s'agit de faire du B.B.Q. Je fais aussi beaucoup plus de 5 à 7 où tout le monde est invité à préparer un plat qu'ensuite on partage. Je travaille donc beaucoup moins à la préparation et au nettoyage afin de recevoir (avant et après car nous recevons maintenant beaucoup plus dans notre garage que dans la maison). De cette façon, je profite ainsi plus du moment présent sans ressentir de frustration. Tout le monde est content et nous prenons davantage plaisir, Marco et moi, à être le couple rassembleur que nous sommes depuis de nombreuses années.

Ce matin, on s'en va déjeuner, toute mon équipe de travail au restaurant. Ça commence bien une journée. Là j'arrête d'écrire même si ça fait longtemps que je ne l'ai pas fait car j'ai envie de relaxer un peu avec mon café pendant que tout le monde est encore couché. La vie va reprendre bientôt dans la maison et je veux profiter du silence qui existe encore. C'est ma petite période à moi que j'apprécie beaucoup depuis que je suis en maîtrise. (Journal de recherche, 23 décembre 2005)

Au bureau, c'est agréable. On forme une belle équipe. On a plaisir à travailler ensemble. On se raconte des blagues et on ri comme des malades. (Journal de recherche, 22 avril 2005)

6.9 Utiliser positivement ma résonance aux autres

Le corps en résonance ouvre la voie à la santé en ce qu'il oblige le thérapeute à s'occuper de lui-même en premier lieu pour vibrer à la vie de la tête au pieds car dans son organisation énergétique, la variable client ne peut résonner que dans le corps d'un thérapeute en santé, en contact avec la vie. (Brien, 2000)

Au début, j'avais vraiment peur de ce que je ressentais, je me demandais comment ça se faisait que je résonnais autant aux autres. Je me demandais ce qu'il m'arrivait de vivre autant d'émotions alors que ma vie était assez ordinaire et sans trop de problèmes. Je considérais que je n'avais pas raison de vivre ou de ressentir ça jusqu'au jour (un en particulier) où j'ai compris que ces émotions ne m'appartenaient pas toutes et qu'il fallait que j'apprenne à être prudente dans mes accompagnements et à me soulager si je me laissais envahir par ce qui ne m'appartenait pas et qui semblait vouloir s'insinuer en moi. J'ai commencé mes expériences en étant un peu plus à l'écoute de moi. Je ressentais de plus en plus d'émotions et de sensations négatives. Je me questionnais à ce propos et je n'appréciais pas vraiment être en contact avec ces « feelings ». Je me sentais, dans un premier temps, dans un processus de perte d'énergie. Quand j'ai vu que je ne pourrais pas m'en débarrasser, que ça faisait partie de moi et de mes forces en lien avec l'intervention, j'ai commencé à être plus à l'écoute du comment, du quand, avec qui, et ainsi à m'en servir, au début, de façon très exploratoire. C'est sûr que je ne suis pas devenue une experte dans l'art de sentir ou ressentir si les gens sont bien ou pas, mais je pense que maintenant une partie de mes forces est d'essayer de lire un peu plus l'intérieur des gens en lien avec ce qui sonne vrai ou faux, en fonction évidemment de mon interprétation

personnelle, de mon monde intérieur à moi et de ma vision du monde. Mon « je » à moi dans le « nous », et de tout ce qui m'entoure. J'ai une faculté qui ne me rendait pas service au départ parce que je ne savais pas comment m'en servir. Le regard que j'ai dirigé sur moi de façon attentive m'a permis de prendre conscience de ça, de l'apprivoiser, dans un premier temps, de l'accepter et de poursuivre idéalement pour le reste de mes jours le développement de cette pratique qui risque d'être fort intéressante dans l'accompagnement du développement du potentiel humain ainsi que dans mon propre accompagnement dans le développement d'une présence à moi.

Je persévère dans la voie du senti, je fais confiance au processus. Je tente donc d'être davantage à l'écoute de moi et de garder le plus possible une connexion entre ma tête, mon corps et mon cœur. Quand je ressens une douleur physique, je sais maintenant qu'elle me prévient que quelque chose ne va pas et je deviens alors plus attentive dans l'immédiat. Il s'agit soit d'une tension dans mes épaules, d'un point dans le dos, d'une boule d'anxiété ou d'une légère compression dans la poitrine, etc. À partir du moment où j'en prends conscience, que je me dis qu'il y a de fortes chances que je me sois oubliée quelque part, ma pratique se transforme alors immédiatement dans l'action. Le regard que je dirige vers moi dans cette action se précise davantage sur ce qui se passe dans le ici et maintenant afin de réfléchir sur ce qui a pu créer ce symptôme. Il s'agit en fait d'un message. Je deviens alors plus attentive à mes résonances et à mes vibrations internes en lien avec la personne ou les personnes avec qui je suis en situation d'accompagnement. Je me donne davantage la permission d'exister dans l'entraide, dans l'accompagnement et dans ma vie tout simplement. Je me donne maintenant le droit (par le développement de cette nouvelle

conscience) de ressentir les émotions qui m'habitent et ce, sans enlever quoi que ce soit à la personne que j'accompagne en lien avec le développement de son potentiel. Plus je suis à l'écoute de moi : dans l'intervention, entre les interventions et après une intervention, moins je me vide et plus je suis présente, aidante et efficace pour moi mais aussi pour les autres.

J'ai appris par et dans les périodes d'intériorisation de soi et les différentes activités de la maîtrise à contacter mes intuitions internes, à mieux me sentir, ressentir dans mon intérieur ce qui se passe pour moi, comment ça sonne, comment ça résonne en moi, ce qui se passe autour, ce que les gens racontent, ce qu'ils font, etc. J'ai appris à être plus en contact avec mon centre, à entrer profondément en moi et de voir si ce que je m'apprête à dire ou à faire dans mon travail ou dans tout autre contexte résonne bien, fait du sens pour moi, de l'intention que j'ai de faire ou de dire telle ou telle chose. Cette façon de faire m'a ainsi permis de ralentir le rythme un peu plus, je suis en effet moins dans l'action, enfin beaucoup moins rapidement que par le passé et mon discours est aussi plus posé, plus réfléchi, plus senti et je me rends compte que ça porte fruit, que je me trompe rarement, que ma résonance est pas mal juste lorsque je m'appuie sur moi, sur mon ressenti. (Journal de recherche, 20 juin 2004)

J'accepte maintenant de ressentir et, pour ressentir, j'évite la réaction. Je me mets juste à l'écoute du moment présent, de ce dont je suis habitée et je laisse aller, je me laisse vibrer. Avant, je faisais taire cette vibration en me coupant de ce ressenti; maintenant, je vérifie si l'émotion est négative ou positive, si la douleur qui m'habite m'appartient ou s'il s'agit d'un transfert entre moi et la personne que j'aide. Si j'avais fait ça avant, j'aurais eu l'impression de ne rien faire et je me serais sentie coupable. Maintenant, je sais pertinemment que de ne rien faire est aussi faire quelque chose en soi et être à l'écoute de moi, ce n'est définitivement pas rien faire. Quand ça vibre à l'intérieur de moi, je dois être attentive à ce qui se passe. Je sens une énergie présente qui m'apprend quelque chose de moi, qui me met en contact avec ma sensibilité ou ma vulnérabilité.

À partir du moment où j'ai pris conscience de cette problématique (de ma très grande dimension émotive dans ma pratique) et des effets négatifs qu'elle occasionnait sur ma santé à plus ou moins long terme, j'ai eu un très grand désir de comprendre et d'analyser et surtout de transformer cette situation. Je crois au plus profond de moi-même que si j'ai réellement le souhait d'améliorer et de modifier mes schèmes et mes pratiques d'interventions, c'est qu'il y aura nécessairement mouvance et changement. Il ne s'agit pas uniquement d'un changement de stratégie ou d'un apprentissage de nouvelles techniques d'intervention mais d'une réelle transformation qui passe nécessairement par un changement intérieur de valeurs et de croyances fondamentales qui est beaucoup plus long à faire que l'on pense.

J'apprends à prendre connaissance avec mes ombres personnelles et, pour y arriver, je dois être capable de réfléchir dans l'action, prendre conscience rapidement de ce qui m'habite et pourquoi j'agis ou je réagis ainsi. J'ai aussi de temps en temps besoin du regard des autres pour apprendre sur moi quelque chose de plus grand, quelque chose que je ne vois pas, que je n'ai pas encore vue.

6.10 Meilleur contrôle de mes émotions

Raconter quelque chose, dire, m'amène dans la découverte de nouveaux comportements. Je réalise que je suis une boule d'émotion, capable d'être touchée, sensible, mais qui a énormément de difficulté à laisser transparaître et faire voir cette émotivité. Dévoiler ma vulnérabilité, mes fragilités, me rendait, selon moi, plus faible aux yeux des autres. À

aucun moment, j'ai pensé que de laisser paraître cette grande sensibilité pouvait me rendre plus appréciable, plus humaine à leurs yeux. Il s'agissait là d'une force et non d'une faiblesse. Quel paradoxe! Aujourd'hui, je suis beaucoup plus confortable avec mes émotions qu'avant et je dois continuer à les exprimer sans me juger.

Aujourd'hui, contrairement au temps du début de mes études, je suis capable et surtout confortable de pleurer devant une foule s'il y en a une. J'ai appris à être en contact avec ma sensibilité et à affirmer tout haut s'il le faut que malgré les apparences de pouvoir, de forces et de puissances, je suis aussi un être sensible, émotif et facilement touché par la souffrance humaine. J'ai compris que pleurer ne faisait pas de moi un être vulnérable mais sensible. Je suis maintenant beaucoup plus capable d'être en contact et d'avouer mes peurs, mes craintes, mes doutes, mon impuissance à changer ou à régler certaines choses. Je suis de plus en plus capable d'identifier mes besoins au fur et à mesure que ceux-ci se manifestent et j'ai appris à mieux les formuler. Je suis très contente de cet apprentissage en lien avec les impacts sur ma vie.

Aujourd'hui, malgré le fait que je bouillonne encore et qu'une tempête intérieure est toujours soulevée en moi lorsque je vois, constate ou apprend qu'un abus important et évident a été fait sur plus faible que soi, j'essaie malgré mon type de personnalité de réagir le moins rapidement possible, au moment où je suis sous le coup de l'émotion. Face à des abus évidents, je suis beaucoup moins prompte, je réagis moins vite, j'essaie de prendre le plus possible un temps de pause afin de me calmer. Je réfléchis sur ce qu'il y a là pour moi en terme d'émotion, sur ce que j'ai à dire en lien avec les droits qui ne sont pas respectés et

sur le comment je vais m'y prendre pour exprimer ou dénoncer mon intention. Je suis toujours aussi bouillonnante qu'avant mais maintenant, je tempête toute seule en chialant dans mon auto, par exemple.

Je me souviens d'un médecin dans le cadre d'une révision administrative dans une conférence téléphonique qui me « picoche » continuellement, interprète mes paroles, questionne mes connaissances, mes compétences et ma scolarité avec une arrogance inimaginable, insupportable. Le ton de sa voix lorsqu'il s'adresse à moi est exécration alors que lorsqu'il s'adresse à ma cliente, il est tout à fait correct et respectueux. Je sens que je suis sur un terrain glissant, je sens ma pression monter, la tempête s'en vient. Je me centre rapidement sur moi, sur mon centre. Je me dis qu'il n'est de toute évidence pas très professionnel, qu'il manque de savoir-vivre et de respect à mon égard alors que je ne lui ai strictement rien fait. Je suis consciente qu'il vient de toucher mon « push button », (il met en doute mon expertise), mon seuil de tolérance diminue peu à peu, mais je tiens bon car je suis beaucoup plus consciente de ce qui se passe pour moi. Je persiste à rester calme, polie et respectueuse. Je garde mon sang froid pour ne pas nuire à la dame que j'accompagne. Je reste en contact avec mes objectifs du départ, soit d'accompagner la personne dans la reconnaissance de son soutien financier et ainsi obtenir un peu plus d'argent à chaque fin de mois en reconnaissance de son invalidité. Je me dis dans l'action que je n'ai rien à défendre pour moi-même et tout pour madame. (Journal de recherche, 2005)

J'ai pris conscience dans cette situation que je suis maintenant capable de réfléchir dans l'action et de retenir mes émotions. Que je suis beaucoup plus en contrôle de mes émotions et de mes actions même lorsque quelqu'un tourne continuellement autour de mon point sensible. Je ne vous cache pas que j'aurais vraiment apprécié pouvoir me payer la traite en le questionnant sur son dénigrement et sur son attitude méchante à mon endroit mais après coup, ne l'ayant pas fait, je me sens beaucoup mieux, plus en énergie que si je m'étais fâchée et davantage fière de moi d'avoir su avoir autant de retenue, ce qui est plutôt nouveau pour moi en pareille situation.

6.11 Être plus à l'écoute de soi

« Les besoins sont des éléments indispensables au maintien de l'équilibre physique et psychique » (p. 39); « chaque individu construit sa propre hiérarchie de besoins » (p. 43) et ceux-ci diffèrent donc d'un individu à l'autre et d'une étape de vie à une autre. Il faut d'abord les reconnaître, puis y répondre. « L'épuisement dans le sens de lassitude morale ou de brûlure interne a une composante émotionnelle très importante » (p. 48). La perception différenciée des trois A : les besoins d'Attention, d'Affection et d'Affiliation. (Arcand et Brisette, 1998, p. 39-48)

J'avais des besoins et je ne le savais même pas. Il m'était donc impossible de me rendre compte d'une réponse à un besoin pour lequel je n'étais même pas consciente. À partir du moment où ce besoin est devenu conscient, j'ai réalisé par exemple que c'était important pour moi d'obtenir une certaine forme de reconnaissance en lien avec la qualité du travail accompli. Les marques de reconnaissance se sont mises à débarquer dans ma vie plus que je n'aurais pu l'imaginer. Est-ce que j'en recevais autant avant et que je ne les voyais pas ? Est-ce que je n'en recevais pas parce que je ne dégageais pas cette énergie et les gens ne croyaient pas utile de le faire ? Je n'en sais strictement rien, mais je sais maintenant que mes besoins sont beaucoup plus répondus que par le passé parce que je suis plus attentive à ces marques d'attention.

Après la tourmente vient le beau temps. J'ai été reconnue dans mon travail de façon exceptionnelle tant au niveau national, qu'au régional. J'ai été félicitée et louangée pour ce que je suis comme femme ainsi que pour ma contribution dans la défense des droits des individus en général. Mon besoin de reconnaissance est beaucoup moins grand parce que celui-ci est comblé. Celui-ci est comblé parce que je suis de plus en plus consciente de la situation. (Journal de recherche 7 juin 2004)

Il y a évidemment des jours où ce serait plus facile pour moi de retomber dans mes compulsions en lien avec la perfection et la propreté. Je fais donc des efforts en ce sens à tous les jours pour être attentive à ce qui m'habite et à retourner le regard que je porte sur moi dans mon ressenti plutôt que sur ce qui est visible, externe à moi. Évidemment, le fait que ma maison n'est pas dans un état impeccable me dérange évidemment encore un peu par moment, mais j'ai pris la décision formelle de prioriser autres choses dans ma vie que le ménage et la perfection de ma maison dans ses moindres recoins.

En arrêtant d'être continuellement dans l'action, j'ai pu prendre et faire connaissance avec mon monde intérieur, mes émotions, mon ressenti et surtout mes intuitions. J'ai réalisé que je vivais énormément de vibrations intérieures en réaction avec ce qui se passe autour de moi, en fonction des états d'âme des gens qui m'entourent. En fonction de l'interprétation que je fais par le biais de mes différents sens, par mon ressenti interne, par la prise de conscience, entre autres, de mon corps, j'ai compris que celui-ci avait un langage à sa façon. Il m'envoyait des messages et que si je persistais à être davantage à l'écoute de ces derniers, il pourrait alors devenir non seulement mon meilleur allié dans la vie en général, mais aussi et surtout un outil de travail très intéressant dans l'accompagnement autant de moi-même que des personnes mises sur ma route. Ainsi, je pourrais continuer de travailler avec eux sur le développement de leur potentiel.

Je sais que je commence une période très intense au bureau (la fin de mon année financière) et qu'à la maison il y a le projet de construction de notre garage pour lequel je suis complètement habitée depuis plus d'un an (achat de matériaux, création du plan, organisation générale du chantier, etc.). L'année passée, cette période de ma vie m'a presque jetée à terre. Heureusement, les vacances sont arrivées tout de suite après cette grande intensité. Cette année, je suis attentive à mes sautes d'humeurs, je regarde plus ce qui cause cela, je réfléchis sur le

comment je peux faire autrement et j'essaie de réfléchir davantage dans l'action lorsque la situation se reproduit (je parle de la période de devoirs et leçons avec mes enfants, de la période du dodo, des nombreux téléphones qui me bouffent mon énergie, etc.). Je me construis des mécanismes de protection, je persiste dans les choix que je fais de prendre soin de moi. (Journal de recherche, 30 mars 2005).

J'accepte maintenant de ressentir sans frémir et pour mieux ressentir ce qui se passe, j'évite la réaction, j'évite d'entrer et d'être rapidement et immédiatement dans l'action. Je me mets juste à l'écoute de ce qu'il y a là, de ce dont je suis habitée et je laisse aller, je me laisser vibrer. Avant, je faisais taire cette vibration en me coupant du ressenti en entrant immédiatement dans l'action. Maintenant, je regarde en moi et je vérifie si l'émotion que je ressens est négative ou positive, est-ce que c'est bon, agréable ou pas ? Je cherche à savoir si l'émotion ou la vibration qui m'habite m'appartient ou s'il s'agit d'un transfert entre moi et la personne avec qui je suis en relation.

Quand je sens ou ressens un malaise dans l'intervention ou dans mes relations personnelles, je peux maintenant observer comment je pourrais faire ou dire les choses autrement tout en pensant à prendre soin de moi. La conscience de moi et de mon bien-être se développe. Je me permets de vivre davantage l'expérience. Qu'est-ce que je dois faire pour être plus en contact avec moi-même, plus en santé, plus posée, plus disposée à moi ? Je suis beaucoup plus en forme cette année que les années passées à pareille date. Il sera donc très pertinent pour moi d'observer si je vais être capable de garder la forme ou si je vais encore me rendre dans un espace de très grande fatigue. Peut-être que je commence véritablement à comprendre et surtout à intégrer le bon sens.

Quand j'arrête et que je suspends le mouvement, l'élan, l'action, j'apprends beaucoup plus que si je poursuivais l'action en étant dans la réaction.

J'essaie vraiment toutes sortes de moyens pour me ralentir. Le matin, ce qui est nouveau pour moi depuis 2005, c'est que je prends le temps de m'étirer au lieu de sauter du lit aussitôt les yeux ouverts, je prends conscience de mon corps avant de me lever et le dimanche, parfois même le samedi, je fais la grâce matinée. Les autres jours, j'aime me lever avant tout le monde et ne rien faire d'autre que d'écouter le silence de la maison en prenant un bon café, parfois deux. Le merveilleux dans mon processus de changement, c'est que je me surprends à apprécier ces petits moments juste pour moi, ce que je n'aurais jamais pensé vivre il n'y a pas si longtemps.

La protection de notre santé énergétique suit quatre principes énoncés par Alexander Lowen (1987) : respirer, s'exprimer, régler ses conflits, s'entourer de gens positifs et de belles choses. Le monde des émotions et des attitudes s'ouvre alors avec harmonie. (Arcand et Brisette, 1998, p.70-71)

Quand je sors d'une intervention un peu plus difficile, je prends à toutes les fois que je le peux un moment pour aller me ressourcer sur le bord de la mer ou, au pire, sur le haut de la falaise en face de mon bureau (la mer est à une minute de mon bureau en auto). Ça me fait vraiment du bien.

Maintenant, j'apprécie faire des activités pour moi à la fin de mes journées de travail comme : faire un tour de 4-roues par exemple, aller faire une marche avec les chiens, jouer à travailler le bois, aller sur Internet juste pour le plaisir, jouer aux cartes avec les enfants, écrire dans mon journal que j'ai maintenant nommé, journal de croissance personnel.

Mon apprentissage ne fait que commencer, je pense véritablement être sur la bonne voie. Je suis enfin et vraiment convaincue que le journal d'écriture doit rester mon outil de référence principal pour une meilleure compréhension de mes patterns ou de mes incohérences, mais aussi et surtout pour m'aider à me rendre compte de l'évolution et des différents apprentissages que la vie me donne de faire.

Évidemment, je vais physiquement et mentalement beaucoup mieux que lorsque j'ai commencé mes études. Je me sens bien et j'aime la transformation qui s'opère en moi. Tout n'est pas résolu et tout n'est pas terminé. Il ne s'agit que le début d'une véritable prise de conscience qui va de toute évidence se poursuivre le reste de ma vie.

CONCLUSION

Dans la présente recherche, je voulais comprendre pourquoi j'avais tant de difficulté à être en contact avec moi-même, avec mon corps, avec mes émotions, et à m'arrêter juste pour me sentir, pour être. Je voulais comprendre pourquoi j'étais autant incapable de me détendre, de me relaxer et de lâcher réellement prise mentalement et physiquement. Mon défi était donc de comprendre mon mode de fonctionnement et de trouver des moyens pour me ralentir, prendre soin de moi afin de préserver la belle et bonne énergie qui m'a été donnée de recevoir par la vie.

De manière générale, je suis à même de constater la très grande différence entre le chapitre 5 et le chapitre 6 en terme de moyens utilisés (en quantité mais aussi en qualité). J'ai en effet développé différents moyens qui me permettent aujourd'hui de mieux et de plus prendre soin de moi, autant dans ma pratique professionnelle que dans ma vie personnelle. Mon mémoire ne m'a pas vraiment permis de répondre à tous les pourquoi que je me posais au départ, il m'a plutôt montré le comment ça se passe. En ce qui a trait au pourquoi je me suis construite ainsi, je pense avoir découvert très récemment une piste qui pourra continuer d'être explorée et qui est en lien avec l'évènement du décès de ma sœur au moment où j'avais 7 ans. Il y a là je pense, une blessure très intense et de toute évidence pas mal originelle qui est en lien avec le fait de sentir, de ressentir, d'être en résonance avec les gens qui m'entourent et avec le développement de mon autonomie et de

mon potentiel en général. J'ai vécu à ce propos une expérience très significative lors d'un traitement de REÏKI que j'ai reçu juste avant de composer la présente conclusion. J'étais à ce moment-là dans un espace de réflexion très grande en lien avec ce que je devais retenir, ce que je devais écrire en terme de conclusion et je n'y arrivais pas. J'étais complètement bloquée, je n'étais plus capable de composer. Après plusieurs jours de tentative, mais aussi d'inaction dans mes nombreuses tentatives pour boucler le tout, j'ai demandé à l'univers ainsi qu'à mes guides invisibles de me mettre sur une voie de passage et de m'aider à terminer de manière constructive mon mémoire. J'étais complètement vidée en terme d'idées et j'ai pensé qu'un traitement de REÏKI pourrait de toute évidence me remettre en processus d'énergisation pour que je puisse enfin terminer ce que j'avais commencé 5 ans plus tôt. J'ai donc communiqué avec une dame que je ne connais pas personnellement, mais qui est très reconnue en la matière dans ma région. Je lui ai laissé un message sur son répondeur en lui expliquant très brièvement ce que je vivais en lien avec la finalisation de mon présent mémoire. À ma grande surprise et malgré le fait que je l'avais clairement demandé à l'univers, j'ai obtenu le lendemain un rendez-vous pour la semaine suivant mon appel alors qu'habituellement il y a des délais d'attente d'environ 6 mois minimum pour voir cette dame pour une première fois. Celle-ci m'a informée lors de notre rencontre qu'elle avait effectivement reçu l'appel non seulement téléphonique mais cosmique, elle avait senti l'urgence et savait avant même de me connaître et de me voir de par son côté médiumnique que la table était mise dû à mes nombreuses et intenses réflexions qu'il fallait que je sois vue dans les plus brefs délais afin de déployer davantage ce qui me restait à comprendre en terme de construction mentale.

À toutes les fois par le passé où j'ai reçu un traitement de Reiki, j'avais énormément de difficulté à me déposer, à m'abandonner complètement. Cette fois-là, je me suis complètement abandonnée, j'étais en totale position d'ouverture. Tout était définitivement en place pour que je puisse recevoir les dernières informations qui me manquaient pour véritablement comprendre ma véritable construction mentale.

Je me souviens d'une rencontre privée que j'ai eu en deuxième année de maîtrise avec Mirô-B Tremblay professeur à L'UQAR dans le programme de psychosociologie (bacc. et maîtrise). J'étais alors dans son bureau et je lui confiais toutes sortes de choses entre autre que je tremblais de peur de prendre autant conscience et surtout de dévoiler aux autres ma vulnérabilité et ma très grande sensibilité en lien avec ma résonance. Il m'avait alors dit que le tremblement qui m'habitait dans cette situation appartenait à un très jeune enfant. Il me disait : « C'est d'être très petit de trembler comme ça, c'est vraiment pas être gros. Il m'expliquait alors que j'avais dû vivre un traumatisme important qui avait fait en sorte que je développe avec les années, toutes sortes de stratégies dans le développement de mon potentiel humain afin que je puisse me protéger et survivre.» J'avais beau chercher, je ne trouvais aucun exemple d'expériences dérangeantes dans ma vie. Je me disais que je n'avais aucun motif étant jeune d'avoir été autant traumatisé. Je n'avais pas subi de violence, pas de harcèlement, j'avais une vie somme toute normale, paisible et heureuse.

Donc, la dame maître REIKI, a localisé et identifié en quelques minutes seulement après le début de mon traitement, une très grande souffrance prise à l'intérieur de mon être, une peine immense. Elle me décrit qu'elle sent ça, comme étant une grosse boule de tristesse, trop grosse pour qu'elle puisse s'éliminer toute seule. Elle dit qu'elle va m'aider à nettoyer tout ça en l'émiettant tout doucement pour qu'elle puisse être évacuée du chakra de mon cœur et faire son chemin pour ainsi être évacuer en passant par mon chakra de la gorge. Elle poursuit le traitement et commence à avoir des visions. Elle me raconte que je vis avec cette très grande peine depuis que je suis toute jeune, soit vers l'âge de 5 ou 7 ans.

Elle me voit dans une pièce où il y a énormément de monde, la salle est pleine de personne, tous des adultes et ils sont extrêmement troublés. Les gens pleurent, ils se supportent entre eux, ils sont habités d'une immense tristesse. Cette peine là, je la vis moi aussi, je la ressens au plus profond de moi-même et je suis toute seule avec ça. Les gens me regardent de temps en temps jouer avec le chat par terre. Ils pensent que tout va bien pour moi, que je ne comprends pas ce qui se passe, que je suis beaucoup trop petite. Je suis là au centre de tous ces gens, je ressens leur peine, je sens au travers mes tripes toute la tristesse du moment. Je suis déjà en très grande résonance avec ce qui se vit autour. Je sais qu'un très grand drame vient tout juste d'arriver, j'ai entendu le « BOUM », j'ai vu ma cousine morte sur le bord de la route, ma sœur qui respire très fort, très difficilement, elle râle, elle se meurt elle aussi. Y'a plein de monde autour de moi, tout le monde crie, court partout, je suis là et je regarde les gens aller jusqu'à ce que quelqu'un me ramasse et m'emmène ailleurs. J'ai juste 7 ans. Je voudrais bien me rapprocher de mes parents, de mes frères et de ma plus grande sœur pour me faire consoler, mais je sens qu'ils ne sont pas capables, j'entre alors en contact direct avec une vulnérabilité et une sensibilité qui fait mal. Leur souffrance est beaucoup trop grande pour m'aider, ils ne savent pas que j'ai besoin d'aide.

J'ai 41 ans, je suis couchée sur une table en train de recevoir un traitement de REÏKI et par ce traitement et avec l'aide de la thérapeute, je ressens l'immensité des émotions qui

m'habitait au moment où j'avais 7 ans, je revois le drame. J'ai une boule dans la gorge, j'ai même de la difficulté à respirer tellement c'est gros à avaler, je devrais plutôt dire à cracher. J'ai des images qui roulent dans ma tête, les souvenirs reviennent. Je prends alors le temps de vivre dans mon corps et dans ma tête d'adulte toute la peine que je n'ai pas voulu ou que je n'ai pas pu vivre alors que j'étais enfant. Je fais des prises de conscience très importantes en lien avec ma construction mentale.

Le doute, la peur, l'insécurité, l'incertitude, la vulnérabilité, la fragilité, la sensibilité, la douceur et la féminité de mon être ont longtemps été cachés très loin au plus creux de moi-même pour ne laisser place qu'à ce qui a été reconnu, valorisé et qui m'a permis de me protéger dans la société comme : la confiance en soi, la certitude, la facilité, la volonté, la capacité, la force, la puissance, la vaillantise, la débrouillardise, l'autonomie, l'endurance, etc. J'ai appris très tôt, lors du décès de ma sœur Julie, à être résiliente.

Dans ma recherche, j'ai fait connaissance avec ce qui est double en moi. J'ai fait connaissance avec le côté opposé à mes forces, avec mes dualités, l'autre partie de moi que je connaissais peu ou pas. Toute ma vie, je n'ai montré de moi que l'image de la femme forte et en pleine possession de ses moyens. Une femme d'énergie, de force et de pouvoir. Une femme qui ne se laissait pas marcher sur les pieds, qui faisait son chemin et qui avait réussi à peu près tout ce qu'elle entreprenait avec succès et facilité. Une femme qui ne voulait pas se laisser toucher, qui ne voulait plus souffrir et qui a développé toute sortes de moyens pour éviter de sentir.

Malgré les nombreux changements que j'ai réussi à effectuer au cours de cette maîtrise, je suis et je serai toujours un être intense, passionnée, énergique et vibrante de vie. Malgré mes cinq ans de recherche, je n'ai pas encore trouvé après quoi je cours ni vraiment du pourquoi je le fais. Je suis par contre davantage attentive et à l'écoute du processus et de l'expérience, du comment ça se vit afin de comprendre ce qui se passe là, dans l'action.

Je suis devenue une guerrière dans l'âme, c'est plus fort que moi, l'injustice me met et m'a toujours mis dans un état de très grande colère intérieure. J'ai découvert par le biais de cette recherche que la colère que je vis en certaines situations est un sentiment qui me gruge et me vide, c'est une émotion qui me met en situation d'inconfort, en situation de perte d'énergie. Je n'ai pas encore appris à totalement maîtriser cette émotion et je doute fort de pouvoir y arriver un jour, mais je suis définitivement plus en contrôle que par les années passées parce que je suis davantage consciente de mon monde intérieur. La rédaction de mon mémoire de maîtrise a été un travail très intense sur ma conscience. Il s'agit d'un travail qui m'a obligée à devenir plus attentive en m'offrant une nouvelle présence à moi. Le fait d'être davantage attentive à mon vécu, à mon ressenti m'a alors permis de ralentir, voire même de m'arrêter en certaines occasions. Je suis en effet beaucoup plus posée et plus calme qu'avant et par le fait même plus efficace dans ma vie au quotidien.

Je me souhaite pour les années à venir de toujours être à l'écoute de mon moi et de continuer à entendre cette toute petite voix qui est à l'intérieur de moi et qui, finalement, me veut que du bien.

Je me suis embarquée dans une démarche où j'ai appris malgré le doute, l'incertitude, l'insécurité, à faire confiance à mon processus intérieur, à m'appuyer sur moi-même, sur mon potentiel, à me rapprocher davantage de mon expérience pour me permettre de voir et de prendre conscience de mes véritables pratiques (bonnes et moins bonnes). Je suis maintenant plus en mesure de décrire mon expérience, mon savoir et vécu professionnel et personnel en décrivant plus facilement mes différentes pratiques.

J'ai besoin de « me » parler, de m'entendre et de m'écouter pour mieux me comprendre, m'analyser et enfin continuer de transformer mes pratiques pour moi, mais aussi pour toutes les personnes qui sont amenées à me consulter dans le développement de leur potentiel. Dans ce processus écrit qui se termine ici (afin de répondre aux critères de ma scolarité), la réflexion elle, continue de se poursuivre. Je vais continuer de grandir en beauté et j'espère en sagesse.

Je considère aujourd'hui être davantage outillée et définitivement plus en mesure maintenant de poursuivre la réflexion afin de compléter ma transformation. Je souhaite continuer d'être à l'écoute de mes besoins et surtout de les honorer, de continuer de travailler au développement de mes forces personnelles, de prendre conscience de mes nouvelles incohérences, de mes « patterns » de vie, afin de pouvoir travailler de façon continue au renouvellement de mes pratiques dans le développement de mon être intérieur toujours et idéalement par et dans une meilleure présence à moi.

J'ai la croyance absolue (pour l'avoir vécue) que quand on n'est pas conscient de quelque chose, la vie se charge de nous envoyer tout ce qu'il faut en terme de messages pour nous aider à comprendre. Les choses, les événements se répètent ainsi jusqu'à ce que nous puissions comprendre, intégrer et enfin modifier nos pratiques, nos attitudes et enfin pouvoir grandir dans l'épreuve. Dans mon cas, la compréhension et l'intégration ont été plutôt longues à faire et la démarche est toujours en cours. Ce n'est qu'un début, mon processus de transformation a été amorcé par mon processus de recherche et est de toute évidence loin d'être terminé.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages de référence

- Agence régional de la santé et des service sociaux de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. 2003. *Rapport annuel d'activité*, R.R.S.S.S. Gaspésie–Les-Îles, p.89.
- AGIDD-SMQ, MSSS. 2006. *Cadre de référence pour la promotion le respect et la défense des droits en santé mentale*. Édition produite par la direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, mai, 18 pages.
- Arcand, Michelle, et Bissette, Lorraine. 1998. *Échec au burn out*, Interventions en travail social, publié aux éditions Chenelière//McGraw-Hill, p. 140.
- Argyris, Chris. Schön, Donald A. 1974. *Théory in practice : Increasing professional effectiveness*, San Francisco: Jossey-Bass, 224Pages
- Beaulieu, Dominique. 1998, c1994. *Formation Droits et Recours Santé mentale*, Formation sur les droits et Recours en santé mentale, Guide du participant, publication M.S.S.S., Direction des communications, 127 pages.
- Bédard, D.; Duquette, A. 1998. L'épuisement professionnel, un concept à préciser. *L'infirmière du Québec*, septembre/octobre, p. 18-23.
- Bourrassa, B.; Serre, F.; Ross, D. 1999. *Apprendre de son expérience*. Sainte-Foy : P.U.Q., 181 pages, chap. 4 : p. 47-56; chap. 5 : p. 99-111.
- Brien, Michel. 1996. À corps et à cris, *Revue défi jeunesse*, vol III, no 1, Centre jeunesse de Montréal, Québec, Canada.
- Brien, Michel. 2000. Corps en résonance, *Revue défi jeunesse*, vol. VI, no 2, Centre jeunesse de Montréal, Québec, Canada.
- Brien, Michel. 2001. Corps en résonance, *Revue de société française d'analyse bioénergétique*, vol. 2, no 2.
- Brien, Michel. 2004. À fleur de peau, Une méthode de supervision clinique par mode d'expérimentation entre pairs, *Revue défi jeunesse*. Montréal : Centre jeunesse de Montréal.

- Brun et al. 2003. *Santé mentale et travail : l'urgence de penser autrement l'organisation*. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, p. 173.
- Canoui, P. 2003. La souffrance des soignants: un risque humain, des enjeux éthiques, *INFOKara*, 2003/2, vol. 32, p. 101-104.
- Craig, Peter Erik. 1978. *The heart of the teacher: a heuristic study of the inner world of teaching*. Thèse de doctorat, Boston University Graduate School of Education, chap.II traduit par A.Haramein, 1998, 62 pages
- Cyrulnik, Boris. 1999. *Un merveilleux malheur*. Paris : Édition Odile Jacob, 1999.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1991. *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal : McGraw-Hill Éditeur, 142 pages
- Deslauriers, Jean-Pierre, et Kérisit, Michèle. 1993. *La question de recherche en recherche qualitative dans les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux*. Actes du colloque du conseil québécois de la recherche sociale tenu à Rimouski le 17 mai 1993, 157 pages.
- Freunberger H.J. 1970. Staff burn out, *Journal of social issue*, 30 (1): 159-165.
- Galvani, Pascal. 1997. *Quête de sens et formation, anthropologie du blason et de l'autoformation*, Paris : L'Harmattan, 229 pages.
- Galvani, Pascal. 2004 Exploration de moment intense et de sens personnel des pratiques professionnel, *Revue interaction*, vol. 8, no 2, p 95-122.
- Hess, Rémi. 2004. *L'atelier d'écriture et le journal de bord*. Chemin de formation au fil du temps, Université de Nantes, no 7, 246 pages, p. 81-90.
- Jourard, Sidney Marshall. 1972. *La transparence de soi*, trad. de l'américain par Serge Baron ... [et al.] qui ont ajouté à l'ouvrage un addendum sur la psychologie humanistique. Ste-Foy : Editions Saint-Yves, 291 pages.
- Laperrière. 1987. *Une démocratie technologique ? : actes d'un colloque multidisciplinaire tenu sous l'égide de l'ACFAS à Ottawa en mai 1987 / publié sous la responsabilité de René Laperrière, Henri Claret et Pierrot Péladeau*. Montréal : Association canadienne-française pour l'avancement des sciences, Les éditions JLC inc., 2002 c1988. 568 pages
- Lynz, Karina. *Délivrez-nous du mal*, Précepte de vie issu de la sagesse amérindienne.

- Ministère de la Santé et des Services sociaux. 1989. *Politique de santé mentale*, Édition produite par la direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 62 pages.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. 1990. *Cadre de référence pour la promotion et la défense des droits en santé mentale*, volet : aide et accompagnement, MSSS, 19 pages.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. 1998 c1994. *Formation Droits et Recours Santé mentale*, Formation sur les droits et Recours en santé mentale, Guide du formateur, publication M.S.S.S., direction des communications, 302 pages.
- Moustakas, Clark. 1968. La recherche heuristique, p.103-116.
- Moustakas, Clark. 1973. La recherche heuristique, dans Bugenthal, J.F.T. *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers, Belgique : Gérard et co., 444pages, chap. 11 : p. 131-141.
- Pagé, Jean. 1961. Les fous cri au secours. Montréal : Éditions du Jour, p. 156.
- Paillé, Pierre. 1994. L'analyse par théorisation ancrée, *Cahier de recherche sociologique*, no 23, p. 147-181.
- Paré. A. 1987, c 1984 *Le journal, Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec : Le centre d'intégration de la personne du Québec. 2ième édition, 81 pages.
- Pilon, Jean-Marc. 2005. L'accompagnement d'une démarche praxéologique de type science-action. Dans Carole Landry et Jean-Marc Pilon (dir.), *Formation des adultes au cycle supérieure, Quête de savoirs, de compétences et de sens*, Sainte-Foy : EPUQ, p. 70 à 99.
- Pineau, Gaston; Jean-Louis Legrand. 1993. *Les histoires de vie*. Paris : P.U.F., Que sais-je ? 126 pages.
- Polyani, Michel. 1964. *Personal Knowledge : toward a post- critical philosophy*. New-York: Édition Harper Torchbooks, 428 pages.
- Québec. 2007-2008, *Code civil du Québec*, 19 ième édition, Cowensville, Édition Yvon Blais, c. 2007. 2059 pages
- Régie Régional de la Santé et des Services Sociaux de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine. 1998. *Programme régional d'organisation des services en santé mentale 1998-2003*, 63 pages.
- Rogers, Carl. 1970, c1968. *Le développement de la personne*. Paris : Dunod, 286 pages.

- Rogers, Carl. 1970. *La relation d'aide et la psychothérapie*, traduction française par J.P. Zigliara. Paris : Éditions Sociales Françaises, p. 459, 2 volumes.
- Schön, D. 1994. *Le praticien réflexif : à la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal : Éditions Logiques. Collection formation des maîtres, 418 pages
- Schön, D. 1996. *Le tournant réflexif : pratiques éducatives et études de cas*. Montréal : Éditions Logiques. Collection formation des maîtres, 532 pages.
- St-Arnaud, Yves. 2003. *L'interaction professionnelle : efficacité et coopération*, 2ième édition revue et aug. Montréal : Presses de l'université de Montréal, 279 pages.
- St-Arnaud, Yves. 1993 Guide méthodologique pour conceptualiser un modèle d'intervention, dans Serre, Fernand. *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*. Sherbrooke : Édition du CRP, 422 pages, chap. 8 : p. 237-282.
- Van Der Maren, J.-M. 1983. *Effets de stratégies de communication et d'interaction selon leurs modalités et leurs conditions d'application*. Faculté des sciences de l'Éducation, Université de Montréal, 239 pages.
- Van Der Maren, J.-M. 1985. *Stratégie pour la pertinence sociale de la recherche en éducation : enquête-symposium à l'occasion du Congrès annuel de la Société canadienne pour l'étude de l'éducation tenu à l'Université de Montréal le 29 mai 1985*. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 130 pages.
- Van Der Maren, J.-M. 1995. *Méthode de recherche pour l'éducation*. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 506 pages.
- Varella, F.; Thompson, E.; et Rosch, E. 1993. *L'inscription corporelle de l'esprit*, Science cognitive et expérience humaine. Paris : Seuil.
- Vermesch, P. 1996. *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF, 221 pages.
- Winckler, M. 2003. *Le burn-out du soignant, le syndrome d'épuisement professionnel*. De Boeck. *La maladie de Sachs*. Paris, P.O.L., 1998.
- Zuniga, R. 1994. *Planifier et évaluer l'action sociale*. Montréal : Les presses de l'Université de Montréal, 225 pages.

Ouvrages consultés

- Association pour la recherche qualitative. 1995. Théorie et pratiques de recherche qualitatives, *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, vol. 14, édité par Johanne Archambault, Colette Baribeau, Chantal Deschamps. P.95.
- Bachelard, Paul. 1994. *Apprentissage et pratiques d'alternance*. Paris : L'Harmattan, 207 pages.
- Barbier, René. 1996. *La recherche action*. Paris : Édition Économia, 112 pages.
- Bardin, Laurence. 1977. *L'analyse de contenu*. Paris : P.U.F., 223 pages, 3ième partie : p. 93-127.
- Bhérier Harold; Deslauriers Jean-Pierre; Pépin Yvon, Villeneuve Paul. 1986. *Le renouveau méthodologique en sciences humaines : recherche et méthodes qualitatives*, Chicoutimi : Collection renouveau méthodologique, Université du Québec à Chicoutimi, 108 pages.
- Blanchard-Laville, Claudine; Fablet, Dominique. 1999. *Développer l'analyse des pratiques professionnelles*. Paris : Éditions L'Harmattan, 290 pages.
- Bouchard, Yvon. 2000. De la problématique au problème de recherche, dans Thierry Karsenti et Lauraine Savoie-Zajc, *Introduction à la recherche en éducation*. Sherbrooke : Éditions du CRP, 350 pages.
- Chevrier, Jacques. 1997. La spécification de la problématique, sous la supervision de Benoît Gauthier, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*. Ste-Foy : PUQ, 530 pages.
- Chomsky, Noam. 2002. *Le pouvoir mis à nu*. Montréal : Édition Écho société, 399 pages.
- Colette Baribeau, Chantal Deschamps. 1995. Théories et pratiques de recherche qualitative, *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, Université du Québec à Trois-Rivières, 96 pages.
- Daunais, Jean-Paul. 1984. *Recherche sociale, de la problématique à la collecte de données*. Sous la direction de Benoît Gauthier, Presses de l'Université du Québec, p.255.
- De Gaulejac, Vincent. 1997. S'autoriser à penser. *Les cahiers du laboratoire de changement social*, no 2, 178 pages, p. 71-112.
- Deschamps, Chantal; Letendre, Robert. 1998. *Recherches qualitatives, L'attitude du chercheur en recherche qualitative*, vol. 18. Université de Québec à Trois-Rivières, 254 pages.

- Deshaies, Bruno. 1992. *Méthodologie de la recherche en science humaine*. Montréal : Ed. Beauchemin, 400 pages.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1987. *Les méthodes de la recherche qualitative*. Québec : Presses de l'Université du Québec, 153 pages.
- Desroche, Henri. 1971. *Apprentissage en science sociales et éducation permanente*. Paris : Les Éditions ouvrières, 200 pages.
- Dorsey, Larry. 1990. *L'espace, le temps et la santé*. Montréal : Éditions Québec/Amérique, 342 pages.
- Dumoulin, Robert; Carol Adrienne. 2002. *Comment atteindre la simplicité volontaire. Votre mission de vie*. Montréal : Édimag, 2002, 135 pages.
- Durand Gilbert. 1964. *L'imagination symbolique*. Paris : Presses Universitaires de France, 128 pages.
- Galvani, P. 2002. Transdisciplinarité et niveau d'autoformation. Dans Moisan, A.& Carré P. (dir.) *L'autoformation, un fait social ?* Paris, Montréal : L'Harmattan, p. 319-342.
- Galvani, Pascal. 2003. *L'Autoformation par la recherche dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Communication présentée au congrès de l'ACFAS, 17 pages. Texte inédit.
- Kaufmann, Jean-Claude. 1996. *L'entretien compréhensif*. Paris : Éditions Nathan, 127 pages.
- Lanctôt, Guylaine. 1994. *La mafia médicale*. Coaticook, Québec : Voici la Clef, 253 pages.
- Lapassade, Georges. 1975. *Socioanalyse et potentiel humain*. Paris : Gauthier-Villars, 211 pages.
- Lapointe, Serge. 1998. Jeu historique Je(u) collectif. Dans : Louise Bourdages, Serge Lapointe et Jacques Rhéaume, *Le « je » et le « nous » en histoire de vie*. Montréal : L'Harmattan, 249 pages, p. 26-37.
- Lapointe, Serge. 2000. La faute de Paul : Savoir être dans une histoire de vie. Sous la direction de Marie-Christine Josso. *La formation au cœur des récits de vie : Expérience et savoir universitaires*. Paris, Montréal : L'Harmattan, 314 pages, p. 25-46.
- Lapointe, Serge. 2001. Vingt-cinq ans de formation en psychosociologie à Rimouski. Sous la direction de Carl Dubé et Roger Tessier. *Une profession aux multiples visages*. Les créations Avatar enr., 397 pages, p.177-187.

- Mills, Wright. 1971. *L'imagination sociologique*. Paris : Maspero, 325 pages.
- Morin, Edgar. 1997. La réforme de la pensée sociologique. *Cahier de l'imaginaire : Épistémologie, éthique, politique*, p. 15-19.
- Nadeau, Jean-Guy. 1989. Un modèle praxéologique de formation expérientielle, *Éducation permanente*, no 100/101, p. 97-107, p.124.
- Pilon, Jean-Marc. Une formation universitaire d'orientation praxéologique. Démarche de développement professionnel et de transformation personnelle. Texte inédit, 22 pages.
- Quivy, Raymond, et Luc Van Campenhoudt. 1988. *Manuel de recherche en science sociale*. Paris : Dunod, 287 pages.
- Revue de l'association pour la recherche qualitative* (volume 13, hiver 1995 numéro souvenir) La recherche qualitative : 10 ans de développement. Édité par Chantal Deschamps, 114 pages.
- Revue de l'association pour la recherche qualitative* (volume 14, automne 1995). Théorie et pratiques de recherche qualitative. Édité par : Johanne Archambault, Colette Baribeau, Cahntal Deschamps.
- Roelens, Nicole. 1989. La quête, l'épreuve et l'œuvre, *Éducation permanente*, No. 100/101, p.66-67.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1995. Le pouvoir structurant du récit de vie, dans Monique Chaput, Paul-André Giguère et André Vidricaire(coordonnateur). *Le pouvoir transformateur d'un récit de vie*. Actes 2, symposium du réseau québécois pour la pratique des histoires de vie, L'Harmattan, 201 pages, p.21-37.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1998. Le je-nous en histoire de vie : espace de rencontre-Temps d'une écoute. Dans : Louise Bourdages, Serge Lapointe et Jacques Rhéaume, *Le « je » et le « nous » en histoire de vie*. Paris, Montréal : L'Harmattan, 249 pages, p. 131-151.
- Rugira, Jeanne-Marie. 2000. Pouvoir créateur de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit. Sous la direction de Marie-Christine Josso, *La formation au cœur des récits de vie : Expérience et savoir universitaires*. Paris, Montréal : L'Harmattan, 314 pages, p.47-74.
- Thorpe, Scott. 2001. *La méthode Einstein*, Comment penser comme un génie. Montréal : Éditions Stanké, 245 pages.

Tremblay, Luc. 1996. *L'intervention en santé mentale. La personne d'abord*. Montréal : Éditions Saint-Martin, 260 pages.

Van de Wiele, Didi. Mon itinéraire de co-formation universitaire entre mes 68 et mes 71 ans, 10 pages. Texte inédit.

Vézina, Jean-François. 2001. *Les hasards nécessaires*. Montréal : Les éditions de l'Homme. 217 pages.

APPENDICE

TABLEAU SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION DES DROITS DE LA PERSONNE ET LA SANTÉ MENTALE 1945-1994

	1945-1960	1960	1970	1980-1991
Contexte socio-politique	<ul style="list-style-type: none"> Après-guerre Période de prospérité 	<ul style="list-style-type: none"> État-Providence Révolution tranquille 	<ul style="list-style-type: none"> État augmente sa prise en charge Idée-clé: Sécurité du revenu Crise d'octobre Mouvement nationaliste Mouvement des femmes Luttes syndicales 	<ul style="list-style-type: none"> Crise économique Remise en question de l'État Providence
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> Folie = volonté de Dieu, fatalité Asiles sous la direction des communautés religieuses Mise sur: hébergement des personnes, peu de traitement 	<ul style="list-style-type: none"> Commission Bédard Folie = maladie mentale Mise à jour des conditions de vie dans les institutions psychiatriques Mise sur: traitement de la maladie, possibilités de réadaptation 	<ul style="list-style-type: none"> Commission Castonguay-Nepveu Maladie mentale = maladie comme une autre Désinstitutionnalisation (Pavillon, famille d'accueil, etc) Mise sur: maintien dans le milieu naturel, traitement de la maladie Mise sur pied de groupes d'aide et d'accompagnement; exemple: 1979: Solidarité Psychiatrie 	<ul style="list-style-type: none"> Commission Rochon Rapport Harnois «Je suis une personne, pas une maladie», concept de santé mentale Désinstitutionnalisation se poursuit 1990: Politique de santé mentale mise sur: primauté de la personne, respect de ses droits Mise sur pied de groupes de défense de droits; ex.: <ul style="list-style-type: none"> Auto-Psy AGIDD Comité des usagers
Droits de la personne		<ul style="list-style-type: none"> 1960: Déclaration canadienne des droits 	<ul style="list-style-type: none"> 1975: Charte des droits et libertés de la personne 	<ul style="list-style-type: none"> 1982: Charte canadienne des droits de la personne
Droits santé et services sociaux		<ul style="list-style-type: none"> 1960: Loi sur l'assurance hospitalisation 1969: Loi sur la Régie de l'assurance-maladie du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> 1970: Loi sur l'assurance-maladie 1971: Loi sur les services de santé et les services sociaux 	<ul style="list-style-type: none"> 1990: dépôt du Projet de loi 120 1991: adoption du Projet de loi 120
Droits santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> 1945: Loi sur la curatelle publique 		<ul style="list-style-type: none"> 1972: Loi sur la protection du malade mental 	<ul style="list-style-type: none"> 1988: La Cour suprême statue sur: droit de vote pour les personnes en C.F., sous curatelle, sous mandat du L.G. 1990: Loi sur le Curateur public

