



DE LA FRAGILITE A LA (RE)CREATION DE SOI
UNE ETUDE DE PRATIQUE DE LA CONSCIENCE DE SOI MÉDIATISÉE PAR
LE CORPS COMME TERRITOIRE DE CONNAISSANCE DANS UNE
EXPERIENCE MIGRATOIRE

Mémoire présenté

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

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

PAR

© JHOAN SAID ELJACH BELTRÁN

SEPTEMBRE 2024

Composition du jury :

Diane Léger, Ph. D., président du jury, Université du Québec à Rimouski

Thuy Aurélie Nguyen, Ph. D., jury, Université du Québec à Rimouski

Clency Rennie MA., directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 12 août 2024

Dépôt final le 30 septembre 2024

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 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.

À toutes celles et ceux qui m'ont précédé dans le grand défi d'être un.e migrant.e. À toutes celles et ceux qui croient que c'est ainsi que le monde est plus diversifié et plus précieux.

REMERCIEMENTS

Ce travail de recherche est le fruit d'un grand effort et d'une transition à la fois migratoire, académique et personnelle. Tout cela m'a demandé de mettre en place de nombreuses ressources, mais surtout l'accompagnement et la présence quotidienne de grands êtres humains. Je crois que je n'aurais pas réussi à atteindre ce grand objectif sans tout l'amour, le soutien et l'écoute qui m'ont toujours été offerts.

Je tiens à remercier tout d'abord mes parents, car je pense qu'ils ont fait un excellent travail, avec les ressources dont ils disposaient et les connaissances qu'ils ont acquises au cours de leur propre processus de transformation. Je leur suis reconnaissante pour leur amour, leur regard qui me contemple avec fierté et leurs mots qui me font savoir qu'ils croient en moi. À mes frères et sœurs, Erica, Indira, Yesid et Andrés, merci car vous avez été des ponts dans ma vie, vous m'avez montré l'immensité du monde et pour qui je serai toujours le bébé de la famille.

Je souhaite remercier mon mari bien-aimé, Jehison, et mon copain bien-aimé, Gabriel. L'expérience de l'amour a été une grande école d'apprentissage et d'expansion grâce à leur présence dans ma vie. Jehison, je te remercie pour ton amour qui me montre que la douceur est une médecine. Gabriel, je suis reconnaissante d'avoir eu la possibilité d'entrer en contact avec mes besoins afin d'être un meilleur copain. Il ne suffit pas de trouver de bonnes amours dans la vie, il faut apprendre à aimer et merci à vous deux pour être ces beaux chums sur ce chemin.

Je suis immensément reconnaissante à mes ami.es qui sont devenues ce nid de sécurité et de fraternité au Québec. Catalina Silva, Beatriz Caraballo, Lucrecia Rico, Pablo Arnau, Catherin Raynauld. À mes grandes ami.es dans de longue date, qui même à distance ont été une source de soutien : Laura Montoya, Adriana González, Jhon Meza, Alejandra Murcia.

Je remercie également la communauté apprenante de ma cohorte de maîtrise : Magali Parent, Morgane Boileau, Marie-Claude Saindon, Éli Laliberté, Line Deslogues, Marie-Josée Dubé, Louise Monette, Lyne Chayer et Lucie Piat. Avec vous, j'ai appris à découvrir comment la connaissance se produit à partir des questions les plus intimes, celles qui mettent le monde au défi de construire des sociétés sensibles aux changements humains constants.

Je tiens également à remercier Clency Rennie, professeur du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, pour sa disponibilité et son soutien. Son regard critique, sa précision et sa sensibilité unique ont fait du processus d'écriture et de réflexion sur cette recherche un espace sûr pour rencontrer le chercheur à la première personne que je suis.

Finalement, je voudrais remercier le territoire et la nation du Québec, qui m'ont accueilli en tant que migrant, où il m'a été possible de penser que je pouvais avoir une autre chez moi.

AVERTISSEMENT LINGUISTIQUE

Ce travail de recherche est le fruit d'un cheminement personnel et relationnel au sein d'une expérience migratoire. En tant que migrant, je me reconnais comme un sujet en constante transformation, dans un apprentissage qui m'a donné l'occasion de me savoir fragile et curieux. Cette recherche a été rédigée alternativement en deux langues. D'une part, l'espagnol, ma langue maternelle, source de sécurité et de créativité. D'autre part, le français, langue étrangère, partenaire d'un voyage de reconnaissance intérieure et extérieure.

Bien que je me sois efforcé de faire un bon usage écrit de cette seconde langue, il est possible que vous, lectrice ou lecteur, trouviez des fautes d'orthographe, des configurations syntaxiques qui ne semblent pas appropriées à l'œil d'un francophone, ou des accords féminins/masculins intervertis (mon pronom de genre est « il »). Toutefois, une relecture judicieuse par des francophones m'a permis de réduire cette possibilité.

Si vous trouvez des erreurs, je vous invite à comprendre mon contexte, afin que vous puissiez apprécier, autant que moi, le sens de ce travail de recherche.

RÉSUMÉ

Cette recherche a pour but de rendre compte du processus de conscience de soi médiatisé par le corps en tant que possibilité de dialogue. Cette démarche d'étude de pratique est menée dans une perspective de recherche qualitative à la première personne. Dans un cadre épistémologique et méthodologique heuristique, d'inspiration phénoménologique et herméneutique, cette recherche se concentre sur la manière dont le chercheur a établi une pratique expérientielle de la conscience de soi, notamment au cours de son parcours d'adaptation en tant que migrant au Québec.

À cette fin, cette recherche est construite sur la base de deux macro-catégories. La première, le corps, compris comme un lieu de dialogue entre les sensations physiques, les émotions et les pensées qui peuvent être tracées à travers lui. La seconde, l'expérience migratoire, est perçue comme un catalyseur de transformations subjective, induit par les changements culturels, linguistiques, environnementaux, etc. Ces deux macro-catégories sont mises en dialogue pour permettre l'approche du phénomène subjectif de la conscience de soi et des possibilités qu'elle offre au chercheur de traverser les compressions sur lui-même, sur l'autre et sur le monde.

La construction des données pour cette recherche a reposé sur la méthodologie de l'autobiographie et la technique de l'(auto)explicitation, en plus de l'utilisation d'enregistrements personnels dans un journal de bord. Les données sont interprétées grâce à l'analyse en mode écriture et à l'analyse par conceptualisation de catégories.

Cette recherche a permis de reconnaître le corps comme un territoire de connaissance et l'expérience migratoire comme une possibilité de transformation des sens de soi. La fragilité émerge comme un scénario émotionnel vécu pendant la migration et reconnu grâce au dialogue avec le corps-territoire du chercheur. Cette fragilité devient potentiel de (re)création de soi et, une force motrice pour la recherche d'alternatives aux défis de l'expérience migratoire du chercheur.

Mots clés : conscience de soi, corps, migration, transformation subjective, dialogue intersubjectif, dialogue intrasubjectif.

ABSTRACT

The research aims to present a process of consciousness of self by understanding the body as a dialogue source. From a practical study approach, the research uses a first-person qualitative method using a heuristic epistemological and methodological framework inspired by phenomenology and hermeneutics studies. The research tracks the researcher's experiential practice of self-consciousness with a particular focus on his migration and subsequent adaptation process to Quebec.

To achieve its goals, the research introduces two main categories of analysis. First, the body as a space for dialogue that allows to listen to physical changes, emotions, thoughts and feelings. Second, the migration experience of life that enables a subjective transformation due to the changes in geography, language, culture, environment, etc., during the subject's migration journey. Those categories are put into dialogue with each other to explore the arise of self-consciousness phenomenon and its outcomes for the researcher's deeper understanding of himself, others and the world.

Autobiography and (self)explicitation were the main methodologies used for data collection. The researcher also utilized the records of his personal intimate journal. Data interpretation was made by using the analysis method in write mode and analysis of conceptualizing categories.

The research's key finding is that the body is a territory of knowledge, and the migration experience is a possibility of transforming the senses of self. Through intentional dialogue with his body -territory, fragility emerged as a primary emotion experienced throughout the migration experience. The researcher identified fragility as an emotion that allows him to re-create himself and find alternatives to cope with the challenges of the migration experience.

Keywords: self-consciousness, body, migration, subjective transformation, intersubjective dialogue, intra-subjective dialogue.

RESUMEN

Esta investigación tiene por objetivo dar cuenta del proceso de consciencia de sí mediado por el cuerpo como posibilidad de diálogo. Desde un enfoque de estudio de práctica, la investigación es conducida a partir de una perspectiva cualitativa en primera persona. Estructurada en un marco epistemológico y metodológico heurístico, de inspiración fenomenológica y hermenéutica, esta investigación se concentra en rastrear cómo el investigador ha instaurado una práctica experiencial de consciencia de sí mismo, particularmente durante su trayectoria de adaptación como migrante en Quebec.

Para ello, esta investigación se construye a partir de dos macro categorías. La primera, el cuerpo, comprendido como una posibilidad de diálogo a partir de la escucha tanto con los cambios físicos, como con las emociones, pensamientos y sensaciones que pueden ser rastreadas a través de él. La segunda, la experiencia migratoria como vivencia que posibilita la transformación subjetiva, a partir de la interacción del sujeto migrante con los cambios geográfico, lingüístico, culturales, ambientales, etc., contingentes a dicha trayectoria. Estas dos macro categorías son puestas en diálogo para posibilitar el acercamiento al fenómeno subjetivo de la consciencia de sí y las posibilidades que trae para el investigador transitar las compresiones sobre sí mismo, el otro y el mundo.

La construcción de los datos para esta investigación se realizó a partir de la metodología de la autobiografía y la técnica de la (auto)explicitación, además de hacer uso de registros personales del diario íntimo del investigador. La interpretación de los datos se realizó gracias al análisis en modo de escritura y el análisis por categorías conceptualizantes.

Esta investigación permite reconocer al cuerpo como un territorio de conocimiento y a la experiencia migratoria como una posibilidad de transformación de sentidos de sí. La fragilidad emerge como escenario emocional vivenciado durante la migración, reconocida gracias al diálogo con el cuerpo-territorio del investigador. Dicha fragilidad deviene potencia para la (re)creación de sí mismo y, por tanto, motor para la búsqueda de alternativas a los desafíos propios de la experiencia migratoria del investigador.

Palabras claves: consciencia de sí, cuerpo, migración, transformación subjetiva, dialogo intersubjetivo, dialogo intrasubjetivo,

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ix
AVERTISSEMENT LINGUISTIQUE	xii
RÉSUMÉ.....	xiv
ABSTRACT	xvi
RESUMEN	xviii
LISTE DES TABLEAUX.....	xxiii
LISTE DES FIGURES	xxv
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES	xxvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 Problematisation	3
1.1. PERTINENCE PERSONNELLE	3
1.1.1 La grande distance émotionnelle	4
1.1.2 La fratrie comme pont émotionnel et relationnel.....	5
1.1.3 Migrer, c'est apprendre à se connaître.....	6
1.2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE	7
1.2.1 Le corps contextualisé.....	8
1.2.2 Le Yoga comme chemin	10
1.2.3 La migration, une opportunité de changement	12
1.3. PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE	13
1.3.1 L'immigration comme chemin	13
1.3.2 Les Colombiens comme peuple migrant.....	15
1.3.3 Québec : un port fiable au cœur d'une expérience transgressive	16
1.3.4 La construction du savoir comme moyen de rendre visible la singularité.....	18
1.4. QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE	20
CHAPITRE 2 Cadre de référence	22
2.1. LA MIGRATION : UN PARCOURS DE TRANSFORMATION	23

2.1.1	La migration sous l'angle de la subjectivité	23
2.1.2	Émotions : témoignages de l'expérience migratoire	26
2.2.	LE CORPS AU-DELA DE LA MATIERE	30
2.2.1	Le corps en tant que système complexe	31
2.2.2.	Le corps comme unité sensible.....	33
2.2.3	Approche psychothérapeutique du corps comme unité sensible	35
2.2.4	Le corps en tant qu'espace de dialogue	36
2.2.5	Le dialogue inter et intrasubjective	38
CHAPITRE 3 Épistémologie et méthodologie de la recherche.....		41
3.1.	UNE MIGRATION EPISTEMOLOGIQUE : VERS UNE APPROCHE A LA PREMIERE PERSONNE	41
3.2.	CHOIX PARADIGMATIQUES ET EPISTEMOLOGIQUES	43
3.2.1	Une perspective constructiviste du savoir	43
3.2.2	Une approche interprétative	45
3.2.3	La connaissance phénoménologique au cœur d'un parcours heuristique	46
3.2.4	Choix méthodologiques pour la production de données	50
3.2.5	La construction du sens à partir de l'interprétation des données	55
CHAPITRE 4 Évidences et traces d'un dialogue : le corps et la migration comme sources de connaissance de soi		61
4.1.	INTRODUCTION	61
4.2.	PREMIERE PARTIE : C'EST AINSI QUE J'AI COMMENCE A ECOUTER	62
4.2.1	Ce n'est pas facile de voir quelqu'un presque mourir	62
4.2.2	Comme le soleil qui se lève.....	66
4.2.3	Les traces de non-dit.....	68
4.2.4	Mémoires corporelles	73
4.2.5	Entre le mouvement et la quiétude	75
4.3.	DEUXIEME PARTIE : EN SUIVANT L'INSTINCT DE MOUVEMENT	79
4.3.1	En tant qu'impulsion primaire du mouvement	79
4.3.2	Tu l'avais imaginé comme ça ?.....	80
4.3.3	L'hiver a un goût de tristesse et à fragilité	84
4.3.4	Je ne me sens plus moi-même	90
4.3.5	Ce regard, j'en ai besoin	94
4.3.6	Et les résonances commencent à se faire entendre	99

CHAPITRE 5 Interpretation des données	102
5.1. GENESE DE MON RAPPORT AU CORPS ET LE LIENS AVEC LA SUBJECTIVATION ...	102
5.1.1 Du silence primordial à l’ouverture et la curiosité du monde.....	102
5.1.2 Vers l’exploration d’un territoire appelle le <i>corps</i>	107
5.2. QUAND LA FRAGILITE A VOYAGE AVEC MOI	110
5.2.1 La présence réflexive à soi.....	111
5.2.2 La fragilité devient source de création.....	115
5.2.3 Respirer pour prendre du recul	117
5.2.4 Je me reconnais en entrant en résonance avec les autres	120
5.3. SYSTEMATISATION DE L’EXPERIENCE.....	122
5.3.1 Reconnaissance de soi.....	123
5.3.2 L’expérience migratoire : fragilité et transformation des sens de soi.....	125
CONCLUSION GÉNÉRALE	129
Références bibliographiques	133

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Étapes du modèle heuristique	49
Tableau 2. Opérations de la méthode d'analyse en mode écriture	58

LISTE DES FIGURES

Figure 1. En bref : donnés clés sur la migration	14
Figure 2. Processus de reconnaissance de soi.....	123
Figure 3. Fragilité et transformation des sens de soi dans mon expérience migratoire	126
Figure 4. Schéma complet de systématisation : le potentiel de (re)création de soi	128

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

CNMH	Centro Nacional de Memoria Histórica (Colombie)
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (Colombie)
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
MIFI	Ministère de l'Immigration, la Francisation et l'Intégration
OIM	Organisation International pour les Migrations

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Ce document est la trace et la matérialisation d'une enquête à la première personne. Mais pour en arriver là, il est précédé d'une étape importante de ma vie : la décision d'effectuer une migration, de voyager dans un autre pays, où l'on parle une autre langue que la mienne. L'objectif principal était vivre une expérience éducative post-universitaire. Mais tout au long du processus, il serait tracé par un mouvement émotionnel de fragilité, qui m'inviterait à réfléchir sur le rôle de l'expérience corporelle comme médiateur dans la compréhension des sens qu'elle contient.

Au début de mon processus de formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, on me demande de réfléchir à ce qui m'empêche de dormir, de porter mon attention sur une question personnelle afin de développer une recherche à la première personne. Là, il a commencé pour moi un autre genre de migration, une de type épistémologique et méthodologique qui m'a confronté à une réalité mobilisatrice. Cela a suscité de nombreux doutes, notamment celui de savoir si c'est ce qui interpelle réellement mes intérêts académiques et professionnels. Cependant, le fait de partir d'un cadre épistémologique et méthodologique distinct m'a amené à poser des questions de recherche différentes. Quelle était-elle ma question de départ et mon terrain de problématisation lorsque j'ai commencé ce programme d'études ?

À cette époque, je me suis demandé si mes principaux intérêts de recherche, pensant à partir de la tradition scientifique dans laquelle j'avais été formé, pouvaient glisser vers ce nouveau paradigme de la recherche sur la subjectivité. Faire une transition vers la question du phénomène vécu par ceux qui le vivent, à partir d'une méthodologie d'interprétation qui s'incarne à partir de la référence ontologique du « *je* ». Cet intérêt premier était lié au rôle de l'expérience corporelle dans la construction d'espaces dialogiques dans les processus d'accompagnement thérapeutique et psychosocial, compte tenu de mon expérience dans le

métier, notamment dans l'accompagnement des victimes du conflit armé colombien et des personnes qui ont sollicité mes services professionnels dans le cadre de rencontres thérapeutiques.

Cette recherche est le reflet de ce voyage, naviguant sur les eaux de la fragilité et de la connexion avec moi-même. Tout au long de ce document, il sera possible de rendre compte des différents moments qui ont entraîné cette migration, que je peux considérer comme sociogéographiques, académiques, épistémologiques et relationnels.

Dans le premier chapitre, je retrace la pertinence personnelle, sociale, professionnelle et scientifique de ma question de recherche pour ensuite proposer les objectifs qui ont guidé le processus de recherche. Dans le deuxième chapitre, je construis un cadre de référence d'auteurs, d'autrices et d'idées qui ont accompagné la réflexion sur les catégories qui ont émergé du processus d'analyse interprétative. Dans le troisième chapitre, j'exposerai les postulats épistémologiques et méthodologiques sur lesquels repose ma question de recherche. Dans le quatrième chapitre, je présente les données construites à partir des méthodologies de l'autobiographie, de l'explicitation et auto-explicitation, des récits phénoménologiques et du journal de bord.

Les deux derniers chapitres présentent l'interprétation compréhensive des données construites et les conclusions auxquelles ce processus de recherche m'a conduit, ce qui amplifie les compréhensions que j'ai eues en tant que praticien-chercheur.

Dans l'ensemble, cette recherche est l'histoire d'un mouvement vital, accompagné par la présence de mon corps. C'est une histoire personnelle, intime, racontée à travers les étapes que j'ai suivies à partir d'une intuition qui m'a amené à connaître les possibilités que j'avais de cheminer à travers de mon corps comme territoire.

CHAPITRE 1

PROBLEMATISATION

1.1. PERTINENCE PERSONNELLE

Pour commencer à décrire la pertinence personnelle de cette recherche, il me faut m'ancrer au point de départ qui m'a invité à suivre une formation à la recherche en première personne dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Le point tournant a été la prise de conscience que la question avec laquelle j'avais commencé ce voyage académique était en fait composée d'éléments de ma subjectivité : l'expérience de la reconnaissance et de l'attention à mon corps comme moyen de prendre conscience de mon propre devenir en tant que sujet humain.

La question du corps et de mon lien avec lui comme véhicule de compréhension de l'expérience quotidienne me relie à mon histoire de vie et aux processus de transformation personnelle et identitaire que j'ai vécus au cours de ma vie. M'interroger sur cette expérience me conduit nécessairement à me questionner et à vouloir retracer l'origine de cet intérêt intime. Grâce à l'écoute des échos et des résonances que je trouve dans ma posture corporelle, le corrélat émotionnel dans mes maux. Mais, aussi de ma fatigue, de mes joies et mes élans dans la clarté que l'inspiration et l'expiration m'apportent sur l'état de mon esprit. Par conséquent, l'exploration de la réflexion sur la relation de mon corps avec mon processus de prise de conscience de moi-même, d'un point de vue personnel, implique trois temps : le contexte familial émotionnel, la relation de fraternité / ouverture sur le monde, et la migration au Québec comme scénario de transformation.

1.1.1 La grande distance émotionnelle

Retracer les origines de ma relation avec mon corps en tant qu'espace d'écoute me ramène directement à mon enfance. Être présente et accueillir mes propres processus de transformation personnelle n'a pas été étranger à mon expérience quotidienne grâce, en partie, à la relation initiatique avec l'histoire émotionnelle de mon contexte familial primaire. Cette relation m'a conduit à me positionner face à certaines questions sur moi-même, sur mes relations et sur l'importance d'être présent à moi. Bien que dans le chapitre 4, je décrirai d'un point de vue phénoménologique ce que cela signifiait pour moi, afin d'aborder la pertinence personnelle de cette recherche je devrai esquisser ce scénario de mon début de vie.

En particulier, lorsque je mentionne cette relation avec l'histoire émotionnelle de mon contexte familial, je me réfère à mes parents comme à deux références qui ont marqué la nécessité de chercher des alternatives à ce que j'ai vécu très jeune. Leurs univers émotionnels et ma relation avec eux ont constitué, dans ma compréhension ultérieure en tant qu'adulte, deux étapes fondamentales dans la manière d'avancer dans mon propre devenir en tant que sujet. D'une part, ma mère et son expérience de huit années de vie avec une maladie mentale, un trouble dépressif majeur. D'autre part, mon père et son expérience de l'alcoolisme pendant la majeure partie de sa vie.

En tant que cadet de cinq sœurs et frères, je me suis trouvé dans une situation où il n'y avait pas beaucoup de possibilités de dialogue pour exprimer et élaborer ce que cela signifiait de vivre avec de telles références. Quelles impossibilités ont émergé de cette relation, où les émotions n'avaient pas beaucoup d'espace et où les moyens d'expression n'étaient pas très forts ? En fait, avec le recul et dans la perspective d'une recherche phénoménologique à la première personne, ce sont des possibilités de recherche d'alternatives qui ont émergé.

C'est l'une des raisons pour lesquelles cette recherche devient opportune d'un point de vue personnel. Ce périple d'investigation devient une invitation à revoir une partie de mon histoire personnelle afin de raconter et de (re)raconter ce que j'ai vécu à ce moment-là de ma vie. Il est précieux et digne de retracer comment, à partir du manque affectif, en termes de

restriction des ressources de reconnaissance et de traitement émotionnel, je me suis connecté à d'autres moyens pour rendre compte de mes propres transformations personnelles. Revisiter et embrasser narrativement ma relation précoce avec les mondes émotionnels de mes parents est une invitation à être proche de mon expérience personnelle. C'est devenu un impératif éthique pour moi : être proche de moi-même, de mon monde émotionnel, parce que c'est aussi important que de vouloir être proche de l'expérience des autres pour les aider à comprendre, à transiter et à se transformer.

Au milieu de ces questions sur moi-même dans le monde, je grandis avec la conviction qu'il est possible de faire de la vie un processus d'apprentissage continu qui commence par la connaissance de soi.

1.1.2 La fratrie comme pont émotionnel et relationnel

L'exercice consistant à retracer la pertinence personnelle de mon intérêt pour la recherche continue de me conduire à ma famille. Mais maintenant, je passe de la figure émotionnelle restreinte de mes parents à mes frères et sœurs, qui constituent pour moi la possibilité d'une ouverture à la diversité. Ils m'ont permis non seulement d'approcher le besoin de reconnaissance du monde extérieur, mais aussi de faire l'expérience du monde depuis les marges de ma propre peau, de ma propre expérience.

Pour moi, il est absolument clair, par exemple, que la sécurité avec laquelle j'ai assumé mon identité en tant que personne sexuellement diverse est liée à l'ouverture qu'ils ont eu à mon égard, qui m'a permis de remettre en question l'expérience quotidienne et de faire de la place à la différence en tant qu'élément constitutif du monde. Assumer mon orientation sexuelle en tant qu'homme homosexuel au cours de la première décennie du XXI^e siècle, dans une culture comme celle de la Colombie où l'image de la masculinité est fortement remise en question par la perspective d'aimer un autre homme, s'est avéré être une transition sûre et relativement facile pour moi. Je suis convaincu que c'est parce que je me suis retrouvé

entouré de quatre adultes qui m'ont permis de remettre en question ce qui était implicitement considéré comme une valeur.

Comme je le développerai au chapitre 4 des données, la présence de mes sœurs et frères dans ma vie a constitué la possibilité d'établir un pont entre un espace émotionnellement restreint (la réalité émotionnelle de mes parents) et l'étendue des expériences que j'ai pu rencontrer grâce à mes sœurs et frères plus âgés. Traverser ce pont, c'était entrer en contact avec le monde. Avec ce monde qui m'a donné différents langages pour me connaître et renforcer la relation avec mon corps, avec cet autre pont qui me relie au monde lui-même.

1.1.3 Migrer, c'est apprendre à se connaître

Comme troisième étape de cette histoire, il convient de reconnaître que ma migration au Québec est devenue un scénario hautement transformateur : mon séjour sur ce territoire et l'expérience de multiples circonstances personnelles, relationnelles, académiques et professionnelles. Tout cela a déclenché un univers de nouvelles questions, m'obligeant à utiliser les outils que j'ai recueillis jusqu'à présent pour traiter et intégrer les exigences que ce processus m'a offert. Ainsi, l'expérience migratoire devient un scénario propice pour reconnaître comment je traverse une expérience transformatrice, qui m'a invité à m'observer dans mes propres vulnérabilités et compréhensions de qui je deviens.

Ce n'est que lorsque j'ai commencé mes études dans la maîtrise que mon intérêt académique s'est concentré sur la possibilité de relier et de comprendre comment, dans mon propre parcours de vie, ces questions ont été un pilier pour ma propre constitution subjective, non seulement en tant que sujet en constante reconnaissance de soi, mais aussi en tant que professionnel et être humain en relation avec le monde. Ce processus de recherche a impliqué de tourner mon regard, d'être témoin de mon expérience, de contacter et de raconter à la première personne les moments de ma vie où cette relation d'écoute a été évidente, ce besoin de localiser dans mon expérience corporelle les indices qui me disent comment je me sens.

Les questions sur ma propre expérience de vie ont été accompagnées de questions sur mon corps en tant que corrélat de ma transformation en tant qu'être sensible. C'est dans mon corps que je peux voir que le temps a passé. Le corps devient l'habitat de mes expériences et le véhicule qui me relie au monde que j'habite. L'expérience corporelle a été présente et importante pour moi et, de différentes manières, j'ai essayé de trouver des moyens de l'intégrer à mes questions existentielles et relationnelles. Il serait donc complexe de séparer ces deux sphères de mon expérience de vie, à tel point que, en proposant une observation et une interprétation possibles de certains des processus que j'ai traversés jusqu'à présent dans ma trajectoire de vie, il serait possible d'identifier que mon intérêt pour la nature du changement a été lié à la question de savoir comment il est ressenti à partir de l'expérience et de la conscience corporelles.

1.2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE

Pour rendre compte de la pertinence professionnelle de ce projet de recherche en première personne, il me semble nécessaire d'explorer trois axes qui ont convergé dans mon parcours professionnel, qui donnent du sens au développement de cette recherche et à l'idée de renouveler une pratique à la fois relationnelle et identitaire.

Dans un premier temps, j'articulerai cette exploration en énonçant la pertinence qu'elle a eue pour moi de m'approprier et d'exercer un rôle de psychologue à partir d'une position contextualisée qui s'est nourrie des expériences d'accompagnement thérapeutique et psychosocial dans mon pays d'origine. Dans un deuxième temps, je chercherai à relier ce parcours professionnel avec la décision d'aborder la pratique et la professionnalisation subséquente du Hatha Yoga pour, enfin, et en synchronie avec le processus migratoire lui-même, mettre en relation ce bagage professionnel avec lequel je suis arrivé au territoire québécois, avec l'expérience de travail que j'ai commencé à avoir en accompagnant des

travailleurs étrangers temporaires¹ et les espaces d'écoute thérapeutique que je partage avec des personnes hispanophones résidant dans différentes parties du monde.

1.2.1 Le corps contextualisé

La décision de poursuivre mes études en psychologie a été sérieusement remise en question tout au long du processus de formation lui-même. En effet, les pratiques cliniques et les approches du rôle d'accompagnement, de mon point de vue de jeune apprenti dans cette discipline humaine, semblait très éloignée des réalités dans lesquelles j'ai vécu ma vie en tant que Latino-Américain. Les approches et compréhensions théoriques européennes et anglo-saxonnes semblaient très éloignées des expériences de ces contextes de pauvreté systémique et des histoires de colonialisme partagées par les peuples américains, ainsi que des idiosyncrasies, du bagage culturel et des traditions symboliques. Les approches de certains intellectuels et professionnels de la psychologie, comme Ignacio Martín-Baró² (1988), qui ont souligné la nécessité expresse de rapprocher la théorie des contextes réels, m'ont permis de disposer d'espaces de discussion qui ont nourri ma curiosité pour une discipline qui ne réduit pas l'expérience à la théorie :

Il s'agit avant tout d'un effort pour développer une psychologie sociale qui conjugue la rigueur scientifique et l'engagement social, qui profite de toutes les connaissances produites ailleurs et à partir d'autres préoccupations, mais qui les

¹ Les travailleurs étrangers temporaires, ou TET, font partie d'une catégorie de la politique migratoire canadienne dans laquelle la main-d'œuvre, principalement latino-américaine, effectue des travaux pour des séjours de déterminées de courte durée (entre six mois et deux ans, environ), en particulier dans les métiers non-qualifiés. Ce type de migration économique est possible grâce à des accords avec les gouvernements guatémaltèque et mexicain, et son objectif est de répondre aux pénuries de main-d'œuvre au Canada. De plus, la dénomination est au masculin ici, puisque presque que 100% des personnes que j'accompagne sont des hommes.

² Psychologue, philosophe et théologien jésuite d'origine espagnole. La grande majorité de ses travaux de recherche ont été consacrés à la réalité sociopolitique du Salvador, un pays d'Amérique centrale, à partir duquel il a donné naissance à la psychologie sociale critique et aux préceptes de l'approche psychosociale latino-américaine.

*reconsidère de manière critique à la lumière des problèmes des peuples d'Amérique centrale en ces dernières décennies du 20e siècle*³. (Martí-Baró, 1988, p. 5).

Par la suite, pendant dix ans de ma trajectoire professionnelle en Colombie, j'ai eu l'occasion de me former en tant qu'accompagnateur psychosociale grâce à l'expérience du travail avec les victimes du conflit armé sociopolitique, conflit qui a affecté mon pays pendant plus de soixante ans. Au cours de cette expérience, le fait d'être si proche des réalités des personnes qui ont dû quitter leur terre ou qui ont dû vivre la mort de leur famille à cause de la violence, continue de générer des questions et des interrogations sur la manière d'être présent face à la douleur, à l'incertitude et à la nécessité de les écouter.

Mon rôle de psychologue dans ces scénarios d'accompagnement est donc devenu une occasion de trouver une position critique qui me permet de remettre en question les approches cliniques. À l'intérieur de celles-ci, l'expérience de la souffrance humaine est subsumée dans des catégories diagnostiques et des approches aseptiques qui dissocient le sujet historique de son contexte vital, socioculturel et politique. Cela entraîne généralement une méconnaissance des sens et des significations contenus dans les expériences humaines partagées. En particulier, l'expérience du travail avec des membres de familles victimes de disparition forcée⁴ a mis en évidence la nécessité de repenser et de renouveler ma pratique professionnelle sur la base de la résonance générée en moi par les histoires de vie de ces familles. Éprouver ces disparitions forcées perturbe leurs réalités quotidiennes les obligent à

³ Traduction libre de l'espagnol dit : « Se trata, ante todo, de un esfuerzo por elaborar una psicología social que junte el rigor científico con el compromiso social, que saque provecho de todo el acervo de conocimiento elaborados en otros lugares y desde otras inquietudes, pero los replantee críticamente a la luz de los problemas propios de los pueblos centroamericanos en estas décadas finales del siglo XX ».

⁴ La disparition forcée constitue un crime de lèse-humanité, une violation directe des droits humains et du droit international humanitaire, lorsqu'un agent (acteur armé légal ou illégal) fait disparaître un être humain, de manière préméditée, sans préavis, responsabilité ou justification. Contrairement à l'homicide ou le kidnapping, ce fait rend inconnu le lieu où se trouve la personne disparue, ainsi que son état (vivant ou mort) et l'incertitude quant à l'intention de revenir. Ce fait, en tant que catégorie juridique, provient des événements des dictatures du cône sud de l'Amérique latine (en particulier en Argentine), où les États militaires ont fait disparaître de manière forcée des milliers de jeunes gens en tant que mécanisme de contrôle idéologique et de terreur. La recherche de la vérité et de la justice par les mères d'un grand nombre de ces jeunes disparus, connues plus tard sous le nom de « "Mères de la Place de Mai », a mis en évidence la nécessité de nommer ce crime, afin de poursuivre les responsables dans les années 1980.

mettre en pratique leurs propres ressources tout au long de leurs expériences en tant que victimes de la violence sociopolitique (Boss, 2001; CNMH, 2014; Gatti, 2011). Ces expériences m'ont fait un appel permanent à me relier à la réalité intime, contextualisée et subjective des personnes que j'accompagnais, c'est-à-dire à porter mon attention sur le sujet et ma relation avec lui à partir du contexte où se constitue la relation professionnelle, plutôt qu'à l'exclusivité des cadres explicatifs et des protocoles de traitement standardisés.

1.2.2 Le Yoga comme chemin

Dans ce contexte et simultanément, la présence de la pratique du Hatha Yoga dans ma pratique professionnelle a été fondamentale pour l'édification de cette posture contextualisée de moi-même en tant que sujet et, aussi, de l'autre. Le yoga est une discipline et une pratique millénaire classique provenant du territoire que nous connaissons aujourd'hui en Occident sous le nom de l'Inde. Le Yoga s'agit d'un ensemble ordonné de connaissances et des pratiques qui vise un objectif spécifique : l'intégration de l'expérience humaine dans ses aspects physiques (le corps), intellectuels (le mental) et spirituels (l'esprit). Ce précepte peut être abordé à travers l'extrait suivant de l'une des œuvres les plus représentatives de la littérature yogique classique, les Yoga Sutras de Patanjali : « L'action disciplinée, l'étude du soi et l'abandon à la divinité constituent la pratique du yoga » (Patanjali, 1991, p. 25).

Concrètement, le Hatha Yoga est une pratique qui se compose de deux éléments : l'asana et le pranayama. Le mot asana, en sanskrit, « signifie littéralement 'assis', se référant en particulier à la posture de méditation qui permet la concentration de l'esprit » (Rasik, 1992, p. 7). Alors que le yoga en Occident est généralement considéré comme une pratique physique en raison de la connaissance de la pratique orientale des asanas, l'objectif principal de la pratique est de permettre au corps d'être totalement prêt pour l'immobilité et l'abandon absolu à la méditation, ainsi « les asanas conditionnent le corps pour que l'on puisse s'asseoir facilement, en ce sens, c'est une préparation au pranayama et à la méditation » (Rasik, 1992, p. 29).

Le mot sanskrit pranayama « est composé de deux mots : *prana*, ‘énergie vitale’ - celle qui rend possible toute vie et toute activité physique - et *yama*, ‘expansion’. Le pranayama est donc une méthode de respiration qui permet de développer l’énergie vitale » (Rasik, 1992, p. 8). Les pratiques d'asanas et de pranayama offrent la possibilité de stabiliser et d'harmoniser l'esprit avec le corps et la respiration. Ces pratiques m’amènent à contrôler les mouvements de mon corps afin de maintenir pendant une période prolongée une posture qui permet de contrôler et de maîtriser l'énergie subtile.

Je soulignerai que l'alternance entre les séances de yoga individuelles et en petits groupes et les accompagnements thérapeutiques et psychosociaux, a contribué au cheminement global sur ma propre expérience corporelle comme moyen d'être présent dans mes événements vitaux. La pratique quotidienne du Hatha Yoga m'a invité à mettre mes ressources attentionnelles à la disposition de la quotidienneté de mon expérience physique et, en outre, à entretenir un dialogue avec les sensations, les émotions et les preuves corporelles émergentes. La réflexion ultérieure que ce dialogue a stimulée a permis des reproductions similaires avec d'autres personnes, installant comme outil dans ma pratique professionnelle l'écoute de toutes les informations provenant de mon expérience corporelle, ainsi que celle des personnes que j’accompagne. Donc, l'écoute et le dialogue avec le corps deviennent impératifs pour ma pratique personnelle, relationnelle et professionnelle, faisant place à la nécessité d'être perceptif aux subtilités que l'expérience corporelle enregistre.

Le développement de ma pratique en tant que psychologue et professeur de Hatha Yoga, et l'équilibre entre les deux, avaient atteint une certaine maturité pour moi avant que je ne m'embarque dans mon voyage de migration. La migration est aussi un moment de déracinement et cette recherche est pour moi l’occasion d’explorer la façon dont j’ai pu à la fois m’appuyer sur ces pratiques et comment le sujet et le professionnel que je suis se sont transformés dans ce processus.

1.2.3 La migration, une opportunité de changement

Dernier maillon de cette chaîne d'événements, en 2020, alors que je suis toujours en Colombie, j'ai commencé à avoir l'occasion de partager des espaces virtuels d'accompagnement thérapeutique, à la suite de la pandémie de COVID-19. Il s'agissait de personnes hispanophones vivant dans différents pays du monde, qui, en raison des exigences de l'isolement obligatoire, cherchaient un soutien pour répondre à leurs besoins émotionnels et vitaux. Ce type d'accompagnement a commencé à être courant dans ma pratique professionnelle et, avec mon propre processus migratoire ultérieur, a profondément remis en question mes propres réflexions sur l'expérience migratoire elle-même, non seulement pour les personnes qui me consultaient, mais aussi pour moi-même.

La question de la migration, ses implications et ses significations subjectives étaient entrelacées entre ma propre réalité de migrant et celle de ceux avec qui, comme une synchronie providentielle, je réfléchissais constamment à sa signification. Cela s'est renforcé lorsque l'occasion m'a été donnée de commencer mon expérience de travail sur le territoire du Québec dans le cadre d'un projet d'accompagnement de travailleurs étrangers temporaires agricoles dans la région où j'habite, l'Estrie. Encore une fois, ma propre expérience en tant que migrant est entrelacée avec mon rôle d'agent de projet. En effet, mon rôle est de faire le lien entre les besoins quotidiens de ces travailleurs, qui ne connaissent pas le français, et les organismes communautaires et les institutions provinciales et fédérales, dans le but d'assurer leur dignité et leurs droits. Une fois de plus, c'est l'expérience quotidienne de ces travailleurs migrants avec laquelle je suis en contact qui me permet d'entrer en résonance avec mes propres processus de transformation, comme migrant que je suis devenu en 2021.

Ma vie professionnelle m'amène donc encore aujourd'hui à accompagner des personnes dans leur processus migratoire et cette fois-ci en tant que migrant moi-même. Ce projet de recherche est donc pour moi l'occasion de continuer à mettre de la lumière sur la place de l'expérience corporelle comme moyen de reconnaissance des transformations

vécues par le sujet que je suis au cœur d'un parcours migratoire, autant dans mon rapport à moi-même qu'en relation avec les autres.

1.3. PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

1.3.1 L'immigration comme chemin

La migration en tant que phénomène social, historique, économique et politique a toujours fait partie de la réalité du monde et, dans mon cas particulier, elle est établie comme une toile de fond pendant que je fais mes études de maîtrise. Pour parler de la migration en tant que phénomène social, je parlerai en parallèle de mon expérience personnelle en tant que migrant au Québec, puisque la migration représentait pour moi une grande opportunité de mobilité sociale, économique et intellectuelle.

Pour ceux d'entre nous qui vivent dans les pays du « Global South »⁵, quitter le pays d'origine pour les pays industrialisés est perçu comme la possibilité de s'ouvrir à des scénarios de croissance économique, étant donné les limitations structurelles et de ressources qui ont été historiquement expérimentées et qui sont systématiquement reproduites dans nos réalités locales.

L'homme, comme de nombreux oiseaux, mais contrairement à la plupart des autres animaux, est une espèce migratrice. La migration est, de fait, aussi ancienne que l'humanité. [...] Un examen attentif d'à peu près toutes les époques historiques révèle, chez les hommes et les femmes, une propension constante à la mobilité géographique qui, si elle peut s'expliquer par des motifs divers, est presque toujours motivée par un certain désir d'amélioration matérielle (McAuliffe & Triandafyllidou, 2021, p. 203).

⁵ Il s'agit généralement de pays ayant une histoire commune de colonialisme ou de néocolonialisme, ainsi qu'une structure sociale et économique présentant de fortes inégalités en matière de jouissance des droits, d'espérance de vie ou d'accès à différents types de ressources. (Dados & Connell, 2012)

D'après mon expérience et le contexte dans lequel j'ai grandi et été socialisé, émigrer vers l'un des pays d'Amérique du Nord ou d'Europe de l'Ouest et central est un défi qui, en tant que tel, n'est pas facile à relever. Précisément, quand on a grandi et vécu dans des contextes où les droits sont des privilèges, parce qu'il y en a peu qui en jouissent, envisager la possibilité de voyager et de s'installer à l'étranger est une expérience qui peut potentiellement changer le sort et le destin d'une personne.

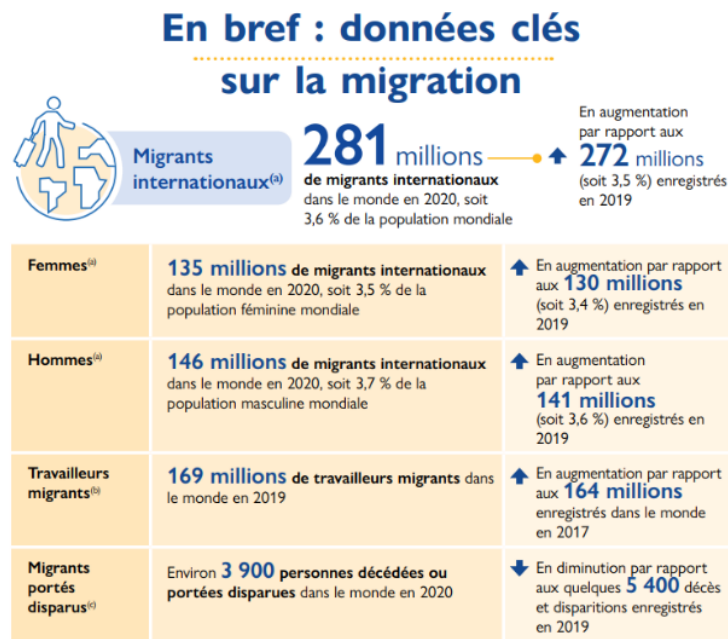


Figure 1. En bref : données clés sur la migration. OIM (McAuliffe & Triandafyllidou, 2021, p. 3)

Comme le montre la Figure 1, 3,6 % de la population mondiale serait migrante en 2020, soit 281 millions de personnes ayant migré, pour diverses raisons, d'un pays à l'autre. Il s'agit d'un phénomène qui s'est progressivement amplifié, puisque en 1995, le pourcentage de la population mondiale migrante était de 2,87 %, soit 153 millions de personnes. Dans mon cas, le chemin vers l'extérieur de mon pays s'est dessiné sous la forme d'une migration éducative : avoir accès à un enseignement supérieur de qualité, dans une langue étrangère, dans le but d'obtenir un diplôme reconnaissant des compétences, des connaissances et des aptitudes dans un domaine spécifique, valorisant une carrière professionnelle déjà accomplie. Envisager un

avenir professionnel et académique plus prometteur grâce à l'admission dans une université d'un pays industrialisé. Dans le sous-texte du modèle académique et économique actuel : améliorer le statut. Dans le récit de mon propre parcours de vie : explorer de nouvelles possibilités.

1.3.2 Les Colombiens comme peuple migrant

En tant que migrant colombien, je trouve impératif d'esquisser un portrait du comportement de mes compatriotes, afin de comprendre mon propre processus de migration comme faisant partie d'un processus historique, économique et politique. La migration fait partie de la réalité colombienne, influencée par un conflit armé sociopolitique interne mutable depuis près de soixante ans et une économie fluctuante. Ces facteurs ont fait de l'expatriation un phénomène récurrent dans la dynamique sociale et économique de la Colombie (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2022). Selon les estimations du ministère colombien des Affaires étrangères consultées par l'Organisation internationale pour les migrations (2022) pour l'année 2019, environ 1 142 319 colombiens ont migré hors du pays, le Canada étant l'une des destinations choisies pour réaliser le projet migratoire, représentant 3,37 % des migrants enregistrés pour 2019 (OIM, 2022).

La migration colombienne à long terme, c'est-à-dire la migration qui se caractérise par un séjour permanent dans le pays de destination, a été d'environ 55 221 personnes au Canada entre 2005 et 2020, selon les données consultées dans le deuxième rapport statistique sur les migrations du Département administratif national des statistiques de Colombie (DANE, 2022). Parmi les motifs enregistrés au moment de l'entrée au Canada, le tourisme occupe la première place, ce qui signifie que, bien qu'il ait été indiqué comme motif de migration dans les processus de demande de visa et de permis d'entrée, il s'agit en fait du moyen par lequel un séjour sur le territoire canadien est réalisé par la suite. Le motif « études » est l'un des moins enregistrés, ce qui se reflète également dans le niveau académique déclaré par les

migrants colombiens. Entre les années 2014 et 2019 seuls 8,5 % d'entre eux ont déclaré avoir suivi une formation universitaire (OIM, 2022).

Dans ce contexte, le fait que je vienne d'un pays latino-américain et hispanophone et d'une discipline des sciences humaines et sociales n'est pas la meilleure condition de base pour un processus de migration réussi. La dynamique des frontières géopolitiques et la division de la richesse mondiale créent une bureaucratie migratoire marathonnienne : l'approbation des visas, l'acceptation des permis de séjour temporaires, la preuve de la viabilité financière, parmi beaucoup d'autres processus, sont les exigences minimales pour commencer le périple. Il est important de souligner que la migration à des fins d'études s'avère en fait la moins attrayante pour les migrants colombiens, alors que, par exemple, dans un pays comme le Canada, entre 2014 et 2019, seules 27 bourses d'études universitaires ont été enregistrées, selon les données fournies par le ministère colombien de la science, de la technologie et de l'innovation, consultées par l'OIM (2022, p. 34). À ce stade, la migration, même avec ses coûts économiques et temporels élevés, représentait surtout un gain important pour l'avenir. C'est ce qui se passe lorsque les opportunités dans mon pays d'origine semblent limitées et éphémères. Les efforts consentis semblent insignifiants lorsque l'on souhaite avoir un avenir plus prometteur.

1.3.3 Québec : un port fiable au cœur d'une expérience transgressive

La population migrante dans la province de Québec a augmenté de manière significative au cours des dernières années, bien que dans une moindre mesure que dans les autres provinces canadiennes. Entre 1991 et 2016, le pourcentage de migrants au Québec est passé de 8,7 % à 13,7 %, soit près de 1 091 305 personnes selon le recensement de 2016, ce qui ne représente toutefois que 21,9 % pour la province francophone, ce qui est inférieur au pourcentage de personnes migrantes dans les autres provinces du Canada (MIFI, 2021, p. 8). La migration étrangère a eu pour objectif de contribuer à pallier à le vieillissement de la population québécoise, comme les politiques migratoires du ministère de l'Immigration, de

la Francisation et de l'Intégration (MIFI) l'ont proposé pour la province de Québec au cours de la dernière décennie, permettant de concentrer la population des nouveaux migrants étrangers dans les âges productifs, c'est-à-dire entre 25 et 54 ans, ceux-ci représente 52,2% du nombre total de migrants acceptés (MIFI, 2021, p. 10). De même, la migration en provenance des pays d'Amérique latine a un poids important (13.7% en 2011) dans le nombre total de personnes qui décident de réaliser leur projet migratoire dans le territoire francophone d'Amérique du Nord.

La contribution du capital humain productif étranger à la démographie locale de la province de Québec s'est traduite par une politique migratoire qui semble beaucoup plus accessible et conviviale que d'autres expériences connues d'amis et de connaissances qui ont également opté pour un projet migratoire dans d'autres pays du monde. Mon processus migratoire, qui a débuté en août 2021, a été accompagné de certains avantages qui ont favorisé l'intégration dans la société d'accueil : des cours de français (pour lesquels on peut recevoir une allocation pour chaque cours suivi), le suivi par un agent d'intégration qui fournissait des informations sur les démarches à effectuer en tant que nouveaux arrivants, l'existence d'organisations communautaires résidentes dans la ville d'accueil, et la promesse de pouvoir accéder, à l'avenir, après avoir rempli certaines conditions, à la résidence permanente⁶.

Partant de ce panorama, je voudrais souligner à quel point il est pertinent de décrire et d'approfondir ce que peut signifier une expérience migratoire, au-delà des statistiques et des données sociodémographiques, mais au contraire de présenter ma propre perspective de migrant face aux contingences imposées par la configuration du phénomène migratoire. Je peux comprendre mon expérience de migrant comme une expérience qui peut transgresser les façons dont une identité a été construite. La migration remet potentiellement en question les préceptes de base de la subjectivité et invitait à désapprendre et à apprendre des outils

⁶ Cependant, cette situation semble avoir changé entre mon arrivé en 2021 et le moment où j'écris ces lignes en 2024. Pour cette année, par exemple, les chances de trouver une place pour les cours de francisation sont très faibles, avec des listes d'attente de plus de six mois.

pour faire face aux défis de l'inconnu, de l'incompris, tout cela dans le cadre de la vulnérabilité subjective (douleur et souffrance) et de la vulnérabilité objective (exclusion de la communauté citoyenne des droits et des obligations) qui deviennent visibles et sont encadrées dans les différents moments, situations et phénomènes du processus migratoire (Bonilla, 2012).

1.3.4 La construction du savoir comme moyen de rendre visible la singularité

Comme je l'ai mentionné il y a quelques paragraphes, cette expérience migratoire représente non seulement un changement évident de situation géographique et socioculturelle, mais aussi une invitation à me positionner dans une perspective épistémologique et méthodologique différente de celle que j'avais occupé dans mon rôle de chercheur jadis. Le fait de faire partie de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a permis de reconnaître la pertinence inhérente à la construction de connaissances à partir d'une recherche phénoménologique rigoureuse qui rend compte du phénomène subjectif humain. Comme j'ai cherché à le décrire jusqu'à présent, mon expérience de vie actuelle en tant que sujet en contexte de migration m'a invité à porter mon attention sur mon expérience, d'un point de vue phénoménologique et à la première personne.

Ainsi, étudier scientifiquement le processus migratoire du point de vue de ceux qui vivent la migration elle-même est très stimulant (Reyes & Hedjerassi, 2017; Vermont, 2017) pour mettre en évidence tout ce qui est rendu invisible lorsque la recherche sur la migration est construite sur la base de statistiques et de généralités (utiles pour d'autres types de compréhensions basées sur la population ou longitudinales).

Dans le contexte actuel de l'Europe de l'Ouest et centrale et de l'Amérique du Nord, on parle de la crise migratoire, des vagues de migration et de leurs effets sur les communautés d'accueil, ainsi que des dynamiques de développement international depuis le point de vue des sociétés du Nord. Ces analyses sont ainsi issues elles-mêmes d'un point de vue situé dans

la domination du regard des sociétés des Nord sur celles des Suds, celles-ci exercent un contrôle depuis les technologies de la colonisation sur les pays qui recherchent actuellement des conditions de vie et de subsistance dignes. Cette recherche vise à mettre en lumière l'expérience subjective au milieu des carrefours de ce contexte, racontée à la première personne et avec une perspective qui dénote le pouvoir de transformation à travers la transition de la vie. A aucun moment, en cohérence avec l'esprit même de la recherche à la première personne, cette recherche n'est généralisable, mais elle entend certainement concevoir des résonances et des amplifications avec les expériences d'autres personnes qui, liées aux particularités de leurs propres expériences, peuvent mettre en évidence la richesse qui est contenue dans la particularité du parcours individuel.

Comme nous le verrons dans le chapitre suivant, la sociologie de la migration a apporté des contributions qui m'aident à la compréhension de la place des émotions comme moteur des schémas d'action (Vermot, 2017) qui nous permettent de transiter et de supporter l'effet de l'expérience migratoire sur les changements de vie de ceux d'entre nous qui, volontairement ou involontairement, décident de quitter leur lieu d'origine. D'autre part, les études sur la phénoménologie du corps ont profondément remis en question la signification et le rôle du corps, en tant que véhicule de l'expérience du soi incarné ou du soi sensible (Espinal, 2011), c'est-à-dire en tant que preuve et source d'information sur l'expérience humaine. Ainsi, cette recherche tente de faire le lien entre ces deux univers, en contribuant à la construction de la connaissance sous un autre angle : comprendre les moyens subjectifs par lesquels il est possible de rendre compte des transformations personnelles au milieu de situations de changement potentiel, ici étant la migration.

Ainsi, inspiré par la recherche en troisième personne, mon intérêt pour la conscience de soi, notamment dans les approches corporelles et psychosomatiques, fait de cette recherche l'occasion de plonger dans l'une des expériences humaines qui ont le potentiel de provoquer des changements dans la subjectivité. Cela me conduira à une meilleure compréhension de mon expérience comme sujet œuvrant à la reconnaissance de mes propres transformations personnelles à travers le transit migratoire. Cette recherche

phénoménologique me permet de rendre compte du sujet humain impliqué dans l'objet d'étude (moi), qui m'interroge pour élargir la compréhension de mon parcours dans le contexte et le moment historique que j'habite. Ultimement, la recherche en première personne esquisse un engagement politique en rendant visibles les voix et les expériences de ceux d'entre nous qui s'indignent des effets, par exemple, des frontières et de l'inégalité entre les pays et les États. Cette recherche est donc pertinente pour mettre en évidence les compréhensions de l'expérience à la première personne et ce qu'elle peut dire sur le voyage humain dans le contexte d'un phénomène qui est de plus en plus pertinent et qui continuera à générer des effets sur les individus, les familles et les communautés d'origine et d'accueil.

1.4. QUESTION ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Comme j'ai essayé de le montrer à travers la pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique qui fait partie de ce travail de recherche, ici convergent deux questions primordiales dans mon histoire personnelle : **i.** comment je m'y prends pour être présent et conscient de mon expérience comme sujet, **ii.** au cœur des épreuves liées à mon parcours migratoire et aux transformations subjectives que cela m'amène à vivre. La question de recherche qui émerge de cette confluence m'a permis de m'orienter vers un exercice réflexif concernant les moyens et les possibilités que la pratique de la conscience de soi m'a permis d'exercer en tant que reflet d'une position éthique d'habiter mes propres transformations subjectives.

Partant de l'intuition que c'est au cœur de la vulnérabilité qu'émerge le besoin de se comprendre, mon expérience de migrant m'a amené à réfléchir sur la pertinence de faire une place à la problématisation de l'attention au corps comme espace de reconnaissance des changements et des exigences que l'expérience subjective transformatrice implique, dans ce cas, dans le parcours migratoire. Ainsi, cette expérience s'est révélée être un scénario dans lequel s'entremêlent des attentes de futurs possibles, une variété d'expériences nourrissantes

et la manifestation d'une transformation personnelle, relationnelle et sociale qui m'a obligé à être attentif à mes besoins, à mes possibilités et à mes limites.

La question de la conscience de soi étant un fil conducteur de mon histoire de vie, je reconnais la pertinence de pouvoir observer comment cette question m'a accompagné et de la mettre en dialogue avec ce que l'expérience de la migration m'a apporté. C'est pourquoi ma question et mes objectifs de recherche s'inscrivent dans une temporalité qui cherche à retracer l'historicité et les mécanismes qui ont rendu cette expérience possible.

L'énonciation de la question et des objectifs de recherche est le résultat d'une position heuristique de recherche interprétative, qui m'a permis de réfléchir et de reformuler la portée de la recherche à travers le dialogue avec les données qui ont été construites tout au long du processus, ainsi qu'avec la communauté apprenante de la maîtrise.

Question de recherche : Comment une conscience de soi par la médiation du corps comme possibilité de dialogue s'est développée en moi et m'a permis de traverser mes processus de transformation personnelle et relationnelle, en particulier lors de mon expérience de migration au Québec ?

Objectifs de recherche :

1. Discerner le cheminement que j'ai suivi dans le développement de mes expériences de transformation de soi, à partir de la médiation de mon corps comme espace de dialogue, avant d'émigrer au Québec.
2. Révéler les compréhensions qui a émergé de mon expérience migratoire au Québec par rapport à moi-même, aux autres et au monde.
3. Systématiser la compréhension de mon expérience de transformation personnelle et relationnelle en lien avec le corps comme possibilité de dialogue.

CHAPITRE 2

CADRE DE RÉFÉRENCE

Cette recherche phénoménologique se situe à la croisée entre la place du corps comme espace de dialogue dans mon propre parcours de vie et mon expérience de migration au Québec. La mise en dialogue de ces deux questions vitales pour moi a ouvert la possibilité de comprendre comment, en tant que migrant au Québec, je me suis autorisé à vivre des transformations subjectives et relationnelles en m'appuyant sur le rapport à mon corps pour reconnaître, traiter et comprendre les émotions et les pensées émergeant de cette expérience.

Il était donc impératif que ces deux univers globaux soient compris comme deux macro-catégories dans le cadre de cette recherche, à savoir : **i.** le corps comme espace de reconnaissance et conscience de soi et ; **ii.** la migration comme expérience transformatrice. Par conséquent, les possibilités de connexion peuvent être montrées et rendues intelligibles à l'aide de certains concepts développés par d'autres chercheurs. Cet ensemble conceptuel de référence a permis un dialogue avec les données afin de répondre à mes objectifs de recherche.

Je présente ci-dessous un cadre de référence qui ne prétend pas être une représentation complète et finale de la totalité de ce qui a pu être discerné théoriquement sur le phénomène subjectif de la migration ou sur l'expérience corporelle comme source de connaissance de soi. Au contraire, il s'agit d'un échantillon de ce qui a résonné avec ma propre compréhension de mes expériences vécues et qui était cohérent avec les significations que je construis en tant que chercheur sur la subjectivité.

Tout d'abord, je présenterai une conceptualisation de la première macro-catégorie à travers deux approches : **i.** le rapport entre la migration et la construction de la subjectivité et ; **ii.** la compréhension de la migration en tant qu'expérience émotionnelle. Ensuite, je

problématiserai la macro-catégorie du corps et sa relation avec la conscience de soi, en considérant le corps comme : **i.** un système complexe et sensible et ; **ii.** un espace potentiel pour le dialogue intra- et intersubjectif.

2.1. LA MIGRATION : UN PARCOURS DE TRANSFORMATION

*Ithaque t'a donné le merveilleux voyage.
Sans elle jamais tu ne te serais mis en chemin.
Mais elle n'a rien à te donner de plus.
Si pauvre que tu la découvres, Ithaque ne t'a pas joué.
Devenu sage désormais, tout chargé d'expérience,
Enfin tu comprendras le sens qu'ont les Ithaques.*

Ithaques – Constantine Cavafy

Cette section est précédée par un fragment du poème *Ithaque*, qui fait l'apologie du fait que le résultat du voyage d'Ulysse, le personnage épique de l'Odyssée d'Homère, n'est pas le retour à l'endroit auquel il aspire après toutes les aventures qu'il a vécues, mais la transformation de lui-même à travers le voyage. L'expérience de l'inconfort et la découverte d'un sujet renouvelé, qui se constitue à partir de l'incertitude et de l'espoir. J'ai été témoin de ma propre transformation à travers la migration et, dans les lignes qui suivent, je m'appuierai sur quelques auteurs pour rendre compte de cette transformation en tant que phénomène humain.

2.1.1 La migration sous l'angle de la subjectivité

La migration a été étudiée sous différents angles : phénomène social, démographique, économique, etc., tous aussi valables les uns que les autres et surtout complémentaires pour comprendre sa nature, son évolution et ses conséquences dans les communautés d'origine et d'accueil. Bien qu'il n'existe pas de définition unique de ce qu'est un migrant, l'Organisation internationale pour les migrations (OIM) des Nations unies a défini que le concept migrant «

désigne toute personne qui quitte son lieu de résidence habituelle pour s'établir à titre temporaire ou permanent et pour diverses raisons, soit dans une autre région à l'intérieur d'un même pays, soit dans un autre pays, franchissant ainsi une frontière internationale » (OIM, 2020)⁷.

Cette définition simple deviendra plus complexe si certains facteurs subjectifs et contextuels sont pris en compte, tels que, par exemple, la raison du déplacement du lieu de résidence, le caractère volontaire ou non de ce déplacement, les conditions sociales, économiques, environnementales et politiques des lieux de destination, etc. Cela prend tout son sens si l'on considère le caractère socio-historique de la tentative de définition de la migration, comme le soulignent les études sociales sur la migration : « la condition de migrant est une construction sociale. Nous ne pouvons pas extraire de cette catégorie des caractéristiques, des qualités, des structures reconnaissables et véridiques. Être immigrant n'implique pas une manière d'être, une culture, un comportement collectif, une identité ; le processus de configuration de l'immigrant est complexe et contingent ».⁸ (Álvarez-Benavides, 2020, p. 100).

Cependant, dans le cadre de cette recherche, je me concentrerai sur la dimension subjective de la migration, c'est-à-dire le sens que cette action a pour moi comme sujet migrant et la manière dont elle me permet de me situer, de me comprendre et de me lire moi-même et mon monde relationnel. La migration, en tant que phénomène humain, implique un processus de changement qui, bien qu'il se manifeste par un déplacement géographique (modification du lieu de résidence habituelle), peut déclencher des mouvements et des transformations susceptibles de générer des changements par rapport à soi-même et aux autres.

⁷ Récupéré de: <https://www.iom.int/fr/propos-de-la-migration> le 12 février 2024.

⁸ Traduction libre de l'espagnol: "la condición de inmigrante es una construcción social. No podemos extraer características, cualidades, estructuras reconocibles y veraces de dicha categoría. Ser inmigrante no conlleva una manera de ser, una cultura, un comportamiento colectivo, una identidad; el proceso de la configuración del inmigrante es complejo y contingente"

Dans mon propre parcours migratoire, l'une des questions qui m'a le plus hanté est de savoir comment rendre compte de la relation entre le changement géographique qu'implique la migration et l'émergence de nouvelles idées et visions du monde à la suite d'expériences inédites. Ensemble, elles déclenchent l'émergence d'identifications de moi-même auparavant inconnues. Un possible chemin pour répondre à cette question se trouve dans le concept de la *subjectivité*, lequel a été conçu, au sein de la psychologie socioculturelle soviétique. Celle-ci la présente comme une catégorie d'analyse pour saisir la relation entre le sujet et son environnement socioculturel, qui est le résultat d'un mouvement historique. Ce dernier positionne l'individu face à lui-même et face aux autres de manière différenciée, c'est-à-dire en prenant en compte de manière dialectique le moment historique, le lieu (géographique et culturel) où il se situe et sa manière de l'habiter pour comprendre sa subjectivité (Kosik, 1993). Dans cette perspective, il est possible de comprendre la subjectivité comme « a primarily interpretative activity, of attribution of meaning and sense, which puts us in front of an image of the human being as an interpretative being ». (Garcia-Bores, 2011, p. 328). L'une des implications de cette vision ontologique du sujet en tant qu'agent interprétatif est de pouvoir constater qu'en tant que sujets, nous parvenons à tisser des significations et des sens en interaction avec notre environnement, qui s'avèrent être des apports pour comprendre la place que nous occupons dans le monde intime et relationnel :

Subjectivity departs from the need to integrate symbolical processes and emotions as dynamic units, which characterize the ontological definition of subjectivity as a qualitative level of human phenomena, both social and individual. (...) Subjectivity is a specific quality of human phenomena within culture, and its functioning involves individual and social instances as agents who have active, generative and creative character. (Gonzalez Rey, 2017, p. 514)

La subjectivité est une unité symbolique et émotionnelle qui dynamise la relation du sujet avec son environnement social. Les valeurs culturelles, sociales ou encore politiques que le sujet habite sont donc constamment « négociées » par la subjectivité. Ce processus amène à se transformer, à s'adapter et à se repenser, en fonction de l'espace symbolique et réel du contexte dans lequel se trouve le sujet. Le sociologue français Michel Wieviorka (2004) définit ce processus comme la *subjectivation*, qu'il comprend comme « la possibilité

de se construire comme individu, comme être singulier capable de formuler ses choix [...], c'est d'abord la possibilité de se constituer soi-même comme principe de sens, de se poser en être libre et de produire sa propre trajectoire » (Wieviorka, 2008, p. 286).

Par conséquent, la subjectivation étant un principe de construction du sens, le processus migratoire peut être considéré comme un phénomène social qui contribue à cette construction en affectant et en modelant le sujet migrant. La migration, en impliquant un changement d'environnement, de culture, de valeurs sociales, de réseaux relationnels, etc., a donc un impact significatif sur la manière dont je me perçois et sur l'image que je construis de moi-même et du monde qui m'entoure. Donc, la migration elle-même est un processus de subjectivation (Álvarez-Benavides, 2020), dans lequel les ressources personnelles et collectives sont mises en jeu pour relever le défi du déracinement du lieu d'origine et de l'adaptation à une communauté d'accueil totalement ou partiellement inconnue. Je découvre ainsi de nouvelles manières d'agir, des ressources personnelles et collectives que je ne connaissais pas, ou la découverte que je peux éprouver des émotions auparavant exceptionnelles. Il s'agit d'autant d'exemples de la manière dont j'ai pu éprouver ce processus de subjectivation.

2.1.2 Émotions : témoignages de l'expérience migratoire

2.1.2.1 Les émotions du point de vue sociologique des migrations

La sociologie des émotions a fait des contributions qui m'aident pour comprendre le rôle des émotions tout au long de l'expérience migratoire. Plusieurs auteurs dans des revues de la littérature liée à la sociologie de la migration (Ariza, 2017; Boccagni & Baldassar, 2015; Vermon, 2017) s'accordent à dire que dans l'histoire de la recherche en études migratoires, il y a peu de contributions qui explicitent la relation existante entre les émotions et le vécu migratoire. Plus précisément, il semble exister peu d'approches où l'objectif n'est pas de

psychologiser ou de pathologiser l'expérience émotionnelle du sujet migrant, mais de comprendre le rôle des émotions en relation avec le phénomène social de la migration.

Certaines recherches à cet égard se sont concentrées non seulement sur l'effet de la migration sur les émotions, mais aussi sur la façon dont les émotions jouent un rôle dans la compréhension du processus lui-même (Vermot, 2017). Dans cette perspective, il est admis que, pour situer l'expérience migratoire en tant qu'expérience émotionnelle, au moins deux éléments peuvent être pris en compte :

1. *Les émotions sont un moteur de l'action*, contrairement à l'héritage subsidiaire de la pensée cartésienne qui tend à dichotomiser la relation entre la raison et l'émotion : « les émotions comme les actions qui en découlent ne sont pas envisagées comme irrationnelles ». (Vermot, 2017, p. 18). Cela implique que les stratégies d'action qui tendent vers l'adaptation, l'intégration et la résilience que les personnes mettent en place dans une situation de migration sont mobilisées à l'origine par les émotions. Par conséquent, la reconnaissance de leur rôle contribue à la validation de ces émotions en tant qu'énergies catalytiques qui invitent l'agentivité du sujet sur le monde, fournissant la créativité pour trouver des moyens innovants de naviguer dans le processus.
2. *Les émotions peuvent être comprises comme des lieux symboliques de connexion avec l'expérience migratoire elle-même*, permettant l'établissement de larges interactions avec les contextes changeants du transit migratoire. Cela signifie que non seulement le sujet migrant interprète la manière dont il vit le processus en lui-même, mais qu'il ouvre également la porte à l'interprétation par d'autres, des êtres extérieurs et intérieurs à la vie du migrant, qui sont en mesure de comprendre comment l'autre, en situation de migration, vit son processus. Pour Vermot (2017), cela conduit à comprendre les émotions comme un outil de reconnaissance social. Par conséquent, il est légitime de penser que les émotions sont le résultat de l'interaction constante et changeante des défis implicites dans le parcours migratoire avec les communautés

d'origine et d'accueil, sanctionnant ou créant des espaces d'ouverture pour l'expression ou le conditionnement de ces émotions (Ariza, 2017).

Ainsi, le processus de subjectivation lié à la migration constitue un parcours complexe qui va bien au-delà du changement géographique évident. Comme le montre la recherche en sociologie des émotions, je comprends que l'expérience émotionnelle inhérente à la migration me pousse, comme sujet migrant, à construire, déconstruire et reconstruire mon identité dans le contexte de réalités culturelles et sociales étrangères à celles avec lesquelles j'ai été socialisé dès mon plus jeune âge. Ce phénomène implique non seulement des ajustements pratiques (apprendre une autre langue, reconnaître d'autres normes de régulation sociale, s'approprier d'autres coutumes, etc.), mais aussi une transformation profonde de la manière dont je me perçois et selon laquelle je me rapporte au monde environnant.

2.1.2.2 Migration et syndrome d'Ulysse

D'autre part, le point de vue de la psychologie clinique et ses explications par rapport au deuil offre une autre possibilité de comprendre la relation entre la migration et l'expérience émotionnelle. La gamme des émotions ressenties au cours de ce processus va de la nostalgie et de la perte à l'espoir et à la possibilité de se réinventer. Le psychiatre espagnol Joseba Achotegui (2009), dans une tentative de systématisation des preuves des effets du processus de migration sur l'émotivité, a introduit le terme de « syndrome d'Ulysse » pour rendre compte de l'ensemble des symptômes physiques et psychologiques ressentis par certains migrants.

Le choix du nom du héros grec Ulysse pour nommer cette expérience de deuil est une métaphore de ce qu'impliquent les vicissitudes rencontrées au cours de ce long voyage, presque épique, qu'est la migration, comme l'a fait à son tour le poète Cavafy. Ulysse, comme archétype de migrant, a dû faire face à de multiples difficultés qui ont fait de son voyage une épreuve de volonté et de persévérance, où le désir d'un état d'appartenance s'est combiné à la

nostalgie de la perte de la sécurité de son foyer. Le psychiatre espagnol souligne qu'il n'y a pas de relation directe entre la migration et le deuil, étant donné que la migration a été une constante dans l'histoire de l'humanité et que, par conséquent, en tant qu'espèce, nous sommes adaptés à la migration. Cependant, la migration peut être considérée comme un facteur de risque pour la santé mentale lorsque l'une ou l'autre, ou les deux, des conditions suivantes sont présentes dans ce processus : l'existence de vulnérabilités (physiques ou mentales) ou l'exposition constante à des facteurs de stress élevés (discrimination, privation de ressources, etc.). Parmi les symptômes associés au syndrome d'Ulysse figurent le stress chronique, l'anxiété, la dépression, l'insomnie, la perte de poids, la fatigue et les problèmes d'adaptation à la nouvelle culture et au nouvel environnement. Ces symptômes peuvent résulter de divers stress, tels que la séparation d'avec la famille, l'adaptation à une nouvelle langue et à une nouvelle culture, les difficultés économiques, la discrimination, entre autres facteurs.

Dans cette perspective, le processus de deuil, en raison de l'investissement important de ressources personnelles pour supporter et gérer ses effets, a également un impact sur le sujet et la façon dont il se perçoit :

[...] comme il ne peut en être autrement, la multiplicité des aspects impliqués dans l'élaboration du deuil migratoire (famille, langue, culture ou statut, entre autres) donne lieu à des changements profonds dans la personnalité de la personne migrante, à tel point qu'ils modifient sa propre identité [...]. Si cela se passe bien, cela favorisera l'émergence d'une personne mature, 'du monde'. Si elle se passe mal, elle déstructure le sujet sur le plan psychosocial et psychologique »⁹ (Achoategui, 2009, p. 165).

⁹ Traduction libre de l'espagnol: “como no podía ser de otra manera, la multiplicidad de aspectos que conlleva la elaboración del duelo migratorio (familia, lengua, cultura o estatus, entre otros) da lugar a profundos cambios en la personalidad del inmigrante, hasta tal punto que modifican su propia identidad. (...) Si va bien, favorecerá que surja una persona madura, ‘de mundo’. Si va mal, desestructurará al sujeto en el plano psicosocial y psicológico”

2.2. LE CORPS AU-DELÀ DE LA MATIÈRE

Dans une première acception, le corps me paraît d'abord et souvent lié à son aspect physique, organique et objectif, fruit d'un processus évolutif complexe qui a permis à l'espèce humaine de subsister. Au-delà de cette dimension, je souhaite aborder le corps comme un phénomène relationnel, c'est-à-dire à partir duquel il est possible de faire émerger un processus de compréhension de soi. Plus encore, j'aborde ici le corps comme incarnation d'une trame de sens qui émergent des expériences de vie contextualisées dans un moment socio-historique et culturel particulier.

Comprendre le corps au-delà du mécanisme biologique, c'est d'essayer de relier l'histoire personnelle, le contexte et les défis de la vie quotidienne à l'expérience corporelle comme moyen de rendre compte de ma propre expérience subjective. Tel est l'objectif même de cette recherche phénoménologique, dans laquelle je souhaite intentionnellement porter mon attention sur la narration de l'histoire de la transformation personnelle qui a impliqué mon parcours migratoire. À cette fin, il est impératif pour moi de m'éloigner des conceptions des sciences positivistes qui ont cherché à faire une distinction profonde entre le corps organique et l'esprit, en particulier ce dernier, en tant qu'épiphénomène de l'activité cérébrale ou, plus radicalement, le premier seulement en tant que matière susceptible d'être observée du point de vue du mécanisme, où l'organisme humain ne répond qu'à des stimuli internes et externes.

Ainsi, je caractériserai le corps à partir de trois dimensions qui entrent en dialogue afin de le concevoir comme une réalité relationnelle complexe, c'est-à-dire une fonction organisatrice de l'expérience qui peut rendre possible la reconnaissance des transformations non seulement de la subjectivité mais aussi du corps lui-même. Je présenterai donc trois dimensions dans cette partie : **i.** le corps en tant que système complexe ; **ii.** le corps comme unité sensible; et **iii.** le corps en tant qu'espace de dialogue.

2.2.1 Le corps en tant que système complexe

En premier lieu, je fais appel à une approche du corps dans la perspective des systèmes et de leur complexité inhérente, en utilisant certains de leurs concepts de base qui soutiennent la caractérisation que j'ai à l'esprit, sans avoir l'intention de faire un réductionnisme simpliste des idées et des concepts impliqués dans la pensée systémique. Dans cette perspective théorique, les systèmes sont compris comme :

- a. Un *ensemble d'éléments organisés* qui dépendent des interactions entre les éléments qui les composent et, par conséquent, pas seulement de la somme de toutes ces « parties ». Il s'ensuit que les éléments qui constituent ce système s'autoorganisent pour établir un ordre intrinsèque, grâce à la coordination de processus inhérents aux interactions, susceptibles de se transformer au fur et à mesure que ces processus ordonnés subissent des altérations et forment ainsi une cohérence unique qui dépend du degré de complexité du système (von Foerster, 2022).

Ainsi, le système dans son ensemble peut présenter des propriétés et des comportements émergents qui ne peuvent être expliqués uniquement par l'analyse de ses parties individuelles. Ils sont le résultat des interactions entre ses composants et de sa dynamique non linéaire. Lorsque de petites modifications des conditions initiales ou des interactions se produisent, elles peuvent entraîner des changements radicaux et souvent imprévisibles. Ensuite, le système sont également compris comme :

- b. Des *configurations ouvertes*, dans la mesure où elles échangent de la matière, de l'énergie et de l'information avec l'environnement, par opposition aux systèmes fermés qui n'ont aucun type d'interaction en dehors de leur propre unité. Cet échange permet aux systèmes ouverts de répondre, à partir de leur cohérence particulière, à l'interaction avec l'environnement et les autres systèmes, sans perdre leur organisation intrinsèque, c'est-à-dire en restant stables. (von Foerster, 2022).

Comprendre le corps comme un système complexe composé de multiples sous-systèmes (nerveux, digestif, sanguin) implique de le reconnaître comme une vaste expérience d'interactions complexes aboutissant à un ensemble organisé qui tend vers l'équilibre, vers la préservation de sa propre unité. Mais cela implique aussi de le reconnaître comme un système qui partage de l'information, de la matière et de l'énergie, avec lesquelles il peut se transformer et transformer son propre environnement. Cette dernière caractéristique, appelée rétroaction positive dans la théorie des systèmes complexes (Mateo Garcia, 2003), permet de penser à son caractère mutable, adaptable, susceptible de reconnaître les opportunités de transformation et les capacités de réponse à l'imprévisibilité.

De même, le système complexe qu'est le corps doit être conçu en relation avec d'autres systèmes qui présentent des caractéristiques similaires. En ce sens, le corps habite et interagit avec des systèmes sociaux, culturels, économiques, familiaux, etc., avec lesquels il échange des informations, comme l'indique la théorie écologique des systèmes (Bronfenbrenner, 1986). Celle-ci met en évidence l'interconnexion dynamique entre les différents niveaux de l'environnement. Cette théorie souligne l'importance des interactions entre les individus et les environnements dans lesquels ils vivent, mettant ainsi l'accent sur l'influence de ces environnements sur leur développement et réciproquement.

En considérant le corps comme un système complexe, il est reconnu que les fonctions biologiques, cognitives et émotionnelles interagissent de manières diverses et sont influencées par un réseau de facteurs à la fois internes et externes. Dans ce contexte, les systèmes écologiques, du micro-système englobant les relations étroites, telles que la famille ou les pairs, au macro-système englobant la culture et les valeurs sociales, interagissent largement pour contribuer aux processus d'auto-organisation de l'individu.

2.2.2. Le corps comme unité sensible

Le corps ne se constitue pas seulement à partir de l'interaction d'éléments biologiques, mais se nourrit des informations provenant de chacun des niveaux systémiques qui le contiennent, ce qui permet de concevoir que l'expérience humaine est viable dans la mesure où elle dispose d'un corps à travers lequel elle interagit avec un contexte donné. Dans cette perspective, le corps devient le « lieu » à partir duquel je peux vivre l'expérience de cette complexité, qui se tisse dans la relation entre celui-ci et les différentes dimensions des systèmes dans lesquelles il (je m') s'insère.

Le corps est donc fondamental pour l'expérience perceptive et l'action dans et avec le monde, où les expériences constituent la vie elle-même (Echeverria, 2005). Dans mon propre processus de recherche, reconnaître l'influence des différentes dimensions (valeurs, normes culturelles, organisation sociale, etc.) des systèmes dans lesquels j'arrive comme homme migrant latino-américain au Québec, est l'opportunité de reconnaître les interactions écosystémiques spécifiques qui m'ont permis d'approfondir et de reconnaître ma propre subjectivité. Donc, le corps se constitue comme une scène de la complexité de l'expérience, où il est possible d'expérimenter la convergence d'échanges multiples et avec lequel j'entre en dialogue, à travers l'attention, pour prendre conscience des transformations inhérentes à mon expérience humaine.

Gómez et de Castro (2011) mentionnent que le corps dans la théorie phénoménologique suppose une perspective existentielle, dans la mesure où le corps est le lieu primordial à partir duquel l'expérience de la vie est organisée. Le philosophe phénoménologue Maurice Merleau-Ponty a développé la notion de *corps propre*, pour indiquer que le corps doit être compris au-delà de ses qualités organiques, en soutenant qu'en tant que sujets d'expérience et de perception, nous sommes toujours immergés dans notre corps et que, par conséquent, nos actions et nos perceptions lui sont inséparables (Espinal, 2011).

Pour Merleau-Ponty (1945), le corps est la condition existentielle du sujet, se constituant comme une interface avec le monde, laissant place à la construction de sens et de

significations à partir des sensations qu'il éprouve. Le corps peut donc être compris comme un lien, comme un pont à partir duquel transite l'expérience d'être au monde. La perception émerge comme une manifestation de ce que le corps expérimente et devient visible dans la relation que chaque personne construit avec elle-même et avec les autres sans être divisible (expérience-perception). Au contraire, elle s'établit comme une possibilité de compréhension : « La présence et l'absence des objets extérieurs ne sont que des variations à l'intérieur d'un champ de présence primordial, d'un domaine perceptif sur lesquels mon corps a puissance » (Merleau-Ponty, 1945, p. 110).

En tant que système complexe, le corps devient un véhicule de contact avec le monde, dans un mouvement d'interpellation mutuelle, où les expérience-perception confèrent des informations sur lui-même et sur l'environnement. À partir de l'expérience du corps en contact avec les informations en retour provenant d'autres systèmes complexes (monde, autres sujets, culture, etc.), le sujet pourrait être en mesure de prendre conscience de son expérience en l'observant.

Le sujet devient partie prenante de l'expérience du monde à travers la complexité perceptive de son corps (qui ne se réduit pas à ses capacités organoleptiques). Par sa capacité de présence, la perception n'est pas simplement un processus mental isolé, mais est profondément enracinée dans l'expérience corporelle et dans l'interaction de l'organisme avec l'environnement. Cette approche de la perception remet en question la notion traditionnelle selon laquelle la perception est un processus cognitif qui se déroule exclusivement dans le cerveau, en soutenant que la perception est intrinsèquement liée à l'expérience corporelle du monde :

La perception n'est pas un comportement parmi d'autres, mais le mode d'être de tout acte, puisque par essence tout comportement est celui d'un *sujet vivant*, et que ce sujet est un *être corporel* au milieu du monde. Par conséquent, d'un point de vue phénoménologique, vivre corporellement dans ce monde signifie être engagé avec lui dans une expérience *corporelle-perceptuelle-praxique* (Espinal, 2011, p. 193).¹⁰

¹⁰ Traduction libre de l'espagnol : «La percepción no es un comportamiento entre otros, sino el modo de ser de toda actuación, puesto que en esencia todo comportamiento es de un *sujeto viviente*, y este sujeto es un *ser corpóreo* en medio del mundo. Por ende, fenomenológicamente hablando, vivir corpóreamente en este mundo

2.2.3 Approche psychothérapeutique du corps comme unité sensible

Pour enrichir cette dernière idée, je voudrais évoquer l'approche que certaines orientations psychothérapeutiques ont donnée à la conception du corps en tant que réceptacle de l'expérience, en particulier dans le cadre du traitement des traumatismes. Des auteurs comme Shapiro (2002) et van der Kolk (2022) ont développé des approches thérapeutiques dans lesquelles l'accent est mis sur le corps ou l'attention qui lui est portée. Celle-ci joue un rôle de premier plan dans la compréhension de l'origine, du développement et du maintien des mécanismes qui font irruption dans le bien-être subjectif à la suite d'expériences qui peuvent être considérées comme traumatisantes.

Par exemple, van der Kolk (2022) aborde l'expérience du corps en se concentrant sur l'impact du traumatisme sur la santé mentale et physique. Cette approche repose sur l'idée que les traumatismes n'affectent pas seulement l'esprit, mais laissent également des traces sur le corps, soulignant l'importance de la mémoire corporelle (van der Kolk, 2022) dans la compréhension et le traitement des traumatismes. Il affirme que le corps garde en mémoire les expériences traumatisantes, même si l'esprit conscient ne peut s'en souvenir clairement ou est incapable de les narrer. D'autre part, des approches thérapeutiques telles que la thérapie de désensibilisation et de retraitement des mouvements oculaires¹¹ (Shapiro & Maxfield, 2022) cherche à faciliter la libération et la réorganisation d'expériences reconnues comme traumatisantes, en permettant l'intégration adaptative des informations et en atténuant ainsi les réponses émotionnelles et physiques associées à ces événements, grâce à la mise en relation des sensations physiques avec les événements émotionnels. Un dialogue de rétroaction entre le corps, les émotions et les souvenirs de l'histoire de vie devient le moyen par lequel la technique EMDR rend compte des manifestations et des variations entre l'inconfort physique et le bien-être émotionnel.

significa estar comprometido con él en una experiencia *corpóreo-perceptivo-práctica*". (Italiques de l'auteur de l'article).

¹¹ Initialement en anglais : Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Ainsi, l'expérience par le corps et la reconnaissance de l'expérience par l'attention au corps en font une source potentielle de reconnaissance et de prise de conscience de soi et de la manière dont la construction de la subjectivité est intégrée. Cela nécessite ainsi un acte volontaire de conscience de soi, c'est-à-dire l'attention au corps comme outil pour savoir comment être sensible à l'expérience de tous les jours. Les expériences quotidiennes sont enregistrées dans l'histoire de la vie en étant reconnues comme une source de stress, de satisfaction, d'accomplissement, de plaisir ou de douleur. Le corps en tant qu'unité sensible enregistre ces expériences, tel que décrit par les auteurs susmentionnés, et est donc considéré comme l'un des moyens permettant de retracer les sens subjectifs liés à l'expérience quotidienne.

Mon expérience migratoire est devenue un scénario propice à la reconnaissance de ce lien avec mon corps, qui devient plus complexe lorsque je le conçois comme un élément essentiel dans la construction de ma subjectivité, en me permettant d'entrer en contact avec l'expérience sensible de la vie de tous les jours. Ainsi, raconter l'histoire de la migration peut également être possible et enrichissant lorsque je prête attention au territoire sensible et senti qu'est mon corps.

2.2.4 Le corps en tant qu'espace de dialogue

Finalement, il est intéressant pour moi de terminer cette caractérisation du corps par l'idée que celui-ci, en tant que système complexe et sensible, constitue une possibilité de dialogue inter et intrasubjectif, c'est-à-dire avec moi-même et avec l'altérité. Des auteurs comme Epron et White (2003), soutiennent que nous sommes le produit des histoires que nous racontons sur nous-mêmes et sur le monde. En développant le concept de narration, appliqué aux perspectives thérapeutiques postmodernes, il est possible de rendre compte du fait que la réalité n'est pas objectivement donnée, mais qu'elle est socialement construite à travers le langage et les histoires qui circule dans un contexte déterminé.

Les histoires que nous racontons sur nos vies agissent comme des cadres d'interprétation qui influencent la manière dont nous percevons et comprenons nos expériences. Ces récits ne reflètent pas seulement notre réalité, ils la constituent également. Ainsi, il est légitime de penser que le corps, en tant que système complexe permettant l'expérience de la réalité, est un point de contact pour la construction de récits qui donnent un sens à l'expérience subjective.

Dans cette perspective, les approches thérapeutiques constructionnistes (Gergen & Warhus, 2001) proposent que les histoires personnelles et la construction sociale de la réalité reposent sur des récits culturels et sociaux qui, dans la mesure où ils sont appropriés par les processus de socialisation, ont un impact significatif sur la construction de la réalité subjective. Les récits que nous faisons des autres et de nous-mêmes circulent et permettent des dialogues sur la réalité. À mon tour, je fais l'hypothèse qu'une sorte de dialogue s'établit entre l'attention que je porte à mon corps et les compréhensions potentielles que j'ai de ma propre réalité. Un dialogue qui se construit par la reconnaissance que j'ai de mon propre corps, non seulement comme lieu d'interaction intime avec mon environnement, mais aussi comme scène de révélation des émotions et des pensées.

À cet égard, Griffith et Griffith (1994) font allusion à la relation de Heidegger entre le corps et le langage, dans laquelle il établit l'impossibilité de comprendre le langage s'il est séparé de ce qu'il appelle *l'acte corporel de parler*. Les auteurs soulignent que le langage est le mécanisme par lequel nous, en tant que sujets connaissant, pouvons manifester corporellement aux autres la manière dont nous avons fait l'expérience du monde. La langue, en tant que code commun soutenu par la culture et les sociétés, construit des expériences symboliques pour le corps ou, en d'autres termes, le corps vit des expériences à partir de ce que la langue raconte.

En effet, ce narratif subjectif qui cherche à rendre compte d'un ensemble systémique peut être illustré par l'expérience quotidienne du phénomène de la voix intérieure ou mentale que l'on entend dans l'esprit, mais qui entre en interaction avec le corps comme source d'information et scène d'expérimentation. Pour Shotter (1996), le processus intérieur

d'interaction des sensations, des expériences et des pensées, se déroule dans une conversation intérieure. Elle représente la conjonction de différents points de vue -tous correspondant à l'identité propre- et est organisé de manière similaire à l'interaction que nous pouvons avoir avec d'autres êtres humains dans la vie relationnelle de tous les jours.

Cet échange entre les différentes voix intérieures donne lieu à une conversation sur les arguments et les positions qui conduit à une interprétation des sensations éprouvées par le corps. Ces interactions intérieures donnent lieu à des émotions, des pensées et des réactions physiques, qui sont ensuite incarnées et mises en jeu dans l'interaction avec d'autres personnes et dans un contexte. Je fais l'hypothèse que, en concevant le corps et ce que l'on y ressent comme une source d'information, celui-ci représente une de ces « voix » avec lesquelles il est possible de dialoguer pour entrer en contact avec d'autres parties de soi, par exemple pour donner une compréhension de l'expérience vécue.

2.2.5 Le dialogue inter et intrasubjective

Finalement, ce dialogue avec le corps comme source de connaissance de la vie quotidienne n'est pas seulement une source inestimable de connaissance de soi, mais peut aussi être pensé comme un pont entre ma propre expérience et celle des autres. Être attentif à soi-même, tout en encadrant la possibilité de reconnaissance de l'expérience intrasubjective dans le contexte des expériences de vie, peut également être une source de dialogue intersubjectif, où ce qui est expérimenté dans le cadre de ma subjectivité, permet le lien et la résonance avec les expériences subjectives des autres. Mony Elkaïm (1995), thérapeute systémique belgo-marocain, dans le cadre de ses contributions à la compréhension du système thérapeutique, a développé le concept d'autoréférence ou de résonance. Elkaïm reconnaît que le fait de faire partie d'un système thérapeutique où se retrouvent une ou plusieurs personnes et un professionnel qui les accompagne, permet l'émergence de liens entre le vécu du thérapeute et celui des participants, où le thérapeute entre en résonance avec

ce qui est partagé dans l'espace thérapeutique, permettant l'ouverture d'un véritable dialogue humain. Selon l'auteur, la résonance peut être comprise comme une :

« [...] situation où mon vécu est lié à mon histoire mais n'est pas réductible à celle-ci. C'est une situation où mon vécu est utile à l'autre. Le vécu [du thérapeute] devient alors un baromètre non seulement par rapport à son passé mais par rapport au système thérapeutique » (citation extrait d'un cours donné à l'Université Libre de Bruxelles en mars 2006, cité par Guimond, 2011, p. 22).

Selon Elkaïm, dans le processus thérapeutique, cette résonance entre mon expérience de vie et celle des autres, permet de reconnaître l'expérience humaine commune. Cela me montre qu'il est possible d'établir une connexion émotionnelle entre différentes personnes qui, en utilisant la métaphore du phénomène sonore, résonnent sur la même longueur d'onde. Pour reprendre les termes de l'auteur, les résonances sont :

[...] ces assemblages particuliers, constitués par l'intersection d'éléments communs à différents individus ou différents systèmes humains, que suscitent les constructions mutuelles du réel des membres du système thérapeutique; ces éléments semblent résonner sous l'effet d'un facteur commun, un peu comme des corps se mettent à vibrer sous l'effet d'une fréquence déterminée (Elkaïm, 1995, p. 601).

Ce phénomène de résonances dans l'espace d'accompagnement thérapeutique peut être enrichi par l'intégration de la perspective de la corporéité comme source de compréhension de soi, qui offre la possibilité de reconnaître les liens entre les histoires de vie et leur potentiel à rendre visibles des croyances, des comportements ou des schémas. Dans mon propre parcours migratoire, il m'a été possible de me voir à moi-même à travers cette expérience et de la rendre évidente et/ou consciente grâce au dialogue intrasubjectif qui s'est établi avec mon propre territoire corporel. Elle a également été pertinente pour entrer en résonance avec les expériences des autres, c'est-à-dire dans un dialogue intersubjectif, par exemple, à partir de mon rôle d'accompagnateur thérapeutique qui, ayant fait l'expérience de la fragilité, m'a permis de résonner avec les expériences de la fragilité des autres.

Les approches de la littérature scientifique que j'ai signalées jusqu'ici sont les apports à partir desquels je propose de caractériser le corps comme un scénario expérientiel pour

l'exploration de la vie quotidienne, dans la mesure où l'expérience corporelle n'est pas seulement perçue comme une information isolée, mais comme un élément clé dans la construction de la subjectivité. Une subjectivité qui n'est pas passive, mais qui exige un acte volitif de reconnaissance de soi.

CHAPITRE 3

ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

3.1. UNE MIGRATION ÉPISTÉMOLOGIQUE : VERS UNE APPROCHE À LA PREMIÈRE PERSONNE

Le transit migratoire au milieu de l'expérience éducative dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a également impliqué une migration épistémologique et méthodologique, dans laquelle la question de ma propre expérience comme source et contribution à la connaissance scientifique a signifié l'exploration de paradigmes de recherche nouveaux et, parfois, mobilisant pour mon expérience de vie. Par conséquent, avant de commencer à décrire les ancrages épistémologiques et méthodologiques qui soutiennent le développement de cette recherche, je chercherai à situer l'objet de la recherche dans le contexte d'un mémoire en études des pratiques psychosociales.

Cette maîtrise est conçue pour faciliter les espaces de conversation et de réflexion autour des pratiques personnelles, professionnelles et relationnelles qui font partie de la vie des étudiants, non seulement pour examiner comment ces pratiques se manifestent et peuvent être mieux mises à profit pour le bénéfice direct et indirect des toutes les parties impliquées, mais aussi comme une occasion de rencontrer l'expérience humaine dans ses multiples facettes.

L'univers des praticiens inscrits à la maîtrise peut être compris comme le reflet de la pensée et du sentiment d'un moment historique dans un lieu géographique précis. Les questions qui circulent font partie de pratiques socioculturels situées, où la migration, ainsi que l'amour de soi, le racisme systémique, l'inclusion militante, la spiritualité métisse ou le patriarcat oppressif, pour n'en citer que quelques-uns, se révèlent être des indicateurs d'une manifestation plus large : l'humanité face aux défis d'une époque. C'est dans ce contexte que

ma question de recherche a été transformée et rendue plus complexe par la confluence des différentes voix qui m'ont écouté et m'ont permis de m'écouter à travers elles.

Cette position pratique et ontologique du programme de maîtrise est cohérente avec mon intention personnelle : me rapprocher de ma subjectivité et des savoirs tacites développés dans mon parcours. Il s'agit d'une position défendue par la psychothérapie narrative - que je soutiens professionnellement-, étant donné le grand potentiel que représente la reconnaissance du fait que ceux qui s'approchent d'un processus thérapeutique sont les plus grands experts de leur propre vie, de leurs ressources et de leurs manières d'entrer en relation. Anderson et Goolishian (1996) appellent cela la *position de non-savoir* (not-knowing stance, pour le terme en anglais), qui démystifie le thérapeute professionnel en tant que seul expert ayant le pouvoir de dire, de décider, de donner des opinions et des conseils à d'autres personnes qui partagent leurs processus de vie. Il s'agit donc de valider les multiples expertises (professionnelles et personnelles) des personnes impliquées dans la relation thérapeutique, en les mettant en dialogue en faveur du bien-être.

Réfléchir, dans ce contexte universitaire, à ma question de recherche a impliqué de donner de la place à mes propres connaissances qui émergent de l'expérience de la vie quotidienne médiatisée par des situations de transformation, notamment celle de la migration. Comprendre les défis de mon propre processus de transformation et les moyens dont je dispose pour les traverser m'aide énormément à élucider les effets de cette expérience sur mon rapport à moi-même, aux autres et au monde. Donc, afin de générer un cadre général cohérent avec le processus que je viens de décrire, je vais maintenant partager les choix paradigmatique, épistémologique et méthodologique qui ont rendu possible le développement de ma question de recherche dans le cadre d'une étude de pratique à caractère phénoménologique et heuristique.

3.2. CHOIX PARADIGMATIQUES ET ÉPISTÉMOLOGIQUES

3.2.1 Une perspective constructiviste du savoir

Cette recherche, en tant qu'exercice réflexif sur mon processus de transformation personnel et relationnel au sein d'une expérience migratoire, s'inscrit dans la logique d'une recherche qualitative et une étude de pratiques. La recherche qualitative est une approche méthodologique axée sur la compréhension approfondie de la complexité et de la diversité des phénomènes sociaux, culturels ou humains, à travers la collecte, l'analyse et l'interprétation de données non numériques. Elle se caractérise par une exploration détaillée des contextes, des expériences et des significations subjectives, grâce à l'utilisation de méthodes non quantifiables visant à capturer la richesse et la variabilité des perspectives individuelles. Cela permet une compréhension holistique et contextualisée des phénomènes étudiés. La recherche qualitative peut être définie comme :

l'ensemble des opérations matérielles et cognitives – actions, manipulations, inférences – non numériques et non métriques qui, prenant leur source dans une enquête qualitative en sciences humaines et sociales, sont appliquées de manière systématique et délibérée aux matériaux discursifs (...) dans le but de construire rigoureusement des descriptions ou des interprétations relativement au sens à donner aux actions ou expériences humaines analysées, ceci en vue de résoudre une intrigue posée dans le cadre de cette enquête (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 107).

D'autre part, l'étude de pratiques vise à décrire les modalités de réalisation d'une praxis, quelle que soit sa nature (professionnelle, relationnelle, personnelle), afin d'en déterminer les qualités, les modalités d'application et les éventuels ajustements qui pourraient être mis en œuvre pour la rendre plus cohérente et plus efficace.

L'étude de la pratique se présente comme une possibilité de recherche qui concentre ses ressources sur la compréhension et l'analyse des actions et des comportements quotidiens sans les soustraire de leur contexte culturel, social et situationnel, avec l'objectif de produire des savoirs : « la production d'un savoir personnel est l'aboutissement de la démarche commencée par la réflexion sur l'expérience. C'est par la production personnelle du savoir

que la personne organise les liaisons entre son expérience vécue et les savoirs théoriques » (Galvani, 2008, p. 6). Étant donné que mon intérêt de recherche porte sur la conscience de soi par la médiation du corps comme espace de dialogue, dans le contexte de la transformation que la migration au Québec m'a apportée, je considère la recherche à la première personne comme l'approche la plus appropriée pour aborder rigoureusement mon phénomène à étudier.

Cette approche de recherche reconnaît ma subjectivité comme praticien-chercheur dans le cadre de mon expérience humaine, ce qui me permet une pluralité de perspectives, en reconnaissant qu'il n'y a pas de vérité objective unique, mais plutôt des interprétations multiples basées sur mes expériences et mes positions historiquement construites. Par conséquent, une étude des pratiques à la première personne implique un exercice de recherche basé sur l'observation et la description, qui s'inscrit dans une perspective épistémologique constructiviste. En effet, comme le soutient le constructivisme épistémologique, pour rendre compte de la richesse inhérente à une pratique, il est entendu que la connaissance est activement construite par les sujets et les collectifs, car la réalité est connue à travers les sujets (Berger & Luckmann, 1996). Dans ce contexte, il est légitime de penser que mes pratiques sont des formes de construction sociale de ma propre réalité car, comme sujet socioculturelle, je participe activement à la création et à la recréation de mon environnement dans l'échange de significations avec des autres à travers mes expériences et mes actions : « la représentation d'un phénomène connaissable en construit une représentation active, qui transforme récursivement la connaissance que nous avons, et ainsi de suite » (Mucchielli, 2005, p. 17).

Le constructivisme, en tant que position épistémologique, contribue de manière significative à l'étude des pratiques en offrant un cadre théorique qui reconnaît la nature subjective de l'expérience humaine et met l'accent sur la construction active de la connaissance. Comme chercheur, je reconnais que mes propres interprétations et compréhensions sont influencées par le contexte culturel, social et personnel dans lequel je vis. Par conséquent, je suis capable de raconter mes compréhensions à la suite de la réflexion

de mes positionnements situés dans des temps et des espaces spécifiques : « se situe à l'intérieur d'un univers interprétatif qui lui est propre, mais qu'il peut partager avec d'autres de façon plus ou moins complète » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 154).

3.2.2 Une approche interprétative

Cette réalité sociale étant complexe, multiforme et susceptible d'être racontée, sa compréhension nécessite une interprétation approfondie des significations et des contextes sociaux dont elle émerge. Par conséquent, cette recherche s'inscrit dans une approche interprétative, en tant que véhicule pour rendre à la fois tangible et transmissible cette complexité depuis un point de vue à la première personne.

Une approche interprétative, dans une perspective constructiviste, ne recherche pas de lois universelles, applicables à la moyenne de la population, basées sur des méthodes statistiques et des standardisations d'échantillons. Au contraire, son objectif est la compréhension contextualisée des phénomènes. Comme chercheur, ma subjectivité, est acceptée et valorisée en tant qu'être sensible :

Au sens de la recherche, la sensibilité réfère donc à un regard réceptif ou encore touché, lequel donne lieu à une rigueur sensible. L'accueil de cette sensibilité par le chercheur lui-même permet donc de reconnaître ce qu'éveille et révèle le processus de recherche en soi (Girard et al., 2015, p. 10)

L'un des outils utilisés par le paradigme interprétatif et qui constitue un élément essentiel de cette recherche est l'*herméneutique*, qui, dans la recherche qualitative, désigne une approche dont l'intérêt réside dans l'interprétation et la compréhension profonde des phénomènes sociaux et humains (Quintin, 2016). Les racines de cette approche remontent à la théologie et à la philosophie, en particulier dans les traditions qui cherchaient à approfondir le sens des textes en interprétant les œuvres littéraires et sacrées. Dans les sciences humaines et sociales contemporaines, l'herméneutique s'est concentrée sur l'interprétation réflexive des expériences humaines et des phénomènes sociaux (Grondin, 2006).

L'approche herméneutique de la réalité considère que la compréhension émerge du dialogue entre le chercheur que je suis et les données qui font partie du phénomène à étudier. Ce processus se manifeste de manière itérative, c'est-à-dire que l'approfondissement de la compréhension est réalisé dans la mesure où le chercheur revient constamment sur ses propres données et génère des ajustements sur la base de nouvelles compréhensions (Paillé & Mucchielli, 2008). Il s'agit d'un processus de dialogue constant entre le phénomène étudié (l'expérience vécue, dans le cas de cette recherche) et les données qui émergent grâce à ma capacité réflexive.

3.2.3 La connaissance phénoménologique au cœur d'un parcours heuristique

Il est maintenant nécessaire d'introduire une approche à la fois épistémologique et méthodologique qui permet, conformément à la recherche en première personne dans l'étude des pratiques, de comprendre le rapport entre moi comme praticien-chercheur, ma réalité vécue et la stratégie de conduite de la recherche, à savoir la phénoménologie et l'heuristique, respectivement.

3.2.3.1 L'approche phénoménologique

Premièrement, la recherche phénoménologique est une approche spécifique de la recherche interprétative qui se concentre sur la description des expériences subjectives et des expériences liées à un phénomène particulier, c'est-à-dire l'exploration de la manière dont nous percevons, interprétons et donnons un sens à notre réalité vécue (Meyor, 2005). Par conséquent, l'unité d'analyse de cette perspective de recherche est le phénomène lui-même, tel qu'il est vécu, de sorte qu'il est possible de dégager une compréhension à partir de la subjectivité du chercheur qui expérimente le phénomène. Elle part donc du principe qu'il n'y a pas de meilleure source d'information sur l'expérience vécue que le sujet qui la vit :

[...] sujet et monde ne sont plus deux entités différentes qui existent sur des registres isolés l'un de l'autre et dont la mise en relation pose des problèmes, ils existent et sont liés sur la base commune de la visée intentionnelle et de la signification. (Meyor, 2005, p. 104).

Ce processus de recherche est rendu possible par le principe de réduction phénoménologique, proposé par le philosophe allemand Edmund Husserl, considéré comme le précurseur de la phénoménologie (Serban, 2012). Ce principe postule qu'il est impératif de suspendre ou de « mettre entre parenthèses » les préjugés, les hypothèses et les connaissances préalables du chercheur afin d'approcher les expériences, l'objet d'étude, telles qu'elles sont vécues.

Il ne s'agit pas d'un acte réalisé à un seul moment du processus de recherche, mais d'une attitude persistante propre au travail phénoménologique. Au fur et à mesure que la recherche progresse, la capacité de réflexion du chercheur se concentre sur la manière dont ses propres perspectives peuvent influencer l'interprétation des données, afin d'apporter les ajustements nécessaires à son point de vue et à sa position en tant que sujet, devenant ainsi un apport à la compréhension de l'expérience (Girard et al., 2015).

En outre, cette perspective processuelle de l'approche phénoménologique dans la recherche en première personne recèle un autre grand pouvoir : le renforcement des mécanismes de réflexion personnelle et intime (Paillé & Mucchielli, 2008). Faire des lectures descriptives de ma propre expérience et me placer au centre de la recherche me permet de me reconnaître comme un être en développement constant. En élargissant mes capacités d'exploration et de réflexion sur l'expérience étudiée, cela m'a permis de développer progressivement une meilleure compréhension du sujet que je deviens et de l'environnement dans lequel ma subjectivité se manifeste.

Pour toutes ces raisons, dans le développement de cette recherche, l'approche phénoménologique contribue de manière significative à la recherche en première personne en fournissant une voie pour la description de mes propres expériences subjectives, m'invitant constamment à être présent à propos de mes propres croyances, attentes et positionnements

moraux. La description détaillée à laquelle la phénoménologie m'invite à percevoir la richesse des détails et des nuances se trouvant dans l'expérience que je tente d'explorer et de comprendre.

De plus, l'étude de la subjectivité et de l'expérience vécue est un processus itinérant de dialogue entre moi comme praticien-chercheur et les données qui rendent compte de mes expériences. Dans ce dialogue et cette itinérance il m'est absolument nécessaire de m'allier à une approche méthodologique qui me permet de façonner ce processus de manière cohérente et rigoureuse, en trouvant l'approche heuristique comme une alliée à cette fin.

3.2.3.2 La démarche heuristique

Cette approche, proposée dans la recherche phénoménologique et humaniste par Clark Moustakas, se concentre sur l'exploration et la découverte de significations, de modèles et de compréhensions grâce à une immersion profonde et malléable dans un phénomène ou un sujet d'étude (Moustakas & Douglass, 1985). Dans ce contexte, l'approche heuristique vise à découvrir de nouvelles connaissances et compréhensions par le biais d'une recherche inductive, qui n'est pas nécessairement linéaire ou causale, mais qui, au contraire, sollicite un retour d'information continu entre la question de recherche et les données construites :

Si le chercheur est reconnu comme étant lui-même une méthode de recherche, les capacités et les fonctions organiques de l'individu peuvent donc être perçues comme des instruments ou des outils spécifiques utilisés tout au long de l'expérience de recherche. Ainsi l'écoute, l'observation, le rêve, les sensations, la conscience, l'intuition et le dialogue deviennent tous des véhicules de recherche significatifs. (Craig, 1988, p. 210).

Cette approche méthodologique propose une position ouverte et flexible pour permettre la découverte de modèles émergents au fur et à mesure que des idées se dégagent du processus de recherche. Cela implique certains cycles de réflexion et d'action qui, en tant que phases répétées, soulignent l'importance d'une délibération et d'une adaptation permanentes. Le chercheur s'engage dans la construction et l'analyse des données, réfléchit aux résultats, peut

juger pertinent d'ajuster les approches, les questions de recherche, les objectifs, etc., et poursuit ainsi le processus itératif d'exploration (Moustakas & Douglass, 1985). Dans ce qui suit, pour mieux illustrer ce processus, j'aborderai le modèle proposé par le psychologue Peter Erik Craig (1988), développé d'après Moustakas (1985), dans lequel quatre étapes sont conçues pour le développement d'une recherche à partir de l'approche méthodologique heuristique. Le tableau ci-dessous résume la proposition méthodologique de Craig (1988) :

Tableau 1. Étapes du modèle heuristique

La question	La rencontre avec une situation problématique, difficile, qui interroge ou suscite la curiosité du chercheur.se, et à partir de laquelle il est nécessaire de poser un problème initial.
L'exploration	L'exploration dans la recherche heuristique débute par une phase de collecte de données ouverte et large. L'analyse s'effectue ensuite de manière itérative, permettant de dégager des modèles, des thèmes et des liens importants. Cette démarche flexible privilégie les méthodes les plus adaptées à la problématique étudiée. Le chercheur / la chercheuse adopte une perspective phénoménologique, remettant en question ses hypothèses et s'ouvrant à des découvertes inattendues. Après l'ajustement, le chercheur / la chercheuse poursuit la construction des données et réfléchit à de nouvelles compréhensions. Les cycles de collecte et d'analyse se répètent jusqu'à l'atteinte d'une compréhension approfondie du sujet.
Compréhension	Grâce à des cycles itératifs, le chercheur / la chercheuse peut développer une théorie ou une compréhension plus profonde du phénomène étudié. Ces théories émergent des données et sont construites de manière inductive tout au long du processus de recherche.
Communication	La production d'un texte qui peut être cohérent avec la réflexion heuristique en cours est le produit du processus de recherche, qui doit être communiqué à d'autres personnes afin d'être mis en dialogue et de suivre un éventuel processus de réflexion en relation.

3.2.4 Choix méthodologiques pour la production de données

Ainsi, en cohérence avec tout ce cadre épistémologique et méthodologique proposé, j'ai utilisé, pour le développement de cette recherche, quatre méthodologies qui m'ont permis de rendre compte de mon expérience de migrant et des moyens dont je dispose pour la traverser : la méthode autobiographique, l'explicitation, les récits phénoménologiques et le journal de bord.

Chacune de ces méthodologies a impliqué une rencontre avec l'acte créatif de l'écriture qui a nécessité l'acte volontaire de plonger dans ma propre intimité. Cette relation intime avec mes propres expériences (émotions, pensées et sensations physiques) et la capacité à en rendre compte par le biais du langage écrit ont été rendues possibles précisément en raison de la position descriptive et de la suspension des jugements, des croyances et des attentes que la phénoménologie invite à adopter. Dans ce qui suit, je décrirai chacun d'entre eux et leur utilisation dans le développement de cette recherche.

3.2.4.1 La méthode autobiographique

Le récit autobiographique est conçu comme une méthodologie qui permet de reconnaître le passé personnel comme faisant partie d'un récit complexe, où le personnage principal est moi comme sujet qui me situe face à mon propre parcours à travers les années de sa vie, les situations, les contextes et les personnes qui l'ont accompagné (Condamine, 2011). Par conséquent, la construction des données de recherche par le biais de cette méthodologie se fait à travers des récits phénoménologiques autobiographiques, c'est-à-dire des récits écrits ou oraux décrivant des événements, des moments significatifs et des réflexions personnelles. Ces récits peuvent inclure des détails intimes et subjectifs qui permettent de comprendre en profondeur à la fois l'objet de ma recherche et le sujet que je suis (Gómez, 2013).

En ce sens, le récit autobiographique peut être considéré comme un voyage rétrospectif à travers qui j'ai été et comment j'y suis parvenu. En effet :

La réalisation d'un récit de vie dépend de l'image que l'on a de soi, qui doit être mise en mots pour être partagée. Et les mots que l'on choisit d'adresser à l'autre sont tirés de récits contextuels, de rumeurs, de poèmes, de mythes et de préjugés » (Cyrulnik, 2012, p. 13).

Plus qu'un récit fidèle d'une vie entière qui cherche à dépeindre avec exactitude tout ce qui s'est passé, l'autobiographie est un acte de mémoire dynamique. Comme chercheur phénoménologue, je cherche à reconstruire les significations d'une portion de ma vie en utilisant ce que je sais de moi-même et ce que j'ai compris à travers les autres au fil du temps. L'autobiographie peut être reconnue comme une opportunité de construire une narration d'un passé, mais à partir d'un présent qui invite, par curiosité authentique, à parcourir ce qui a été vécu.

Ainsi, la narration autobiographique se configure autour d'une intrigue, une trame, d'un fil conducteur qui positionne le narrateur lui-même dans une période spécifique et avec une intention par rapport à sa propre trajectoire de vie. Bien qu'il soit possible de raconter beaucoup de choses sur une vie, la trame permet à la narration de se concentrer sur des aspects plus précis qui sont pertinents pour le chercheur par rapport à la question et aux objectifs de la recherche. Le résultat final d'un récit autobiographique est une collection de fragments qui parlent d'un soi construit à travers diverses intersections. George May (1979) réfléchit à ce qu'exige un récit autobiographique de la manière suivante :

La vérité est que la condition première de l'autobiographie est d'être confrontée à un dilemme irrésolu : soit soumettre la prolifération capricieuse des souvenirs à un certain ordre, manquant ainsi à la vérité, soit renoncer à un ordre qui n'existe pas dans l'expérience réelle, manquant ainsi à l'intelligibilité. On comprend que l'autobiographe, qui écrit généralement pour un lecteur, opte presque toujours pour la première de ces options (May, 1979, pp. 76-77).

D'après les références consultées, il m'apparaît clairement que la méthodologie de l'autobiographie est très pertinente pour le développement de ma recherche. Cette méthodologie me permet de produire une narration phénoménologique de ma trajectoire de

vie, basée sur deux prémisses qui se configurent comme une trame. D'une part, l'intérêt que j'ai à discerner le chemin que j'ai parcouru dans le développement de mes pratiques de connaissance de soi, médiatisées par mon corps en tant qu'espace de dialogue. D'autre part, l'intérêt de révéler les compréhensions qui ont émergé de mon expérience migratoire au Québec en relation avec moi-même, avec les autres et avec le monde. Je peux reconnaître ces deux intérêts comme faisant partie de mon histoire autobiographique.

Alors, cette méthodologie me permet d'observer le cheminement que j'ai effectué afin de rendre compte de mes processus de transformation personnelle et du rôle prépondérant qu'a joué la médiation de mon corps au cours de ce processus.

3.2.4.2 L'explicitation

La méthodologie de l'explicitation a été développée principalement par le psychologue français Pierre Vermersch (Faingold, 1998). Le but de cette méthodologie est d'aider à explorer et à rendre conscients -reconnaissables- les connaissances, les compétences, les croyances ou les expériences qu'une personne peut posséder implicitement, qui sont présentes dans ses manières d'être au monde ou dans ses pratiques personnelles, professionnelles ou relationnelles.

Une grande partie de ce que nous faisons au quotidien ou dans nos pratiques peut être négligée en l'absence d'un enregistrement systématique de la manière dont nous le faisons. Cette action quotidienne est sous-estimée en tant que connaissance pratique et n'est donc pas reconnue comme faisant partie du savoir-faire qui contribue à une compréhension explicite de nous-mêmes et de nos environnements (Vermersch, 2012). Ces connaissances peuvent être difficiles à formuler directement, étant donné le caractère souvent automatique de leur développement.

Ainsi, l'explicitation, en tant que méthodologie permettant de rendre visible l'invisible, consiste en un type d'entretien que : **i.** provoque un état d'évocation qui vise à permettre au

sujet ou au praticien-chercheur (dans le cas de l'auto-explicitation) de se situer le plus précisément possible dans l'espace-temps dans lequel il exerce sa pratique ou vit son expérience et; **ii.** sur la base de certaines questions et réflexions qui guident, étape par étape, facilite la reconnaissance consciente des connaissances et des façons de faire (Vermersch, 2016).

Loin d'être un entretien qui invite à répondre par oui ou par non, l'entretien d'explicitation pose des questions ouvertes qui conduisent à la réflexion et à l'approfondissement de l'expérience de faire (Faingold, 1998). Le dialogue entre l'intervieweur et la personne interrogée ou entre le chercheur-praticien et lui-même, vise à explorer en profondeur, comme s'il s'agissait d'un travail archéologique consistant à séparer des couches de l'expérience subjective, de manière à faire émerger des compréhensions qui n'étaient pas évidentes.

Dans le cadre de cette recherche, j'ai utilisé l'explicitation et l'auto-explicitation comme une méthode complémentaire au récit autobiographique. En effet, certains moments-clés de mon parcours m'ont demandé de plonger plus en profondeur, afin de mieux en saisir les nuances au niveau de mon expérience corporelle comme espace de dialogue et de soutien dans des moments intenses au-delà et en amont des mots. L'explicitation m'a donc permis de mettre en lumière certaines dimensions de mon expérience qui ne me semblaient pas pouvoir apparaître simplement par le biais du récit. Il s'agit plus précisément de pouvoir observer comment mes pratiques corporelles développées avant ma migration ont pu jouer un rôle de soutien dans les défis que contient mon expérience migratoire.

3.2.4.3 Récit phénoménologique

Dans le contexte de la recherche phénoménologique, les récits phénoménologiques sont une forme spécifique de production et d'interprétation des données qui mettent en évidence la richesse et la profondeur des expériences subjectives, qui s'inscrivent dans le

naturel de la vie quotidienne. Comme remarque Balleux (2007) « ces méthodes [récit de vie, phénoménologique, de pratique] donnent la parole aux acteurs et constituent ainsi pour eux-mêmes ou pour autrui des occasions uniques d'accéder à leurs dynamiques individuelles, à leurs aspirations, à leurs prises de conscience et à leurs évolutions » (p. 403).

Les récits phénoménologiques, à partir d'une position de témoin de l'expérience vécue, décris des moments précis à explorer à partir d'une phrase qui mobilise la mémoire : « je me souviens ». L'écriture de ces récits demande la suspension des jugements, des croyances et des attentes pour laisser place à une narration honnête (Galvani, 2004). Il m'est ainsi possible, en tant que praticien-chercheur, de construire un récit qui capture la richesse et l'essence de ces expériences, en évitant les interprétations antérieures ou les théories préconçues, afin de reconnaître la complexité d'une subjectivité contextualisée et en situation.

La phrase initiale *je me souviens* m'encourage, en tant que chercheur, à fournir des descriptions détaillées de mes histoires personnelles. Cela implique non seulement ce que j'ai vécu, mais aussi comment je l'ai vécu, en prêtant attention aux nuances, aux sentiments et aux significations sous-jacentes. Étant donné la nature de ma proposition de recherche, où le corps est conçu comme un espace propice à la prise de conscience de soi, en évoquant le *je me souviens* les récits ont été construits en décrivant des sensations corporelles et émotionnelles qui en émergent.

3.2.4.4 Journal de bord

D'autre part, le journal de bord personnel ou réflexif comme méthodologie invite à un enregistrement écrit quotidien de mon propre parcours, en habitant la présence de ce qui m'arrive en tant que témoin conscient de ma vie (expériences, pensées, émotions, réflexions, etc.). Par rapport aux récits phénoménologiques, le journal de bord est constamment mis à jour, en raison de sa nature continue et de sa temporalité, ce qui permet de suivre l'évolution et les changements des expériences au cours d'une période donnée : « le journal de bord doit

ainsi permettre un travail réflexif pendant la recherche ; il fournit au chercheur un lieu pour exprimer ses interrogations, ses prises de conscience, et consigner des informations qu'il juge importantes » (Valéau & Gardody, 2016, p. 80).

La littérature spécialisée indique qu'il existe différents types de journaux, en fonction du domaine de recherche et du type de données à construire, tels que les journaux de pratique, de formation, de terrain ou de recherche, etc. J'ai décidé, dès le début du programme d'études, de commencer un journal de bord personnel, avec lequel j'ai réussi à établir une habitude d'écriture qui me relie aux multiples expériences de mon séjour au Québec. Un examen de mes écrits me permet de réaliser que l'exercice d'écriture à travers le journal a encouragé l'autoréflexion en moi, puisque je me suis concentré sur l'écriture de pensées profondes, d'interprétations, de découvertes personnelles et de réflexions critiques sur mes expériences quotidiennes, ce qui est un bon reflet de ma subjectivité et de mes capacités d'interprétation personnelles.

Ce journal personnel m'a été présenté comme une occasion de consigner de manière large et intime mes expériences, qui ne se limitaient pas à mon processus migratoire, mais à tout ce qui s'est passé dans ma vie, dans le contexte historico-temporel de mon séjour au Québec. Lorsque la question et les objectifs de la recherche ont pris forme, j'ai porté mon attention sur les enregistrements qui pouvaient rendre compte du mon processus de transformation en lien avec la migration et du renouvellement de la conscience de moi-même qui s'est forgée au cours de cette expérience.

3.2.5 La construction du sens à partir de l'interprétation des données

En cherchant les méthodes les plus appropriées pour traverser le processus d'interprétation des données, je suis tombé sur l'argument suivant de Paillé et Muchielli (2016) qui a énormément résonné en moi : « l'analyse qualitative n'est pas une invention de la science. Elle est d'abord une faculté de l'esprit cherchant à se relier au monde et à autrui

par les divers moyens que lui offrent ses sens, son intelligence et sa conscience » (2008, p. 48). Dans la vie, je cherche constamment des moyens de donner du sens à tout ce que je vis, afin de pouvoir intégrer les compréhensions ultérieures dans les schémas globaux de mon existence. Cela semble être l'héritage de la curiosité humaine dans ma propre expérience de vie.

En accord et en cohérence avec la position épistémologique de la recherche en première personne, l'acte d'analyse, dans une perspective interprétative, est consacrée à la rencontre avec la complexité de l'expérience humaine. Comme je l'ai remarqué au début de ce chapitre, l'entreprise de l'analyse qualitative a pour but de rendre reconnaissable la richesse contenue dans les données qui émergent dans l'interaction entre le chercheur et les phénomènes d'intérêt, grâce à des techniques d'observation spécifiques. Paillé et Mucchielli (2016) notent qu' « il faut d'emblée insister sur le fait que l'analyse qualitative est d'abord une expérience du monde-vie, une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent pas être réduits à des opérations techniques » (p. 79). Pour moi, en tant que chercheur intéressé par la complexité de la subjectivité, cette posture méthodologique contribue énormément à avancer dans la rencontre des significations qui s'entremêlent dans la relation entre un type d'expérience (la migration) qui a le potentiel de transformer la vision du monde et de moi-même et le moyen (le corps) par lequel je peux prendre conscience de ce processus.

Les auteurs cités (Paillé & Mucchielli, 2008) proposent qu'en choisissant la méthode d'analyse la plus appropriée pour rendre compte des significations contenues dans la réalité que l'on cherche à investiguer, il faut établir un dialogue qui conduira à un équilibre. Celui-ci se situe entre la source des données (dans le cas de cette recherche, moi-même en tant qu'expérimentateur de ma propre expérience), les moyens par lesquels elles sont collectées (les récits phénoménologiques, l'explicitation, le récit autobiographique) et les références

théoriques qui modélisent la compréhension de la réalité vécue. Cet équilibre est désigné comme une équation intellectuelle¹², dans laquelle se :

[...] prendre conscience de certains des éléments essentiels du dialogue qui va s'engager entre les protagonistes de l'enquête (chercheurs, acteurs, lecteurs) et qui va puiser à la fois dans la réalité telle que vécue ou conçue par chacun et dans les écrits, modèles et essais théoriques pertinents par rapport à cette réalité (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 145)

Celle-ci conduit le chercheur à mettre en relation les éléments ci-dessus afin de reconnaître une cohérence interne, organique, qui facilitera la construction d'un récit rendant compte du processus global qui émerge de la démarche qualitative, et qui sera communicable.

Par conséquent, le résultat de l'équation intellectuelle qui a mis en dialogue mon expérience avec l'intention de décrire la pertinence du corps pour la conscience de soi, se traduit par deux méthodes d'analyse qui mettent en avant le processus d'écriture et la création progressive de catégories conceptualisantes. Je présenterai brièvement chacune des deux méthodes adoptées par la suite.

3.2.5.1 Analyse en mode écriture

Tout d'abord, pour cette recherche et sans doute pour moi en tant que chercheur, le passage par l'écriture de l'expérience vécue a été fondamental pour trouver un moyen, non seulement d'expression, mais aussi de révision de mes façons de penser et de sentir : « l'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens. Elle libère des contraintes propres aux stratégies axées sur le repérage et la classification des unités de signification du matériau analysé » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 219). Cette méthode est *l'analyse en mode écriture*, qui « s'engage dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture,

¹² Les auteurs soulignent que si cette équation est qualifiée d'intellectuelle, compte tenu du caractère cognitif de l'opération du chercheur, elle est aussi un exercice qui met en jeu l'intégralité du sujet humain qu'est le chercheur, à savoir son corps, ses émotions, ses expériences, etc.

sans autre moyen technique, et ce travail analytique tient lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 215). Ce travail d'analyse par l'écriture est possible grâce à la mise en œuvre de trois opérations dans la transposition des données produites, c'est-à-dire dans la vérification des significations qu'elles contiennent : l'appropriation, la déconstruction et la reconstruction. Le résultat sera la reconstitution du récit capable de communiquer les résultats de la recherche. Le tableau ci-dessus, inspiré de Paillé et Mucchielli (2016), résume ces étapes :

Tableau 2. Opérations de la méthode d'analyse en mode écriture

Appropriation	Capacité de s'immerger dans les données, de sorte qu'il est possible de se les approprier dans un sens intellectuel et émotionnel, en saisissant les nuances et les détails, et en s'y connectant à un niveau personnel et intellectuel.
Déconstruction	Examen approfondi et critique de ce qui est trouvé, en remettant en question les hypothèses préalables et les interprétations préconçues, afin de faciliter la révélation des significations latentes dans les données, ce qui, par un exercice de réécriture, tente de reconnaître les relations entre les modèles, les thèmes, les contradictions et d'autres caractéristiques significatives contenues dans les données.
Reconstruction	Intégration des connaissances acquises au cours de la phase de déconstruction afin de construire une compréhension ou une interprétation du phénomène, au moyen d'un nouveau récit qui organise les significations émergentes des données d'une manière compréhensive et perspicace.

L'ensemble de ce processus analytique constitue un cycle itératif et réflexif qui me permet, en tant que chercheur, d'approfondir les données, de réviser mes propres perspectives, ce qui me conduit, grâce à l'écriture, à une compréhension renouvelée de mon sujet de recherche.

3.2.5.2 Analyse par catégories conceptualisantes

Ultérieurement à ce processus d'analyse en mode d'écriture, j'utiliserai la méthode de *l'analyse à l'aide des catégories conceptualisantes*, qui me permettra de comprendre, d'interpréter et d'explicitier les données dans une perspective descriptive qui vise à « qualifier les expériences, les interactions et les logiques selon une perspective théorisante » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 359). Les catégories qui émergent, comme source de l'analyse de la relecture et de la compréhension des données comme un tout significatif, permettent la construction d'une théorie sous-jacente à la logique de la réalité décrite, ce qui implique nécessairement « une intention d'analyse dépassant la stricte synthèse du contenu du matériau analysé et tentant d'accéder directement au sens, et l'utilisation, à cette fin, d'annotations traduisant la compréhension à laquelle arrive l'analyste » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 361). Ce type de méthodologie d'analyse m'invite en tant que chercheur à nommer, à partir de ma problématique de recherche et les références conceptuelles, mon phénomène d'étude, afin de rendre compte des connaissances implicites tout au long du processus de recherche.

Ainsi, lors de la réflexion sur le choix de la méthode d'analyse, j'ai été profondément connecté à l'opportunité de renforcer ma créativité, en pensant aux catégories comme une condensation de significations complètement liée au contexte de production des données, mais aussi à mon positionnement en tant que chercheur. Paillé & Mucchielli (2016) parviennent à exposer cela à partir d'une manière de concevoir la démarche comme une relation de significations entrelacées :

Dans la création d'une catégorie conceptualisante, les mots employés vont au-delà de la seule condensation textuelle : ils disent. Ils donnent à voir la forme d'une expérience, le motif d'une interaction, l'économie d'une dynamique sociale. Ils créent un signifiant porteur d'un signifié (...). Pour l'analyste, ils sont autant d'essais de compréhension, pour le lecteur ils sont autant d'accès au sens. (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 367).

Les catégories conceptualisantes sont une tentative de condenser les compréhensions du phénomène vécu ayant émergée par l'analyse en mode écriture. Cette conceptualisation

tente d'approcher cette réalité à travers un langage qui cherche à être précis, dans le sens de pouvoir contribuer à la reconnaissance des subtilités/singularités de mon expérience et de leurs relations possibles avec le phénomène migratoire et l'expérience de la conscience de soi. Par conséquent, la complémentarité des deux méthodes d'analyse choisies et décrites précédemment vise à relier les objectifs de la recherche à la richesse de la nature des données construites de manière phénoménologique, en enrichissant un processus interprétatif qui part à la recherche des significations contenues dans l'expérience.

CHAPITRE 4

ÉVIDENCES ET TRACES D'UN DIALOGUE : LE CORPS ET LA MIGRATION COMME SOURCES DE CONNAISSANCE DE SOI

4.1. INTRODUCTION

Ce chapitre est le résultat de la construction de diverses données phénoménologiques, principalement dans une perspective autobiographique. Mon objective est retracer comment la question de la connaissance de soi a trouvé certaines réponses dans l'attention à mon corps, en me reconnaissant et en reconnaissant mes transformations vitales à travers les informations émotionnelles et mentales qu'il a été possible de relier à mes états corporels. La production de ces données et la construction de ce récit unifié ont été, avant tout, un acte de créativité et de sensibilité à l'égard de ma propre vie, m'amenant à expérimenter la narration écrite pour mettre en évidence les subtilités et les points communs de l'expérience de présence dans la reconnaissance des transformations de ma vie.

Pour ce faire, j'ai décidé de diviser ce chapitre en deux parties. La première (pages 62 à 79) est une narration de moments spécifiques de ma vie, de l'enfance au début de l'âge adulte, afin d'illustrer les approches des expériences personnelles et professionnelles qui m'ont rapprochée de la pratique corporelle en tant que moyen de reconnaissance de soi.

En suit, je voudrais consacrer la deuxième partie de ce chapitre (pages 79 à 101) à la description de ce qui a été un mouvement majeur dans ma vie récente : la décision de migrer vers la province de Québec afin de poursuivre mes études de maîtrise. Les événements qui seront décrits dans cette deuxième partie se dérouleront d'août 2021, date de mon arrivé en terre d'accueil, au printemps 2023, date à laquelle je ferai une pause convenable. Ce n'est pas parce que le processus migratoire s'est arrêté là, ni parce que les circonstances dignes d'être racontées ont cessé de se produire, mais pour encadrer temporairement les changements et

les preuves des transformations personnelles qui ont eu lieu au cours de ce processus vital, avant le début de l'écriture de ce manuscrit. La narration de ma migration dans une perspective de transformation personnelle me permettra d'observer comment l'espace migratoire a été un scénario pour poursuivre la reconnaissance de moi-même et comment le contact et l'écoute de mon corps ont été un outil indispensable à cette fin.

4.2. PREMIÈRE PARTIE : C'EST AINSI QUE J'AI COMMENCÉ À ÉCOUTER

4.2.1 Ce n'est pas facile de voir quelqu'un presque mourir

Lorsque j'étais enfant, entre huit et treize ans, ma mère a traversé une dépression majeure. Sa tristesse était profonde, accentuée par une crise économique familiale. Il y a des photos de ma mère de cette époque où elle a l'air mince, famélique. C'est un moment très sombre quand je m'en souviens. Comme j'étais un enfant, j'ai vécu tout cela sous la protection de mes sœurs et frères qui, de bien des façons, m'ont permis de rester en contact avec les opportunités de la vie, tandis que ma mère dépérissait et perdait l'espoir de se sentir heureuse ou, du moins, en paix avec sa propre existence.

J'ai des vagues souvenirs de ces années. Je sentais l'ombre de la tristesse en permanence dans ma maison d'enfance, je percevais le désespoir qu'apporte une crise économique et les tentatives que mes parents ont essayés pour tout arranger, même si peu de choses ont fonctionné. Il y a en moi un souvenir de cette époque qui marque une étape importante dans ma relation avec ce moment de la vie de ma famille, mais aussi, avec le début d'être en contact et à l'écoute de mon corps.

Ce souvenir est fragmenté : une partie m'appartient, je peux la recréer dans mon esprit et dans les sensations qu'elle génère dans mon corps lorsque j'y pense. Une autre partie m'a été donnée, bien des années plus tard. Ce deuxième parti m'a été raconté comme un épisode lointain et peu clair, de sorte que lorsque je l'ai connu, elle m'a donné un sens et une fin, elle

m'a permis de compléter une histoire qui représente la synchronicité et le pouvoir de la vie. Voici, la première partie de ce souvenir fragmentaire :

Je me souviens, j'ai 10 ans. C'est le début de la soirée, 18h. Je rentre de l'école et je suis dans ma maison d'enfance, ma maison de toujours. Je porte un pull-over et un pantalon avec une combinaison bleu clair et bleu foncé. Je viens de rentrer à la maison et je cherche ma mère, car je suis en manque d'affection. Je monte les escaliers à la recherche de ma mère et je pénètre dans la chambre de mes parents. L'atmosphère est lourde, la pièce est sombre et semble vide. Il y a un grand lit double au centre de la pièce. Je cherche ma mère dans la pénombre et je la trouve étendue en largeur, la face vers le sol. Son corps frêle et presque inanimé se repose en silence, mais me laisse le sentiment que ma mère n'est plus là. On dirait, une pile de vêtements déposée à la légère sans grâce. L'image est effrayante, ce que je vois ne ressemble en rien à la femme que j'appelle habituellement maman. Je suis pris de panique, j'ai si peur et je suis si triste. J'ai froid dans cette pièce vide de la présence de ma mère (« Ce n'est pas facile de voir quelqu'un presque mourir ». Récit phénoménologique, septembre 2022).

Environ huit ans après de ce souvenir sombre, une fois encore j'étais à nouveau avec cette femme qui, dans mon souvenir, était presque sans vie. Cette fois-là, nous avons eu une conversation complexe, pleine d'émotions. Moi, un adolescent qui découvre la grandeur du monde et, au sein de cette grandeur, que ma sexualité consiste à désirer d'autres personnes du même sexe. Elle, une femme de 53 ans aux prises avec le fait que son plus jeune fils n'est pas ce qu'elle attendait de lui. L'homosexualité est un sujet tabou en Colombie et, bien que la deuxième décennie du XXI^e siècle ait connu de nombreuses avancées en termes de reconnaissance et de respect des droits des personnes sexuellement diverses¹³, à l'époque où j'ai découvert mon homosexualité, l'héritage du catholicisme dans la culture latino-américaine rendait évident le refus d'envisager un projet de vie incluant la possibilité

¹³ Avant 1981, l'homosexualité était considérée comme un crime en Colombie. En 2011, la première loi contre la discrimination fondée sur le sexe ou l'orientation sexuelle a été adoptée, et ce n'est que le 28 avril 2016 que le mariage civil entre personnes du même sexe a été légalisé en Colombie, ce qui a ouvert la voie à des droits tels que la propriété conjointe, la sécurité sociale partagée et l'adoption d'enfants pour ce secteur de la population colombienne. De même, en 2015, il est devenu possible de changer le nom et le sexe sur le document d'identité, un droit fondamental pour les personnes transgenres. Bien que les changements législatifs soient essentiels pour l'affirmation des droits des personnes LGBTI et que le changement de perspective concernant les diverses sexualités soit devenu évident, la discrimination et la violence subies par de nombreuses personnes en Colombie continuent de faire partie de la vie quotidienne dans un pays où la vie et l'intégrité peuvent être menacées pour avoir vécu ouvertement sa sexualité.

d'explorer ma sexualité non-normative, rendant évidente l'imposition d'une hétérosexualité obligatoire.

Au milieu de l'incompréhension mutuelle, ma mère a trouvé que pour parler de l'importance que j'ai dans sa vie, elle me racontait un de ses souvenirs, un moment où elle était au bord de l'effondrement, mais où c'est moi qui l'ai maintenue en vie. L'histoire a commencé par les difficultés qu'elle a rencontrées lorsqu'on lui a diagnostiqué une dépression majeure. Le fait de savoir qu'elle avait une maladie qui affectait ses émotions, diminuait son désir de vivre et l'empêchait de voir que l'avenir était possible. Bien qu'elle ait essayé pendant longtemps de faire certaines choses pour aller mieux, rien n'a fonctionné pour elle. Elle me racontait que, bien qu'elle ait entendu des personnes de son entourage lui dire : « si tu t'y mets, tu t'en sortiras » ou « ce n'est que dans ta tête, il faut faire bonne figure dans la vie », cela n'a pas fonctionné pour elle de cette manière.

J'ai appris de sa propre voix que les idées suicidaires étaient très présentes pendant ces années de dépression et que, même si cela semblait être une solution à ses souffrances psychologiques et physiques, lorsque sa volonté conspirait avec une profonde tristesse et l'invitait à le faire, elle ne trouvait pas le courage de le consommer. Lorsqu'elle a pu accéder à un service de santé mentale spécialisé, un psychiatre lui a prescrit un traitement pharmacologique qui, bien qu'il puisse aider son état émotionnel et mental, pouvait également provoquer des effets secondaires immédiats au début du processus et générer une sorte de dépendance pendant une longue période afin d'obtenir les résultats escomptés. Elle craint d'être soumise à cette substance, elle pense que ce sera pire car, en plus de vivre déprimée, elle se sentira annulée, engourdie et dépendante de quelque chose qui la maintient à flot, sans pouvoir du tout respirer librement. Ainsi, elle perd l'espoir.

Son dernier mouvement est enclenché : lâcher prise, lâcher tout simplement la vie, se laisser aller. Elle le fait dans son propre lit, celui qui l'a si souvent accueillie pour se reposer, ou pour essayer de le faire. Là, elle s'étire pour se laisser aller, un après-midi bleu grisé, sous les yeux d'un monde qui ne voit pas ce qui lui arrive. Le froid l'enveloppe entièrement. La sensation de légèreté lui rappelle combien sa tristesse a été présente ces dernières années et

l'invite à vouloir tout quitter, son corps, sa douleur, son inconfort. Elle m'a décrit comment la respiration devenait de plus en plus espacée. Une inhalation devenait de plus en plus éloignée de la suivante.

Cependant, une voix lointaine lui a demandé quelque chose d'incompréhensible. D'une profondeur dont elle s'est déjà éloignée, le son d'une voix familière lui parvenait, mais elle n'est pas arrivée à l'atteindre, elle n'a pas voulu la comprendre, ses forces n'étaient pas plus suffisantes. La vie semble avoir déjà quitté son corps. Cependant, devant ses yeux ouverts, mais auxquels la lumière n'a pas dit plus rien, s'entrevoit l'ombre du visage de ce fils, de cet enfant qui le supplie de ne pas le laisser seul.

Je me souviens avoir écouté ma mère me parler de ce souvenir. Je ressens à nouveau ce froid sombre et absurde. J'en suis presque là, à redevenir ce garçon de huit ans. Je ressens à nouveau cette panique à l'idée qu'elle ne soit plus avec moi. Je suis en colère qu'elle me dise cela maintenant. Ce souvenir m'habite depuis longtemps et elle vient de donner un sens à cette peur, à cette panique que j'ai ressentie mais que j'ai décidé de laisser sans nom, sans fin. J'ai envie de pleurer, pour moi, pour elle, parce que j'ai l'impression de la faire souffrir en étant honnête avec ce que je suis. Mais en même temps, je me sens connecté à une partie de moi, à cette enfant qui ne savait pas quoi faire, à sa peur qui est maintenant plus la mienne (« La défragmentation d'un souvenir ». Récit phénoménologique, mai 2023).

Ainsi, la mémoire divisée est complétée après de nombreuses années. Ce n'est que jusqu'à ce moment, à l'âge de 18 ans, que la panique froide d'une soirée sans lumière se connecte avec la vie qui prend de la distance par rapport au corps de ma mère et que je lui demande de ne pas partir, de ne pas me laisser là, seul, sans elle. Pour moi, ce moment représente un pivot dans l'histoire de ma vie. Mais c'est aussi le début de l'écoute d'une intuition, le début du traçage d'un indice ancré dans les mémoires de mon corps et de mes expériences de vie. Aujourd'hui encore, après tant d'années, me souvenir de ce moment, de cet enfant effrayé, c'est le sentir dans ma peau, dans mon souffle, dans ma propre chair.

En repensant à ce moment, je ne reconnais pas seulement l'importance pour moi de prendre conscience de cette partie de ma vie et du lien que je crée avec la vie de ma mère. Je pense aussi à tout le silence qui a habité ces années où la maladie mentale faisait partie de la

vie quotidienne de mon foyer. Tout comme l'homosexualité, la maladie mentale et la souffrance liée au manque de bien-être émotionnel sont entourées de préjugés et de tabous. En Colombie, il est courant d'entendre que les psychologues sont réservés aux fous. L'étiquetage habituel du mal-être mental conduit à taire la souffrance, à se retrancher dans une coquille qui privatise le malaise, isolant encore plus du monde ceux qui en font l'expérience.

Ce silence a laissé des traces subtiles. Quand je pense à ce moment de ma vie que je viens de décrire avec ma mère et à ce qu'a suscité en moi la conversation que j'ai eue avec elle à l'adolescence lorsque j'ai assumé mon homosexualité, je pense à cette intention d'aller reformer la solitude de cet enfant qui veut, avec tout son amour, maintenir cette femme en vie. Lorsque j'essaie de me souvenir de ce moment, je ne pense pas seulement à lui, c'est-à-dire que ce n'est pas seulement un souvenir que je me rappelle. Je le perçois aussi dans mes émotions et mon corps me connecte à des sensations. C'est là qu'une intuition prend forme : il est possible d'accéder au contenu de ce qui est vécu, de ce qui est éprouvé lorsque l'on pense à ce qui s'est passé dans une expérience de vie, même si elle est de l'ordre du non-dit, le non-nommé, en attirant l'attention sur les réactions de mon corps qui se souvient de ce moment

4.2.2 Comme le soleil qui se lève

Ainsi, lorsque je pense au corps, je pense immédiatement à la pratique du Hatha Yoga. Ma relation avec cette pratique remonte à loin. Encore une fois, lorsque j'essaie de retrouver mes premiers souvenirs liés à cette pratique, c'est en compagnie de ma mère qu'ils se manifestent. Après cette résurrection dans l'expérience de la dépression, ma mère a essayé et testé de nombreuses alternatives qui lui permettraient de se reconnecter avec le flux de la vie. Dans ces années-là, alors que j'étais en transition entre l'école primaire et l'école secondaire, je me souviens qu'elle m'invitait à me lever tôt pour faire des salutations au soleil, une pratique de base du Hatha Yoga, juste avant le lever du soleil :

Je me souviens que je suis avec ma mère dans le salon de la maison, ma maison de toujours. Le silence est total, tout le reste de la famille est endormi et nous éclairons la pièce d'une lumière tamisée pour préserver l'intimité de ce moment. Elle me montre une affiche illustrant, par des dessins de corps humains, les douze positions qui composent la pratique que nous faisons, qui changent l'une après l'autre, disposées de manière circulaire, montrant à quel point la pratique doit être cyclique et continue. Je ressens de la force et de la vitalité, étant donné que nous commençons la journée différemment de cette manière. Je ne sais pas si ce que nous faisons est du sport ou autre chose, je sens que c'est différent. Je sens que ce que nous faisons est important, j'aime ça, je me sens bien. Mais surtout, je sens que c'est important pour elle, que je suis là, avec elle (« Salutation au soleil avec ma mère ». Récit phénoménologique, juin 2022).

Le soleil, qui donne la vie, en se levant chaque jour, nous rappelle que la vie est un mouvement continu de changement qui nous habite. La salutation au soleil, en sanskrit *surya namaskar*, consiste à activer ce rappel par le mouvement du corps, qui est disposé, prosterné et élevé pour se connecter au flux de la vie. Ma mère n'a pas seulement partagé avec moi l'essentiel de la pratique elle-même (comment faire chaque posture, comment synchroniser le mouvement avec la respiration), elle a aussi essayé de partager avec moi le sens spirituel de ce que cela signifiait pour une cosmogonie particulière.

Nous avons répété le cycle quelques fois, trois ou quatre fois certainement et, à la fin, nous nous sommes assis en silence, dans une sorte de méditation. Je pense que cela nous a pris vingt ou trente minutes. Lorsque nous avons terminé, la journée a commencé, les routines : aller à l'école pour moi, aller au travail pour elle. Je ne sais pas combien de temps nous avons fait cela, si c'est une pratique qui nous a accompagnées pendant des semaines ou des mois, mais dans ma vie d'adulte, c'est une pratique qui m'accompagne constamment. Je me souviens de ce moment et je pense qu'il s'agissait d'une vaticination, d'un souvenir de l'avenir. À l'époque, je l'ai fait à l'invitation de ma mère, convaincue du bien-être que cela lui apporterait dans un avenir immédiat, du bien-être que cela lui procurerait de sentir qu'elle pouvait changer quelque chose dans sa santé mentale.

Cependant, j'étais très jeune et ma compréhension du monde était suffisante pour que je sache que je voulais qu'elle aille bien, mais je ne pouvais pas, et ce n'était pas ma place,

contenir et aider à trouver des solutions à ce qui lui arrivait. Lorsque je repense à ces moments de ma vie, je trouve beaucoup de silence. Non seulement parce que la dépression se manifestait chez elle sous la forme d'un état silencieux et privé dont on parlait rarement, mais aussi parce que ce n'était pas un sujet de conversation pour la famille. C'est comme si, de cette manière, j'essayais de trouver des alternatives au silence, d'être présent.

D'autre part, grâce à ces expériences je me suis connecté à l'expérience du corps, à la conscience à travers lui et, même si j'étais encore un enfant, je crois que les premières approches pour apprendre à me connaître à travers le dialogue avec mon corps ont commencé à se mettre en place.

4.2.3 Les traces de non-dit

Je suis issu d'une famille colombienne, avec des racines libanaises du côté de mon père. Je suis le plus jeune de cinq enfants : deux sœurs et deux frères ont présidé à mon arrivée dans ce monde. Mon frère, le plus proche en âge, a neuf ans de plus que moi, ce qui signifie qu'au moment où je prends conscience de moi-même, il est déjà un adolescent et ma sœur aînée est une jeune adulte qui a quatorze ans de plus que moi. Entre mes sœurs et frères, la différence d'âge est très faible : un, deux ou trois ans, ce qui fait qu'ils grandissent ensemble, partageant des expériences de vie dans des contextes temporels et relationnels similaires. Donc, dans mes souvenirs j'ai toujours été entouré de personnes beaucoup plus âgées que moi.

Lorsque je parle de mon enfance, je dis généralement que ce sont mes sœurs et frères qui m'ont élevé. Mon père et ma mère, qui possédaient leur propre entreprise, consacraient la majeure partie de leur temps à acquérir les moyens d'élever une famille nombreuse. Une poissonnerie dans le plus grand marché de détail à Bogota exigeait que leurs journées de travail commencent à cinq heures du matin et se terminent vers cinq heures de l'après-midi. Dans mes souvenirs, j'ai été forgé par la compagnie de mes sœurs et frères comme une

constante dans ma vie quotidienne. Leurs goûts et leur vision de la vie étaient toujours présents, à tel point qu'ils m'ont nourrie, sans que je le sache, de manière très significative.

Je pourrais retracer mes intérêts culturels, musicaux, de loisirs, disciplinaires et intellectuels jusqu'à eux. Dire que c'est leur compagnie et leur accompagnement dans cette époque de ma vie qui font de moi, en partie, l'adulte que je suis aujourd'hui, est une source de joie et une façon d'honorer leur présence dans mon existence.

Cependant, j'ai le sentiment que cela a également eu un effet sur ma perception de la façon dont je devrais être dans le monde, qui était associée à l'idéal d'accompagner d'une manière ou d'une autre la souffrance émotionnelle de ma mère. J'ai l'impression que, très tôt, j'ai cru que je devais être un adulte, devenir un adulte même si ce n'était pas mon heure, que je devais être comme ceux qui m'entouraient, répondre à partir d'un lieu d'égalité pour être au même niveau qu'eux.

Cette idée a été renforcée par une figure paternelle qui n'était pas émotionnellement accessible. Mon père était un homme mystérieux pour moi. Sa figure représentait pour moi une autorité rigide, peu accessible. Il montrait son affection d'un point de vue matériel : à la maison, il était l'homme typique qui travaillait sans relâche pour assurer la subsistance de sa famille. Sa masculinité était la représentation d'une culture typique du nord de la Colombie, la culture de la côte riveraine. Là, la masculinité est presque indiscutable, devenant une valeur fondatrice qui ne conçoit qu'une seule façon d'être un homme : les hommes ne pleurent pas, les hommes sont forts, les actions des hommes sont irréfutables. En plus, un autre élément, d'une grande pertinence, a modelé sa présence dans ma vie, sa consommation problématique d'alcool¹⁴ qui m'a toujours fait me sentir éloigné de lui, et qui a été présente 15 des 17 années que nous avons vécues ensemble, avant sa mort prématurée.

¹⁴ Sa consommation a persisté jusqu'à deux ans avant sa mort, lorsque, sans raison apparente ni avertissement préalable, il a décidé d'arrêter de boire. À cette époque, pour diverses raisons, il avait pris sa retraite, après 35 ans de travail. J'étais dans mes dernières années de la secondaire et son abstinence soudaine l'a poussé à essayer de s'approcher de moi. Cependant, j'étais adolescente et, à l'époque, je n'avais pas les ressources nécessaires pour assumer et accepter sa transition vers une vie sans alcool.

Je ne l'ai jamais vu pleurer ou exprimer ce qu'il ressentait, c'était certainement une expérience étrange pour lui. J'ai été socialisé avec ce type de relation avec les émotions, étant mon référent masculin qui reflétait également la persistance du silence comme mécanisme pour agencer la vie émotionnelle. Au cours de notre histoire commune, je me suis toujours sentie étrange avec lui. Sa force résidait dans son hermétisme, mais c'est justement cette fermeture sur lui-même qui le rendait insaisissable, incompréhensible.

Voici un exemple où je vois clairement comment sa « manière émotionnelle » m'a déconcerté et me mis à moi-même dans une sensation de silence. Quelques années avant la mort de mon père, ma sœur Indira était enceinte de jumelles. Sa grossesse a suscité en moi une émotion indescriptible : voir mes futures nièces grandir en elle, imaginer que je pourrais voir grandir deux êtres et accompagner leurs découvertes du monde. Cependant, au sixième mois de gestation, en raison d'une prééclampsie, le déclenchement de l'accouchement a été nécessaire pour tenter de sauver la vie des jumelles. Elles ont été placées en incubateur pendant quelques heures, mais leurs poumons n'étaient pas suffisamment développés, ce qui a entraîné leur mort. Lorsque ma sœur a quitté l'hôpital, elle est arrivée chez nos parents pour que ma mère s'occupe d'elle dans le cadre de la diète post-partum, et dans le terrible deuil qui allait suivre :

Je suis tellement triste que je ne sais pas comment exprimer ce que je ressens et comment aborder la douleur qu'elle ressent pour cette perte. La seule chose que je fais dès que je la vois, c'est de la prendre dans mes bras et de la serrer très fort. Notre père, qui est juste à côté de nous, regarde en silence. Je ne sais pas combien de temps s'est écoulé, mais je me souviens qu'alors que nous pleurons un peu, il dit brusquement : « Voilà, ça suffit, c'est fini ». Sa réponse est intrusive et violente par rapport à ce que je ressens et partage avec ma sœur. Je ressens de la colère face à la façon dont il s'immisce dans notre douleur. Je veux lui dire quelque chose, lui répondre, mais je ne le fais pas, ce n'est pas le moment. Ma sœur regarde notre père avec son infinie tristesse et il s'approche d'elle, prend sa tête dans ses mains et la serre contre lui. Il dit quelque chose, touchant le dos de ma sœur, il s'éloigne pour la laisser finir d'arriver (« Accueillir la douleur de la mort ». Récit phénoménologique, mai 2023).

Je reconnais ainsi qu'en grandissant, on m'a imposé un schéma qui m'a empêché de mettre des mots sur ce qui m'arrivait sur le plan émotionnel. En y réfléchissant, je me

souviens qu'un sentiment de colère était présent au début de mes études secondaires, au point que ma mère décide que je devrais participer à des ateliers pour enfants sur la gestion des émotions, au service de soutien psychologique de l'université où, quelques années plus tard, je ferais mes propres études en psychologie. Je ne sais pas exactement où cela a commencé, mais j'ai des moments précis où il était évident que, lorsque j'étais contrarié par quelque chose, il n'était pas facile pour moi de gérer ces sentiments, et ce qui en résultait était un accès de rage :

Je me souviens d'être dans la chambre de mes parents. J'ai onze ou douze ans et je demande à ma mère de pouvoir avoir les clés de la maison, comme les autres qui y vivent aussi. Je ne sais pas trop pourquoi je les veux, c'est probablement parce que tous les autres en ont, c'est comme une confirmation que je suis aussi grande et responsable qu'eux. Elle refuse catégoriquement. Je suis en colère, c'est tout ce que je ressens. Je me lève du lit de ma mère, où je me trouvais pendant que nous avions cette conversation et, avec détermination, je vais dans ma chambre, en fermant solidement la porte derrière moi, exprimant ainsi le malaise que je ressens face à sa décision (« Pourquoi cette rage ? ». Récit phénoménologique, mai 2023).

Je ne sais pas vraiment ce que j'ai obtenu de ces ateliers de gestion des émotions, j'en ai très peu de souvenirs, à part une amie momentanée que je me suis faite et quelques activités très spécifiques de modelage de masques. Cependant, quand j'y pense, je me dis qu'il était nécessaire pour moi de trouver un moyen d'entrer en contact avec ce que je ressentais, avec ce qui était en moi, mais que je n'arrivais pas à traiter de manière efficace. Je perçois que dans ces années d'enfance et de préadolescence, il y avait une tension entre le désir de répondre à une image plus adulte de moi-même, qui découlait de la volonté d'imiter mes sœurs et frères, et le fait de ne pas savoir comment comprendre les assauts de la maladie mentale de ma mère, la distance émotionnelle systématique de mon père. Tout cela se traduisant par des émotions qui n'avaient pas de noms clairs, qui n'étaient pas transparentes pour moi. Un exemple de cette tension je la trouve en la façon dont la mort de mon père a également été tamisée par la difficulté de nommer ce que je ressentais et que, seulement des années plus tard, grâce à un rêve, j'ai été capable de nommer avec précision. Dans ce moment j'étudiais à l'université, vers la troisième année, j'ai fait un rêve, un rêve à propos de mon père :

Je me trouvais dans un appartement inconnu et je cuisinai quelque chose. Alors que je coupais un oignon, j'ai levé les yeux et j'ai vu une porte à quelques mètres, la porte d'entrée de l'appartement. Mon père se trouvait devant cette porte. Il me regardait en souriant légèrement, mais chaudement. Il était habillé d'un T-shirt marron et de plusieurs mochilas¹⁵ croisés. En le regardant, j'ai un sentiment de calme, de paix. Il a la barbe rasée et les cheveux courts, il est très beau et je pense que cela me met à l'aise. Il me dit « je m'en vais ». Je lui réponds sans hésiter « passez une bonne soirée ». Puis il ouvre la porte et sort. Je me réveille. Il était mort depuis sept ans (« Pour pouvoir dire au revoir. » Récit phénoménologique, mai 2023).

Alors que je me suis réveillé j'ai commencé à pleurer de façon incontrôlée. Je commence à pleurer sans réfléchir. Les larmes coulent sans hâte sur mon visage et deviennent plus intenses à chaque seconde. Je sanglote sans trop comprendre pourquoi. Mais je laisse faire, mon besoin de pleurer est trop évident et je ne veux pas penser au pourquoi, seulement à ce qui me permet de le faire. Lorsque je pense à ce moment je me connecte avec l'idée que c'était claire pour moi que je me suis autorisé à ressentir ce que je ressentais, ce qui se passait en moi. Immédiatement, le jour de la mort de mon père me vient à l'esprit : après six jours de coma à la suite d'un accident vasculaire cérébral, lorsque le médecin a rendu son dernier rapport, on a dit à la famille que la probabilité qu'il meure dans les prochains jours était très élevée, et lui nous a conseillé de lui dire au revoir. Mon père n'était pas tout à fait conscient, il y avait peu de mouvements dans son corps, ses yeux ne s'ouvraient pas, nous n'étions pas sûrs qu'il puisse nous entendre, nous comprendre. À mon tour pour le dire au revoir j'ai touché son pied froid avec ma main et je ressentais la présence de la mort sur sa peau. La seule chose que j'ai entrevu de lui dire était : « J'aurais aimé mieux te connaître ».

Ce souvenir s'est installé en moi et je suis capable de revoir ce visage calme et beau qui était apparu dans mon rêve, qui me communiquait la tranquillité de son départ et ce qu'il signifiait dans ma vie : l'inconnu de ne pas savoir qui il était au fond de lui, le manque de contenu dans notre relation, mais la certitude de savoir que je me sentais, après sept ans, prête à lui dire au revoir avec amour. Aujourd'hui, dans ma vie d'adulte, après de multiples

¹⁵ Genre de sac à dos colombienne, typique de la région nord de la Colombie.

approches de sa présence dans ma vie, chaque fois que je pense à lui, c'est ce visage rasé, mince et beau qui m'accompagne. Si j'ai besoin de lui parler, il me suffit d'évoquer le visage de ce rêve.

Cette intuition première de vouloir trouver les moyens d'entrer en contact avec mes propres émotions m'a amené à explorer différentes techniques et approches thérapeutiques, en voulant les soumettre à mon expérience pour découvrir ce qu'elles rendent possible.

4.2.4 Mémoires corporelles

En 2010, au milieu d'un échange académique d'un an avec l'Université de Buenos Aires, en Argentine, j'ai eu l'occasion de suivre quelques ateliers sur la technique EMDR¹⁶, dont j'avais lu quelques choses, mais que j'ai eu l'occasion de connaître et de commencer à intégrer dans mon expérience personnelle à partir d'une rencontre académique particulière. Dans le cadre de cette expérience, l'animatrice, Marisa, nous a invités à mettre en pratique ce que nous avons appris pendant les dernières semaines en proposant que l'un d'entre nous joue le rôle de consultant pour une pratique assistée. J'étais très intéressé de voir comment elle, en tant qu'experte, réalisait la technique, et j'ai donc accepté d'être observateur. Ce que j'avais déjà expérimenté avec la technique avait beaucoup de sens pour moi, cela me semblait pertinent. J'étais impatiente de voir comment toutes ces connaissances théoriques se matérialisaient. J'ai ressenti cette émotion comme une curiosité de voir un corps « parler », d'écouter tout ce qui pouvait en ressortir.

(...) l'animatrice commence le protocole d'EMDR en posant des questions pertinentes pour encadrer la session, en explorant l'intention du participant d'explorer et en créant un espace de confiance pour qu'il se sent aussi à l'aise que possible pour s'abandonner à l'expérience. Regarder Marisa commencer à interagir

¹⁶ Technique psychothérapeutique développée par Francine Shapiro, initialement pour traiter les symptômes du syndrome de stress post-traumatique, dans laquelle l'objectif est de traiter de manière adaptative l'information qui a été enregistrée dans des moments qui pourraient être configurés comme des traumatismes. Cette technique a été adaptée au fil des ans pour travailler avec d'autres symptomatologies et besoins d'intervention.

avec son consultant-participant me procure une grande émotion, une sorte de curiosité et exaltation. Je peux observer comment elle est non seulement attentive à ce que dit la bouche du consultant-participant, mais aussi comment, lorsque ses yeux se pose sur d'autres parties du corps de lui et lit d'autres signaux, cela me provoque un sentiment de vide dans mon estomac, comme si j'avais l'occasion d'assister à l'exploration d'un territoire inconnu (« EMDR – première partie ». Récit phénoménologique, septembre 2022).

L'exploration de ce territoire inconnu est la subjectivité humaine, pleine d'émotions, de silences et d'interprétations intériorisées, qui, dans la technique EMDR, peut être explorée grâce à un mouvement d'explicitation consciente entre les souvenirs, les émotionnels et la reconnaissance des sensations corporelles qui relie le « patient » au contenu non traité de ses expériences de vie. L'alternance entre les manifestations physiologiques de l'état émotionnel et les souvenirs logés dans les corps, c'est comme pouvoir « voire » l'inconfort qui permet de se connecter aux souvenirs. À l'occasion de cette pratique assistée, j'observe avec étonnement ce va-et-vient entre les contenus émotionnels et les manifestations physiques, qui, dans le récit du patient, se rejoignent pour raconter l'histoire de l'enregistrement par le corps de l'expérience émotionnelle.

Suite à cette expérience pour moi il était évident que le corps peut être compris comme un réceptacle pour les significations accumulées de la vie. Un lieu où l'on retourne pour s'écouter à nouveau, ou pour s'écouter pour la première fois. Pour s'écouter attentivement ou pour s'écouter avec une disposition différente. J'ai ainsi pu constater que l'expérience émotionnelle est traçable dans l'histoire de vie qui habite les mémoires du corps, un corps qui peut être écouté lorsque les conditions sont réunies pour qu'une telle écoute soit évidente.

La fois suivante, j'en ai fait l'expérience moi-même, au milieu d'une autre pratique assistée. À cette occasion, j'ai pu voir, dans ma propre expérience, comment la mémoire du corps peut être une porte d'entrée vers la conscience de soi et comment il est possible de libérer des souvenirs traumatisants et restrictifs. Cette fois-ci, j'ai voulu me plonger dans une de mes craintes récurrentes :

(...) l'expérience que je viens de vivre me rend très sensible, comme si ma peau était si active que je peux clairement sentir le contact avec mes vêtements. Je n'arrive

toujours pas à croire le souvenir avec lequel je suis entré en contact. J'ai ressenti très clairement la peur et le rejet que j'ai ressentis à ce moment-là, cet enfant que j'étais il y a tant d'années, mais qui vit toujours en moi. Je pouvais le sentir si près de moi, dans mon propre corps. Je suis à la fois touché et surpris par la quantité d'informations cachées dans un souvenir de mon enfance et par l'effet qu'elles ont eu sur ma vie d'adulte (« EMDR – deuxième partie ». Récit phénoménologique, septembre 2022).

À cette époque, aussi, une compréhension particulière est apparue : j'ai commencé à comprendre comment ce besoin d'être plus proche de mes propres émotions m'a amené à aborder l'expérience du corps et l'ouverture à sa propre sensibilité comme un moyen de donner un contenu au silence du non-dit. J'ai commencé à me sentir tellement lié à l'idée du corps comme espace d'écoute possible que j'ai continué à explorer d'autres façons de m'établir dans une pratique corporelle qui nourrirait cette découverte.

4.2.5 Entre le mouvement et la quiétude

Après avoir obtenu mon diplôme de psychologue et d'écouter les expériences d'autres personnes ayant vécu d'autres approches corporelles, je me suis laissé guider par l'intuition pour continuer à cheminer vers ma propre expérience corporelle. Parmi les différentes expériences que j'ai pu vivre, il y a deux approches qui ont eu un grand impact sur la façon dont j'ai perçu ma propre expérience du corps comme moyen de connaissance. L'une d'entre elles était la décision de commencer une formation pour devenir professeur de Hatha Yoga et l'autre était un processus thérapeutique que j'ai expérimenté grâce à la Biodanza. Pour conclure cette première partie du chapitre, dans les lignes qui suivent je présenterai chacun d'entre eux et le rôle qu'ils ont joué dans mon processus de recherche personnelle.

Depuis mes années d'études universitaires, j'ai commencé à pratiquer régulièrement le Yoga. Grâce à cette pratique, j'ai pu non seulement constater ses bienfaits sur le plan physique, en me maintenant active et énergique, mais j'ai également reconnu qu'elle me permettait d'être connecté à ma propre sensibilité, c'est-à-dire qu'elle m'aidait à porter

constamment mon attention sur les sensations physiques et émotionnelles qui m'accompagnaient dans la vie de tous les jours.

Il y a quelque chose que j'avais compris jusqu'alors à travers l'exploration de ces alternatives : elles permettaient de donner de l'espace au non-dit à travers la pratique corporelle. Il fallait entraîner l'attention, la conduire vers le subtil pour pouvoir explorer le contenu de l'expérience vécue. J'y suis parvenu en partie grâce à mes pratiques de yoga, où j'attire l'attention sur le corps physique en tant que véhicule de l'expérience quotidienne. C'est pourquoi j'ai décidé de commencer un programme d'enseignement de trois ans dans une école de Hatha Yoga, une approche classique de la discipline hindoue, qui propose que cette pratique soit réalisée à travers la maîtrise des postures physiques (les asanas), et la maîtrise de la respiration pour la gestion de l'énergie subtile (le pranayama).

Le processus d'apprentissage a été si nourrissant que j'ai trouvé une pratique qui m'a permis d'amplifier et soutenir mon propre exercice de conscience personnelle en cultivant l'attention à mon propre corps. Ce grand objectif est recherché par deux moyens qui ne font qu'un dans la pratique elle-même, la méditation et l'exercice postural. Pendant les trois années de formation, parmi les nombreuses expériences que je retiens des leçons sur la métaphysique de l'universalisme spirituel et la pédagogie du Yoga, je retiens l'intention de cultiver l'attention comme un mécanisme pour être présent dans la vie et comment la culture de cette attention est le but ultime d'une séance de Yoga.

Au cours de la deuxième année de ma formation, dans un cours de pédagogie du Hatha Yoga, mes collègues et moi faisons une pratique pour comprendre les conditions de l'asana. La consigne était de rester dans une posture, *ardha paschimottanasana*, pendant quelques minutes, afin de pouvoir reconnaître le mouvement de l'esprit et la relation avec la respiration. À titre d'illustration, cette posture est exécutée assis sur le sol, avec la jambe gauche étendue et la jambe droite avec le genou plié. La plante du pied droit repose sur l'intérieur de la cuisse gauche. Les deux jambes sont alignées avec les hanches, tandis que le tronc est plié sur les jambes, de sorte que les bras sont tendus le long des jambes. Les mains saisissent le pied gauche, l'« accrochant » pour maintenir la posture. Être en contact avec la respiration est la

clé pour être présent à ce qui se passe dans le corps, en essayant de ne pas s'identifier à quoi que ce soit en particulier, mais simplement d'être témoin de ce qui se passe. Il est important d'essayer de rester immobile, car c'est l'une des conditions de l'asana : rester immobile est une invitation pour l'esprit à se mettre dans un état similaire. Cependant, cet état est souvent difficile à maintenir car, bien que les postures ne devraient jamais être douloureuses, ce n'est généralement pas une position naturelle pour le corps :

(...) après quelques secondes, la première sensation de confort apparaît, accompagnée d'une respiration plus forte et de pensées qui commencent à agiter l'esprit. Je veux bouger pour alléger le pli de ma jambe droite, pour atténuer l'étirement prolongé de mon dos, de ma colonne vertébrale. Les pensées deviennent de plus en plus présentes, c'est comme si le flux de l'eau dans une rivière commençait à s'intensifier et à faire plus de bruit. La relation entre le flux des pensées et le besoin de mouvement corporel commence à devenir claire pour moi. (...) Le flux des pensées me distrait, des souvenirs ou des choses que je n'ai pas faites ou que je dois faire dans les jours qui suivent me viennent à l'esprit, mais j'essaie de diriger mon attention sur mon corps, sur ce qui se passe au fil des secondes, (...) je respire un peu plus profondément, avec un peu plus d'attention et je réalise que l'inconfort fait partie de l'expérience. Je suis mal à l'aise et je sais que je ne pourrai pas rester ainsi plus longtemps, mais je me permets de l'observer, de savoir que c'est aussi la posture (« Ardha paschimottanasana ». Récit phénoménologique, mai 2022).

Dans la pratique du Yoga, la réalité du corps et de l'esprit n'est pas comprise comme une expérience séparée, elle n'est pas vécue comme deux qualités distinctes. Au contraire, c'est une invitation à combiner les efforts mentaux et physiques pour habiter le présent. Comme j'ai voulu l'illustrer dans le récit phénoménologique que je viens de décrire, l'initiation à la pratique du Hatha Yoga a été l'occasion de faire l'expérience d'une sorte de présence, d'une conjonction corps-esprit. Une présence apprise, que j'ai approché par la répétition de l'être dans la tentative de me reconnaître à travers cette unité corps-esprit. La pratique du Hatha Yoga a été pour moi l'occasion, parmi beaucoup d'autres aspects, de comprendre qu'être présent en moi-même et pour moi-même, est un apprentissage que je devais encourager. Non pas parce qu'il n'était pas inhérent à la complexité de mon expérience humaine, mais parce qu'il nécessitait de l'assiduité : se donner à l'expérience de moi-même afin de me connaître à travers une intention de conjonction.

La pratique du Hatha Yoga m'accompagne depuis lors. Après 10 ans de pratique, elle est devenue un compagnon constant qui s'est adapté aux circonstances de ma vie. Bien que je puisse la pratiquer à certains moments plus assidûment qu'à d'autres, elle n'a jamais cessé d'être présente.

D'une autre part, je suis entré en contact avec la Biodanza grâce à un espace de soins pour les professionnels de l'intervention du projet d'accompagnement aux enfants victimes du conflit armé dans lequel je travaillais à l'époque, en 2013. Dans le cadre des actions mises en œuvre par ce projet, il a été proposé à ceux d'entre nous qui étaient des professionnels de l'intervention de participer à des activités de soutien à la décharge et au traitement émotionnelle, actions nécessaires étant donné que les histoires de vie que nous accompagnions pouvaient générer un épuisement émotionnel et affecter notre vie quotidienne. Ainsi, sans trop savoir ce que signifiait la Biodanza, j'ai participé à une série de cinq ateliers pour trouver, à travers le mouvement et la danse, un outil pour gérer la charge inhérente à mon activité professionnelle. J'ai beaucoup apprécié cette expérience de groupe, car elle correspondait à ce besoin ressenti d'inviter le corps à faire partie du dialogue avec les émotions. Mon intérêt m'a donc amené à débiter un processus de quatre mois de travail de reconnaissance émotionnelle en Biodanza, avec la même personne qui avait animé les ateliers dans le cadre de mon travail.

Je me souviens particulièrement d'une expérience vécue lors de la quatrième ou cinquième session. Ce jour-là, nous dansions autour de l'idée des peurs et de la manière dont ces peurs nous permettent ou non d'être libres dans le monde. Lors de cette session, je n'avais pas réussi à me connecter à une peur particulière, mais j'avais l'intention d'être ouverte et attentive à ce qui apparaissait dans l'expérience, en me laissant porter par la musique proposée et par la façon dont, selon les instructions de la facilitatrice, mon corps répondait par le mouvement :

(...) je commence à me sentir démunie, comme si l'énergie avec laquelle j'avais commencé l'expérience disparaissait de mon corps, s'infiltrait et m'abandonnait. Je ne peux pas qualifier ce que je ressens de peur, cela ressemble plutôt à de la tristesse. Je me laisse aller à ce sentiment, même s'il est inconfortable, parce que je

ne comprends pas son origine ni ce qui le motive. Je me laisse aller et le mouvement du corps s'atténue de plus en plus, jusqu'à devenir un léger balancier. Mes pieds sont rigides sur le sol, immobiles, mais mon torse bouge légèrement d'un côté à l'autre. Soudain, mon corps s'arrête et je ne pense et ne ressens plus que l'immobilité. Je me demande : pourquoi cette tristesse ne me permet-elle pas de bouger, qu'est-ce qui est si lourd qu'il ne me permet pas de bouger à nouveau ? (...) Ce n'est qu'à ce moment-là que j'ai pu traduire les sensations que j'avais, la tristesse que je ressentais, je pouvais les nommer. Je m'étais connecté à la peur de ne pas pouvoir réaliser un rêve, une aspiration de l'âme : devenir père (« Danser la douleur ». Récit phénoménologique, mai 2022).

Cet événement a inspiré un profond processus de connaissance de moi qui a mis en relation plusieurs aspects de ma construction en tant que sujet jusqu'à ce moment-là : le fait d'être un homme homosexuel cisgenre, le deuil non résolu de la mort de mes nièces, les attentes explicites et implicites de mon système familial, la référence de la paternité vécue, etc. Tout cela a suscité plus de questions que de réponses et, à partir de ces questions, des occasions de m'explorer davantage. Cette proximité avec mon propre corps m'a amené à prendre la décision d'entreprendre une pratique qui me permettrait d'être en contact plus permanent avec mon propre corps.

4.3. DEUXIÈME PARTIE : EN SUIVANT L'INSTINCT DE MOUVEMENT

4.3.1 En tant qu'impulsion primaire du mouvement

Migrer était une idée de couple. Pour nous deux, mon conjoint et moi, cela représentait quatre années d'économies, de sorte que nous n'aurions pas à demander de crédits financiers auprès des banques, réduisant ainsi le coût économique que représenterait notre séjour en dehors de la Colombie. Mais aussi un effort d'études car, pour lui, il a fait une maîtrise en génétique humaine pour pouvoir changer son profil académique et accéder à un doctorat. Pour nous deux, nous avons étudié le français intensivement ensemble pendant un an pour avoir des compétences suffisantes en compréhension et en expression orale.

Dans le contexte des systèmes familiaux de mon conjoint et de moi-même, la poursuite d'études post-secondaires hors de Colombie dans une langue autre que l'espagnol représente également un précédent générationnel important¹⁷. Dans ce contexte, il s'agissait d'un effort important. C'était un grand pari d'orchestrer nos ressources et nos compétences pour un objectif commun. Je me souviens de certaines de ces premières conversations, lors de l'un de nos premiers voyages, lorsque nous parlions d'émigrer dans un autre pays:

(...) Nous avions l'idée de commencer à économiser de l'argent pour continuer à voyager, pour découvrir ensemble d'autres coins du monde. Nous étions excités à l'idée de partir loin, au-delà de là où chacun de nous n'était jamais allé, mais ensemble. (...) j'ai envie de ne pas retourner à Bogota, de suivre les chemins que nous avons déjà commencé à parcourir, de prendre sa main et de croire que nous pouvons aller quelque part que nous ne connaissons pas (« Le voyage commence avec ta main dans la mienne ». Récit phénoménologique, août 2022).

Notre projet de vie en tant que couple depuis 2016 a été structuré et encadré autour du grand objectif de la migration éducative. Pour mon conjoint, la migration vers un pays comme le Canada signifiait la plateforme qui ferait de la recherche en sciences biologiques fondamentales une réalité palpable. Accéder à un programme de doctorat en biologie cellulaire signifiait faire partie d'un laboratoire scientifique de recherche sur le cancer, lui permettant de faire partie d'un petit groupe de personnes qui contribuent à l'avancement des connaissances, une grande motivation pour lui. Pour moi, cela représentait des questions complexifiées et problématisées sur l'humain, la relation et l'interaction avec les significations qui émergent de l'expérience sociale individuelle et collective.

4.3.2 Tu l'avais imaginé comme ça ?

Après un long processus de migration bureaucratique avec le Canada, la province de Québec, nos universités respectives et tout ce que nous laissons derrière nous en Colombie,

¹⁷ Un seul de nos parents a terminé l'école secondaire (ma mère l'a fait après l'âge de cinquante ans) et nous représentons la première génération avec l'accès à l'enseignement supérieur en études postuniversitaires.

le 2 août 2021, nous avons quitté Bogota à 18h pour arriver à Montréal aux premières heures du 3 août :

Nous venons de descendre de l'avion, je suis très nerveux à l'idée de me retrouver dans un endroit où je ne pourrai me faire comprendre qu'en français ou en anglais. Mais je suis aussi très nerveux parce que j'ai le sentiment que rien ne sera plus jamais comme avant. Je suis à 4 500 km de l'endroit que je considère comme mon chez-moi depuis longtemps, avec l'intention de construire un foyer dans un endroit que je ne connais pas, mais que j'ai hâte de connaître, où mon conjoint et moi avons placé nos espoirs de croissance personnelle et professionnelle. Je suis très enthousiaste, mais mon corps se crispe, j'essaie de paraître serein, ferme, solide. Je sens que je ne peux pas faire de faux pas, que ma condition de citoyen latino-américain me désavantage et que je ne veux pas susciter de questions sur le comment et le pourquoi de notre présence ici (« Les premiers jours au Québec ». Récit phénoménologique, août 2023).

Ce sentiment d'insécurité, à peine concevable dans le cadre d'un processus migratoire, a été présent pendant quelques jours, alors que les rues de la ville qui nous accueillait, une ville complètement nouvelle, Sherbrooke, devenaient plus proches et plus réelles. Mais il n'a pas fallu plus d'une semaine pour commencer à sentir qu'il s'agissait d'un endroit qui offrait des conditions dignes et respectueuses pour nous deux. Une partie de notre décision de venir au Québec était due à la reconnaissance d'une politique d'immigration amicale, comparée à d'autres pays du Nord global¹⁸, qui nous a permis de naviguer en toute sécurité dans les rues d'un été en fin de course, cédant la place aux couleurs d'un automne rougeâtre et venteux :

Je me souviens d'être assis sur le banc du lac, à côté de Jehison, regardant les gens passer, remarquant les signes de l'automne qui se manifestent avec une hâte inconnue, parlant de ce qu'il reste à faire, de ce dont nous pourrions bientôt commencer à profiter. Nous restons silencieux quelques instants, comme si nous reprenions notre souffle pour une nouvelle série de planifications naïves. Je me concentre sur ce que je ressens : une légèreté qui me pousse à sourire, à écouter sans succès les conversations voisines, à essayer de décrypter ce que cette nouvelle langue a à me dire. Au milieu de tout cela, je ressens le besoin de demander à mon compagnon de voyage : « tu l'avais imaginé comme ça ? » Nous rions un peu pour la question faite (...). Il semble que cette question nous laisse plus pensifs, avec un

¹⁸ Une preuve en est la possibilité de suivre des cours de français payés par le gouvernement dans le cadre des stratégies d'intégration à la culture québécoise, par exemple.

sourire nerveux, sans réponse précise (« Les premiers jours au Québec ». Récit phénoménologique, août 2023).

Cette question m'accompagnera constamment au cours des mois suivants, comme un mantra me rappelant la présence de l'inattendu : « avais-tu imaginé cela comme ça ? » :

Je me trouve dans une pharmacie de Sherbrooke et j'ai l'intention d'acheter une carte pour utiliser les transports publics de la ville. Je demande au caissier quelle carte je dois acheter et comment l'utiliser. Après quelques éclaircissements dus à l'incompréhension de mon accent, il commence à m'expliquer quelque chose que je ne comprends pas. Je me sens très nerveux et je pense que c'est tellement évident que le visage du caissier change, il y a un doute, bien qu'à aucun moment il ne soit hostile. Je lui demande de m'expliquer une nouvelle fois, une troisième fois (...), mon corps est rigide, j'ai froid et la seule chose que je veux faire, c'est sortir de là (« Les premiers jours au Québec ». Récit phénoménologique, août 2023).

Je n'imaginai pas que le sentiment de ne pas être compris aurait les effets d'inconfort qu'il commençait à avoir : le malaise de ne pas me sentir au bon endroit, ou plutôt de ne pas être la bonne personne pour l'endroit où je me trouvais. Il était clair pour moi qu'un processus d'adaptation à une nouvelle réalité linguistique ferait partie du processus migratoire. Mais, tout comme dans cette pharmacie, cette réalité devenait, dans le quotidien des activités les plus routinières et dans la complexité de l'inattendu, un fardeau qui commençait à peser lourdement sur moi, comme à l'Université.

Quelques semaines après notre arrivée dans la province de Québec et à Sherbrooke, la ville où nous nous sommes installés, j'ai dû faire le premier des nombreux voyages. Presque rituellement, feraient partie de ma nouvelle routine quotidienne parcourir 510 km jusqu'à la ville de Rimouski, dans la région du Bas-Saint-Laurent, à l'est de la province de Québec. Cette première fois serait la semaine d'accueil des nouveaux étudiants de l'Université du Québec à Rimouski. J'étais enthousiaste à l'idée de faire la connaissance de mes nouveaux collègues d'études avec qui je partagerais la scène académique pendant les trois prochaines années. En même temps, une appréhension commençait à prendre le dessus : celle de me voir peut-être exclue de la dynamique du groupe en raison de mon manque de maîtrise de la langue française.

Lors de cette première visite à l'université, je n'ai rencontré personne qui deviendrait mon collègue de cours, puisque le début formel de la session aurait lieu quelques semaines plus tard, mais cela m'a permis de me connecter à un lieu physique, l'université. Cependant, une double sensation a pris forme et lorsque je l'ai observé et essayé de la reconnaître, j'ai été confronté à un malaise inconnu auparavant ou, du moins, dans des proportions inconnues. Cette sensation était donnée par le bien-être produit par la réalisation de quelque chose que je désirais et pour lequel j'avais travaillé dur et, en même temps, la paralysie que je commençais à ressentir lorsque je n'étais pas comprise.

Au milieu de cours de première année, la réaction de mon corps est devenue plus évidente, en particulier lorsque je me sentais nerveux, observé et sous pression pour répondre et être compris dans mes besoins ou mes idées. Je commençais à me sentir jugé, interprétant le regard des autres comme teinté de suspicion quant à mes capacités. Donc, la réaction émotionnelle et psychophysiologique était paralysante. Voici une expérience du cours de première année :

(...) aujourd'hui je me sens un peu dépassé par l'écoute et je ne sais pas comment répondre. Quelle est la manière la plus appropriée de le faire ? J'évite d'échanger des regards pour ne pas établir un lien direct qui m'obligerait à répondre à des questions auxquelles, en espagnol, je pourrais répondre couramment, mais qui, en français, me demanderaient un effort supplémentaire (...). Les questions posées sont très personnelles, elles sont liées à ce que chacun a vécu dans sa vie, à ce qu'il pense et ressent de lui-même. Alors que mon tour de parole approche, je sens la température de mon corps augmenter d'un moment à l'autre. J'essaie de me concentrer sur ma respiration, de rester calme, mais en même temps j'essaie d'organiser mes idées en français, de vouloir qu'elles soient cohérentes, de pouvoir montrer que je suis capable de le faire, (...) mais je ressens le manque d'articulation de mes idées, je me sens très frustré, minimisé (« La peur de m'exprimer ». Récit phénoménologique, mars 2022).

Dans cette double sensation, entre la joie d'être au milieu d'un rêve de vie et la peur de ne pas avoir les capacités suffisantes pour se faire comprendre dans une langue qui n'est pas la mienne, les conséquences d'un doute ont germé : serai-je vraiment capable de le faire ? Ce doute se manifestait à travers le regard extérieur de ceux qui ne me comprenaient pas, dans leurs visages confus face à mes tentatives de partager mes idées et mes sentiments, mais en

réalité, plus douloureux encore, c'était un sentiment nouveau pour moi : je projetais sur les autres à propos des doutes que je commençais à avoir sur moi-même et sur mes capacités.

Au fur et à mesure que les cours de maîtrise avançaient, j'ai commencé à reconnaître que la dynamique du cours impliquait de parler de soi, de ce que l'on ressent et de ce que l'on pense sur soi-même. Les questions qui allaient faire partie de chacun des sujets de recherche de ceux d'entre nous inscrits à ce programme devaient être confinées à la sphère personnelle et intime, afin que l'approche phénoménologique de la recherche à la première personne puisse rendre compte de l'expérience vécue.

Or, pour moi, il devenait évident que parler de moi dans une autre langue était un monde inconnu, inexploré. J'en suis donc venu à la conclusion que je ne savais pas comment parler de moi et de mes expériences, ce qui m'a fait douter de mes capacités. Tout cela a été intensifié par le fait que je devais m'exposer à mes collègues qui jouaient le rôle d'auditeurs actifs qui m'aideraient, au sein d'une communauté d'apprenante, à trouver la pertinence de mes propres questions de recherche.

4.3.3 L'hiver a un goût de tristesse et à fragilité

L'arrivée du froid et le début de l'hiver 2021 ont été un véritable défi d'adaptation. La Colombie, pays si proche de l'équateur, n'a pas de saisons. Dans la ville d'où je viens, Bogota, la température avoisine les 15°C la plupart de l'année et elle est entourée de montagnes à plus de 2 600 mètres au-dessus du niveau de la mer. Les jours les plus froids et les plus nuageux, mes préférés, les pluies constantes -qui rafraîchissent l'air étouffant- donnent l'impression d'une température d'environ 10°C. En revanche, lors des journées très chaudes, sèches et poussiéreuses, la température peut atteindre 21°C. D'autre part, la variation de la quantité de lumière est minime au cours d'une année. Les jours les plus longs durent 12 heures et 12 minutes ; les jours les plus courts durent 11 heures et 48 minutes. La grande majorité des habitants de ma ville diront que le jour et la nuit sont toujours identiques.

Ainsi, lorsque la réduction de la quantité de lumière au cours du mois de septembre au Québec est devenue évidente, l'effet sur mon corps et mon esprit l'a été tout autant. J'avais déjà connu les saisons dix ans auparavant. J'avais vécu un an dans la ville de Buenos Aires, capitale de l'Argentine, mais je ne me souviens pas que cela ait eu un effet aussi fort sur mon corps et mon état d'esprit. Bien sûr, j'avais dix ans de moins -en dix ans, beaucoup de choses changent-, j'étais dans une autre disposition d'esprit et je me trouvais dans un pays hispanophone, même si, au cours du premier mois de ce séjour, je n'arrivais pas à comprendre complètement aux autres, même si c'était l'espagnol, étant donné que l'accent et l'utilisation des mots changent d'un pays à l'autre.

Au contraire, dans l'expérience de la fin de l'automne québécois mon corps et mes émotions ont réagi complètement différemment. Je me souviens que les premières sensations évidentes ont été la fatigue. Je me réveillais comme si je n'avais pas dormi ou que mon sommeil n'avait pas été réparateur. Les premiers jours, cela a commencé à être indiscutable : même si je me couchais la veille à l'heure habituelle, pour dormir sept heures et me reposer (une quantité suffisante pour moi), je ne pouvais pas me réveiller à cinq heures du matin pour commencer mes routines habituelles, établies il y a un bon nombre d'années : faire ma pratique de Hatha Yoga, méditer et prendre mon déjeuner. D'autre part, ces jours-là, lorsque le réveil sonnait, je me retrouvais avec une sensation de lourdeur qui me faisait penser que deux heures s'étaient écoulées depuis que je m'étais couché et le désir de continuer à dormir m'empêchait de penser à commencer une nouvelle journée :

Le processus d'adaptation à Sherbrooke n'a pas été entièrement facile. (...) Mais, bien que ce soit quelque chose qui était sur le radar, je n'avais jamais imaginé que cela se passerait comme cela s'est passé jusqu'à présent. Je pense que je l'ai négligé, peut-être même, sous-estimé (09 novembre 2021. Journal de bord Saïd Eljach-Beltrán),

Les semaines suivantes l'expérience est devenue de plus en plus étouffante. Si je parvenais à me réveiller à 7h30 ou 8h, à midi l'envie de me rendormir était si présente qu'il était très difficile de me concentrer. À ce moment-là, j'avais trouvé mon premier emploi à Sherbrooke, un grand défi, certainement, non seulement parce que je devais interagir tout le

temps en français, mais aussi parce que mes heures de travail étaient de 14h30 à 22h30 et dans une activité que je n'avais jamais faite auparavant, préposée aux bénéficiaires. Dans une maison de retraite pour personnes âgées, je devais aider à accomplir les tâches quotidiennes de base auprès d'adultes semi-autonomes, certains présentant des troubles cognitifs spécifiques (maladie d'Alzheimer, démence sénile) ou des limitations physiques liées à l'âge.

De tous les emplois que j'avais recherchés et dont les conditions de travail étaient compatibles avec mes capacités et mes limites, c'est celui qui me permettait d'être en contact avec la relation d'aide avec d'autres êtres humains et non pas dans un entrepôt à organiser des produits ou à faire du nettoyage dans des bureaux. Néanmoins, je l'ai trouvé complexe à plusieurs égards. D'une part, le registre linguistique des personnes âgées m'était encore plus étranger que le français québécois ne l'était déjà. D'autre part, après quelques semaines, les tâches sont devenues très automatiques et bien qu'au début cela se soit avéré être un facteur de protection, car cela m'aidait à savoir quelle activité était faite avec quelle personne âgée à quel moment de la journée, plus tard j'ai trouvé cela très ennuyeux, routinier et dépourvu de sens pour mes manières d'être dans le monde.

Ensemble, ces deux expériences, le changement de lumière et l'activité de travail dépourvue de sens, ont eu pour résultat que ma capacité d'adaptation a été dépassée. Au début du mois de novembre, mon humeur était complètement nouvelle : je me sentais irritable, je n'appréciais pas les autres activités que j'avais faites au cours des semaines précédentes et, ce qui était le plus complexe pour moi, j'ai commencé à ressentir de la tristesse dans mes pensées :

Je viens d'ouvrir les yeux et mon corps me dit de les refermer. C'est la deuxième fois qu'il me dit de les fermer. L'alarme a sonné à 5h30, mais je me sentais si fatigué que j'ai dû continuer à dormir. Il est maintenant 6h45 et bien que je sache qu'il devrait faire jour, il n'y a toujours pas de lumière. Je me sens très confus, désorienté. Mon corps est réticent à se mettre en mouvement, ce qui me frustre. Cela fait trois jours que je n'ai pas fait ma routine matinale. Ce sentiment que j'ai depuis des semaines, je le sens permanent, lourd et sombre, combien de temps vais-je être incapable d'aller bien ? (« La lumière m'a abandonné ». Récit phénoménologique, mars 2022).

Mais c'était une tristesse très différente des autres tristesses que j'avais connues. Bien qu'il puisse y avoir de nombreuses raisons d'être triste à certains moments, je ne pouvais pas la reconnaître comme la tristesse d'être loin de mes proches ou l'absence de longues journées chaudes. Cette tristesse était nouvelle pour moi : il s'agissait d'une tristesse timide, parce que lorsqu'elle était déjà évidente, lorsque je me sentais déjà triste, je ne pouvais pas me rendre compte du moment où elle avait commencé. Elle s'installait doucement, lentement, sans faire beaucoup de bruit. Bien sûr, c'était une grande nouveauté par rapport à mes états émotionnels habituels. Avant ces mois, ma relation avec la tristesse était basée sur la reconnaissance évidente qu'il y avait quelque chose qui la produisait : une pensée sombre, le manque de quelque chose ou de quelqu'un, l'évidence que quelque chose que je souhaitais n'arriverait pas. Je sentais que son origine ne correspondait à rien d'évident, mais qu'elle renforçait tout ce dont je m'indignais au quotidien.

La lourdeur de cette tristesse s'est insinuée dans la fatigue et dans le fait de voir les jours se raccourcir et s'assombrir. Cette sensibilité émergente m'a rendue labile et facile à pleurer. Pour moi, pleurer n'a jamais été un problème, ni une difficulté. En fait, la sensation de pleurer me semble réparatrice, elle m'a permis d'assimiler ce que je ressentais. Les larmes, dans la plupart des cas, ont été des alliées et des compagnes du non-dit. Ces jours-là, pleurer m'a semblé, une fois encore, différent. Ainsi, en partageant avec certaines personnes, un nouveau terme est apparu dans ma réalité, qui a donné un sens et un nom à ce que j'avais vécu, un phénomène jamais entendu auparavant : la dépression saisonnière.

J'ai commencé à vivre mes journées en comprenant clairement que ce qui m'arrivait était un effet des changements environnementaux auxquels mon corps n'avait jamais été autant exposé. Ceci, ainsi qu'une adaptation générale à la vie, a accentué la nécessité d'être patient et de faire certaines choses pour atténuer les effets de ces changements. J'ai commencé à prendre de la vitamine D₃, à m'exposer à la lumière directe du soleil, à faire des activités hivernales qui me permettraient de m'adapter aux basses températures ou, comme j'ai commencé à le dire plus tard, à « m'entraîner au froid ».

Heureusement pour mon conjoint et moi, c'est au cours de ces mêmes mois que nous avons commencé à rencontrer les personnes qui constituent aujourd'hui, je peux le dire, notre proche cercle d'amis et amies à Sherbrooke. Les amitiés ne sont pas faciles à construire, surtout à l'âge adulte. Même s'il y avait du monde autour de nous, l'intimité de l'amitié, la capacité de s'ouvrir et de se laisser contenir qu'elle développe, demande du temps et de l'affinité. Pendant les premiers mois de notre séjour au Québec, nous avons fait l'effort de nous lier presque exclusivement à des personnes francophones, dans le but de continuer à intégrer la langue française afin d'accélérer l'adaptation. Mais, au cours de ces journées teintées de gris, j'ai découvert que j'avais besoin de partager l'intimité que seule ma langue maternelle pouvait m'offrir.

C'est en construisant un espace de confiance où je pouvais partager les codes linguistiques de l'espagnol que je me suis senti en sécurité pour rire et écouter les rires des autres. Il est beaucoup plus facile de se sentir fragile en compagnie d'autres personnes, surtout lorsque l'on partage avec elles une expérience identitaire pertinente, celle d'être un migrant. Chacun a vécu cette expérience de manière différente, mais les résonances, les échos, les réflexions, font que l'expérience de l'amitié pour moi, a nécessité la sonorité de l'espagnol d'Argentine, du Venezuela, du Mexique et de la Colombie pour se sentir en confiance et dire : « j'aimerais que vous m'écoutez ».

L'évidence de la frustration de ne pas avoir intégré une langue étrangère à la mienne, dont j'avais besoin pour être compétent, combinée aux changements physiologiques et émotionnels de la dépression saisonnière, m'a placé dans une expérience que je n'avais jamais vécue auparavant : la fragilité. Une fragilité que je pouvais situer à la fois dans mon corps physique et dans mes émotions, que je pouvais relier à la fois à l'image que j'avais de moi-même et à ma relation avec mon environnement. Une fragilité qui faisait que les efforts pour aller mieux coûtaient un peu plus cher, avaient un côté lourd, instable, qui me les faisait voir comme quelque chose de complexe à réaliser.

Fin décembre 2021 cette tristesse inébranlable mais toujours présente commence à se faire plus discrète. Je décide de quitter mon emploi de préposé aux bénéficiaires pour

commencer un travail à distance avec le ministère de la Santé de mon pays. Bien qu'il ne soit pas rémunéré en dollars, c'est un travail où je peux mettre en jeu mes compétences académiques et professionnelles, puisque c'est mon domaine de compétence et d'expérience.

(...) l'idée que je n'ai pas voulu quitter la bulle confortable et protectrice que j'avais créé au cours des trois ou quatre années précédentes. J'ai un travail (en espagnol) qui paie bien (en pesos colombiens et si je vivais en Colombie), j'ai construit un cercle d'amis (hispanophones) qui ont été une grande bénédiction, un soutien et une joie, mais qui ne m'ont pas permis de faire face à ce que l'expérience de la vie au Québec signifie vraiment, réellement, véritablement (11 février 2022. Journal de bord, Saïd Eljach-Beltrán).

La décision que j'ai prise à ce moment-là était d'adapter les conditions à mes capacités réelles d'action au milieu des exigences qui émergeaient dans le processus de migration. J'avais besoin de créer un espace sûr et intime où je pourrais me sentir accueilli et reconnu, une réalité que j'ai trouvée sous l'abri dans ma capacité à m'exprimer en espagnol. C'était un acte d'écoute et d'attention, dans lequel au-delà de ce qui était nécessaire au processus de migration, j'ai fait ce qu'il fallait pour prendre soin de moi au milieu de ce processus d'adaptation. Cependant, je constate combien il a été complexe de faire dialoguer ces deux réalités : vouloir avancer dans l'adaptation fonctionnelle dans un pays francophone et prendre soin de moi en écoutant mes propres besoins.

S'il était impératif de savoir que le processus d'adaptation faisait partie de la liste des choses à vivre lors d'une migration, la connaissance intellectuelle du sujet ne suffisait pas. Je l'ai sous-estimé, peut-être même sous-évalué. Il y a trop de choses auxquelles penser lorsqu'on est à quelques mois ou semaines de prendre l'avion pour démarrer une nouvelle étape de la vie pour intégrer pleinement le fait que l'adaptation et ses implications émotionnelles constituent une partie importante du processus lui-même. En effet, il s'est avéré qu'il s'agissait d'une partie substantielle, pour moi, cela a été le cas.

4.3.4 Je ne me sens plus moi-même

Au fur et à mesure que mes études de maîtrise progressaient, et bien que j'ai eu la chance d'être avec un groupe de collègues et de professeurs qui m'ont permis de me sentir dans un endroit sûr, j'ai commencé à percevoir que le sentiment de ne pas me sentir assez à l'aise pour m'exprimer en français devenait de plus en plus évident et que mon corps réagissait d'une manière qui était nouvelle pour moi.

En essayant d'être ce que je pense habituellement de moi-même, je n'y parvenais pas. En général, avant l'expérience de la migration, il m'était facile de me connecter émotionnellement avec les gens, d'écouter et d'être écouté. Il m'était facile d'entrer en contact avec les gens, car j'ai besoin de partager ce que je pense, sur la base de ma propre compréhension du monde et de moi-même. Cependant, j'ai commencé à hésiter beaucoup à le faire, sentant que je ne le ferais pas bien, que mes ressources linguistiques en français ne seraient pas suffisantes pour faire passer mes pensées. L'extrait suivant d'un récit phénoménologique décrit bien ce sentiment. Le contexte : j'étais dans un cours de la maîtrise et une discussion s'est développé autour d'une remarque faite par l'une de mes collègues. À son tour, quelques-unes répliquent avec ses propres opinions, ce qui génère des réponses et de nouvelles contributions qui enrichissent ce qui est dit :

(...) je transpire et mes pensées se bousculent, bien que j'essaie d'ordonner mes pensées et de leur donner une place avec ma respiration pour aller vers le calme, les changements physiologiques témoignent de mon manque de confiance en moi. J'ai envie de parler, j'ai non seulement le besoin d'essayer, mais aussi la conviction que je peux partager et enrichir le dialogue qui est en train de se nouer. (...) je lève la main et j'attends d'être vu pour prendre la parole. Mais je constate que la conversation a déjà pris une autre direction (...). Mon cœur bat encore plus fort, pensant que j'hésite trop longtemps et que je ne profite pas du bon moment pour intervenir. Je dis quelque chose, de façon très précise, je ne trouve pas le bon terme, je perds mon argumentation. Mon corps est rigide, je ne bouge pas plus que ma bouche (...). Je répète deux fois la même phrase, je pense que ce que je dis n'est pas approprié, je décide de m'arrêter, de conclure brutalement. Au milieu de ce bref laps de temps, mon cœur continue de battre, me rappelant que je suis vivante, que j'ai peur, que je lutte et que je préférerais fuir, me sauver de l'évidence implacable

que je ne peux pas être moi-même (« Je ne me sens pas moi-même ». Récit phénoménologique, mai 2022).

Le sentiment devenait clair, il s'imposait à mon expérience émotionnelle. Je me suis senti incapable à ce moment-là de faire l'expérience de moi-même comme j'en avais l'habitude. J'ai commencé à ressentir la frustration de ne pas pouvoir m'exprimer comme je le voulais, et mon corps ne pouvait pas parler comme il le faisait auparavant. Les fins de semaine à l'université, il était courant que mon corps soit tendu. J'avais envie de me replier sur moi-même pour éviter de me sentir impuissante, mais surtout pour ne pas avoir l'impression que je ne devais pas être là. Cependant, l'exercice de compassion envers moi-même, la reconnaissance de mes capacités et de mes limites comme moyen de continuer à explorer ce que mes circonstances actuelles exigent de moi pour atteindre ce dont j'ai besoin, était présent au quotidien. C'était un exercice qui m'invitait constamment à réfléchir à la manière de me connecter à moi-même.

De manière presque théâtrale, j'ai observé que l'apprentissage du français et son appropriation comme véritable moyen d'expression pratique, académique et subjectif m'ont divisé, fragmentant la manifestation de ma personnalité en deux. D'un côté, un Saïd en espagnol, sûr de lui, qui se sait capable d'explorer ses idées et de les partager avec les autres. D'une autre, un autre Saïd en français, silencieux, qui craint d'être vu et qui se réfugie dans ses pensées pour éviter le contact avec les émotions qui pourraient l'envahir :

Mes collègues et moi venons de faire une pause pendant un cours. Mon visage montre certainement que je ne suis pas tout à fait à l'aise et satisfait, car une collègue me demande : « comment vas-tu ? ». Je réponds que je vais bien, juste pour ne pas m'immerger davantage dans un sentiment que je ne pense pas pouvoir explorer avec quelqu'un d'autre dans l'immédiat (...). Comme par synchronicité, voyant mon sourire timide, peut-être résigné, elle me dit : « Je voudrais rencontrer le vrai Saïd ». Cette phrase semble si forte qu'elle ne passe pas inaperçue pour moi. Immédiatement, mes yeux sont rafraîchis par l'humidité de mes larmes. Cela devient un moment intime. Je m'approche d'elle et elle m'accueille les bras tendus, me souhaitant la bienvenue et me mettant à l'aise (« Le Saïd réel ». Extrait d'une production de donné récit phénoménologique, mai 2022).

Ce vrai Saïd, que je désirais et manquais profondément, que je voulais avoir près de moi, j'ai commencé à avoir l'intention de le chercher activement, de l'attirer à moi, de l'inviter à se reconnaître à travers les sons d'une langue qui ne le reconnaissait pas. J'ai reconnu la nécessité impérative de m'inviter à me nommer, à parler de moi et de mes expériences en français afin de cultiver une relation étroite, amicale et respectueuse avec toutes les sensations qui étaient au centre de mon expérience émotionnelle. Comme stratégie, j'ai décidé de chercher du bénévolat, avec l'idée de faire quelque chose qui me reliait à ma volonté de servir.

Au milieu du printemps 2022, je me suis impliqué dans une activité de bénévolat organisée par un organisme qui offre des activités de plein air afin que les nouveaux arrivants en Estrie, où se trouve Sherbrooke, puissent faire connaissance avec le nouveau territoire qui les accueille. Cet organisme cherchait des bénévoles pour faire des promenades dans la ville avec des personnes qui sont dans les premiers niveaux de français afin qu'ils puissent pratiquer leur français en plein air. Bien que je ne sois évidemment pas un francophone local, ma candidature en tant que bénévole a été acceptée et, dans le cadre de ces activités et d'activités ultérieures du même type, j'ai accompagné des migrants pakistanais, ukrainiens, iraniens et chinois lors de promenades autour d'un lac ou d'un parc. Avec le peu de français qu'ils avaient, j'ai écouté des histoires sur la façon dont ils sont arrivés au Québec, ce qu'ils mangeaient dans leurs lieux d'origine, ce qu'ils aimaient dans ce nouvel endroit qui les accueillait.

Au début du mois d'août de la même année, suite à mes recherches personnelles, j'ai découvert un autre organisme dont la mission est de démystifier la diversité sexuelle et de genre par la méthode du témoignage dans les écoles secondaires. Méthodologiquement, les interventions auprès des élèves en classe sont développées à partir de conversations au cours desquelles deux adultes s'identifiant comme des personnes sexuellement diverses parlent de leur vie et sont ouverts aux questions relatives à leur expérience de vie. Cet espace m'a permis de me connecter à mon intention de me « former » à parler de moi.

Une formation intensive, qui a débuté à novembre 2022, a été nécessaire pour connaître la méthode d'intervention, comprendre ses implications, écouter les récits de vie des autres personnes impliquées et être en mesure de devenir un bénévole pour assister aux écoles de la région. En tant que seul migrant latino-américain du groupe, partager l'expérience de ce que signifie être homosexuel dans le sud du continent a suscité de l'intérêt et s'est avéré très pertinent pour penser à l'identification avec les étudiants migrants qui pourraient avoir des questions sur le sujet. Réussir les conditions pour compléter la formation me permettait de faire une intervention en tant qu'observateur et ensuite avec un ou une bénévole expérimentée, avec qui je pouvais avoir une rétroaction qui me permettait d'améliorer mes compétences en tant qu'intervenant. A la fin de ce processus, je recevais un appel où l'on me posait une série de questions pour évaluer mon niveau d'appropriation des objectifs du projet, ma capacité à répondre à certaines questions et les actions à entreprendre dans le cas où un élève me solliciterait individuellement.

Je viens de recevoir l'appel d'évaluation du processus de formation des bénévoles et je suis très fier de moi, c'est un sentiment que je n'avais pas ressenti depuis longtemps. (...) Je souris largement, je me sens très heureux et mon corps est léger. Je me sens reconnaissante d'avoir eu l'occasion de faire cela, car le sentiment que j'éprouve en ce moment me remplit, je n'ai pas ressenti cela depuis longtemps (19 décembre 2022. Journal de bord Saïd Eljach-Beltrán).

De cette manière, j'ai pu clairement reconnaître comment le regard de l'autre, au milieu de tout ce voyage en tant que migrant, avait un protagonisme inattendu. Il est clair pour moi que ce regard est un élément fondamental des processus de socialisation et d'individuation. Le fait d'être sous ce regard, qu'il soit externe ou intériorisé, fait partie des processus de subjectivation. Cependant, j'ai été surprise de voir comment, pendant mon séjour au Québec, dans le cycle de vie dans lequel je me trouvais, ce regard a pris une force oppressive. Le fait de me sentir évalué, de penser que je ne suis pas assez et de douter de mes capacités, a mis en évidence le manque de confiance qui était si présent en moi à l'époque et est donc devenu le thème latent de mon processus personnel.

4.3.5 Ce regard, j'en ai besoin

Ce n'est pas parce que tu te sens en sécurité ici que c'est le meilleur endroit pour toi -a répliqué le cœur-. Parfois, l'endroit où nous nous sentons le plus en sécurité est celui où nous sommes le moins à notre place.

(Shafak, 2020, p. 31)

Le début de cette section est précédé d'une phrase tirée d'un roman de la romancière turque Elif Shafak, qui décrit la sensation que j'essaie de décrire. Mon séjour et l'espoir d'appartenir au Québec ont été marqués par le doute de pouvoir le reconnaître comme un lieu sûr qui aurait la capacité de m'accueillir alors que j'entrais dans le mystère de ce que signifie s'accueillir soi-même. En plus, une étape importante de ce processus de migration a été la transformation du modèle relationnel et de couple que nous avions avec mon conjoint depuis neuf ans. Sur la base de conversations de couple de longue date et de la reconnaissance sincère de besoins qui nécessitaient de repenser le lien, nous avons décidé de nous ouvrir à l'idée de la non-monogamie comme possibilité pour notre relation. Cette idée s'est concrétisée avec l'entrée dans notre vie sentimentale et sexuelle d'un Québécois, Gabriel, dont l'intelligence, la beauté et la façon de voir la vie nous ont permis d'explorer le polyamour.

La présence de Gabriel dans nos vies signifiait, pour chacun d'entre nous, des défis et des connexions que nous n'avions jamais expérimentés auparavant. Je pourrais décrire longuement les mouvements émotionnels et relationnels qui ont découlé de cette nouvelle relation, mais je me concentrerai sur la façon dont le début de cette relation était précisément lié à la fragilité de ne pas se sentir en sécurité avec moi-même. En octobre 2022, le changement de saison commençait à produire à nouveau ses effets déjà connus. L'insomnie était à nouveau présente dans mes nuits, mais l'insécurité qui émergeait de la construction d'un nouveau lien s'y ajoutait. À ce moment de ma vie, beaucoup d'éléments sont réunis en même temps et me demandent plus que ce que je pense pouvoir donner, plus que ce que je suis capable de gérer, de traverser et d'intégrer.

La meilleure façon de rendre compte de cette situation est de capturer le moment que je considère comme celui de la plus grande expression de la fragilité et, en même temps, de l'ouverture à la compréhension de ce dont j'avais besoin pour évoluer vers de nouveaux lieux qui me permettraient d'agir différemment à ce moment-là de ma vie.

Cela s'est produit alors que je me trouvais à Rimouski pour l'une des fins de semaine de mes cours de maîtrise. Comme c'était le cas depuis le début de mes voyages dans cette ville, mon séjour s'est déroulé au Grand Séminaire de Rimouski, où une chambre simple, confortable et très paisible m'accueillait pour me reposer après les journées de partage avec la communauté apprenante de la maîtrise. Je peux identifier la nuit du 15 octobre 2022 comme un moment de fragilité tel qu'il m'a semblé opportun d'effectuer un exercice d'auto-explicitation et ultérieure explicitation, qui puisse rendre compte de mon rapport au corps afin de contenir ce que je ressentais:

Je suis allongé dans mon lit, ressentant de nombreuses émotions en même temps, avec de nombreuses pensées dans ma tête. Je n'ai pas très bien dormi depuis plusieurs jours, je me sens fatigué, physiquement et émotionnellement. Je respire et j'essaie d'être centré sur moi-même. Je le fais en portant mon attention sur ma respiration, en donnant plus d'espace à la présence dans la respiration, plutôt qu'au mouvement mental qui ne s'arrête pas. Je réalise qu'il m'est difficile d'être dans la respiration, dans le mouvement naturel de l'inspiration et de l'expiration, car les pensées sont trop présentes. Cependant, je continue à essayer de respirer et d'être présent. Ce que je fais, c'est porter mon attention sur la façon dont je suis allongé sur le lit. Je remarque que mes poings sont très tendus, comme si je voulais m'accrocher à quelque chose. Je laisse tomber mes bras sur les côtés, je relâche la tension dans mes mains et je laisse mes doigts se relâcher, les laissant tomber sur le lit (« Une soirée des regards 1 ». Extrait d'une auto-explicitation 25.11.2022).

Respirer, observer l'état de mon corps, respirer à nouveau. C'est un cycle que je répète plusieurs fois afin de me mettre à distance de mes pensées, difficiles à cerner, à reconnaître. La respiration devient mon guide vers un ailleurs qui n'est pas le confort, mais la reconnaissance de tout ce qui me met mal à l'aise:

Je redeviens attentive à ma respiration, pour me rendre compte que je me donne la possibilité de ne pas être stimulé par l'extérieur. Je reconnais l'importance de ne pas être stimulé, car cela permet d'être avec moi-même, avec ce que je ressens. Le

résultat est que je réalise à quel point il est important d'être seul, dans une pièce avec les lumières éteintes, avec la porte fermée et sans être disponible sur mon téléphone portable. Je continue à chercher à être aussi confortable que possible dans la posture dans laquelle je me trouve, je me donne à nouveau l'occasion d'observer si j'ai besoin de quelque chose pour rendre mon corps confortable. En faisant cette re-vérification, je suis conscient que ma façon d'être est confortable, même dans l'inconfort que je ressens (« Une soirée des regards 1 ». Extrait d'une auto-explicitation 25.11.2022).

Il n'a pas été facile d'être présent dans l'inconfort, car il est généralement plus facile de l'éviter, de regarder dans une autre direction. Cependant, cette nuit-là, il n'était pas facile d'ignorer ce que je ressentais, je savais que je devais m'y abandonner afin d'être dans un autre état, qui ne me rendrait peut-être pas plus calme, mais qui me permettrait de comprendre ce qui se passait. Poursuivre cette observation m'a permis de constater l'état de fragilité dans lequel je me trouvais, une fragilité qui empêchait les ressources dont je disposais d'être suffisantes et que je l'ai identifié comme une sensation de vide dans ma poitrine. Une fois de plus, à partir de la respiration, je me suis abandonné à la reconnaissance de cette sensation dans mon corps :

La connexion avec la fragilité que j'habite me fait penser à mon conjoint, à la façon dont les changements qui se sont produits dans la relation me font sentir peu sûr de moi, peu sûr de son amour, peu sûr de moi-même, peu sûr de la façon dont il me regarde, que son amour est dilué et n'est plus important pour lui. Réaliser ce lien entre la sensation de vide dans ma poitrine et ce que je ressens dans ma relation me rend encore plus triste et je pleure. Je reste dans les pleurs pendant un moment, je me laisse faire. Je comprends le lien entre le vide et mon état émotionnel : ce que j'ai l'impression d'avoir perdu, c'est le regard de mon conjoint sur moi (« Une soirée des regards 1 ». Extrait d'une auto-explicitation 25 novembre 2022).

Se connecter à ce sentiment de manque, de manque d'une manière aussi forte et réelle, a été d'une grande importance pour me connecter à la présence d'un regard qui était important pour moi, qui m'était nécessaire, mais qui, seulement au cours de ce que la migration et les changements dans ma relation avaient signifié, est apparu comme une preuve de mes insécurités. L'approfondissement de ce manque perçu du regard de mon conjoint m'a permis de reconnaître le manque d'un regard de mon passé : celui de mon propre père. Un besoin inattendu de trouver dans mes souvenirs et mes sensations un réconfort à sa présence dans

ma vie, après 18 ans d'absence. Le simple fait de ressentir la nécessité de ces deux regards, celui de mon père et celui de mon conjoint, m'a procuré un sentiment d'apaisement. Voici un extrait d'un entretien d'explicitation qui m'a permis d'approfondir le moment d'auto-explicitation préalable :

A : Oui. Mais, c'est calme parce qu'il est différent du moment précédent, mais avec la conscience du besoin d'aller trouver le regard de mon père. C'est comme [je fais un mouvement d'ouverture de bras et poitrine]. C'est une information...

B : Dont, tu as déjà vu l'information d'aller besoin à trouver le regard de papa, donc, dans ce moment-ci [quelque chose incompressible] il y a une vague des émotions. Puis tu sens qu'il faut aller à chercher plus loin. Qu'est que tu fais dans ce moment-là pour aller à chercher les plus profondément?

A : J'essaie de voir à mon père dans mon esprit, de trouver une image que me permette de le voir.

B : Cette regard d'image c'est... elle est comment, cette image-là?

A : Il est debout [mon père]. Il est vraiment beau. Il est avec une chemise que j'ai de lui, que je garde après sa mort. Il me regard seulement. C'est une image vraiment présente. Je vraiment le vois.

B : Ton papa est debout, avec la chemise que tu as gardé après son décès, il te regarde. Puis, à ce moment-là, comment tu te sens?

A : Je me sens vraiment triste. Je sens que j'ai besoin parler avec lui. J'ai besoin de lui dire quelque chose, mais je me sens très mélancolique, un peu. Plus que triste, mélancolique.

B : Mélancolique. Ça que tu es en train de nommer de chose à ton père, envie de parler, son regard est sur toi. Tu vois ses yeux que te regard?

A : Je le vois complète.

(Extrait d'un entretien d'explicitation. 16 octobre 2022.)

Ce regard, son regard, le regard de mon père, est apparu comme un besoin que je n'avais pas dans l'ensemble, mais qui donnait un sens à ce sentiment de vide et, plus important

encore, le remplissait de quelque chose. Comme je l'ai expliqué dans un autre moment de ce chapitre, il m'a fallu plusieurs années pour intégrer l'idée de sa mort et relier ce qu'elle signifiait pour moi. Dans ce moment de fragilité, je commençais à comprendre que son regard manquait, parce que je sentais que j'avais besoin d'un regard qui m'affirme, ce regard que l'enfant que j'étais sûrement recherchait auprès de lui, afin de se sentir en sécurité. À ce moment-là, au cours de la deuxième année de ma migration, en tant qu'adulte, j'ai ressenti le besoin d'être bien vu, que mes efforts soient reconnus et que je puisse être accepté dans ma fragilité :

J'ai l'impression que je veux me prendre, me prendre dans mes bras, prendre cet enfant et lui dire que tout va bien, qu'il suffit, que ce qu'il est et ce qu'il fait suffit, que je le vois, qu'il est beau et complet. Jehison [mon copain] semble avoir rempli cette fonction de regard aimant et reconnaissant dont j'ai besoin. Mais maintenant, je crains de perdre ce regard et de me sentir à nouveau inconnue (17 octobre 2022. Journal de bord Saïd Eljach-Beltrán).

A partir de ce moment, un chemin nécessaire d'exploration et d'accompagnement thérapeutique a commencé pour pouvoir intégrer tout cela, avec l'intention de faire de ce moment un pont. Ce pont m'a permis de faire le chemin entre mes besoins actuels, le besoin de sécurité et de confiance avec lequel je pouvais continuer à construire ce rêve appelé migration. Ce que l'enfant qui m'habite demandait, en étant attentif à ce qu'il m'exprimait et à ce que je pouvais entendre, grâce à l'attention que je portais aux manifestations corporelles de mes émotions. Cela a commencé à être une stratégie pour moi, dans l'expérience quotidienne de la fragilité, de sentir qu'en prêtant attention à cette sensation, je pouvais répondre à ce besoin d'être vue, de m'affirmer.

Chacune des actions que j'ai accomplies pour me sentir plus à l'aise avec moi-même et avec mes conditions de vie réelles m'a rapproché d'une compréhension profonde de moi-même, la plupart d'entre elles étant inconfortables, mobilisatrices et exigeant donc un degré élevé d'exigence et d'utilisation de ressources personnelles et externes. J'ai commencé à interpréter la fragilité à laquelle j'étais exposé comme une invitation à chercher les moyens

de me voir, de me reconnaître au milieu de ce que l'expérience migratoire signifiait, d'essayer d'entrer en dialogue avec les outils que j'avais explorés dans d'autres moments de la vie.

4.3.6 Et les résonances commencent à se faire entendre

Quelques mois avant mon départ de Bogota pour migrer au Québec, de nouveaux consultants avaient commencé à se présenter aux rencontres thérapeutiques avec une caractéristique commune : ils étaient des migrants hispanophones dans différents pays du monde. Après la pandémie de COVID-19, le besoin de trouver des espaces sûrs pour parler en espagnol de leurs processus de vie est devenu impératif pour certaines personnes. Au cours de l'hiver 2022, j'ai accompagné six personnes hispanophones vivant aux États-Unis, aux Pays-Bas et en Australie, avec lesquelles j'ai trouvé des possibilités de me voir refléter. La construction de ces espaces conversationnels a été traversée par l'opportunité de m'observer, en élargissant les lieux de réflexion sur mes propres processus. Dans mon journal personnel et dans certains récits phénoménologiques, je peux retracer le registre de ces échos qui étaient significatifs pour moi, des reflets des réflexions construites avec d'autres personnes qui m'ont permis de mieux me connaître :

Je me souviens d'avoir commencé la conversation du processus thérapeutique avec Z par la question « comment s'est passée la semaine pour toi ? » (...) Elle répond qu'elle se sent confuse : « j'ai l'impression d'un mouvement très rapide de pensées, qui vont d'une chose à l'autre, qui ne s'arrêtent pas, qui ne me font pas me sentir claire ». Je me rends compte que c'est quelque chose qui m'arrive à moi-même, avec tout ce qui m'est arrivé ces derniers temps, mais je me rends compte aussi que je ne me suis pas donné le temps de me demander « comment vais-je ? ». Je ressens un peu de tristesse en reconnaissant que je ne me suis pas écouté aussi attentivement ces derniers temps et, à partir de cette reconnaissance, je lui demande : « Lorsque tu réalises que tu as été un peu plus attentif à toi-même, même si ce que tu observes du mouvement de ton esprit est inconfortable, qu'est-ce que cela te fait d'être plus attentif à toi-même ? » Elle ouvre grand les yeux, réfléchit un peu et me répond : « ça fait vraiment du bien de savoir que je suis plus consciente de moi-même, je n'y avais pas pensé de cette façon ». Je respire profondément, j'écoute et je ressens (« Comment tu te sens aujourd'hui ? ». Récit phénoménologique. Novembre 2022).

Les stratégies qui m'ont été utiles pour rendre compte du contenu de mes émotions, je les mets en œuvre avec les autres ou, peut-être, l'effet que j'observe en mettant ces outils au service du bien-être des autres, je l'applique à moi-même pour obtenir des résultats similaires. L'une de ces consultantes reflétait clairement l'insécurité que je ressentais si intensément. Pendant plusieurs semaines, nous avons travaillé ensemble sur la manière dont il avait réussi à identifier une partie de lui-même qu'il n'aimait pas, liée au fait qu'il se sentait moins que les autres, ce qui l'amenait à se juger très sévèrement. Au fil de nos conversations, ce consultant a reconnu que le jugement qu'il porte sur lui-même est très présent dans ses narrations et que, jusqu'à récemment, il n'était pas conscient des dommages qu'il subissait. Cette façon de se juger ne lui permettait pas de se voir d'une manière plus respectueuse. Dans une conversation avec lui, je résonne avec ses expériences :

(...) je me vois dans ma propre insécurité, dans cette insécurité qui m'a accompagné ces derniers temps et, pendant un moment, je me sens lourde, alors que je pense à l'importance de valider ce même sentiment pour moi-même. Pour cela, après quelques secondes de silence, je décide de lui dire que le fait de pouvoir identifier ce qu'il vient de signaler est très important, parce que cela témoigne de l'effort qu'il a fait pour observer les façons dont il se rapporte à lui-même, ce qui lui permet d'être plus présent dans ses façons de se parler à lui-même, qu'il nomme jugement. Le poids dans mon propre corps, celui que j'avais commencé à ressentir, cède, s'allège un peu et cela me met à l'aise, peut-être parce que je sais que cette réflexion a été importante pour moi (« La lourdeur du jugement de soi ». Récit phénoménologique. Novembre 2022).

Il y a un dialogue entre les réponses de mon corps à ce que les consultants partagent et mes propres processus de vie, à travers lesquels je suis capable de reconnaître comment l'expérience des émotions liées à la migration, à la fragilité et à la confiance en soi s'actualise en moi. Ces reflets de moi-même dans les histoires des personnes que j'ai accompagnées sur le plan thérapeutique m'ont maintenu dans un mouvement continu de reconnaissance du fait que je ne suis pas seul. J'ai pu identifier plusieurs extraits de mon journal de bord qui rendent compte de cette réalité, mais je souhaite en souligner deux qui témoignent du grand mouvement que la migration a provoqué en moi et de la manière dont elle me fait me voir, en résonance avec des personnes que j'accompagnais :

À la fin de la deuxième rencontre thérapeutique ce matin, je me suis senti très identifié à ce qui arrive à X. Je pense maintenant qu'il m'a été difficile de faire preuve de compassion à l'égard de mon propre sentiment d'étrangeté, d'être différent parce que ma situation de vie est différente, que mes capacités sont exposées à des défis différents, mais, surtout, j'ai souhaité que ce soit plus facile, plus simple, que cela ne me coûte pas autant. Lorsque je lui ai dit que ce n'était pas grave que cela coûtait, qu'il était difficilement concevable qu'il en soit ainsi, je me le suis dit à moi-même (27 février 2023. Journal de bord Saïd Eljach-Beltrán).

J'ai été frappé par la synchronicité de la rencontre thérapeutique avec Y hier. Ce qu'elle m'a dit m'a semblé refléter mes expériences dans ma relation avec Jehi et Gab. La colère qui se cachait derrière la peur qui m'a envahi et qui peut encore me saisir aujourd'hui lorsque je ne me sens pas en sécurité. Maintenant que j'y pense et que j'écris à ce sujet, je reconnais que la narration de Y me permet de me voir avec plus de compassion, de voir avec plus d'amour ce « moi » que j'étais il y a quelques mois, qui était dépassé par ce que je ressentais, mais qui se sentait aussi coupable de ne pas pouvoir ressentir les choses d'une autre manière, d'une manière plus « cohérente ». Je le respire à cet instant et je sens qu'un poids s'enlève de mes épaules, quelque chose dont je n'avais pas pu me débarrasser parce que je ne l'avais pas identifié. Que m'apportera de plus cette conversation avec elle ? (16 mars 2023. Journal de bord Saïd Eljach-Beltrán).

Au cours des mois suivants, notamment au début de l'année 2023, la production même des données de cette recherche phénoménologique m'a permis d'organiser et de continuer à donner du sens au contenu même de l'expérience migratoire. Un sentiment de réconfort s'est insinué doucement entre chacune des interventions dans le travail bénévole, l'évolution de la relation avec mes amoureux et de la narration de moi-même en français. Ce sentiment est lié à une capacité à respecter mes rythmes, dans l'observation de la façon dont les attentes que j'avais par rapport à ce que devrait être mon séjour et ma performance au Québec, ont été tamisées avec une attention à moi-même et à mes besoins.

L'expérience de la migration, en tant que mouvement externe - géographique, culturel, linguistique - et interne - émotionnel, symbolique, liminal - m'a placé dans l'expérience de l'incertitude, du manque de contrôle. Il existe une citation, censée avoir été prononcée par Albert Einstein, qui dit ceci : « La chose la plus profonde qu'une personne puisse expérimenter dans sa vie, c'est le mystère ». Ce mystère qui ne peut être prédéterminé, qui est la mesure que l'on découvre, petit à petit, avec attention, devient reconnaissable.

CHAPITRE 5

INTERPRETATION DES DONNEES

5.1. GENÈSE DE MON RAPPORT AU CORPS ET LE LIENS AVEC LA SUBJECTIVATION

Lorsque le moment est venu de me demander, au cours du développement de cette recherche, comment je pouvais envisager une réponse à la question de savoir comment la question de la conscience de soi s'est développée en moi et m'a permis de traverser mes processus de transformation personnelle, une première réponse intuitive, presque immédiate, a été celle du *corps*. Il était clair pour moi qu'en percevant cette première esquisse de réponse, comme je l'ai indiqué ailleurs dans ce manuscrit, je ne pensais pas au corps seulement comme à un organisme biologique qui répond à des stimuli. Je voulais approcher une compréhension plus large de ce que j'ai vécu à travers l'expérience corporelle, quelque chose qui ressemblait davantage à un territoire complexe et vaste. Une approche où il m'était possible de passer par différentes modalités de l'expérience de la prise de conscience de moi-même, de ce qui m'arrivait et de la manière dont je l'intégrais dans ma vie émotionnelle, symbolique, mentale et physique de tous les jours.

5.1.1 Du silence primordial à l'ouverture et la curiosité du monde

Lorsque je me suis interrogé au cours de cette recherche sur les traces de cette intuition, j'ai décidé de commencer le chapitre des données par la description d'un souvenir très intime et émotionnellement mobilisateur, qui me permet de comprendre le chemin que j'ai emprunté pour me connecter à l'expérience corporelle comme moyen de connaissance de soi. Commencer ainsi a du sens, car c'est un exemple d'un souvenir qui, chaque fois que je l'évoque, me relie à des pensées et à des émotions qui me permettent d'habiter l'expérience

corporelle à partir des sensations. Chaque fois que j'évoque ce moment, non seulement l'image vive des couleurs et des textures de cet après-midi me devient claire, mais aussi l'état émotionnel de l'enfant que j'étais, celui qui ressent la peur de ne pas pouvoir entrer en contact avec la vie de sa mère :

L'image est effrayante, ce que je vois ne ressemble en rien à la femme que j'appelle habituellement maman. Je suis pris de panique, j'ai si peur et je suis si triste. J'ai froid dans cette pièce vide de la présence de ma mère (Chapitre 4. Première partie, p. 62).

Selon García-Bores (2011), les êtres humains construisent leur subjectivité sur la base des significations que nous donnons à nos expériences, en tant qu'êtres interprétatifs. L'enfant que j'étais vivait dans un monde où il ne lui était pas possible de nommer ce qui arrivait à sa mère, où les mots ne suffisaient pas à comprendre ce qu'elle vivait, parce qu'au fond, elle ne comprenait même pas ce qui lui arrivait. Alors, j'ai grandi entourer d'une sorte de silence. En contactant ce souvenir, je me relie à ce silence comme élément constitutif et base de la construction de ma subjectivité, c'est-à-dire de la manière dont je vais donner un sens à ma vie quotidienne.

En lisant mes données, je peux percevoir comment, dans le système familial dans lequel j'ai grandi, il y avait une impossibilité de nommer et de mettre des mots sur ce qui était ressenti, ce qui était inconfortable, ce qui était difficile à exprimer, peut-être en raison de la lourdeur dans les relations. D'une part, la présence de la dépression de ma mère et ses effets sur son bien-être physique et psychologique, d'autre part, la distance émotionnelle inhérente à la nature de mon père. Lui, issu d'une famille historiquement rurale de pêcheurs et de survivants des ravages de la violence sociopolitique en Colombie, il n'avait pas les moyens de reconnaître l'importance de la parole comme moyen d'expression. Dans l'extrait suivant d'un des récits phénoménologiques de la perte des filles d'une de mes sœurs, je peux voir la réaction de mon père face à l'épreuve des émotions et, surtout, le poids que cela a eu pour moi:

Notre père, qui est juste à côté de nous, regarde en silence. Je ne sais pas combien de temps s'est écoulé, mais je me souviens qu'alors que nous [ma sœur et moi]

pleurons un peu, il dit brusquement : « Voilà, ça suffit, c'est fini » (Chapitre 4. Première partie, p. 69).

Comme je l'ai décrit, au moment où mon père s'est rétabli de l'alcoolisme, il n'a pas été possible de le mettre en dialogue, il n'y a jamais eu de questions ou de réponses à cet événement inouï. Deux ans de sobriété n'ont pas complètement changé les relations familiales ni cette absence d'expression qui faisait partie de la dynamique de notre foyer, mais cela devient une preuve, rétrospectivement et sous le regard de cette analyse, de la présence de l'impossibilité de nommer, de mettre des mots sur certain genre d'expérience et des émotions.

Considérant que pour Gonzalez Rey (2017), la subjectivité « departs from the need to integrate symbolical processes and emotions as dynamic units, which characterize the ontological definition of subjectivity as a qualitative level of human phenomena, both social and individual » (p. 514), je reconnais que le silence, en tant que représentation de l'expérience émotionnelle, a été pour moi une condition de base. Cette condition a forgé une partie de ma subjectivité, à partir de ces deux référents, mes parents et, par conséquent, ma relation avec leurs possibilités émotionnelles, leurs mondes intérieurs confus et inaccessibles. Toute cette dynamique a fondé autour de moi un halo de privation émotionnelle qui a facilité l'établissement en moi d'une distance entre mes possibilités de ressentir et les moyens de comprendre et d'exprimer.

Il est évident pour moi que la présence de mes parents ne passe pas inaperçue lorsqu'il s'agit de la reconnaissance de mon monde émotionnel et les moyens subséquent que j'ai trouvés pour lui donner un lieu et un déroulement qui, à la lumière de cette analyse, a tout rapport avec la construction de ma subjectivité. En effet, plus j'approfondis ma capacité de présence et de conscience à moi-même, plus je constate l'importance de la présence de mes parents, réelle puis symbolique, dans la construction de mon rapport à mon monde émotionnel. Par exemple, le rêve que je fais de mon père des années après sa mort et le mouvement émotionnel qu'il génère en moi pour me reconnecter à son départ :

Ce souvenir s'est installé en moi et je suis capable de revoir ce visage calme et beau qui était apparu dans mon rêve, qui me communiquait la tranquillité de son départ

et ce qu'il signifiait dans ma vie : l'inconnu de ne pas savoir qui il était au fond de lui, le manque de contenu dans notre relation (Chapitre 4. Première partie, p. 71).

Je reprendre la précision de Wieviorka (2008) sur la subjectivation, qui indique qu'elle est « la possibilité de se constituer soi-même comme principe de sens, de se poser en être libre et de produire sa propre trajectoire » (p. 286). Je reconnais que, en tant qu'élément constitutif de ma capacité à interpréter le monde, la présence symbolique de mes parents et de leurs mondes émotionnels a constitué une partie essentielle de mon processus primaire de subjectivation, qui sera réitéré tout au long de ma trajectoire de vie, comme le montrera l'analyse ultérieure face à l'expérience migratoire.

De cette manière, je commence à établir un dialogue avec mon corps pour rendre compte de cette expérience émotionnelle primaire, initiatique. Je construis une histoire qui prend comme référence ma socialisation précoce avec la présence du silence émotionnel, un silence avec lequel je peux me connecter à partir de mon récit de vie pour rendre compte de la manière dont je le contacte à travers mon expérience corporelle :

Ce silence a laissé des traces subtiles. Quand je pense à ce moment de ma vie (...) je pense à cette intention d'aller reformer la solitude de cet enfant qui veut, avec tout son amour, maintenir cette femme en vie. Lorsque j'essaie de me souvenir de ce moment, je ne pense pas seulement à lui, c'est-à-dire que ce n'est pas seulement un souvenir que je me rappelle. Je le perçois aussi dans mes émotions et mon corps me connecte à des sensations (Chapitre 4. Première partie, p. 65).

Comme le disent Gergen et Warthus (2001), l'histoire personnelle et la construction sociale de la réalité reposent sur un réseau de récits culturels et sociaux. Ces récits, que nous nous approprions en tant qu'individus par le biais de la socialisation, ont un impact significatif sur la manière dont chaque personne perçoit et vit le monde. Depuis cette perspective, comme un mouvement qui tend vers la recherche de l'équilibre, ce processus de subjectivation s'enrichisse grâce à une autre source : mes sœurs et frères, qui m'ont offert le monde, à partir de leurs propres perspectives de ce qu'était le monde. L'ouverture d'un univers d'expériences qui me mettait en contact avec des idées et des activités diverses m'a très tôt fait comprendre que l'exploration était un lieu sûr pour ma construction subjective.

Je pourrais retracer mes intérêts culturels, musicaux, de loisirs, disciplinaires et intellectuels jusqu'à eux. Dire que c'est leur compagnie et leur accompagnement dans cette époque de ma vie qui font de moi, en partie, l'adulte que je suis aujourd'hui, est une source de joie et une façon d'honorer leur présence dans mon existence (Chapitre 4. Première partie, p. 68).

En tant qu'enfant entouré d'adultes, de personnes plus âgées que moi en raison de la différence d'âge évidente entre moi et mes frères et sœurs, ces approches d'expériences et de perspectives si variées ont établi la curiosité en moi comme une valeur d'une grande importance. Lorsque je lis dans les données construites la place importante que ce fait a eue et la relation d'ouverture que ces êtres merveilleux m'ont offerte, cela me relie à l'idée que c'est cette ouverture et la culture de la curiosité qui m'ont amené à chercher des alternatives pour rendre compte de ce qui m'arrive.

De cette manière, je peux relier deux rives de mon expérience de vie précoce : **i.** la carence émotionnelle et le manque de moyens d'expression qui en découle et; **ii.** les perspectives de vie qui s'ouvrent à moi grâce à la présence généreuse de mes sœurs et frères. Mais, je constate aussi qu'entre ces deux rives et le pont qui se construit, il y a d'autres éléments fondamentaux pour comprendre pourquoi je ressens le besoin impérieux d'entrer dans la reconnaissance de mon monde intérieur.

Je m'autorise à proposer deux raisons qui émergent au milieu de cette analyse en forme d'écriture, qui me donnent du sens et permettent d'approcher une compréhension possible de ce besoin de plonger dans mon monde intérieur. D'une part, je me reconnais comme un être sensible, auquel le monde et ses changements ne sont pas indifférents. Cette sensibilité m'a toujours habité et je peux la retrouver dans les récits qui composent ce travail de recherche.

J'ai envie de pleurer, pour moi, pour elle, parce que j'ai l'impression de la faire souffrir en étant honnête avec ce que je suis. Mais en même temps, je me sens connecté à une partie de moi, à cette enfant qui ne savait pas quoi faire, à sa peur qui est maintenant plus la mienne (Chapitre 4. Première partie, p. 64).

Comme le mentionnent Gómez et de Castro (2011), dans la théorie phénoménologique, le corps s'aborde *a priori* dans une perspective existentielle, dans la mesure où le corps est

le lieu primordial à partir duquel l'expérience de la vie est organisée. Cette fonction du corps, dans ma propre expérience, est possible précisément grâce à l'ouverture que je donne à la sensibilité qui m'habite. Cette sensibilité me rapproche du contenu subtil des expériences et des personnes avec lesquelles je les partage, mais aussi des variations de ce qui se passe en moi au fur et à mesure que j'expérimente le monde.

D'autre part, en dialoguant avec la relecture de mes données, je prends conscience qu'au fur et à mesure que je grandis et que je m'élargis avec et à partir du monde, je trouve des alternatives au silence primordial qui a fondé les relations affectives dans ma niche familiale. Dans la recherche d'une expérience éloignée de celle que j'ai vécu dès mon plus jeune âge, je prends conscience des possibilités d'accéder à mes transformations et à l'être que je suis en train de devenir par des moyens multiples, qui deviendront plus consistants avec la décision ultérieure d'entamer mes études universitaires.

5.1.2 Vers l'exploration d'un territoire appelle le *corps*

A ce stade, je remarque un élément primordial pour la compréhension de ma relation avec mes propres processus de transformation personnelle : la variété des pratiques que j'expérimente pour savoir ce qu'elles ont à me dire, ce que je peux découvrir sur moi-même à travers elles et comment, d'une certaine manière, je peux les intégrer dans ma vie quotidienne. Cette variété de pratiques psychosomatiques et introspectives, issues à la fois des savoirs traditionnels et des pratiques basées sur la science occidentale, m'a permis d'observer différentes facettes de mon parcours à différents moments de ma vie et, de même, que mon expérience de vie n'était pas limitée à une seule source de compréhension. Par exemple, avec l'expérience de l'EMDR, je me suis approché à cette découverte précieuse :

Je peux observer comment elle [la facilitatrice] est non seulement attentive à ce que dis la bouche du consultant-participant, mais aussi comment, lorsque ses yeux se pose sur d'autres parties du corps de lui et lit d'autres signaux, cela me provoque un sentiment de vide dans mon estomac, comme si j'avais l'occasion d'assister à l'exploration d'un territoire inconnu (Chapitre 4. Première partie, p. 72-73).

Comme le souligne Merleau-Ponty (Espinal, 2011), l'existence humaine est intrinsèquement liée au corps, qui sert de porte d'entrée vers le monde extérieur. A travers cette variété d'expériences que j'ai pu vivre, toujours mesurée par l'attention à mon expérience corporelle et la présence de ma sensibilité, j'ai construit des significations et donné du sens à mon expérience sensible. Cette expérience n'est pas seulement un processus passif de réception d'informations sensorielles, mais une activité dynamique dans laquelle mon corps, en tant que « chair » vivante, comme le nomme l'auteur ci-haut, explore, bouge et ressent le monde.

Soudain, mon corps s'arrête et je ne pense et ne ressens plus que l'immobilité. Je me demande : pourquoi cette tristesse ne me permet-elle pas de bouger, qu'est-ce qui est si lourd qu'il ne me permet pas de bouger à nouveau ? (Chapitre 4. Première partie, p. 78).

C'est précisément cette relation que j'établis avec l'expérience corporelle à travers les pratiques grâce auxquelles j'ai l'occasion de me reconnaître, qui me permet de relier l'expérience phénoménologique du corps et l'une des caractéristiques des systèmes complexes : la capacité d'auto-organisation par l'échange d'informations, de matière et d'énergie (von Foerster, 2022). J'interprète que cette variété d'expériences¹⁹ sont des approches de différentes manifestations de mon expérience humaine. Ces différentes expériences me permettent de me rapporter à mon *corps comme à un territoire de connaissance*, c'est-à-dire un espace de reconnaissance personnelle à partir duquel je peux faire attention à moi, être attentif non seulement à ce qui m'arrive (mes émotions, mes pensées

¹⁹ Le fait que j'ai choisi de décrire ces trois expériences spécifiques dans mon chapitre sur les données (la pratique du Hatha Yoga, de la Biodanza et de l'EMDR), m'a permis d'observer qu'à ces moments de ma vie, il y avait une curiosité et un intérêt persistants pour continuer à explorer et à élargir les moyens d'enrichir ma conception de moi-même. Cependant, de nombreuses autres expériences qui ont également généré des questions et des compréhensions en moi, et dont je ne m'attendais pas à ce qu'elles existent, ont été laissées de côté dans le récit de cette recherche pour des raisons du temps et d'espace. Il s'agit par exemple de l'apprentissage des perspectives systémiques des constellations familiales, de l'opportunité de vivre des expériences dans le cadre de rituels traditionnels autochtone, tels que l'ingestion d'entheogènes comme l'Ayahuasca ou l'apprentissage du rôle d'homme de feu dans le cadre du rituel du *temazcal*.

et mes sensations), mais aussi à ce qui n'a pas encore tout à fait de sens, mais qui s'organise dans la mesure où je me donne à l'intention de comprendre.

Grâce à chacune de ces expériences, je peux approcher et découvrir une facette, un élément non perçu, un indice qui enrichit ma vision de moi-même et ma relation avec le monde qui m'entoure. Finalement, j'approche de moi-même dans la recherche d'une organisation interne qui me conduise vers une sorte d'équilibre. Par le biais de mon corps comme territoire de connaissance, je tente de mieux percevoir la complexité de mon expérience émotionnelle, guidée par la question : comment est-ce que je me sens, corporellement, lorsque je traverse un état émotionnel, voire un processus de transformation personnelle ?

Alors, d'après les exemples que j'ai décrits dans mon chapitre des données, je peux me reconnaître dans le mouvement intentionnel et créatif de la Biodanza, dans l'approche d'intégration corps-esprit du Hatha Yoga ou dans la capacité à entrer en contact avec les mémoires corporelles d'expériences vécues grâce à la stimulation bilatérale de l'EMDR. D'une manière particulière, je reconnais que la pratique du Hatha Yoga a joué un rôle primordial pour reconnaître cette expérience de mon corps comme territoire de connaissance. C'est grâce à elle que j'ai réussi à établir un dialogue constant avec mon corps, en étant présent à partir de lui et avec lui, en apprenant à distinguer les changements subtils, ceux de la vie de tous les jours.

La relation entre le flux des pensées et le besoin de mouvement corporel commence à devenir claire pour moi. (...) Le flux des pensées me distrait, des souvenirs ou des choses que je n'ai pas faites ou que je dois faire dans les jours qui suivent me viennent à l'esprit, mais j'essaie de diriger mon attention sur mon corps, sur ce qui se passe au fil des secondes (Chapitre 4. Première partie, p. 76).

Le Hatha Yoga est basé sur le principe d'attirer l'attention sur le corps physique, afin de reconnaître les capacités et les limites que la matière impose à l'expérience humaine. Ensuite, à travers la respiration, sa reconnaissance et son contrôle, elle favorise l'exploration des possibilités que l'immobilité et le dynamisme offrent à l'expérience d'être présent en soi.

Je m'appuie sur le référent selon lequel je m'approprie socialement et culturellement mon corps, en faisant appel à White & Epston (2003), en construisant un récit de moi-même autour des capacités que j'ai à me connecter au corps, grâce aux pratiques/expériences qui m'ont permis d'en rendre compte comme lieu de rencontre de ma sensibilité. Je me suis retrouvé avec le besoin impératif de plonger dans les profondeurs de mon intimité, de mon monde intérieur et relationnel, de *mon territoire*, générant en moi le désir d'expérimenter tout ce qu'il avait à m'offrir. Ainsi, une expression qui me viens à l'esprit lorsque je pense à ces moments d'exploration est « passer par le corps ».

Ces pratiques sont devenues pour moi des formes de rencontre avec ma sensibilité, avec moi-même, et donc des espaces vitaux de dialogue pour me situer dans l'expérience de la vie. Dans mon narratif du corps comme territoire de connaissance, il apparaît ainsi comme une scène d'écoute où différentes modalités - pensée, sensation, émotion, intuition - s'unissent pour contribuer à la prise de conscience de ce que signifie traverser l'expérience de la vie elle-même. Il s'agit d'un espace de dialogue que j'ai appris à écouter et à habiter, parce qu'il fait partie de mon quotidien, que je ne m'en abstraïs pas, mais que je peux m'intéresser à ce qu'il a à me dire, à condition que je sache l'écouter.

5.2. QUAND LA FRAGILITÉ A VOYAGÉ AVEC MOI

Porter mon attention sur la migration que j'ai vécu au Québec à partir d'une perspective phénoménologique, c'est reconnaître ce transit vital comme un processus de transformation personnelle et relationnelle significative. Par conséquent, à travers les lignes suivantes et sur la base des données produites, je tenterai de rendre compte de la manière dont cette migration a été, en particulier, un scénario propice pour poursuivre cette intuition primaire de la conscience de soi. Deux expériences subjectives et structurantes ont traversé l'expérience de mon corps : la fragilité et le manque de confiance en soi. Cependant, il est clair pour moi que cette fragilité, que j'explorerai prochainement, n'a pas été une expérience exclusive à ce moment de ma vie. Lorsque je pense à la fragilité, surtout après l'analyse de la section

précédente, j'associe ce manque affectif précoce, cette difficulté à nommer, ce silence primordial, à une manifestation de fragilité. Cependant, dans ma vie d'adulte, l'expérience migratoire a signifié la réunion d'un ensemble de facteurs qui ont créé les conditions d'une nouvelle compréhension profonde de ma propre intimité.

5.2.1 La présence réflexive à soi

Nous sommes une espèce en voyage
Nous n'avons de biens que des bagages
Nous allons avec le pollen dans le vent
Nous sommes vivants parce que nous sommes en mouvement
Nous ne sommes jamais immobiles, nous sommes transhumants
Nous sommes parents, enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants de migrants
Ce que je rêve m'appartient plus que ce que je touche
Je ne suis pas d'ici, mais vous non plus

Extrait traduit au français de la chanson « Movimiento »²⁰ de Jorge Drexler

Amorcer la narration de cette deuxième partie du chapitre d'interprétation par une épigraphe composée d'un fragment de la chanson de l'auteur-compositeur-interprète uruguayen Jorge Drexler, recèle pour moi toute une signification : faciliter l'expression de ce qu'a été la migration pour moi. En admirant le parcours artistique de Drexler, je peux interpréter que tout au long de l'œuvre de l'artiste, il y a une question liée à l'identité du migrant. Ce sujet transhumant qui, dans l'intention de chercher de nouvelles perspectives de présent et de futur, incarne l'esprit même de l'histoire de l'humanité. Il se transforme lui-même ainsi que son environnement -physique et relationnel- au point qu'ils s'imprègnent mutuellement²¹.

²⁰ Traduction libre des paroles en espagnol : “Somos una especie en viaje / No tenemos pertenencias sino equipaje / Vamos con el polen en el viento / Estamos vivos porque estamos en movimiento / Nunca estamos quietos, somos trashumantes / Somos padres, hijos, nietos y bisnietos de inmigrantes / Es más mío lo que sueño que lo que toco / Yo no soy de aquí, pero tú tampoco”

²¹ Chansons comme « Milonga del moro judío » (2004), le TEDTalk intitulé « Poetry, music and identity » (2017) ou l'entretien à New York Times intitulé « La migración nunca es un acto placentero » (La migration

« Nous sommes vivants parce que nous sommes en mouvement », déclare l'artiste dans la chanson que je cite au début de cette section, avec une emphase qui indique, pour moi, qu'il ne s'agit pas seulement d'un mouvement géographique : la vie est aussi un mouvement corporel, un élan vers la découverte de ce qu'est la vie à travers l'espace que nous habitons.

(...) j'ai envie de ne pas retourner à Bogota, de suivre les chemins que nous avons [mon conjoint et moi] déjà commencé à parcourir, de prendre sa main et de croire que nous pouvons aller quelque part que nous ne connaissons pas (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 79).

Comme le soulignent McAuliffe et Triandafyllidou (2021), « la migration est, en fait, aussi vieille que l'humanité » (p. 203) Cet élan de découverte du monde que nous avons eu, mon conjoint et moi, je le place précisément dans cette fougue ancestrale de se déplacer, un reflet et un signe distant d'un héritage collectif et ancestral. De façon complémentaire, quand je pense à l'ensemble de mon parcours migratoire au Québec, la chanson « Movimiento » devient un hymne qui synthétise ce qu'il a signifié pour moi. L'ensemble de la chanson me transmet également cette vitalité qui émerge de la rencontre avec l'autre, le lointain, les différentes manières de percevoir le monde grâce à l'altérité. La découverte d'autres réalités grâce à la découverte de groupes humains inconnus auparavant, en raison de séparations géographiques et historiques, mobilise la rencontre qui a le pouvoir de revitaliser les conceptions mêmes de la réalité.

De manière similaire à ce que j'ai discuté dans la section précédente, la notion de subjectivité proposée par González-Rey (2017) me permet de générer un dialogue entre mon expérience de migrant et les transformations qui ont émergé au fur et à mesure que je m'intégrais dans ce nouvel espace géographique et symbolique qu'est le Québec. Dans la lecture de mes données, j'observe comment un sentiment d'insécurité par rapport à moi-même était présent dès mon arrivée dans ce nouveau territoire :

n'est jamais un acte plaisant, 2018), sont de preuve de son rapport aux questions de la transhumance et l'immigration humaine.

Je suis très enthousiaste, mais mon corps se crispe, j'essaie de paraître serein, ferme, solide. Je sens que je ne peux pas faire de faux pas, que ma condition de citoyen latino-américain me désavantage et que je ne veux pas susciter de questions sur le comment et le pourquoi de notre présence ici (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 80).

En suivant l'approche de González-Rey (2017), la subjectivité n'est pas statique, mais se transforme, s'adapte et se réinterprète en fonction de l'espace symbolique et réel dans lequel se développe le système qui soutient le sujet. Je commence à interagir avec cette possibilité de transformation qui, bien qu'inattendue, me permet de reconnaître l'interaction de deux éléments qui ont commencé à être présents au quotidien tout au long de cette expérience : le doute d'avoir assez pour atteindre mes objectifs en tant que migrant et la perception d'un regard extérieur qui invalidait ma propre sécurité.

Je ressens le besoin de demander à mon compagnon de voyage [mon conjoint] : « tu l'avais imaginé comme ça ? » Nous rions un peu pour la question faite (...). Il semble que cette question nous laisse plus pensifs, avec un sourire nerveux, sans réponse précise (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 80).

En reconnaissant, par mon expérience corporelle, ce que le processus de migration commençait à représenter sur le plan émotionnel, je me suis connecté à la possibilité d'une *présence réflexive de soi* : la relation complexe entre la conscience de soi, l'autoréflexion et mon engagement actif dans mon propre parcours existentiel. Avec ce concept je veux mettre en lumière l'interaction dynamique entre mes besoins de donner du sens à mes expériences et comment je m'incarne activement en présence et en conscience dans mes contextes vitaux. Cette insécurité commence à se manifester dans mon corps, mon territoire de reconnaissance de ce que je ressens et de ce que je vis. Cette insécurité commence à prendre forme dans le quotidien de la vie et je me suis rendu compte d'elle grâce à la présence réflexive. Celle-ci me permet de reconnaître que cette insécurité se traduit par le doute, à bien des égards, de la manière dont je serai capable de gérer le grand changement provoqué par la décision d'émigrer :

Je me sens très nerveux et je pense que c'est tellement évident (...), mon corps est rigide, j'ai froid et la seule chose que je veux faire, c'est sortir de là (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 81).

Le sociologue Antonio Álvarez-Benavides (2020) souligne dans ses études sur la migration que le processus migratoire doit être compris comme un processus de subjectivation, c'est-à-dire comme un processus d'adaptation qui implique nécessairement une reconstruction et une reconfiguration de l'identité : « ce processus doit partir de la reconnaissance de la capacité du migrant à être un sujet et donc analyser les processus de subjectivation qui ont lieu pendant les migrations et qui impliquent indubitablement des transformations dans l'identité » (p. 105). Bien que ce ne soit jamais un endroit confortable ou agréable, l'insécurité que je commençais à ressentir dans mon propre corps me parlait d'une possibilité de dialogue avec les transformations inhérentes à mon expérience migratoire, une reconfiguration d'une partie de mon identité changeante.

Cela était encore plus évident dans l'espace académique de l'université, où la nature même du programme d'études de maîtrise en l'étude des pratiques psychosociales exigeait l'expression et l'interpellation continue avec et par la communauté apprenante. Ce programme m'invitait aussi à être en contact avec ma propre intimité pour la construction de ma question de recherche, afin de contribuer à la production de connaissances à partir de mon expérience singulière. Tout cela, avec les ressources linguistiques et personnelles dont je disposais, signifiait que j'étais en contact permanent avec cet état de manque de confiance en soi, qui se transformait en *fragilité* :

Alors que mon tour de parole approche, je sens la température de mon corps augmenter d'un moment à l'autre. J'essaie de me concentrer sur ma respiration, de rester calme, mais en même temps j'essaie d'organiser mes idées en français, de vouloir qu'elles soient cohérentes, de pouvoir montrer que je suis capable de le faire, (...) mais je ressens le manque d'articulation de mes idées, je me sens très frustré, minimisé (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 82).

Cette fragilité est devenue une compagne de route incontournable, qui a participé et participe encore à mon processus de transformation en lien avec mon parcours migratoire. Il m'a paru

nécessaire à la fois de mieux la connaître et d'apprendre à faire quelque chose avec elle, plutôt qu'elle ne soit un obstacle.

5.2.2 La fragilité devient source de création

Dans les données produites, le rôle que la météo a joué dans tout ce processus ne m'a pas échappé. Le long et froid hiver québécois, le manque d'heures d'ensoleillement et l'effort de voyager de Sherbrooke à Rimouski, m'ont demandé une quantité importante d'énergie. C'est autant d'énergie qui ne me semblait pas disponible pour l'impulsion d'être présent et d'habiter la fragilité. Mais c'est précisément cet ensemble d'émotions et de sentiments, qui m'a fait prendre conscience de la déchéance physique et mentale que je vivais, qui m'a poussé à imaginer des possibilités.

Vernon (2017) propose que les émotions comprises comme des phénomènes sociaux soient le moteur des stratégies d'adaptation, d'intégration et de résilience que les personnes mettent en œuvre au cours des expériences de vie. Depuis la sociologie des émotions, lors de l'analyse de l'expérience migratoire, on reconnaît le rôle crucial que jouent les émotions lors de ces transits, qui ne sont pas seulement géographiques, mais, comme j'ai pu le confirmer dans mon expérience, ce sont des transits de vie, « parce qu'elles [les émotions] sont au centre de la subjectivité des individus » (Vermot, 2017, p. 17).

Par conséquent, je suis enclin à concevoir que la fragilité que j'ai éprouvée au cours des deux premières années de mon processus migratoire a été le catalyseur de la recherche de mon agentivité en tant que sujet, dans l'intention de me permettre de trouver des solutions créatives et novatrices aux défis auxquels j'étais confronté. Cette fragilité est une source d'autocréation dans mon expérience personnelle, car je reconnais que les tensions et les vulnérabilités inhérentes au processus de subjectivation, en tant qu'aspect fondamental de mon existence et de mon processus de migration, deviennent une recherche de possibilités.

D'une part, au cours du processus migratoire, ce *je* que j'avais pu reconnaître au cours des années précédentes de ma vie, j'ai eu le sentiment de l'avoir partiellement perdu de vue, à tel point que je me suis senti scindé. D'une part, un « je » en espagnol et, d'autre part, un « je » qui essayait de se trouver, de se reconnaître à travers une langue qui n'était pas la mienne, mais que j'essayais d'approcher pour qu'une nouvelle réalité fasse partie de moi :

Au milieu de ce bref laps de temps, mon cœur continue de battre, me rappelant que je suis vivante, que j'ai peur, que je lutte et que je préférerais fuir, me sauver de l'évidence implacable que je ne peux pas être moi-même (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 89).

Là encore, le sociologue Álvarez-Benavides (2020) partage deux éléments qui sont en dialogue avec cette expérience vécue. D'une part, « la langue (...) n'est pas seulement liée à la communication et à la culture, mais aussi à l'identité et à la cohésion du groupe » (p. 103). Alors la construction d'un espace sûr de reconnaissance et de soutien, abrité par ma langue maternelle, a été forgée comme un impératif dans mon processus migratoire. Elle m'a fourni un moyen de connexion avec les autres, une forme de soin de soi.

J'avais besoin de créer un espace sûr et intime où je pourrais me sentir accueilli et reconnu, une réalité que j'ai trouvé sous l'abri dans ma capacité à m'exprimer en espagnol (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 88).

D'autre part, l'auteur souligne que « la participation au collectif a également à voir avec l'idée de sujet, puisqu'elle n'implique pas de quitter la vie sociale, mais plutôt d'y trouver les conditions de l'autoréalisation, de l'autonomie » (Álvarez-Benavides, 2020, p. 111). Lorsque j'ai cherché à m'intégrer dans la réalité sociale à laquelle j'appartenais, en participant à des espaces de bénévolat liés à des questions qui m'interpellaient complètement - la migration et la diversité sexuelle - je me suis invité à participer à la rencontre de ce *je* que je pouvais reconnaître, peu à peu, dans cette autre langue, le français :

Je suis très fier de moi, c'est un sentiment (...) Je souris largement, je me sens très heureux et mon corps est léger. Je me sens reconnaissante d'avoir eu l'occasion de faire cela, car le sentiment que j'éprouve en ce moment me remplit, je n'ai pas ressenti cela depuis longtemps (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 92).

Je trouve fascinant que le contact avec la *fragilité autocréatrice* (accueillir et écouter la fragilité dans le but de se préparer à l'action) m'a conduit à la recherche de stratégies pour trouver l'équilibre et le bien-être. Cela en réponse à une question fondamentale : de quoi ai-je besoin ? Cela m'a amené à trouver un espace pour parler d'une partie de ma réalité vitale, un fragment à partir duquel j'avais construit une partie de ma subjectivité, de mon expérience de migrant et de mon expérience en tant que membre de la diversité sexuelle. Là, je reconnais combien le sociologue français Jacques Berque avait raison de postuler « une langue ne sert pas à communiquer, elle sert à être » (Hernandez-Ariza et al., 2008, p. 404).

5.2.3 Respirer pour prendre du recul

Au milieu de tout ce mouvement géographique et symbolique que représente la migration au Québec, qui m'a mis en contact avec la fragilité et donc avec la capacité de me reconnaître à travers elle, un deuxième processus parallèle a pris le devant de la scène. Comme je l'ai mentionné dans le chapitre des données, un autre changement majeur a été le début de l'expérience du polyamour dans mon projet de couple. Comme je l'ai souligné, alors que j'aurais pu faire une toute nouvelle recherche phénoménologique sur ce que cette nouvelle expérience relationnelle a provoqué dans ma vie, j'ai décidé de concentrer mon attention sur un mouvement émotionnel spécifique, lié à la fragilité que j'éprouvais.

En effet, je suis convaincu que c'est ce contact avec la fragilité au sein de mon expérience migratoire au Québec qui m'a permis, au cœur de l'expérience inédite du polyamour, de renouer avec la présence de mon père dans ma vie. J'ai trouvé le moyen de le faire grâce à la méthodologie de l'explicitation, qui m'a permis de décrire un événement au cours duquel j'ai reconnu un moment de grande vulnérabilité. La combinaison de tous les éléments réunis dans cette expérience (insomnie, changement de lumière, doute, fragilité, nouveauté) m'a amené à me connecter profondément à l'expérience de mon corps afin de m'accompagner :

Je suis allongé dans mon lit, ressentant de nombreuses émotions en même temps, avec de nombreuses pensées dans ma tête. (...) Je respire et j'essaie d'être centré sur moi-même. Je le fais en portant mon attention sur ma respiration, en donnant plus d'espace à la présence dans la respiration, plutôt qu'au mouvement mental qui ne s'arrête pas. (...) Ce que je fais, c'est porter mon attention sur la façon dont je suis allongé sur le lit (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 94).

La respiration est compagnie, elle me permet d'être présent à ce qui m'arrive, sans fuir ce qui me perturbe, mais en me donnant l'espace d'observer, tandis que je parcours le territoire de mon corps. J'intègre cet apprentissage à la pratique du Hatha Yoga ainsi qu'à mes expériences personnelles et aux connaissances intellectuelles issues d'approches thérapeutiques psychosomatiques telles que l'EMDR. Shapiro (2001) souligne que le rôle de la respiration est lié à la capacité de créer un lien, non seulement avec l'expérience émotionnelle vécue ou revécue, mais aussi dans le lien thérapeutique lui-même :

In order to increase a sense of bonding, the clinician might want to inhale and exhale along with the client [...], after the instruction to take a deep breath. Such nonspecific adjuncts to treatment play an important role in the positive therapeutic effects derived from any method » (Shapiro & Maxfield, 2022, p. 115).

La présence de la respiration à ce que je vivais dans mon corps m'a permis de m'immerger. Reconnaître l'expérience émotionnelle à partir de ce que je ressens dans mon corps, pourrait-on dire, est comme une preuve physique de ce qui peut échapper à la compréhension de mon esprit. Dans cette expérience, la fragilité refait son apparition, elle me donne la possibilité de m'y connecter afin que je puisse en dire un peu plus sur moi-même :

La connexion avec la fragilité que j'habite me fait penser à mon conjoint (...). Réaliser ce lien entre la sensation de vide dans ma poitrine et ce que je ressens dans ma relation me rend encore plus triste et je pleure (...). Je comprends le lien entre le vide et mon état émotionnel : ce que j'ai l'impression d'avoir perdu, c'est le regard de mon conjoint sur moi (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 95).

Comme sauter de pierre en pierre dans une rivière avec laquelle je coule grâce à la respiration et à sa capacité à me donner une présence, la connexion à la peur de la perte du regard aimant de mon conjoint dans le scénario du polyamour a été la porte d'entrée vers

quelque chose de plus profond encore. Elle m'a relié à quelque chose qui a pris forme de manière inattendue et qui a pris tout son sens pour moi : le regard insaisissable de mon père. J'ai compris que c'était de ce regard dont j'avais besoin pour me sentir suffisamment en confiance pour me retrouver dans un espace sûr avec moi-même. Le changement que cette compréhension a généré en moi était évident :

C'est calme parce qu'il est différent du moment précédent, mais avec la conscience du besoin d'aller trouver le regard de mon père (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 96).

Le rôle de mes parents dans ma vie affective réapparaît, comme une invitation à me demander comment ils sont intégrés, quelles sont les questions que je me pose sur leur présence dans ma vie. Revenir sur leur présence me fournit des informations précieuses sur mon propre présent. Cette expérience me renvoie à l'idée que le corps est une entité complexe et vaste. Donc, comprendre le corps comme un système complexe, en termes de système ouvert (von Foerster, 2022), implique de le concevoir à partir d'une dynamique interactive. Le corps, en tant que territoire, est en échange constant d'informations avec l'environnement qu'il habite, de sorte que le principe de changement, de transformation, fait partie de sa réalité. L'équilibre, entendu comme homéostasie, est établi dans la mesure où je me reconnais, à partir de l'expérience corporelle complexe, au milieu de cet échange et où je me permets de générer de nouvelles compréhensions de moi-même à travers cet échange.

Le lien avec la figure de mes parents m'a fait participer à cet équilibre systémique, dans la mesure où je me permets d'explorer comment l'expérience émotionnelle déclenchée me relie à mes propres processus vitaux. Et cette fois-ci n'a pas fait exception. Une partie du mystère que représentait mon père pour moi tenait au fait que je n'étais jamais tout à fait sûre de la façon dont il me voyait, en partie à cause de son hermétisme et de son silence, en partie à cause de la distance dans notre relation. Cependant, dans ce moment de grande fragilité, je me suis retrouvé avec un besoin primaire, essentiel, de reconnaissance :

A : Je me sens vraiment triste. Je sens que j'ai besoin parler avec lui [avec mon père]. J'ai besoin de lui dire quelque chose, mais je me sens très mélancolique, un peu. Plus que triste, mélancolique.

B : Mélancolique. Ça que tu es en train de nommer de chose à ton père, envie de parler, son regard est sur toi. Tu vois ses yeux que te regard?

A : Je le vois complète (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 96).

Cette reconnaissance m'a amené à m'occuper de l'enfant que j'étais et qui avait besoin de se sentir vu, à partir de sa fragilité, une fragilité avec laquelle je me suis reconnecté et qui est si intensément liée à mon expérience migratoire actuelle. Le système complexe à partir duquel je comprends le corps est intégré dans un conglomérat de systèmes qui se contiennent les uns les autres, comme le décrit Bronfenbrenner (1986). D'après mon expérience subjective, c'est le corps en tant que territoire de connaissance de soi qui me permet de comprendre l'ensemble de ce conglomérat de systèmes, où l'expérience du macro et du micro s'entremêlent. L'expérience migratoire, en tant que phénomène humain, me relie au besoin de me sentir reconnu, vu. L'expérience relationnelle du polyamour, vécue dans un espace culturel et social si différent de mon lieu d'origine, me permet de renouer avec le besoin d'un regard primordial pour donner un sens à la fragilité :

J'ai l'impression que je veux me prendre, me prendre dans mes bras, prendre cet enfant et lui dire que tout va bien, qu'il suffit, que ce qu'il est et ce qu'il fait suffit, que je le vois, qu'il est beau et complet (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 97).

5.2.4 Je me reconnais en entrant en résonance avec les autres

De même, en identifiant les changements dans mes pratiques relationnelles grâce à la possibilité de vivre au Québec, il m'est possible de reconnaître que tout ce que j'ai vécu a eu un effet sur le regard que je portais sur les autres. Dans les rencontres thérapeutiques qui ont accompagné la mise en relation avec ma propre expérience, cela m'a donné des pistes pour créer une syntonie empathique avec ce que ces autres partageaient avec moi :

Je ressens un peu de tristesse en reconnaissant que je ne me suis pas écouté aussi attentivement ces derniers temps et, à partir de cette reconnaissance, je lui demande : « Lorsque tu réalises que tu as été un peu plus attentif à toi-même, même si ce que

tu observes du mouvement de ton esprit est inconfortable, qu'est-ce que cela te fait d'être plus attentif à toi-même ? » (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 98).

Comme le définit Elkaïm (1995), la rencontre de la complexité que nous sommes dans un espace de soutien devient une possibilité de résonner avec l'autre, pour que l'autre résonne avec soi. Le fait d'être connecté à ma propre fragilité m'a donné la possibilité de résonner avec la fragilité de l'autre, d'une manière qui a été mise à jour dans mon propre cadre de référence vital. Pour Elkaïm (1995), les résonances sont « ces assemblages particuliers, constitués par l'intersection d'éléments communs à différents individus ou différents systèmes humains, que suscitent les constructions mutuelles du réel des membres du système thérapeutique; ces éléments semblent résonner sous l'effet d'un facteur commun » (p. 601). Le phénomène décrit par ce thérapeute systémique m'a permis, à partir de ma propre histoire de vie et de celle des autres, de me poser des questions qui pourraient non seulement être utiles à ceux avec qui je travaillais et travaille encore, mais aussi à moi-même, comme une piste à suivre :

Je me vois dans ma propre insécurité, dans cette insécurité qui m'a accompagné ces derniers temps (...) je décide de lui dire que le fait de pouvoir identifier ce qu'il vient de signaler est très important, parce que cela témoigne de l'effort qu'il a fait pour observer les façons dont il se rapporte à lui-même (...). Le poids dans mon propre corps, celui que j'avais commencé à ressentir, cède (...), peut-être parce que je sais que cette réflexion a été importante pour moi (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 99).

Cette possibilité de dialogue dans mon expérience de vie a été possible dans la mesure où elle a permis un dialogue avec ma propre subjectivité. À partir d'un mouvement intrasubjectif, c'est-à-dire avec moi-même à partir du lien que j'établis avec ma corporalité, j'ai pu m'ouvrir à un dialogue intersubjectif, avec l'altérité qu'est l'autre, où les systèmes de croyances, les références au récit personnel, etc., s'entremêlent pour élargir ma compréhension de moi-même et de mon environnement :

Maintenant que j'y pense et que j'écris à ce sujet, je reconnais que la narration de Y me permet de me voir avec plus de compassion, de voir avec plus d'amour ce « moi » que j'étais il y a quelques mois, qui était dépassé par ce que je ressentais, mais qui se sentait aussi coupable de ne pas pouvoir ressentir les choses d'une autre manière, d'une manière plus « cohérente » (Chapitre 4. Deuxième partie, p. 100).

Dans mon expérience migratoire, j'ai habité la fragilité comme une possibilité de conscience de soi, à travers la médiation de mon corps comme territoire de connaissance. L'autre, celui que j'interpelle et qui m'interpelle, devient un interlocuteur dans un dialogue qui n'est pas seulement intersubjectif. Les résonances de ce dialogue s'étendent à la configuration d'un espace dialogique avec ma propre expérience vitale, intrasubjective. L'autre et son expérience de vie, en tant que source d'information, génère des processus d'échange qui m'encouragent à continuer à reconnaître la fragilité comme une possibilité et une puissance d'autocréatrice.

5.3. SYSTÉMATISATION DE L'EXPÉRIENCE

La vie n'est pas ce que l'on a vécu, mais ce dont on se souvient et comment on s'en souvient.

García Márquez, 2002

Comme l'a fait remarquer le prix Nobel colombien García Márquez (2002), la vie est ce dont nous nous souvenons, et la manière dont je l'ai raconté dans cette recherche est le produit de cette présence réflexive de moi-même médiatisé par mon corps en tant que territoire transité. Par conséquent, afin de répondre au troisième et dernier objectif établi pour cette recherche, je présenterai brièvement, un schéma qui cherche à représenter graphiquement la systématisation des compréhensions de mon expérience de transformation personnelle et relationnelle, ainsi que le lien que celle-ci entretient avec mon corps en tant que possibilité de dialogue.

Ainsi, le schéma de systématisation que je vais présenter ci-dessous est le résultat des constatations relatées dans le chapitre d'interprétation précédent et se compose de deux parties qui se nourrissent l'une l'autre. Dans la première, j'illustre cette expérience de reconnaissance et de dialogue avec mon corps. Dans la seconde, je cherche à décrire la relation entre l'expérience migratoire et cette expérience de reconnaissance de soi. Dans la

dernière partie, je présenterai le schéma complet et le lieu de jonction où dialoguent tous ces vécus vitaux.

5.3.1 Reconnaissance de soi

Comme j'ai réussi à présenter dans la première partie de ce chapitre, le processus de reconnaissance de moi-même en tant que sujet, je le caractérise par deux macro-processus que je représente ci-dessous au travers de la Figure 1 :

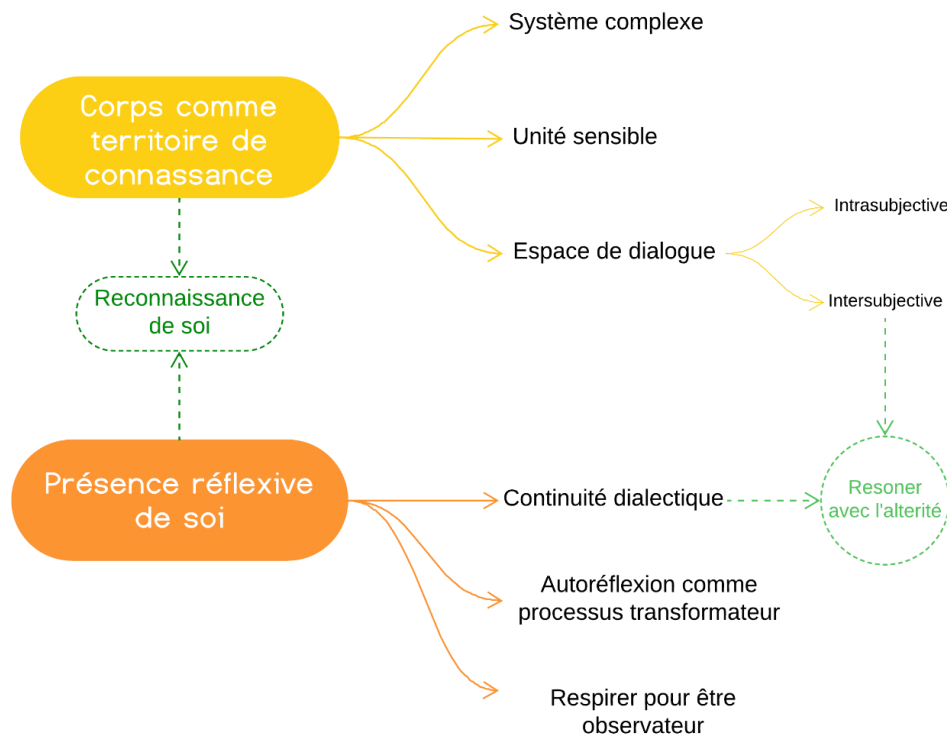


Figure 2. Processus de reconnaissance de soi.

En premier lieu, cette expérience de reconnaissance des transformations du moi a été possible grâce à la médiation du corps, expérience que je caractérise par le concept du *corps comme territoire de connaissance*. Ce corps est un territoire dans la mesure où j'entre en

contact avec la possibilité de transiter par la sensibilité qui m'habite et qui me permet de reconnaître ce qui m'arrive, comment cela m'arrive et de quelle manière cela m'invite à aborder ce qui m'arrive. Ce corps-territoire se caractérise par son caractère de système complexe (totalité systémique dynamique en échange constant d'informations, de matière et d'énergie avec d'autres systèmes) qui, en tant qu'unité sensible (à la recherche de l'équilibre), est susceptible d'être reconnu comme un espace de dialogue, d'interlocution et de questionnement.

Ce dialogue établi avec le corps comme territoire est un dialogue qui demande une capacité d'écoute subjective de ce qui m'arrive dans la vie quotidienne (comment je me sens quand ce qui m'arrive, m'arrive ?) et, par conséquent, il s'établit selon deux modalités : **i.** un dialogue avec moi-même (intrasubjectif), en étant moi-même mon propre interlocuteur médiatisé et ; **ii.** un dialogue avec l'autre (intersubjectif), avec tous les autres qui m'interpellent ou avec lesquels il est possible de devenir leur interlocuteur. Dans ces deux modalités, le corps est toujours présent comme interlocuteur, c'est-à-dire comme une voix qu'il est possible d'écouter, à laquelle il est possible de demander des informations pour se mettre en relation avec soi-même et avec l'autre.

D'autre part, j'identifie à travers ce processus de recherche phénoménologique que cette expérience du corps-territoire me confère la capacité de reconnaissance subjective et, par conséquent, de mon rôle en tant qu'agent de mes transformations. Cette capacité émerge de ce que j'ai appelé dans le chapitre sur l'interprétation des données la *présence réflexive de soi*. Étant donné qu'habiter l'expérience du corps-territoire est une constante, une capacité promue par les enseignements et la pratique du Hatha Yoga, cette présence est une continuité qui se nourrit dialectiquement de chaque expérience vécue. A partir, par exemple, d'un nouveau défi relationnel ou de toute question qui me confronte à quelque chose de nouveau, je peux réfléchir à moi-même, à mes capacités, à mes questions vitales ou à la présence symbolique ou réelle de mes proches dans ma vie.

L'autre participe à ce processus réflexif, grâce au dialogue intersubjectif mentionné plus haut. Avec cet autre, il m'est également possible d'entrer en résonance, comme le dit Elkaïm (1995), avec l'altérité et sa propre présence.

Dans mon expérience de vie, la présence réflexive de soi est la possibilité de transformer les schémas et croyances personnels ou la manière dont j'interprète mes émotions ou mes relations. Mais ce type de présence réflexive est soutenu dans la mesure où il m'est possible de prendre une certaine distance, en devenant un observateur, un témoin de ce qui s'est passé. Cela ne signifie pas du tout être « objectif ». Au contraire, il s'agit d'entrer en contact avec le sujet contextualisé que je suis, situé dans le temps et l'espace, pour m'observer au milieu de ce qui se passe en moi. En définitive, cette capacité d'observation m'est possible, en partie, grâce à la respiration, à ce flux constant qui me ramène à la certitude d'une présence située dans le présent, qui me permet de m'éloigner de la nécessité de résolution ou, simplement, de la nécessité d'agir mécaniquement.

5.3.2 L'expérience migratoire : fragilité et transformation des sens de soi.

Dans la deuxième partie du présent chapitre, j'ai exposé l'interprétation de ce que les deux premières années de migration au Québec ont représenté pour moi. Au moyen de la Figure 3, présentée ci-dessous, j'illustrerai ce processus en termes de compréhensions que cette présence réflexive de soi a rendu possible pour moi, grâce à la médiation de mon corps en tant que territoire de connaissance au cours de l'expérience migratoire.

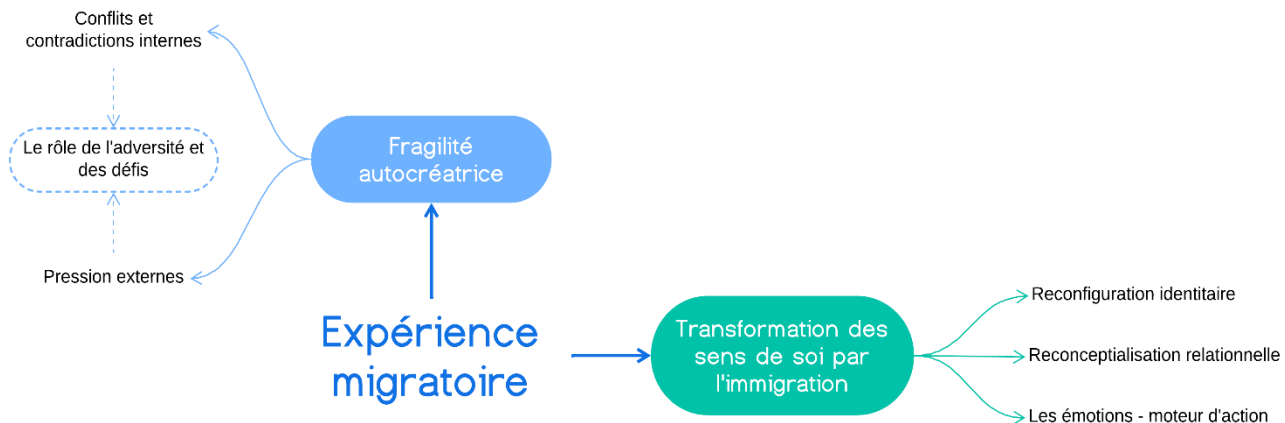


Figure 3. Fragilité et transformation des sens de soi dans mon expérience migratoire

L'expérience migratoire, en tant qu'étape importante de mon histoire, m'a exposé l'expérience de la fragilité, c'est-à-dire à l'expérience de l'affaiblissement de mes ressources personnelles et relationnelles, me conduisant à un état de fracture et d'impossibilité. Cependant, c'est précisément cette expérience de la fragilité qui m'a invité à rechercher de nouvelles stratégies pour trouver l'équilibre au milieu de l'inconfort. Je comprends que cette impulsion est ce qui donne un autre sens à l'expérience de la fragilité et, par conséquent, je décide de la raconter comme une *fragilité autocréatrice*.

Au milieu de la relation entre la pression externe (apprentissage d'une langue, besoin d'intégration, etc.) et les conflits et contradictions internes (besoin d'accomplissement, manque de confiance en soi, etc.), j'ai pu constater les effets de cette fragilité dans mon corps. Mais en même temps, en prêtant attention et en écoutant ce que la fragilité que j'habitais avait à me dire (grâce à la présence réflexive de soi), j'ai réussi à lui donner le temps et à chercher les espaces pour reconnaître en quoi et comment j'avais besoin de différents éléments au milieu des défis que je vivais.

Ainsi, l'expérience migratoire elle-même a été un scénario de reconfiguration de mon identité (être migrant, sujet résilient, confiance en soi) et de mes relations (sujet accompagnateur, conjoint au milieu d'une relation polyamoureuse). Comme mentionné dans la sociologie des émotions en relation avec la migration (Ariza, 2017), j'ai pu voir comment,

au milieu de tout ce processus, les émotions ont joué un rôle fondamental. Les émotions issues de la fragilité (tristesse, mélancolie, colère, vigilance) sont devenues un moteur de l'action (fragilité autocréatrice).

Ainsi, la description et l'interprétation phénoménologiques de mon expérience migratoire me permettent de relier qu'au milieu de mes expériences de vie (personnelles, relationnelles, professionnelles), j'ai tendance à rechercher le potentiel de (re)création de moi-même. À un moment précoce de ma vie, la recherche de réponses à ce silence primordial, produit du manque de moyens d'exploration émotionnelle dans mon enfance, m'a conduit à l'exploration d'alternatives pour faire de la place à ma propre sensibilité. Dans ma vie d'adulte actuelle, la migration, en tant que réminiscence de cette impulsion humaine primitive et ancestrale à la recherche de nouvelles opportunités, a également eu pour but d'explorer et d'élargir mes capacités et ma compréhension de la vie.

Une autre conclusion émerge de cette recherche : la circularité du processus de transformation personnelle à travers l'expérience de la vie elle-même. Ce qui a commencé comme une intuition dans ma prime jeunesse (le corps comme lieu de dialogue), devient à plusieurs reprises dans ma vie d'adulte un lieu commun pour me reconnaître au milieu de ces situations vitales qui exigent mon attention et mes efforts. Le parcours migratoire au Québec est devenu le scénario le plus actuel où j'ai eu l'occasion de me reconnaître, de me connaître en tant qu'apprentie et de mettre en œuvre l'expertise qui m'a apporté la sensibilité d'être connecté avec moi-même.

Cela s'avère être le point de convergence entre les deux moments racontés dans cette recherche (Figure 3) : chaque expérience de vie, quelle que soit sa qualité, a le potentiel de me (re)créer, dans la mesure où je me consacre à cette fin.

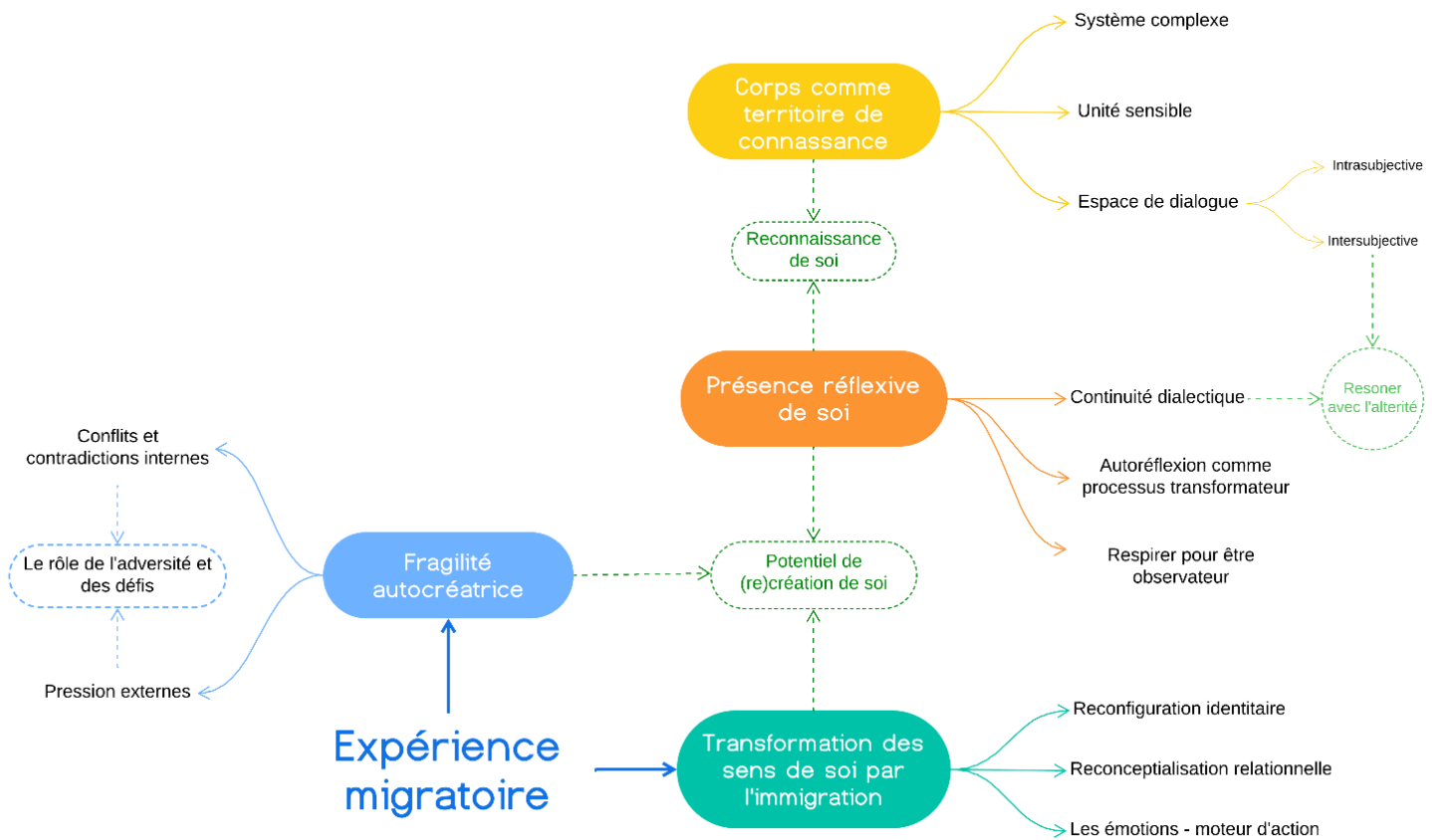


Figure 4. Schéma complet de systématisation : le potentiel de (re)création de soi

Je peux dire que je me suis formé professionnellement à l'écoute des autres, tout comme je me suis formé à m'écouter et à être présent à moi. Ce dialogue est à la fois intersubjectif et intrasubjectif, et dans la mesure où je permets l'un, l'autre est possible pour moi, sans aucun degré de hiérarchie ou de priorité.

Je fais l'hypothèse que le fait de continuer à me connecter à mon corps en tant que territoire de connaissance de moi-même, de mes relations et du monde, dans des situations de vie futures (étapes importantes, transitions, deuil, etc.) me permettra de continuer à me découvrir, comme je l'ai fait jusqu'à présent. Ce processus continu et la narration de deux périodes de mon histoire personnelle ont abouti à la reconnaissance de cette tentative constante de récréation itinérante, où mon corps m'accompagne dans ce voyage.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Cette recherche concernait les possibilités de me reconnaître en tant que sujet d'action et en constante transformation, au milieu des décisions que j'ai prises dans ma vie. Il s'agit du portrait et de la systématisation ultérieure de la relation que j'entretiens avec la conscience de soi médiatisée par mon corps et de la manière dont cette relation s'est actualisée à travers mon expérience migratoire. Au début de ma maîtrise en études des pratiques psychosociales, j'avais de grandes attentes quant à ce que cela signifierait de suivre un programme d'études dans une université étrangère, dans une langue étrangère. Cependant, aujourd'hui, à la fin de cette recherche, trois ans après le début de mon programme d'études, je n'ai pas envisagé ce que ce processus impliquerait en termes de contribution à la compréhension et à la reconnaissance du sujet que je suis.

La perspective phénoménologique de la recherche à la première personne m'a permis de reconnaître ma place en tant que sujet et source primaire de données pour la construction de connaissances sur la signification de la subjectivité. Ce voyage a également été l'occasion d'affiner ma capacité d'introspection et de réflexion critique sur les phénomènes quotidiens de la vie, car j'ai non seulement reconnu mon propre processus de compréhension de la recherche, mais aussi celui de mes collègues de la cohorte par rapport à leurs propres questions personnelles.

Cette recherche porte sur deux phénomènes qui peuvent interpeller de nombreuses personnes intéressées par la recherche en première personne : les moyens de mettre en évidence les processus de transformation personnelle et la migration. Bien que, par la nature même de la recherche en première personne, il n'y ait aucune prétention à produire des généralités, cette recherche peut trouver un écho auprès d'autres personnes qui cherchent à donner un sens à l'expérience de la reconnaissance des transformations subjectives. À travers mon expérience, j'ai présenté le corps comme le véhicule qui contribue à la reconnaissance

et au traitement du changement subjectif, un élément qui est de plus en plus connu à travers les perspectives psychosomatiques.

Je reconnais, à partir de mon expérience et de cette recherche, que le corps est un espace de dialogue avec un potentiel à découvrir. Ainsi, cette recherche peut être l'occasion pour d'autres personnes de ressentir l'impulsion d'explorer leurs propres processus de reconnaissance subjective à travers leurs propres expériences corporelles uniques et diverses. J'ai choisi d'appeler territoire ma propre exploration de mon corps, mais il est très probable que pour d'autres, elle se caractérise par d'autres lieux symboliques, en fonction de leurs propres antécédents familiaux, culturels, relationnels, etc. Reconnaître la diversité des relations que nous, humains, entretenons avec notre expérience corporelle est une source inépuisable de connaissances. Cela peut conduire les sciences à continuer à s'interroger sur la manière dont ces relations s'établissent et sur la portée potentielle qu'elles peuvent avoir pour le développement de disciplines telles que l'anthropologie, la psychologie ou la pédagogie.

De même, à partir de l'étude du phénomène de la migration, cette recherche contribue à la possibilité d'attirer l'attention sur la voix du sujet migrant. Le fait de donner une voix à ma propre expérience dans le cadre de cette recherche peut se traduire, pour une lectrice ou un lecteur potentiel, par la possibilité d'encourager d'autres personnes à donner également une voix à leurs propres expériences, contribuant ainsi à la construction d'un savoir dans une perspective phénoménologique. Pour un pays comme le Canada ou une nation comme le Québec, la reconnaissance de l'expérience particulière des personnes qui migrent vers ces territoires est l'occasion de les reconnaître comme des subjectivités en constante transformation qui ont des besoins psychosociaux.

Bien que je puisse dire que mon processus migratoire vers le Québec a eu une présence institutionnelle et gouvernementale particulière, grâce à une politique migratoire qui m'était favorable, réfléchir aux processus d'accompagnement psychosocial des êtres humains que nous sommes, nous les migrants, peut-être une grande opportunité. Les transitions migratoires sont des changements qui peuvent être violents, déstabilisants pour de

nombreuses personnes, en fonction de nombreux facteurs, tels que la raison de la migration ou les conditions d'ouverture à la diversité des communautés d'accueil. Pour beaucoup d'autres, il peut s'agir d'un processus tellement naturel et bénéfique qu'il s'intègre dans le schéma de vie sans heurts majeurs. Cependant, la réflexion sur les processus d'accompagnement psychosocial dans ces processus de transit est une occasion de réduire les risques associés et de renforcer les outils personnels et contextuels disponibles.

Finalement, je constate que cette recherche a plusieurs limites, étant donné les limites nécessaires que j'ai dû avoir afin de la rendre compréhensible dans le cadre de ma capacité et de mon temps. D'une part, il est clair pour moi que cette recherche manque d'une approche interculturelle qui aurait pu mettre en évidence plus clairement les possibilités et les limites du dialogue entre les deux cultures en jeu : latino-américaine colombienne et québécoise. Une recherche plus approfondie pourrait consacrer plus d'attention à la manière dont les facteurs interculturels influent sur les possibilités de rapport au corps. Cet élément pourrait mettre en lumière la manière dont le changement de contexte, dans le cadre d'un processus migratoire, peut générer des changements dans la perception du corps comme moyen de reconnaissance de soi.

En outre, une approche interculturelle peut permettre de comprendre comment des éléments de cultures différentes, à la fois d'origine et d'accueil, favorisent ou limitent la capacité du sujet à reconnaître le potentiel et les limites de son propre processus migratoire. Bien que, dans ma recherche, je me sois approché de la manière dont des facteurs nouveaux tels que la relation avec la langue ou l'environnement ont eu un effet sur la perception de ma propre fragilité, les recherches futures pourraient mettre l'accent sur le double dialogue du corps en tant que médiateur de l'expérience et du dialogue interculturel en tant que contexte pour la matérialisation du processus de transformation subjective.

Comme je l'ai mentionné dans le chapitre d'interprétation, l'expérience du polyamour avec une personne différente de ma culture d'origine a le potentiel d'être, en soi, une recherche pour contribuer à la construction de la connaissance. Ma relation actuelle et mon projet de couple dans une configuration polyamoureuse en tant qu'élément fondamental du

transit migratoire est un scénario de recherche à découvrir. Mais plus généralement, il pourrait être très pertinent de focaliser l'attention de la recherche sur la place des relations et la création de réseaux de soutien et de relations intimes. D'après mon expérience, ces relations contribuent infiniment aux processus d'adaptation et à la capacité d'entrer en résonance avec les autres pour donner du sens aux transformations qui se produisent dans le contexte d'un changement de vie, tel que la migration.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiples (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46(163), 163-171.
- Álvarez-Benavides, A. (2020). Migración e identidad. Una aproximación desde la teoría de la identidad colectiva y desde la teoría del sujeto. *Revista latinoamericana estudios de la paz y el conflicto*, 1(1), 97-115.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1996). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En S. McNamee, & G. Kenneth, *La terapia como construcción social* (págs. 45-60). Barcelona: Paidós.
- Ariza, M. (2017). Vergüenza, orgullo y humillación: contrapuntos emocionales en la experiencia de la migración laboral femenina. *Estudios sociológicos*, 35(103), 65-89.
- Balleux, A. (2007). Le récit phénoménologique : étape marquante dans l'analyse des données. *Recherche qualitative, Hors-série*(3), 396-423.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1996). *La construction sociale de la réalité*. Paris: Armand Colin.
- Boccagni, P., & Baldassar, L. (2015). Emotions on the move: mapping the emergent field of emotion and migration. *Emotion, space and society*, 16, 73-80.
- Bonilla, A. (2012). La construcción imaginaria del " otro migrante. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, 21-34.
- Boss, P. (2011). *La pérdida ambigua: Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Gedisa.

- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723–742.
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2014). *Desaparición forzada Tomo III: entre la certidumbre y el dolor. Impactos psicosociales de la desaparición forzada*. Bogotá: CNMH.
- Condamin, A. (2011). Au fil de l'écriture : comme goutte d'eau va à la mer. En C. Yelle, *Les histoires de vie. Un carrefour de pratiques* (págs. 83-92). Canada: PUQ.
- Craig, E. P. (1988). La méthode heuristique: une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. *The heart of the teacher: a heuristic study of the inner world of teaching*, 197(8). Boston: Boston University Graduate school of Education.
- Cyrulnik, B. (2012). Préface. Dans M. Lani-Bayle, & É. Milet, *Trace de vie. Del'autre côté du récit et de la résilience*. Lyon: Chronique sociale.
- Dados, N., & Connell, R. (2012). The Global South. *Contexts*, 11(1), 12-13.
- DANE. (2022). *Reporte de migración n° 2*. Bogotá: DANE.
- de Gialdino, I. (2012). L'interprétation dans la recherche qualitative : problèmes et exigences. *Recherches qualitatives*, 31(3), 155-187.
- Echeverría, R. (2005). *Ontología del lenguaje*. Chile: Lom ediciones S.A.
- Elkaïm, M. (1995). *Panorama des thérapies familiales*. Paris: Seuil.
- Espinal, C. E. (2011). El cuerpo: un modo de existencia ambiguo. Aproximaciones a la filosofía del cuerpo en la fenomenología del Merleau-Ponty. *Revista Co-herencia*, 8(15), 187-217.
- Faingold, N. (1998). De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle : décrypter les messages structurants. *Expliciter*(26), 17-20.

- Galvani, P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Interactions*, 8(2), 95-121.
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche. *Présences*(1), 1-11.
- García Márquez, G. (2006). *Vivre pour la raconter*. (A. Morvan, Trad.) Livre de poche.
- Garcia-Bores, J. (2011). Subjectivity without further ado: concept, epistemological implications and intervention issues. *Studies in psychology*, 32(3), 321-332.
- Gatti, G. (2011). *Identidades desaparecidas. Peleas por el sentido de los mundos de la desaparición forzada*. Buenos Aires: Prometeo.
- Gergen, K., & Warhus, L. (2001). La terapia como una construcción social: dimensiones, deliberaciones y divergencias. *Sistemas familiares*, 17(1), 11-27.
- Girard, M.-J., Bréart De Boisanger, F., Boisvert, I., & Vachon, M. (2015). Le chercheur et son expérience de la subjectivité : une sensibilité partagée. *Spécificités*, 2(8), 10-20.
- Gómez Peña, A. M., & de Castro, A. M. (2011). Corporalidad en el contexto de la psicoterapia. *Psicología desde el Caribe*(27), 223-252.
- Gómez, L. (2013). Approche autobiographique: notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. *Présences*, 5, 1-12.
- Gonzalez Rey, F. (2017). The topic of subjectivity in psychology: contradictions, paths and new alternatives. *Journal for the theory social behaviour*, 47(4), 381-539.
- Griffith, M., & Griffith, J. (1994). *The body speaks. Therapeutic dialogues for mind-body*. Basic Books.
- Grondin, J. (2006). *L'herméneutique* (1er ed.). Paris: Presses universitaires de France.

- Guimond, D. (2011). La théorie des résonances d'Elkaïm : repères théoriques et leviers d'intégration pour la pratique clinique. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Hernandez-Ariza, W., Baubet, T., Abdelhak, M., López, S., & Moro, M. (2008). La langue de l'autre dans la psychothérapie en situation d'exil et de traumatisme. *L'Autre*, 9, 401-413.
- Kosik, K. (1993). *La dialectique du concret*. Les éditions de la passion.
- Martí-Baró, I. (1988). *Sistema grupo y poder. Psicología social desde Centroamérica*. San Salvador: UCA Editores.
- Mateo Garcia, M. (2003). Notas sobre la complejidad en la psicología. *Anales de psicología*, 19(2), 315-326.
- May, G. (1979). *L'Autobiographie*. Paris: P.U.F.
- McAuliffe, M., & Triandafyllidou, A. (2021). *Rapport État de la migration dans le monde 2022*. Genève: OIM.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Collection Bibliothèque des idées.
- Meyor, C. (2005). Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique. *Recherches qualitatives, Hors série*(4), 103-118.
- MIFI. (2021). *Immigration et démographie au Québec en 2019*. Québec: Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration.
- Moustakas, C., & Douglass, B. (1985). Heuristic inquiry: the internal search to know. *Journal of humanistic psychology*, 25(3), 39-55.
- Mucchielli, A. (2005). Le développement des méthodes qualitatives et l'approche constructiviste des phénomènes humains. *Recherches qualitatives, Hors-série*(1), 7-40.

- Organización Internacional para las Migraciones. (2022). *Perfil Migratorio de Colombia*. Bogotá: OIM.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines*. Paris: Armand Colin.
- Patanjali. (1991). *Yoga-sutras*. Paris: Albin Michel.
- Quintin, J. (2016). L'herméneutique à la recherche de la condition humaine et des idées perdues. *Recherches qualitatives*, 35(2), 183-206.
- Reyes, J., & Hedjerassi, N. (2017). Gestion des émotions de migrantes transidentitaires sud-américaines en France. *Migrations Société*, 168, 35-50.
- Serban, C. (2012). La méthode phénoménologique, entre réduction et herméneutique. *Les études philosophiques*, 100(1), 81-100.
- Shafak, E. (2020). *10 minutes et 38 secondes dans ce monde étrange*. Paris: Flammarion.
- Shapiro, F., & Maxfield, L. (2022). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Information processing in the treatment of trauma. *Journal of clinical psychology*, 58(8), 869-959.
- Shotter, J. (1996). El lenguaje y la construcción del si mismo. En M. Pakman, *Construcciones de la experiencia humana* (págs. 213-226). Barcelona: Gedisa.
- Valéau, P., & Gardody, J. (2016). La communication du journal de bord : un complément d'information pour prouver la vraisemblance et la fiabilité des recherches qualitatives. *Recherches qualitatives*, 35(1), 76-100.
- van der Kolk, B. A. (2022). Beyond the talking cure: Somatic experience and subcortical imprints in the treatment of trauma. En F. Shapiro, *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism* (págs. 57-83). American Psychological Association.

Vermersch, P. (2016). L'entretien d'explicitation une superbe imprudence méthodologique!
Remémoration et explicitation. *Recherches qualitatives*(20), 559-579.

Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris: PUF.

Vermot, C. (2017). Introduction : la migration comme expérience émotionnelle. *Migrations Société*, 168, 15-22.

von Foerster, H. (2022). *Sistémica elemental. Desde un punto de vista superior*. Medellin:
Fonde editorial Universidad EAFIT.

White, M., & Epston, D. (2003). *Les moyens narratifs au service de la thérapie*. Bruxelles:
Satas.

Wieviorka, M. (2008). *Neuf leçons de sociologie*. Paris: Robert Laffont.