



LE CHEMIN DE LIBÉRATION D'UNE PETITE FILLE MODÈLE
DÉMARCHE AUTOBIOGRAPHIQUE VERS LE RENOUVELLEMENT DU REGARD
PORTÉ SUR SOI ET SUR LE MONDE

Mémoire présenté

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

en vue du grade de maître ès arts

PAR

© FRANCINE ROBILLARD

Août 2024

Composition du jury :

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

Danielle Boutet, Ph. D., directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Gabrielle Dubé, Ph. D., examinatrice externe, Université de Sherbrooke

Dépôt initial le 14 avril 2024

Dépôt final le 22 août 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 l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

*À mes filles,
Valérie et Dominique*

*À toutes ces femmes inspirantes
croisées sur mon chemin
et par qui j'ai grandi.*

REMERCIEMENTS

Ce sont nos expériences, celles partagées avec ceux que nous rencontrons au cours de notre vie, qui forment notre esprit.
(Abbé Pierre)

La réalisation de ce mémoire n'aurait pu être possible sans l'accueil généreux, le regard compréhensif et la complicité des personnes qui m'ont accompagnée. Un contexte qui m'a autorisé à franchir le territoire de ma vulnérabilité, à la dévoiler avec le sentiment d'être emmitouflée de bienveillance. D'ailleurs, ces rencontres singulières et signifiantes sont ce que je garderai de plus précieux de ces années à la maîtrise. Grâce à elles, mon ciel est rempli d'étoiles.

En premier lieu, je désire exprimer toute ma reconnaissance envers mes professeurs et professeures qui chacun et chacune à leur façon ont éclairé ma route. Merci à Jean-Philippe Gauthier et Jeanne-Marie Rugira, ces personnes exceptionnelles qui sont à l'origine de la petite étincelle qui m'a amenée à Rimouski. Merci à Clency Rennie dont les judicieuses résonances sont arrivées à point dans mon cheminement. Merci à Diane Léger pour l'accueil, la sensibilité et la bienveillance. Un merci tout spécial à ma directrice de recherche Danielle Boutet pour l'intelligence de son regard, la perspicacité et la justesse de ses propos. Son accompagnement m'a permis de m'éloigner du doute envahissant en me rassurant quant à la pertinence de ma démarche.

Merci à ma communauté apprenante, mes collègues « phare » pour leur inestimable contribution et tout particulièrement à mes plus proches alliées. Danielle, ma coloc de la première année, compagne des premiers instants de cette belle et marquante aventure vers l'inconnu. Chantale et Lise pour la sincérité et la délicatesse de leur présence. Diane, ma grande

complice, pour son écoute, sa générosité et nos élans de vie partagés. Katia pour la joie, la chaleur de son accueil et la reconnaissance de mes espaces de création. Catherine pour sa douceur réconfortante. Merci également à Noémi pour son rire contagieux et pour sa complicité lorsque j'ai osé la ritournelle... Merci à Ginette et à Sandra pour les précieuses résonances. Merci aux plus jeunes femmes de ma cohorte, Alyssa, Andrée-Ève, Aurélie, Joëlle et Lola, si inspirantes et porteuses d'espoir pour l'avenir. Merci, Alain, Maxime, Raphaël et Yvan, mes collègues, dont les voix masculines ont contribué à l'enrichissement et à l'expansion de mon regard.

Il m'importe également d'adresser toute ma reconnaissance à mes alliées dans le cadre de la sociologie clinique dont l'apport fut tellement signifiant dans mon parcours à la maîtrise et spécialement à Diane Laroche, coordonnatrice pédagogique et administrative du groupe de recherche, d'échange de pratique et de formation de Montréal pour le RISC, pour sa disponibilité, sa générosité et son ouverture.

J'ai aussi à cœur de remercier mes chères « Pierres de lune », Andrée, Christine et Danielle, pour les espaces de poésie et de partages qui ont enrichi mes dernières années.

Finalement, j'exprime toute ma gratitude à Guy, mon précieux compagnon de vie depuis plus de quarante ans, pour son amour, sa présence, ses encouragements et sa confiance. Merci à mes adorables filles Valérie et Dominique ainsi qu'à mon « grand » petit-fils Olivier, qui sans le savoir, ont motivé mon désir d'aller au bout de ce projet. Je vous aime tellement.

Un bonheur profond et durable devient possible dès lors que nous transformons notre propre regard sur le monde. Nous découvrons alors que bonheur ou malheur ne dépendent plus tant des causes extérieures que de notre « état d'être ».
(Frédéric Lenoir, 2013, p. 209)

RÉSUMÉ

Cette recherche réflexive en première personne est un chemin de déconstruction et de reconstruction d'une manière sensible de voir et d'habiter le monde. Elle relate le parcours de la « petite fille modèle » et de ses défis qui s'inscrivent également dans l'héritage d'une autre époque.

Le récit autobiographique et les récits phénoménologiques sont au cœur de cette démarche qui revisite en premier lieu le contexte dans lequel j'ai grandi. Par conséquent, ce retour aux sources me démontre combien les déterminants sociaux et familiaux ont contribué à la naissance de la petite fille modèle et qu'ils sont à l'origine de ce que le sociologue Vincent De Gaulejac¹ décrit comme des *nœuds sociopsychiques*. Je peux ainsi reconnaître l'existence de certains enjeux inconscients qui renferment entre autres, des conflits de loyautés, de la culpabilité et un besoin de reconnaissance. Rapidement, je découvre qu'il y a un idéal à redéfinir. Je ressens alors l'urgence de me distancer des émotions de l'enfant, de ses illusions, des jugements paralysants, les miens comme ceux des autres et de me départir des couches d'exigences qui en freinant certains de mes élans, recouvrent une partie de mon essence.

En route, je réalise que mon rapport à la beauté et à ma créativité m'éloigne depuis toujours d'une certaine tristesse, de mes angoisses, de mes peurs, en me rapprochant de la joie, tel un antidote au « moins beau » de la vie. Je saisis alors le sens profond de mon désir de déployer cette partie de moi qui me rend si vivante et que les pages de ce mémoire m'invitent à dévoiler. Ainsi, je trace le portrait de ma transformation vers plus de légèreté et une certaine liberté intérieure.

Ce mémoire résume les voies de passage qui m'ont permis de me dégager du carcan de « la petite fille modèle » dont l'empreinte me cloisonnait au sein d'idéaux irréalistes. Sortir de mon « apnée » pour mieux respirer, pour oser plonger au lieu de poser le pied sur le frein, n'est-ce pas le chemin de la liberté recherchée ?

Mots clés : Récit de vie – Déterminants sociaux – Fausses croyances – Idéalité – Sensibilité – Vulnérabilité – Nostalgie – Beauté – Créativité – Humilité – Transformation

¹ De Gaulejac Vincent, sociologue, professeur émérite à l'Université Paris-VII-Diderot, président du Réseau international de sociologie clinique.

ABSTRACT

This first-person reflexive research is a journey of deconstruction and reconstruction of a sensitive way of seeing and inhabiting the world. It recounts the journey of the "model little girl" and her challenges, which are also part of the legacy of another era.

Autobiographical narrative and phenomenological accounts are at the heart of this approach, which first revisits the context in which I grew up. Consequently, this return to the sources demonstrates to me how much social and family determinants contributed to the emergence of the model little girl and how they are the origin of what the sociologist Vincent De Gaulejac describes as sociopsychic knots. I can thus recognize the existence of certain unconscious issues which include conflicts of loyalties, guilt, and a need for recognition. Quickly, I discover that there is an ideal to redefine. I then feel the urgency to distance myself from the emotions of the child, her illusions, paralyzing judgments, both mine and those of others, and to rid myself of layers of requirements which, by hindering some of my impulses, cover a part of my essence.

On the way, I realize that my relationship with beauty and my creativity have always distanced me from a certain sadness, my anxieties, my fears, while bringing me closer to joy, as an antidote to the "less beautiful" aspects of life. I then grasp the profound meaning of my desire to unfold this part of myself that makes me so alive and that the pages of this memoir invite me to reveal. Thus, I outline the portrait of my transformation towards more lightness and a certain inner freedom. This memoir summarizes the passages that allowed me to free myself from the constraints of "the model little girl" whose imprint confined me within unrealistic ideals. Breaking free from my "apnea" to breathe better, to dare to dive instead of putting my foot on the brake, isn't it the path to the sought-after freedom?

Keywords: Life narrative - Social determinants - False beliefs - Ideality - Sensitivity - Vulnerability - Nostalgia - Beauty - Creativity - Humility - Transformation

PROLOGUE

*Je suis l'enfant qui a peur
Inquiète et aux aguets
Je retiens mon souffle
J'avance tout doucement
Sur la pointe des pieds
Sans faire de bruit
Je suis l'enfant qui ne veut pas déranger
Je suis l'enfant qui veut être aimée
Je suis cœur sensible
À fleur de peau
Dans le silence de mon refuge
Vêtue d'une inconsciente naïveté
Je rêve secrètement à la beauté du monde
Je suis la magicienne de mon conte de fées
Je possède un immense pouvoir
D'un seul coup de baguette
Le pauvre devient riche
La laideur disparaît
Le malheur se transforme en joie
Le malade est guéri
La vérité efface le mensonge
Et plus jamais personne ne peut mourir*

*Je suis l'enfant qui a grandi
Inquiète et aux aguets
Je retiens mon souffle
J'avance tout doucement
Sur la pointe des pieds
Sans faire de bruit
Je suis celle qui ne veut pas déranger
Je suis celle qui veut encore être aimée
Je suis femme au cœur sensible
À fleur de peau
Discrètement, dans le silence de ma bulle
Refuge de tous mes sens en alerte
Je perçois la beauté du monde
Sans être fée ni magicienne*

*Je porte en moi un immense pouvoir
Une force insoupçonnée
Qui transforme peu à peu mon regard
Et celui des autres
Soudainement la beauté apparaît
Sans égard à la pauvreté ou à la richesse
Malgré la maladie et malgré la mort
J'accueille la puissance de l'étincelle lumineuse
Celle qui se faufile délicatement
Éclairant avec force le chemin de ma gratitude
De mon émerveillement et de ma joie
Prenant tour à tour la forme d'un ciel étoilé
D'un arbre majestueux
D'un oiseau coloré
Du ruissellement de l'eau
De l'odeur de la terre dans la forêt de l'automne
Elle est à la fois le sourire d'un enfant
Et les yeux pétillants d'un vieillard
Les mots d'un poème
Ou d'une chanson
Elle est le vent qui berce
Le fleuve à perte de vue
La douceur de la peau
Ou celle d'un pétale de rose
Elle est la parole qui reconforte
Le petit geste qui fait du bien
Elle est partout où mes yeux décident de la voir*

*Je suis l'enfant qui a grandi
Et j'honore mon cœur sensible
Terreau de ma créativité
Je suis la femme qui a vieilli
Et je crois encore et toujours
À la beauté du monde
Et je crois encore et toujours
Que la beauté peut changer le monde*

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
PROLOGUE	xvii
TABLE DES MATIÈRES.....	xix
LISTE DES FIGURES	xxiii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE	7
1.1 De la construction d'un idéal de soi, au désir de s'en affranchir	7
1.1.1 Fais ta grande fille ! La phrase qui dicte le chemin de la petite fille modèle. Je suis adulte et cette voix résonne encore	8
1.1.2 Qui suis-je ? La valeur de mes actions réside dans le regard positif et approbateur de l'autre	10
1.1.3 Se conformer : un acte de loyauté. Suivre le chemin tracé pour ne pas ébranler l'harmonie familiale	16
1.1.4 Perfectionniste moi ? Mes exigences inatteignables ou irréalistes à l'origine de mon sentiment d'impuissance	18
1.1.5 Sortez-moi de moi ! La petite fille modèle a peut-être rencontré son point de rupture	20
1.1.6 Réussir dans la vie ou réussir sa vie ?.....	25
1.1.7 Qu'est-ce que je cherche ? Ma quête de légèreté	29
1.2 Question de recherche	32
1.3 Objectifs de recherche.....	32
1.4 Les pertinences de ma recherche.....	33
1.4.1 Pertinence personnelle : M'accueillir pour mieux accueillir.....	33
1.4.2 Pertinence sociale : Des déterminants sociaux au cœur de ma problématique	34
1.4.3 Pertinence scientifique : La subjectivité au service de l'objectivité	37
CHAPITRE 2 CADRE DE RÉFÉRENCE.....	41
2.1 Qui est « je » ? La sociologie clinique, prise de conscience d'un idéal « normatif » d'une autre époque.....	41
2.2 La beauté en tant que combustible.....	44

CHAPITRE 3 CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE	49
3.1 Approche épistémologique : je redirige mon attention et le sens apparaît	49
3.1.1 Mon désir de transformer mon regard me demande d’observer et de comprendre : une recherche heuristique, une approche réflexive	49
3.1.2 Une démarche d’inspiration phénoménologique : revisiter ma vie avec la mémoire de mes sens	53
3.1.3 Qui de mieux que moi pour parler de moi ? Une recherche en première personne.....	55
3.1.4 Le récit autobiographique et son volet autoethnographique.....	57
3.1.5 Mes kâïros créateurs de joie	62
3.2 Cadre méthodologique : la source de mes données	65
3.2.1 J’ai 6 ans. Je lis et j’écris. L’analyse qualitative en mode écriture et l’écriture à la première personne.....	65
3.2.2 Je sais ce que je ne sais pas encore que je sais : la méthode d’explicitation	70
3.2.3 Quand mes mots ne savent plus me dire : l’approche symbolique.....	73
3.2.4 Leurs mots me parlent de moi : la communauté apprenante	76
3.2.5 La marche, la nature, la musique, les chansons au service de ma recherche.....	79
CHAPITRE 4 L’ORIGINE DE MES NŒUDS : LES DONNÉES AUTOETHNOGRAPHIQUES ENRICHISSENT MA RÉFLEXION	85
4.1 Première tranche de vie	86
4.1.1 De Montréal à la banlieue : Je suis une petite fille « canadienne française » issue de la classe moyenne et peu à peu, je prends conscience de mes enjeux.....	88
4.1.2 Mon désir de plaire : Je suis une personne au service de ce qu’on attend de moi	91
4.1.3 Léo, Lili et tous les saints... La petite fille modèle devient une élève modèle.....	92
4.1.4 Il était une fois... un idéal féminin véhiculé par les contes	97
4.1.5 J’ai 6 ans et je fais une « dépression d’enfant ». La petite fille modèle rencontre de nouveaux défis ; elle perd ses repères et quelques illusions	99
4.1.6 Qui suis-je sans le regard de l’autre ?	102
4.2 Deuxième tranche de vie : de l’adolescente à l’adulte	106
4.2.1 Mon adolescence, une traversée difficile	107
4.2.2 Que vais-je faire quand je serai grande ?	111

4.3	Troisième tranche de vie : ma vie est un tourbillon	113
4.3.1	Une adulte, une femme, une mère à la recherche de son idéal.....	114
4.4	Quatrième tranche de vie : l'heure des bilans	119
4.4.1	Changer de vie ou changer de lunettes.....	120
CHAPITRE 5 LE CHEMIN DE MA LIBÉRATION : QUAND JE SUIS PLUS PRÈS DE L'ART, DE LA NATURE ET DE LA BEAUTÉ, J'ÉLIMINE MES DOUTES ET JE ME RAPPROCHE DE MES CERTITUDES		125
5.1	La poésie et les textes de chansons. Ceux que j'écris et ceux que je lis. Trouver enfin la paix à l'extérieur tout comme à l'intérieur de moi.	129
5.2	Un cheval, un clavier, un arbre et des dauphins. J'ai libéré de l'espace sur mes épaules pour en créer au niveau de mon cœur	132
5.3	La nature sur le chemin de mon émancipation	141
5.4	Je veux juste aimer !	144
CHAPITRE 6 L'ÉLAN PLUS FORT QUE LA PEUR		149
6.1	Reconnaître sa valeur dans les petits gestes	149
6.2	Ma puissance se conjugue au verbe créer et au verbe aimer	151
6.3	Trois décennies plus tard, que puis-je dire à cette jeune femme de trente ans sur la quête de son idéal ?	155
CONCLUSION.....		157
ÉPILOGUE		159
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....		161

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Journal créatif, 2018	10
Figure 2 : Mon journal personnel, février 2018.....	20
Figure 3 : Journal créatif 2020	22
Figure 4 : Le cycle de mon saboteur : le frein à mon élan.....	31
Figure 5 : Mon premier livre de lecture.....	66
Figure 6 : Concours d'écriture en 6e année.....	67
Figure 7 : Ma classe de première année.....	93
Figure 8: Lili, Aline, Léo et Fido	94
Figure 9 : La confession.....	96
Figure 10 : Enchaînée dans des idéaux irréalistes	101
Figure 11 : Journal personnel 1970-71	110
Figure 12 : Extrait de mon journal personnel, 1988	116
Figure 13 : Mon père, son cheval et moi	121
Figure 14 : Une boule dans la gorge	122
Figure 15 : Dessin de Maxime Brillant	127
Figure 16 : Un cheval, un clavier, un arbre et des dauphins	133
Figure 17 : Mon blason intitulé « Sortir de l'ombre », 2020	134
Figure 18 : Un cheval, un clavier, un arbre et des dauphins — version modifiée.....	138
Figure 19 : Allégée du poids de mes idéaux irréalistes, j'agrandis mes espaces de liberté.....	156

INTRODUCTION

Après avoir apprivoisé le paysage, après l'avoir vécu et laissé me révéler de mes visages intérieurs, et par là me rapprocher de moi-même ; après avoir touché de cette beauté révélatrice et réparatrice, qu'elle soit entrée par mes yeux et se soit immiscée dans mon corps, je souhaitais retraverser les brouillards et puiser au souffle du lieu pour retracer le mouvement de mes pas, en saisir la figure. Par-là, me semble-t-il, nos vies trouvent sens. (Hélène Dorion, 2016, p. 6-7)

J'entreprends ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales en continuité avec ma démarche au programme *Sens et projet de vie*². J'ai alors comme projet existentiel d'atteindre un certain niveau de sérénité et de légèreté dans ma vie. Je considère que la concrétisation de cet objectif doit passer par la mise en place de moyens me permettant d'exploiter et de déployer plus régulièrement ma créativité. J'ai compris que mon espace créatif est l'endroit où je me sens le mieux et le fait de me retrouver dans ma zone créative est depuis toujours synonyme de bien-être. La bonne nouvelle est qu'elle se présente dans presque toutes les sphères de ma vie. Elle s'exprime notamment par le biais de l'écriture, mais elle se manifeste aussi lorsque je cuisine, que j'organise une fête, que je dessine ou que je crée un bouquet de fleurs. Bien qu'il s'agisse généralement d'un plaisir solitaire, ma créativité s'exerce souvent dans le but de mettre en valeur une personne, un lieu, un événement ou une cause. Ma « bulle créative », c'est mon univers favori. Je ne me considère pas comme une artiste au sens où on l'entend habituellement, mais je suis une personne qui a besoin de créer pour se sentir vivante. Je pense que c'est peut-être ce qui

² Programme court de deuxième cycle qui était alors offert conjointement par l'UQAR et la TELUQ. Ce programme multidisciplinaire intègre la philosophie, l'éducation, la psychologie et la sociologie, qu'il croise avec les savoirs expérientiels. <https://www.uqar.ca/programmes-domaines-detudes/programme-court-de-2e-cycle-sur-le-sens-et-projet-de-vie/>

explique en partie, qu'au fil des ans, j'ai parfois eu le sentiment de passer à côté de ma vie comme si quelque chose d'important m'échappait, comme si une partie de mon potentiel demeurait inexploité.

Je me suis beaucoup interrogée à ce sujet. Ce désir de déployer plus largement ma créativité cacherait-il un désir d'apparaître voisinant la peur d'apparaître ? Combien de désirs inavoués et de rêves gardés secrets ?

Honnêtement, lorsque je me suis inscrite au programme Sens et projet de vie, je souhaitais me diriger vers une autre « vocation », un projet artistique par exemple, plus près de la création. J'espérais secrètement sans le dire à voix haute, même pas à moi. Toujours le même sentiment d'illégitimité à exposer ce côté de ma personne. (Journal de recherche, 2020)

Lors de ma demande d'admission à la maîtrise, dans une grande naïveté, j'ai envie de parler de beauté ou plutôt du bien-être que peut susciter le regard qui perçoit la beauté. Mon initiation récente aux *kairos*³ m'avait appris qu'il est toujours possible de voir de la beauté en toute chose et je constate alors combien cette « pratique » peut alléger certains maux. Dans ma lettre de motivation, j'énonce ma certitude que la beauté peut changer le monde et que l'humain a plus que jamais besoin de beauté pour survivre à l'impasse du monde actuel en perte de repères. C'est encore vrai. Cependant, ma recherche se devait d'explorer ce que je ne savais pas encore.

Je décide alors d'envisager autrement ma réflexion sur le regard qui a le pouvoir d'influencer notre perception du monde en m'interrogeant sur l'impact du regard de l'autre et de mon propre regard sur mes choix et sur mes actions.

Nous construisons notre identité sous le regard de l'autre, depuis celui de nos parents au-dessus du berceau, jusqu'à celui de notre entourage amical et

³ Voir au chapitre 3.1.5 : Mes *kairos* créateurs de joie.

professionnel. Ces regards posés sur nous peuvent nous aider à grandir, ou au contraire nous blesser à vie. (Mazet, 2019, 4^e de couverture)

J’amorce donc ma recherche sous le thème « le regard sensible vs le regard malveillant ». Dans un premier temps, je réalise l’importance accordée au regard de l’autre, que mon propre regard est très critique, que ma peur de décevoir et mon désir de plaire m’enchaînent couramment dans un carcan. Vivre avec un sentiment d’échec face à des situations qui ne m’appartiennent pas, que je ne contrôle pas, est aussi une réalité que je confronte trop souvent. La question de l’impuissance *versus* le sentiment d’incompétence se présente à moi dans une mer d’exigences et de désir d’être à la hauteur.

Je constate que mon regard sensible, celui qui perçoit la beauté, renferme un fond de tristesse, une forme de nostalgie que je n’arrive pas encore à comprendre. Ce regard sensible cohabite avec un regard malveillant, parfois dévastateur qui engendre une certaine retenue. La crainte de ne pouvoir atteindre mon idéal est sans aucun doute un obstacle à mon déploiement et à mon émancipation.

Je remarque que l’élan du regard sensible semble motivé par un souci de partage et de générosité se manifestant par le biais de ma créativité. Sous cet angle, pourrait-il me conduire au déploiement recherché et me procurer un sentiment d’accomplissement ? J’ai besoin de croire qu’il me soit possible de contribuer à un monde meilleur, ne serait-ce que par l’entremise de petits gestes qui font la différence dans la journée d’un être humain. Évidemment, j’ai ce désir d’éveiller la conscience de la beauté, d’aider des personnes à percevoir leur propre beauté et celle qui les entoure. Toutefois, la question qui se présente à moi est la suivante : comment puis-je atteindre entièrement cette « mission » avec la présence du regard malveillant, ce frein à mes élans ? Comme l’évoque la chercheuse américaine Brené Brown⁴, « si on veut vraiment vivre une vie heureuse, connectée et pleine

⁴ Brené Brown, PH.D., L.M.S.W., est chercheuse auteure et professeure. Elle est membre de la faculté de recherche du Graduate College of Social Work de l’Université de Houston.

de sens, on doit se parler de ce qui obstrue la route » (2013, p. 69) et ce sera sans aucun doute la principale mission de cette recherche.

J'ai peut-être escaladé une partie de la montagne, mais je dois aussi apprendre à plonger. Ma transformation est déjà enclenchée, mais pour me déployer pleinement, pour oser apparaître, pour atteindre une certaine légèreté, je dois tout d'abord me libérer de mes nœuds en explorant le chemin qui a forgé mon identité et la naissance de mes exigences irréalistes. J'ai besoin de comprendre où dans mon histoire personnelle, familiale ou culturelle s'enracine ce thème du regard et de l'idéalité. Je dois donc réfléchir, revenir en arrière et écrire sur certaines expériences vécues. C'est avec mes données personnelles que je peux revisiter les contextes familial et social au sein desquels j'ai grandi et ainsi identifier les aspects qui ont influencé mon développement et la naissance de mes idéaux. Je ressens l'urgence d'explorer davantage ma créativité, de la dévoiler, d'assumer totalement ces parties de moi demeurées silencieuses et de m'accorder cette entière légitimité. Pour atteindre ce but, je dois trouver le chemin pour me libérer du regard malveillant, paralysant et dévastateur.

Alors, comment orchestrer et relier tous ces aspects dans un même sujet ? Dans un premier temps, ce mémoire revisite les grandes lignes sociohistoriques de ma vie, de l'enfance à l'adulte, en mettant en lumière les déterminants sociaux et familiaux qui ont contribué à la naissance de la petite fille modèle, de ses exigences, de ses idéaux et de ses enjeux. Il relate ensuite les expériences signifiantes de mon itinéraire des dernières années grâce auxquelles j'ai peu à peu délié mes nœuds pour répondre à ma quête de légèreté et mon désir d'émancipation.

Le premier chapitre *De la construction d'un idéal de soi, au désir de s'en affranchir*, illustre ma problématique, présente ma question de recherche ainsi que mes objectifs. La petite fille modèle atteint son point de rupture et la femme adulte est en quête d'une plus grande légèreté.

Mon deuxième chapitre est *le cadre de référence* dans lequel je brosse un bref portrait de ce qu'est la sociologie clinique qui fut un instrument important pour ma recherche. Mon rapport particulier à la beauté étant un aspect fondamental dans mon cheminement, je décris ensuite ce que signifie pour moi cette notion de beauté, telle que je la conçois dans ce mémoire.

Au chapitre trois, *Cadre épistémologique et méthodologique*, j'évoque ma posture de praticienne-chercheuse, les particularités, les enjeux et les pertinences de cette recherche réflexive en première personne. Je présente en second lieu les choix méthodologiques de mon « laboratoire », ces instruments qui m'ont aidé à produire l'essentiel de mes données.

Le chapitre quatre intitulé *l'origine de mes nœuds* se présente sous la forme d'un récit autobiographique incluant un volet autoethnographique. Il s'agit des premières données qui m'ont permis de découvrir combien les déterminants sociaux et familiaux ont influencé mon regard sur moi et sur la vie. J'ai choisi de subdiviser cette portion de mon mémoire en quatre « tranches de vie » dont chacune est introduite par un texte illustrant sommairement les contextes entourant les différentes époques de ma vie.

Au chapitre cinq *Le chemin de ma libération : quand je suis plus près de l'art, de la nature et de la beauté, j'élimine mes doutes et je me rapproche de mes certitudes* présente la suite de mes données. Je traite alors des voies de passage qui m'ont peu à peu rapprochée des objectifs de ma recherche. Un chemin traversé par d'importantes prises de conscience. L'analyse en mode écriture de mes récentes expériences, dont une démarche herméneutique en imagination active et des entretiens d'explicitation, apporte un nouvel éclairage sur mon vécu et m'invite à regarder ma vie et la vie autrement.

Mon sixième et dernier chapitre *L'élan plus fort que la peur* illustre le chemin parcouru. Il démontre combien mon processus de renouvellement vers plus de légèreté est enclenché et s'intègre de plus en plus dans ma vie. J'ai changé de lunettes et mon regard s'est transformé.

Tableau 1 : La petite fille modèle – La beauté comme voie d’émancipation

La petite fille modèle	La beauté comme voie d’émancipation
	
<p>La petite fille modèle s’emprisonne dans des idéaux irréalistes et une foule d’exigences comme ne jamais déplaire, ne pas se tromper, répondre aux attentes. Elle est née sous le regard de ses parents, de l’école, de la religion, de la société en général. Elle s’est inventé un monde idéal et malgré le changement de contexte, elle a conservé des empreintes de cette époque dans sa vie d’adulte.</p>	<p>Créer, percevoir et s’imprégner de la beauté est sa zone de joie et de liberté. Elle côtoie cet espace dans sa créativité, dans l’émerveillement, les petits gestes, les mots, la nature, la musique, les chansons, les arts. Cet univers est son refuge et elle s’y sent à l’abri. Toutefois, cette partie si vivante se retrouve trop souvent enterrée sous une pile d’exigences. Elle est donc à la recherche du chemin pour se libérer de ce carcan de l’idéal inatteignable.</p>

CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE

1.1 DE LA CONSTRUCTION D'UN IDÉAL DE SOI, AU DÉSIR DE S'EN AFFRANCHIR

Je me suis forgé tant de représentations de moi-même qui ont créé d'inextricables nœuds dont je dois me défaire ; j'ai écouté tour à tour la famille, les amis, la société, pour savoir ce que l'on attendait de moi. J'ai suivi la voie de l'exigence, oublié qu'*être* est le seul accomplissement qui vaille. Aujourd'hui, sans doute puis-je enfin sortir de cet antre auquel j'ai consenti des années durant, me libérer de ces images et de ces illusions si puissantes qui, croyais-je, m'assuraient de l'amour des autres. (Hélène Dorion, 2014, p. 103)

Je grandis dans un univers familial paisible et harmonieux. Pourtant, je suis une enfant qui fréquente très peu la légèreté. J'aime lire, chanter, danser, dessiner, mais je suis souvent mélancolique et je dois fréquemment composer avec mes peurs et ma grande sensibilité. Tout particulièrement dans mes premières années de vie, on me renvoie l'image valorisante d'une « bonne petite fille » intelligente et gentille. Inconsciemment, j'ai comme enjeu de correspondre en tout temps à cette définition. Je suis toute petite, mais déjà en mission : ne pas déranger, ne pas décevoir, ne pas me tromper, être gentille, polie, débrouillarde, distinguée, docile et bonne, au sens propre comme au sens figuré. Ces « attentes » perçues s'inscrivent rapidement sur la liste de mes exigences que j'interprète comme des conditions essentielles pour être aimée, mais surtout pour cultiver la fierté de mes parents et de mon entourage. Je suis une petite fille modèle et tout, dans le contexte social de mon époque, m'encourage à le demeurer. Telle une éponge, j'absorbe toutes les consignes, toutes les attentes, toutes les « pseudo » recettes dont les ingrédients mènent prétendument à une vie réussie. C'est ainsi que je développe ma crainte de déplaire, ma méfiance face au regard

de l'autre et qu'apparaît mon juge intérieur forgé d'idéaux irréalistes. Je nage ensuite dans l'insatisfaction et dans le sentiment d'en faire « trop » ou « pas assez ».

Plus récemment, en fouillant dans mes vieux cahiers à la recherche de données pour ce mémoire, je retrouve un texte que j'ai rédigé au début de ma trentaine dans mon journal personnel. J'y décris en plusieurs points mon idéal de « *ce que je veux être* ». J'y dénote un manque d'humilité et de bienveillance : l'humilité nécessaire pour reconnaître que je ne peux atteindre la perfection, et la bienveillance pour m'accueillir au lieu de me démolir lorsque je n'atteins pas le but espéré.

Plus de trente ans se sont écoulés depuis l'écriture de ce texte intitulé « mon idéal ». En le relisant, je constate que celle qui porte une tonne d'exigences, celle qui accueille son critique intérieur en lui accordant trop de place, n'est assurément pas fière de sa vie et n'est pas en paix avec son histoire. Elle pose son regard sur ce qu'elle voudrait être, et sur ce qu'elle aurait dû accomplir dans son monde idéal. Elle prête sa voix au regard malveillant pour se juger sévèrement sans pitié.

Je perçois principalement deux aspects qui viennent ternir l'idéal de cette jeune femme. Un premier qu'elle tente en vain de contrôler : ne pas se tromper, ne pas faire d'erreurs, ne pas déplaire. En second lieu, une certaine tristesse et un sentiment d'impuissance liés à une impression de passer à côté de sa vie, une vie qui finira, une vie qui ne reviendra pas. Trois décennies plus tard, que reste-t-il de cette jeune femme et de ses idéaux ?

1.1.1 Fais ta grande fille ! La phrase qui dicte le chemin de la petite fille modèle. Je suis adulte et cette voix résonne encore

« *Fais ta grande fille !* ». Combien de fois ai-je entendu cette phrase, notamment de la bouche de ma mère ? Cette phrase qui, selon le contexte, sous-entend subtilement sois raisonnable, montre l'exemple, sois gentille, sois polie, ne « rouspète » pas, ne dérange pas, sois patiente, ne pleure pas... Il ne s'agit pas d'un reproche, ni d'une réprimande ou d'un

ordre. C'est une invitation. D'ailleurs, la voix qui dicte le message est imprégnée de douceur. Et moi, je connais alors les comportements que je dois adopter pour ne pas déplaire ou décevoir. De plus, si je m'y conforme, l'invitation se transforme en approbation dont le renforcement positif produit chez-moi un sentiment d'accomplissement et de fierté.

Pour une petite fille de ma génération, ces revendications parentales n'ont rien d'exceptionnel. Il s'agit presque de la norme. Toutefois ce qui retient mon attention, c'est le pouvoir que ces attentes exercent sur moi. Car en ce qui me concerne, il n'y a pire châtement que celui de percevoir la déception dans le regard de l'autre. Être coupable de décevoir, échouer à l'épreuve d'évaluation est ce que je veux éviter à tout prix.

Je deviens une adulte et cette voix résonne encore. Lorsqu'elle se présente, la femme adulte redevient l'enfant qui croit devoir se conformer et répondre aux attentes. Et ce n'est que par le biais de ma propre transformation que peut advenir le changement.

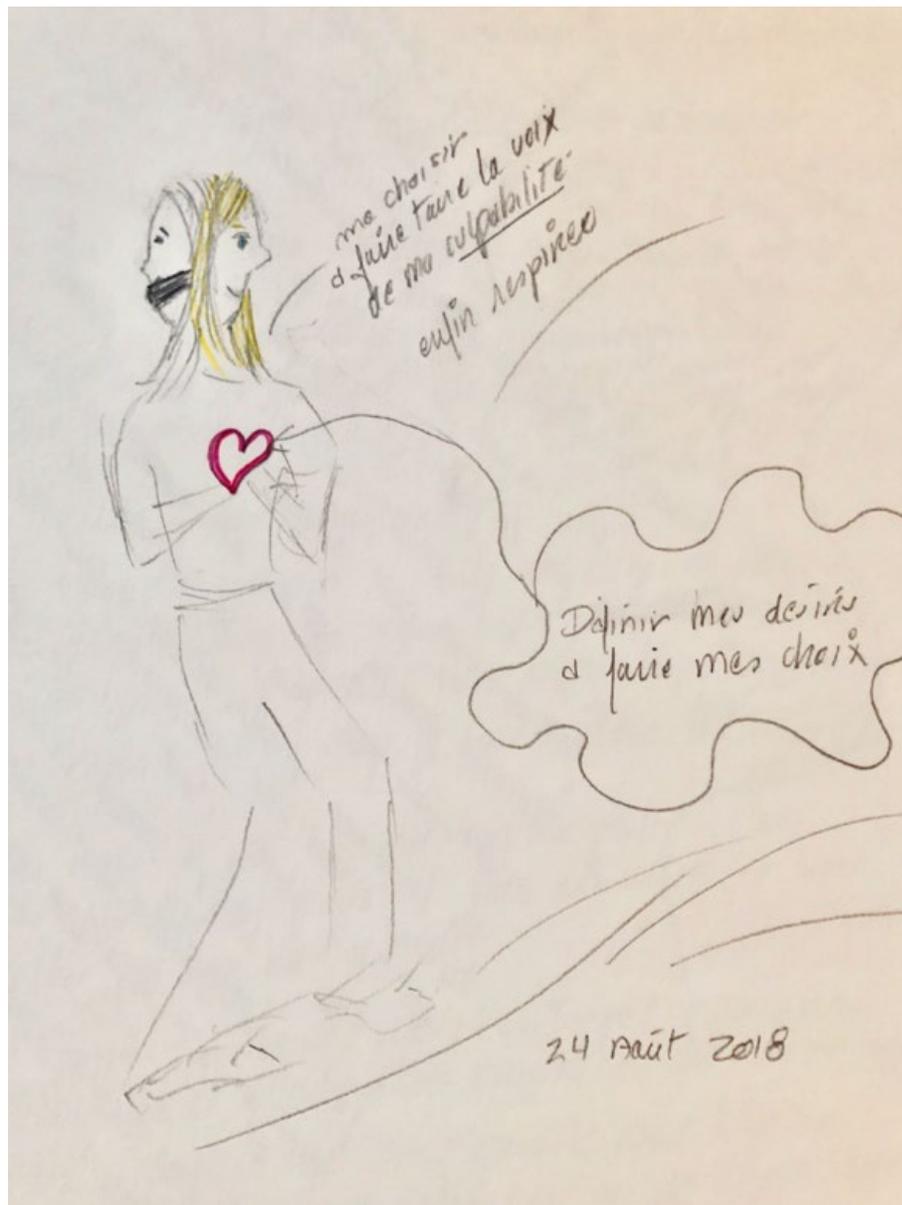


Figure 1 : Journal créatif, 2018

1.1.2 Qui suis-je ? La valeur de mes actions réside dans le regard positif et approuvateur de l'autre

Ainsi peut-être avons-nous adopté le statut d'enfant modèle, qui est là pour satisfaire le désir souvent peu conscient de ses parents et obéir à leurs règles, tacites ou non. (Muriel Mazet, 2019, p. 111)

Je me demande, qui suis-je vraiment ? Qui suis-je à mon arrivée dans ce monde ? À l'état pur, à l'état brut, qui suis-je moi, l'enfant attendue et désirée par ses parents avant que les empreintes de la vie me façonnent ? Qui suis-je à l'origine, lorsque j'arrive dans ce nid familial ? D'où me vient ma sensibilité ? D'où provient ce désir de plaire à tout prix, de ne pas faire d'erreurs, de ne pas me tromper, d'être aimée, d'être la meilleure ?

Un vague souvenir surgit tout à coup. Je suis enfant, j'ai plus ou moins 2 ans. Je suis debout sur une table chez mes grands-parents. Il y a beaucoup de gens autour de cette table, des oncles, des tantes et des grands cousins qui rient en se moquant parce que je suce mon pouce. J'ai la certitude absolue que ces gens ne sont pas mal intentionnés et qu'il s'agit de moqueries sans malice, mais je suis quand même bouleversée. (Récit phénoménologique, 2020)

Il me semble que c'est à ce moment qu'apparaît pour la première fois ce sentiment de ne pas être adéquate. Un sentiment qui s'apparente à la honte et que je porte lorsque je considère que ma ligne n'est pas assez droite ou assez parfaite à mes yeux ou aux yeux des autres. Et comme l'écrit Brown (2013), « quand l'acceptation ou l'approbation devient mon but, et que cela ne marche pas, le piège à honte peut m'attendre » (p. 94). Elle vient de loin cette façon de me vivre à travers le regard de mon juge intérieur. De Gaulejac définit la honte comme « un sentiment social qui concerne l'identité du sujet » (2008, p. 301). Des propos de Vincent de Gaulejac, je retiens que la honte est du côté de l'être, du côté de l'idéal du moi et qu'elle naît sous le regard d'autrui. « La décharge fulgurante vient d'un déchirement du sujet confronté à une contradiction entre son désir d'être et le regard que porte autrui sur lui. Ce regard "évaluateur" conduit le sujet à rompre avec lui-même pour maintenir un lien avec les autres » (De Gaulejac, 2008, p. 301-302).

Sur le plan psychologique, [la honte] renvoie à l'idéal et au narcissisme. Le Moi est soumis à une évaluation par l'Idéal du moi, évaluation qui détermine l'amour-propre. Le sujet a besoin de se conformer aux exigences de son idéal pour se sentir digne d'estime. Dans le cas contraire, il se vit comme indigne et se fait honte à lui-même. (De Gaulejac, 2008, p. 301)

Je m'interroge. Mon identité d'origine s'est-elle diluée dans celle que je me suis bâtie à partir du regard de l'autre ? Je suis l'aînée désirée, aimée et l'on me reconnaît de nombreuses qualités. Toutefois, on me dit aussi sensible et je perçois dans le ton que c'est une faiblesse. Plus spécifiquement, on me dit « *tu es trop sensible* ». Si je suis trop sensible, je suis vulnérable ce qui me rend très inconfortable. De fait, qu'elle s'exprime par mes larmes ou par la révélation de mes peurs, j'interprète ma vulnérabilité comme une faille. On n'accueille pas fièrement la vulnérabilité, on ne la console pas, on l'invite à passer à autre chose, à se glisser sous le tapis. C'est comme s'il s'agissait d'un lieu que l'on doit cacher, quelque chose de honteux. Dans ma tête d'enfant, c'est comme s'il s'agissait d'une imperfection, d'un « défaut de fabrication ». Je porte donc cette particularité qui selon certaines croyances de l'époque, est perçue comme un maillon faible dont sont typiquement « affublées » les filles. Ne dit-on pas que les filles pleurent et que les garçons ne doivent pas pleurer ? Quand je pense à cette petite fille que j'étais, j'ai envie de lui dire « Viens, je vais te bercer ». Cette enfant porte sa sensibilité comme une « plaie ». Très vite, elle met beaucoup d'efforts et d'orgueil pour ne pas laisser voir ses lieux de vulnérabilité. Comme l'énonce la psychologue Muriel Mazet « cette part de nous-mêmes, cette part d'ombre qui nous constitue tous, comme il est difficile de l'accueillir, de l'accepter quand elle se montre à nous ! [...] quand cette sensation douloureuse donne même l'impression de porter en soi un véritable handicap. Une sorte de "maladie honteuse", une maladie à fuir » (2016, p. 25). À ce sujet, Véronique Côté, comédienne, dramaturge et auteure écrit qu'on « nous a appris à réfuter notre propre vulnérabilité, à la considérer comme une tare, un handicap, alors qu'elle est le plus sûr moyen dont nous disposons pour ne pas nous égarer » (2014, p. 87). C'est peut-être ce qui explique qu'elle soit si difficile à assumer. De fait, des traces de cette enfant ont sans doute freiné certains élans de l'adulte que je suis devenue. Il y a assurément des empreintes qui marquent et qui s'incrument si profondément en nous, au point de nous priver d'une partie de soi.

Aujourd'hui, je révèle avec fierté et certitude que j'ai apprivoisé ma sensibilité. Je l'accueille avec gratitude comme une force qui entre autres, me permet de créer. Toutefois, je suis encore embarrassée lorsque ma vulnérabilité se dévoile. Le fait d'entrer dans ma zone de vulnérabilité me donne l'impression de m'éloigner de « ma puissance » alors que c'est peut-être le contraire qui se produit. Pourtant, je suis empathique et accueillante face à celle des autres. Néanmoins, comme l'énonce la philosophe et psychanalyste française Cynthia Fleury, la « vulnérabilité est une vérité de la condition humaine, partagée par tous » (2019, p. 22), elle « fait naître chez nous une préoccupation, une attention, une qualité inédite de présence au monde et aux autres » (2019, p. 08). Alors, pourquoi ma propre vulnérabilité me procure-t-elle autant d'inconfort ? Sans aucun doute qu'elle me ramène à ce sentiment d'être inadéquate.

Je m'appelle Francine. J'ai 6 ans.

Je me souviens. Je suis en première année. Avant, je demeurais à Montréal. Mes parents ont acheté une maison en banlieue. Nous avons déménagé à trois semaines de la fin de l'année scolaire. Ma nouvelle école est si différente. J'ai quitté une vieille école, une jeune et gentille enseignante pour me retrouver dans une école récente, moderne, mais avec une enseignante âgée et très aigrie. Je ne suis pas bien accueillie. Je pense qu'elle n'a pas envie d'une nouvelle élève dans sa classe à la fin de l'année scolaire. Je me sens comme une extraterrestre. On me regarde avec curiosité. Je suis une étrangère. Et puis, une élève de ma classe me raconte qu'à cette école, ma note de 95 % n'est pas une bonne note et que la note d'excellence est plutôt 70 %. J'ai 6 ans et je pleure. Mon enseignante qui me voit pleurer s'adresse au groupe : « Est-ce que vous pleurez vous ? ». Et les enfants répondent en chœur : Nonnnnn madame ! En me pointant du doigt, elle ajoute : « Alors pourquoi pleure-t-elle ? ». Je suis humiliée et j'ai honte de pleurer. Je voudrais que tout s'arrête, mais je suis incapable de contrôler mes larmes. Je me sens seule et abandonnée. Les matins suivants, j'arrive à l'école et dans la salle de récréation, je me dirige vers l'abreuvoir pour tenter de ravalier mes sanglots et la boule qui me serre la gorge. J'espère désespérément qu'une gorgée d'eau fraîche empêchera cette émotion qui m'habite de s'exprimer. Je voudrais être chez-moi, à l'abri, loin de ces inconnues. Je me sens vulnérable et j'ai peur de le laisser paraître. J'ai compris que la vulnérabilité suscite la moquerie et le mépris. (Récit phénoménologique, 2019)

Ce récit relate un épisode vécu de façon traumatisante et dans l'humiliation. Ce souvenir m'est revenu en 2018 et à ce moment-là, mon corps ressent les mêmes symptômes. Je reconnais l'émotion. Je revis ce moment dans la peau de mes 6 ans. J'y détecte de la honte, du rejet, un sentiment d'échec, de l'incompréhension et une question : pourquoi mon enseignante ne m'aime-t-elle pas ? Je n'ai pourtant rien fait de mal. La petite fille modèle a été déstabilisée. Évidemment, il s'agit du regard de l'enfant et de son interprétation de ce moment vécu comme un drame. N'oublions pas que l'approbation perçue dans le regard de l'autre détermine alors ma valeur. Conséquemment, le contraire me détruit et je perds certaines de mes illusions, dont la conviction que si je respecte les règles, si je suis gentille, si je suis généreuse, si je suis une « bonne personne », une bonne élève, je serai aimée et tout ira bien. Ce n'est pas la réalité de la vie, mais l'enfant que je suis l'ignore encore. D'ailleurs, une succession d'événements marquent l'année de mes 6 ans. Individuellement, chacun d'eux peut paraître sans grande importance. Cependant, la somme de ces bouleversements mène la petite de 6 ans à la dépression. Je m'enferme alors dans un lieu qui devient un obstacle à la liberté et à la légèreté, un lieu où le regard sensible côtoie quotidiennement le regard malveillant.

Inconsciemment, je porte très longtemps des bribes de ces vieilles croyances et de ces illusions. J'y vois une analogie avec l'éducation religieuse reçue entre les murs de l'école ainsi que celle que l'on donne généralement aux filles de ma génération. Cette recherche me permet de découvrir que plusieurs de ces fausses conceptions ont subsisté malgré le temps.

Est-ce qu'il y a toujours un enfant fragile qui sommeille en nous pour nous couper de notre force d'adulte ? La fragilité que je ressens encore parfois, n'est-elle pas celle de cette petite fille ? Une fragilité forgée d'insécurité. Celle de l'enfant qui a besoin d'être rassurée. Une enfant qui aimerait qu'on la berce, mais qui est incapable de se laisser bercer. Une enfant qui veut dégager de la force et de la confiance même lorsqu'elle a peur. La naïveté de l'enfant s'est peu à peu transformée en méfiance envers les autres et en doute vis-à-vis

d'elle-même. Par moment, une parcelle de cette enfant se manifeste encore en moi comme une partie de mon être qui tarde à porter avec confiance sa propre *voix* et sa propre *voie*.

À l'intérieur, mon corps tremble. Ce matin, cinquante-cinq années plus tard, j'ai à nouveau 6 ans. Malgré le chemin parcouru, je tremble encore en anticipant ma présentation devant la classe. Mon corps tremble parce qu'il a une mémoire, mais il a oublié qu'il n'est pas en danger. Ce matin, c'est comme si mon corps devait affronter un ours. (Journal personnel, 2019)

Malgré tout, je fonce. Comme je peux, je fonce. Je suis une « peureuse fonceuse », mais le risque est réfléchi et calculé. À la mesure de mes possibles, je fonce non sans devoir surmonter l'obstacle : une peur aux mille visages.

*Ce matin, je porte à la fois une boule de tristesse et la volonté de me transformer
Ce matin, je travaille à m'accepter dans ce que je suis et dans ce que je vis
Ce matin, j'essaie de toutes mes forces d'ouvrir la porte à la bienveillance envers moi-même
Ce matin, je suis remplie de l'intensité de mes émotions parfois difficiles à cerner
Ce matin, j'aurais pu ne pas être ici
Ce matin, j'aurais pu me réfugier dans mon lit, à l'abri, sous les couvertures
Ce matin, je choisis d'être ici malgré tout
(Journal personnel, 2019)*

Combien de fois ai-je eu envie de demeurer sous les couvertures pour ne pas affronter ma journée ? Actuellement, au moment même où j'écris ces mots, j'ai encore l'inquiétude de trop me révéler. Mais qu'est-ce qui se cache derrière la peur de trop me révéler ? Il y a sans aucun doute le risque de décevoir, de ne pas être à la hauteur des attentes de l'autre, mais surtout des miennes. « Lorsqu'on se raconte sans réserve, non seulement on a peur de décevoir les gens ou de les faire s'éloigner de nous, mais on craint aussi que le poids d'une seule expérience s'effondre sur nous. On a réellement peur qu'une seule mauvaise expérience nous enterre ou nous définisse, alors qu'en vérité, elle n'est qu'un fragment de ce que nous sommes. » (Brown, 2013, p. 75)

Je relis mon texte et j'aurais envie de tout effacer et recommencer. Je suis mal à l'aise. Le doute s'empare de moi. Je remets en question mes écrits de la veille. Je

sais aussi que ce texte sera partagé. Il sera lu. Je me sens tout à coup dénudée. Sans protection. Si je suis vulnérable, je suis fragile, je redeviens alors celle qui a peur. Je crains de ne pouvoir rien offrir ou apporter à l'autre si je ne suis pas solide et forte. C'est tellement complexe. Avec ma tête, je sais que j'ai tort, mais ma tête n'a aucun pouvoir dans ce combat. Qui mène au juste ? (Extrait d'un travail en Écriture de recherche en première personne, 2020)

En réalité, je dois me rappeler que nous ne sommes jamais que cela...

1.1.3 Se conformer : un acte de loyauté. Suivre le chemin tracé pour ne pas ébranler l'harmonie familiale

Si je ne suis pas moi, qui le sera ?
Henry David Thoreau

Dans mes notes de cours du programme *Sens et projet de vie*, je retrouve cet extrait d'un texte de Guy Bonvalot⁵ qui évoque certaines de mes inquiétudes : « Rester fidèle à soi-même implique des tensions, des ruptures avec les autres, avec la société dont nous faisons partie ». En ce sens, rester fidèle à soi-même suppose que l'on doive parfois déplaire. Cette perspective représente un énorme défi pour la petite fille que j'ai été tout comme pour l'adulte que je suis devenue. Mais ai-je été si infidèle à qui je suis ? Suis-je vraiment passée à côté de mon essence ?

Je réfléchis à la loyauté versus le manque de loyauté. Je prends soudain conscience de l'importance que j'accorde à la loyauté, la mienne et celle des autres. Cette valeur que j'ai peut-être mal interprétée. La loyauté au détriment de la liberté ? Me restreindre dans mes élans pour demeurer loyale, j'ai fait cela, je pense... Entre autres avec mes parents pour ne pas déplaire. Parfois, avec d'autres personnes pour me protéger de leur envie ou de leur possible jalousie. Est-ce vraiment cela la loyauté ? (Journal personnel, 2019)

Dans ma bulle familiale aimante, confortable et sécurisante, il y a peu de place pour l'argumentation ou les débats. Afin de ne pas ébranler cette harmonie, il faut idéalement

⁵ J'ai retrouvé ce texte datant de 1997 intitulé « Pour une définition du projet en vue de son utilisation en autoformation » dans le recueil de textes du programme Sens et projet de vie : Définition et anticipation (ACA 6620).

se conformer et adopter une façon de penser qui ne déroge pas trop du chemin tracé. En bref, je comprends que pour ne pas décevoir mes parents, il faut éviter tout ce qui tranche avec une certaine « normalité ». Comme l'évoque le prêtre et psychologue québécois Jean Monbourquette, « par crainte d'être rejeté par les personnes importantes de notre vie, nous avons réprimé certains comportements ou aspects de notre personnalité pour ne pas perdre leur affection, les décevoir ou les rendre mal à l'aise » (2010a, p. 125). Mon désir de plaire et surtout de ne pas déplaire aux personnes que j'aime si profondément entretient parfois la voix qui pourrait se manifester autrement et exclut toute affirmation qui tenterait de prendre un chemin opposé à leurs convictions. Avec le recul et dans le contexte actuel, cette réponse aux attentes me crée un certain malaise. Comment mon besoin de liberté peut-il côtoyer un tel conformisme ? Ma réponse se trouve en partie dans la gentillesse et la générosité de mes parents qui sont à leur façon des êtres extraordinaires. Je tente donc de les préserver de tout ce qui pourrait les offenser, les inquiéter et bien entendu, les décevoir. Et puis, je réalise combien la plupart de ces enjeux sont alors inconscients.

Toujours selon Monbourquette, « dans toutes les familles, de façon plus ou moins consciente, les parents, pour éviter des situations de malaise et par souci inconscient de la loyauté familiale, interdiront à leurs enfants d'exprimer certaines émotions ou d'exploiter telle qualité ou tel talent, afin d'adopter un comportement spécifique » (2010b, p. 34). Il s'agit d'un modèle assez répandu que je retrouve aussi à l'école, avec le discours religieux et plus tard, au travail par le biais d'un dirigeant un peu moralisateur lorsque j'ose me détacher du peloton. Le fait d'exposer une vision différente érige alors une entrave aux bonnes relations et presque une trahison.

Conséquemment, même une fois adulte, je ne réussis pas à m'extraire complètement du poids du regard que mes parents portent sur moi et plus tard, sur mes enfants. L'influence qu'ils exercent inconsciemment fait naître le doute en moi et je deviens incapable d'afficher aisément ma différence.

1.1.4 Perfectionniste moi ? Mes exigences inatteignables ou irréalistes à l'origine de mon sentiment d'impuissance

Mon Dieu protégez-nous de la perfection,
Délivrez-nous d'un tel désir.
(Christian Bobin, 2020, p. 84)

À l'automne 2019, j'arrive à Rimouski fière de mon choix de formation et très motivée par l'approche de l'enseignement. J'ai le sentiment d'être au bon endroit. Je poursuis mes réflexions et mes apprentissages avec enchantement.

En novembre, dans le cadre d'un cours où nous échangeons sur nos sujets de recherche, on me laisse miroiter que je suis possiblement perfectionniste. Je m'en défends un peu, mais lorsque j'observe le « sourire en coin » dans le visage de mes collègues alliées, celles qui me connaissent le mieux, je décide d'y réfléchir plus longuement. Visiblement, elles perçoivent un aspect de moi que je ne vois pas. Perfectionniste moi ? Pourtant, il me semble qu'il y a des lieux dans ma vie où je « tourne les coins ronds », où je suis désordonnée, où j'ai la capacité d'improviser. Et puis en toute honnêteté, la rigidité que j'associe au perfectionnisme m'invite à m'en éloigner. Après tout, ne suis-je pas à la recherche d'une certaine liberté ? Ce qui est tout à fait contraire au caractère oppressant que je relie au désir de perfection. J'ai bien sûr reconnu en moi une certaine anxiété de performance, mais je ne me reconnais pas complètement dans cette étiquette de perfectionniste.

Pour couronner ce trimestre, juste avant le départ pour le congé des Fêtes, mon enseignant m'offre de me prêter un livre intitulé « *La grâce de l'imperfection* » de la Dr Brené Brown. Je l'accepte non sans une certaine réserve, mais dès la lecture des premières pages de ce livre, je suis happée par son contenu. Cet extrait décrit fort bien ce que je ressens à cette période de ma vie : « C'est un dénouement : une période où vous sentez le besoin désespéré de vivre la vie que vous désirez vivre, pas celle que vous êtes "supposé" vivre. Le dénouement est cette période où vous êtes défié par l'Univers de lâcher

prise sur ce que vous pensez devoir être et devenir qui vous êtes » (Brown, 2013, p. 16). Je suis assurément plongée dans ce désir de m'affirmer entièrement. J'ai donc besoin de surligner certains passages tellement je m'y reconnais. Je décide alors de me procurer mon propre exemplaire de cet ouvrage qui sera déterminant dans ma prise de conscience du caractère parfois perfectionniste de ma personne. Dorénavant, je ne peux le nier.

Il est 4 h du matin, je viens de me réveiller avec cette pensée sur mes exigences. Il y a beaucoup d'exigences non conscientes dans ma vie. Entre autres, la représentation que je me fais de l'idéal familial, de l'idéal du couple, de l'idéal du travail ou des relations en général. Conséquemment, il y a souvent une tache qui vient teinter la blancheur de mon idéal. Par moments, je recouvre spontanément la tache et plus rien n'y paraît... Et puis, arrivent ces périodes où j'accepte difficilement de vivre avec l'imperfection. Elle me dérange comme une égratignure qui dans un monde idéal n'aurait pas dû exister. Le fait de ne pas accepter la présence de « la tache » m'empêche alors de vivre sereinement mon quotidien. Pourtant, si je regarde ce qui la recouvre et ce qui l'entoure, je constate qu'il y a de la couleur et de la texture sur l'ensemble. Tout n'est pas blanc ni noir, mais plutôt magnifiquement coloré. Concrètement, le fait d'accueillir les imperfections de la vie, d'accepter les passages difficiles et d'y voir combien je dois parfois être solide pour les traverser, me rapproche de la légèreté au lieu de m'en éloigner. (Journal personnel, 2021)

La nuance est importante, car il est vrai que tout n'est pas complètement noir ou complètement blanc. De toute évidence, mes exigences élevées, ma difficulté à accepter mes erreurs, ma peur de me tromper ou d'être inadéquate et mon inconfort lorsque je suis en situation d'impuissance reflètent des attitudes perfectionnistes qui peuvent engendrer une certaine « souffrance ». Néanmoins, je réalise aussi que dans certains espaces de ma vie, ces comportements sont totalement absents. Cette recherche m'aidera à identifier ces lieux favorables et à comprendre de quoi ils sont faits.

1.1.5 Sortez-moi de moi ! La petite fille modèle a peut-être rencontré son point de rupture

Si je suis dans cette vie pour *m'accomplir*, comment réaliser cet accomplissement ? Quel est le sens de ce temps qui m'est offert ? Et comment être libérée, sauvée d'une vie vouée à l'insatisfaction et sur laquelle le manque ne cesse de souffler ?

(Hélène Dorion, 2014, p. 204)

Dans le cadre de mon cours *Écriture de recherche en première personne*, je prends contact avec le lieu émotionnel et corporel où je me trouve quand je revis certains événements de ma vie. Je perçois dans mes écrits tout le fondement de ma recherche. L'écart est si bien représenté, mais il y a plus. Il y a ce point de rupture quand j'ai soudainement l'impression de crier que j'en ai assez en écrivant « *Sortez-moi de moi !* ».

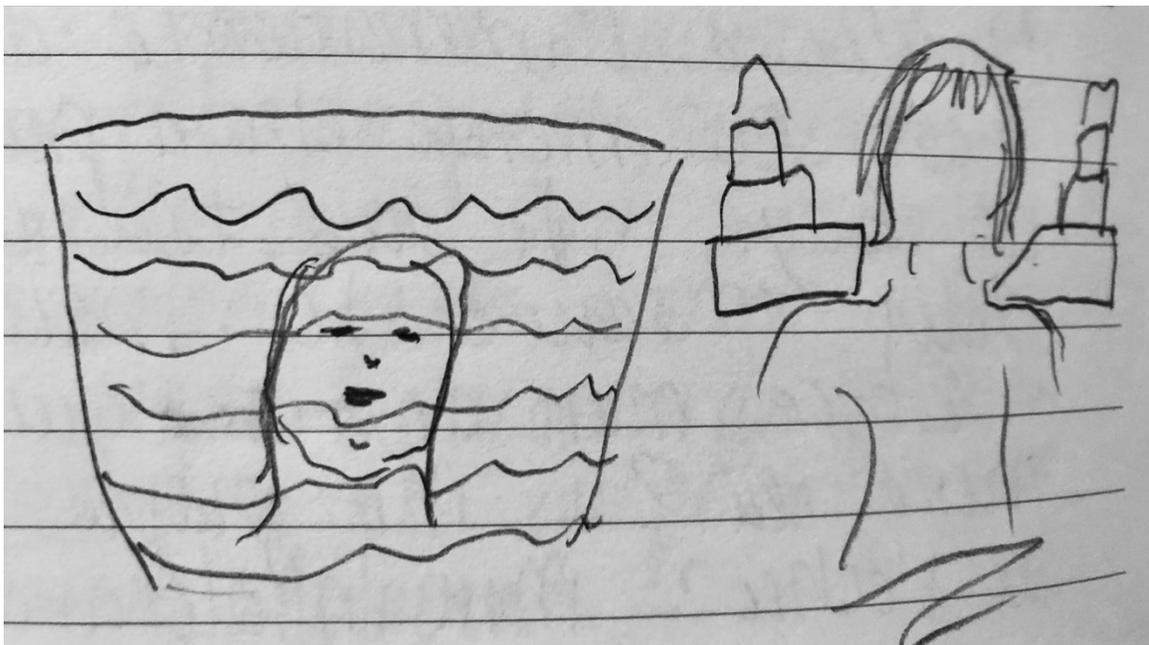


Figure 2 : Mon journal personnel, février 2018

C'est parfois si compliqué de vivre dans ma tête. J'ai besoin de plus de légèreté. Mon regard me juge et manque de bienveillance. L'image de la petite fille modèle qui persiste à me suivre me dérange. C'est une « éteigneuse » de flamme. Le symbole le plus évocateur de mon malaise corporel est le nœud. Le nœud qui ne veut pas se délier. Je ressens par moment ces petits picotements aux yeux qui

*précèdent les larmes. Les mots rassurants se font rares, je les cherche, je les appelle. Je suis dans l'incertitude. Je doute. Je me questionne. Je me demande pourquoi j'accorde autant d'importance au regard de l'autre comme si ma valeur en dépendait. Je crains de décevoir ou peut-être de me décevoir. Décevoir, c'est douloureux. J'ai le sentiment que pour être appréciée, je dois être parfaite, ou devrais-je plutôt dire adéquate ? « **Adéquate** » comme dans adéquatement qui a comme synonymes : comme il faut, comme il se doit, conforme, valablement, convenablement. Ce simple mot renferme toutes les attentes que je perçois des autres envers moi et toutes celles que j'ai envers moi-même. Il me semble que ça ne laisse pas beaucoup de place à la spontanéité. Il y a quelque chose dans le désir d'être adéquate qui me prive d'une certaine liberté d'Être, de me vivre, d'assumer ma singularité, de lâcher-prise. Un autre mot surgit. Cette fois, c'est « impuissance » qui résonne comme un sentiment qui ouvre la porte à l'épuisement. Comment expliquer la présence de ce juge intérieur si exigeant ? Je veux faire taire cette voix. Soudain, les muscles de mon dos se raidissent. Tout en moi se referme et devient une cage dans laquelle je suis enfermée. (Extrait d'un travail en Écriture de recherche en première personne, 2020)*

À ce moment précis, je sens que je dois passer à autre chose. Point de bascule ? Je ne sais trop, mais il y a assurément ce désir de rompre avec « ma vieille cassette ». Il y a quelque chose en moi à délivrer pour que le « JE » puisse s'affirmer entièrement. Je suis alors hantée par ces mots de Christiane Singer qui reviennent à ma mémoire « il serait si dommage de ne pas avoir été libre avant de mourir ».

Plus envie d'embarquer dans ce tourbillon incessant des attentes irréalistes, les miennes comme celles des autres, de ce que nous dicte une société qui cherche un sens à son existence. Plus envie de chercher une place pour moi dans cette « parade », car en réalité, je n'y ai pas ma place. Mon chemin est ailleurs. Mon confort est ailleurs. Le sens que je veux donner à ma vie est ailleurs. (Journal de recherche, 2020)

Il s'agit là d'un nouveau départ vers un autre niveau dans mon processus de recherche et de transformation. Le nœud dont il est question dans mes récits renferme en alternance de la culpabilité, de la tristesse, de la colère, de l'impuissance, un sentiment d'incompétence et des peurs. C'est épuisant. Je désire plus que jamais éliminer ces nœuds

et je comprends qu'il me faudra certainement faire appel à ma bienveillance, me connecter à ma force et sans doute envisager certains renoncements. Je perçois dans mes écrits qu'il est question d'un enfermement et d'un besoin de m'en libérer pour me sentir libre de l'intérieur.

Comme l'évoque le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, « la liberté, c'est quelque chose que l'on ressent ou que l'on ne ressent pas. C'est une sensation ou un sentiment que l'on peut développer, quelles que soient les contraintes de nos vies. C'est un chemin que nous pouvons tous et toutes choisir d'emprunter » (2021, p.20). Cyrulnik mentionne l'importance de faire confiance à « cette partie de nous en nous qui sait » et de ne pas rester enfermés dans le cadre qui nous a été attribué à la naissance, et qui peut devenir une prison (2021, p.21). La question qui survient est la suivante : qu'est-ce que je veux vraiment et qu'est-ce qui fait que je ne l'ai pas ?



Figure 3 : Journal créatif 2020

Ça commence avec l'Ave Maria. J'ai une boule dans la gorge et je ressens l'envie de pleurer. Je suis happée par ce chant qui me trouble à chaque fois par sa beauté, mais aussi parce qu'il me ramène à la perte d'êtres chers. Ce chant est si souvent entendu lors de funérailles. Des larmes coulent sur mes joues. Je vois la fin du monde, je perçois une force plus grande que tout, plus grande que moi. Je pense combien tout est éphémère. Je songe à la fragilité de la vie. Cette vie qui peut basculer à tout moment. Je sens monter la tristesse. Ou est-ce la peur ? Ou les deux ? La peur de la fin de ma vie ? La peur de celle qui m'éloignera des miens, des odeurs du basilic, de la lavande et de la beauté du paysage ? J'ai peur de celle qui peut mettre un frein à mes innombrables projets. J'ai tout à coup peur de la mort, de ma propre mort et de celle des gens que j'aime. Je visionne la vidéo et je note des extraits du texte qui défilent et qui attirent mon regard.

J'enchaîne ces bouts de phrases notées durant le visionnement et je lis à voix haute : « Il y a la passion qui brûle au fond de mon être. Je veux communiquer la sensibilité de mon cœur et je veux habiter l'espace avec la sagesse du temps ». C'est tellement là que je veux aller. Cette passion qui brûle au fond de mon être, c'est ma créativité qui a besoin de s'exprimer et par laquelle je peux communiquer ma sensibilité, celle qui vient du cœur. Mon désir de déploiement que je mentionne si souvent dans mes travaux de réflexion, mon désir « d'apparaître », c'est pour habiter cet espace, prendre ma place avec sagesse, celle qui ne peut s'acquérir qu'avec le temps. (Mes réflexions faisant suite au visionnement de la vidéo intitulée La tornade ou l'herméneutique analogique, cours Écriture de recherche en première personne, 2020)

En relisant mes réflexions, je perçois tout l'émerveillement, la beauté qui me touchent et juste à côté, cette tristesse, mélancolie ou nostalgie qui est toujours là. À cet égard, le poète et écrivain Christian Bobin écrit que « toute chose a son contraire, son double intime avec quoi il lutte et dialogue » (2020, p. 82). Cette tristesse que je porte parfois si lourdement, ce n'est que très récemment que je crois avoir compris de quoi elle est faite. Je l'ai alors abordée comme un « symptôme » en choisissant de l'observer afin de lui donner un sens. Je pourrais sans doute la définir comme de la nostalgie si je me réfère à ce passage décrit par Cynthia Fleury selon la philosophie de Jankélévitch, qui m'a grandement interpellée et m'a permis d'éclairer un segment de ma problématique liée à l'idéalité : « La nostalgie c'est la conscience de l'irréversibilité du temps. Et c'est pour cette raison que

toute conscience du temps a un peu de cette douleur au fond d'elle » (2023, p. 29). Tout passe et c'est ainsi. Par conséquent, dans le monde idéal de la petite fille modèle, la mort, l'éphémère ne devraient pas exister. Dans cette perspective, la mort peut être perçue comme un accroc à son monde idéal. C'est comme s'il y avait une part de moi qui ne voulait pas reconnaître les fondements même de la vie, de la condition humaine et de sa vulnérabilité. Et même si je répondais à toutes les attentes, à toutes mes exigences afin de me rapprocher de la perfection, il me resterait encore cette tristesse au fond de moi, car bien évidemment on ne peut rien changer à cette fatalité : l'éphémère et la mort font partie de la vie...

*J'ai rêvé d'éternité pour la vie
Pour les êtres que j'aime
Maintenant
J'apprivoise peu à peu
L'éphémère
J'évite ainsi
Qu'une trop grande tristesse
M'envahisse*

Je n'aime pas les départs, ils m'arrachent le cœur de façon exagérée, ils me bouleversent. Je crains que les gens que j'aime ne reviennent pas. C'est comme ça depuis que je suis toute petite. Je sentais une grande fièvre quand mon père partait à l'extérieur pour le travail. L'atmosphère était lourde. Une lourdeur remplie d'inquiétudes. Et si mon père ne revenait pas ? Et si je le voyais pour la dernière fois, là ? Je n'aime pas les dernières fois. Je pense qu'inconsciemment, l'enfant s'est bercée dans l'illusion qu'elle serait en « contrôle » de tout si elle avait la bonne attitude, si elle faisait les bons gestes, les bonnes actions, les bons efforts, etc., mais la vie et la mort sont plus fortes que moi, que ma petite personne, je n'y peux rien. Je ne suis pas toute puissante, je vis de l'impuissance. J'ai lu récemment une citation qui disait quelque chose comme, prendre conscience de son impuissance, c'est devenir puissant... Peut-être vais-je alors me rapprocher de la puissance de la joie... (Journal de recherche, verbatim d'une marche, 2023)

En examinant cette question avec plus d'attention, j'ai l'intuition que cette angoisse du temps qui passe est une conséquence de mes insatisfactions et de ma non-reconnaissance de la valeur de mes accomplissements. Et lorsque Bobin (2020) écrit « Seule

la légèreté de la vie peut chasser l'insondable mélancolie » (p. 89), je reconnais alors le sens de ma quête. J'ai aussi le sentiment que « l'antidote » à ma tristesse est possiblement le même qui m'éloignera et me libérera de mes exigences, c'est-à-dire celui qui transformera le regard que je porte sur ma vie.

À qui la faute
si on tire le rideau
sur le plus beau ?
Tout passera comme un éclair
sur cette terre
Tout s'en ira dans un recoin
de l'atmosphère
Que ferons-nous de ce moment
diamantaire ?
Dumas

Extrait de la chanson « Tout passera »,
Album Cosmologie, 2023

1.1.6 Réussir dans la vie ou réussir sa vie ?

Est-ce possible d'avoir le sentiment de réussir sans une certaine reconnaissance ? Je constate que depuis toujours, ce que j'ai perçu comme étant *la réussite de sa vie* m'apparaît, soit inaccessible, soit sans intérêt ou ne correspond pas à ce que je ressens véritablement dans mon élan intérieur. Ce fut parfois souffrant de le réaliser, car naturellement la perception de la réussite est variable selon les individus. Par exemple, au sein de ma famille, la « vraie » reconnaissance d'un statut social digne de ce nom s'inscrit principalement dans le succès entrepreneurial, le fait d'être « patron » et l'aisance financière. Le parcours académique n'est pas nécessairement un préalable à cette réalisation. Évidemment, je désire réussir, mais je ne me reconnais pas entièrement dans cette proposition. Il me semble que ma place est ailleurs, mais je ne sais trop où elle se trouve. Peu à peu, il y a un fossé qui se crée entre mon désir de me blottir dans ce moule par crainte de décevoir ou d'être jugée, et ce qui semble me correspondre vraiment. Cette remise en question engendre une impasse. Je désire m'éloigner de la petite fille modèle, mais je ressens un

tiraillement entre mon souci de me conformer et mon désir de me déployer autrement, entre mon désir d'adhérer à certaines valeurs véhiculées par le clan familial et celui de m'en détacher. Cette contradiction entraînera beaucoup de culpabilité et une certaine difficulté à trouver ma valeur. Selon De Gaulejac (2009), « l'enfant est à l'origine un objet, une surface de projection pour les parents. Il est investi de sentiments divers, conditionné par un contexte social, culturel et familial » (p. 21).

L'individu ne naît pas sujet [...] L'éducation reçue favorise ou freine le processus [...] Le poids désigne ici l'ensemble des conditions sociales qui contribuent à la fabrication des individus et dont ils doivent se dégager s'ils veulent affirmer une singularité. (De Gaulejac, 2009, p. 21)

Alors, comment exister entre le projet parental et ma singularité ? Comment garder le sentiment d'appartenance à ma famille et assumer qui je suis ? Au fond, qui suis-je ?

En premier lieu, mon chemin se trace à partir des attentes que je perçois de ma famille, de l'école, de la religion, de tous les adultes qui font figure d'autorité dans ma vie et du discours social entendu, très souvent forgé d'injonctions paradoxales. Mes idéaux sont donc remplis de contradictions. Ainsi se pointent l'insatisfaction et le sentiment de passer à côté de ma vie. Un jour, cette façon de m'enchaîner dans les gestes attendus devient une sorte de prison.

Nous sommes tissés de liens, ils nous sont nécessaires : on ne peut pas vivre sans communauté, sans famille, sans valeurs, sans croyances dont on hérite au départ. Mais il est tout aussi nécessaire, si l'on veut aller vers la joie profonde, de porter un jour un regard critique sur ces liens et se défaire de ceux qui nous encombrent. (Lenoir, 2015, p. 97)

En lien avec ces propos du sociologue Frédéric Lenoir, mon expérience avec la sociologie clinique⁶ me permet de réaliser que nous sommes le produit d'une histoire et en

⁶ J'ai rédigé un passage sur la sociologie clinique dans mon cadre de référence au chapitre 2.

comprenant où cette histoire est agissante en moi, je peux me dégager de certains de ses aspects. En mai 2019, dans le cadre d'un GIR⁷ animé par Vincent de Gaulejac, je note cet extrait de ses propos : « On peut se donner la permission d'être différente ». Cette perspective me semble intéressante et réjouissante. Inconsciemment, j'ai longtemps cru que « sortir du moule » me mettrait en danger. Ce moule proposé dans lequel je me suis logée volontairement avec le sentiment qu'il était l'endroit où je devais être est devenu trop étroit. Toujours dans le cadre de ce GIR, ces mots de Vincent de Gaulejac résonnent en moi : « Entre l'identité héritée et ce que l'on cherche à construire, l'identité espérée et l'identité requise, il y a un enjeu social et un enjeu familial. Après, qu'est-ce qu'on fait avec ça ? »

Je me souviens. J'ai 30 ans. Je suis chez mes parents, assise dans le salon de la maison où j'ai grandi. Mon père est confortablement assis, son journal La Presse qui traîne à ses côtés. Nous conversons de tout et de rien. Je parle de mes filles, de l'entreprise et de mes réalisations. J'aime partager mes bons coups avec cet homme que j'aime profondément et de qui je recherche constamment la fierté et l'admiration. Je ne sais trop pourquoi, mais c'est ainsi. Je lui parle alors de mon désir de m'inscrire au certificat en créativité à l'Université de Montréal. « Créativité », je pense que c'est mon mot préféré. Pour moi, ce mot est synonyme de projets, de bien-être et d'accomplissements. Mon père me répond avec étonnement : « Qu'est-ce que tu vas faire avec ça ? ». Et là, je mesure toute l'ampleur de ses paroles. Ma voix malveillante se réveille pour me dire que je m'intéresse toujours à des choses qui n'ont pas de valeur. Une expression populaire si souvent entendue me revient. Elle illustre ce que je perçois alors dans le regard de mon père : « C'est bien beau la créativité, mais ça ne fait pas des enfants forts ». En d'autres mots, « on ne gagne pas sa vie avec ça ». Donc, j'en conclus que ce que j'aime le plus, là où je me sens douée et bien, ça n'a pas de valeur. J'en déduis que pour être à la hauteur, il faudrait, par exemple, que je projette de m'inscrire en gestion ou en administration. Dans mon travail, je gère et j'administre, car c'est un mal nécessaire, mais ce n'est pas ce que je préfère dans la vie. Ça, je ne lui dis pas. Je me tais et je repars, déçue et démotivée. (Récit phénoménologique, 2020)

⁷ GIR : Groupe d'intervention et de recherche en sociologie clinique

Dans mon journal personnel, j'exprime ensuite combien je suis déçue de ne pas avoir été suffisamment audacieuse et confiante pour me choisir. Aujourd'hui, je sais qu'il n'y avait pas de réel enjeu, que l'amour de mon père envers moi n'était pas en danger, qu'il n'était pas lié à l'option choisie, mais à ce moment-là je redoute une possible déception dans son regard, scénario que je préfère éviter. De fait, j'abandonne mon idée de m'inscrire à ce certificat en créativité. Je perçois dans ce récit toute ma quête d'une certaine reconnaissance dans le regard de mon père et mon incapacité à reconnaître en moi, ce qui n'est pas reconnu par l'autre.

Combien de désirs étouffés, d'enfants privés de déploiement à cause de la non-valorisation de l'art, de la poésie, de la sensibilité ? (Journal de recherche, 2020)

Aujourd'hui, par choix conscient, je tourne le dos à l'amertume face à certains aspects de ma vie passée. Je n'ai aucune envie de me loger dans une forme de victimisation. Je veille à ne conserver aucun ressentiment ni envers les autres ni envers moi-même. Je désire plutôt mettre l'accent sur le « beau » et dans mon histoire, du « beau », il y en a à profusion.

*Je suis une enfant aimée
Je suis aussi une enfant qui aime
Je suis une enfant qui a peur
Je suis aussi une enfant qui ose... malgré tout*

Et puis, quelques années plus tard, je suis finalement mon élan en m'inscrivant à un certificat en arts à l'UQAM⁸. La perspective d'accueillir cette partie de moi qui accorde une place de choix à la création m'enchanté et me rapproche d'une certaine légèreté qui suscite de la joie au fond de moi. Plus récemment, ces petites étincelles qui brillent spontanément en moi se ressentent dans les propos que je partage avec mon enseignant dans le cadre de mon cours *Écriture de recherche en première personne* et que je m'empresse de noter dans mon journal de recherche.

⁸ Université du Québec à Montréal

Je considère l'art et la créativité comme des services essentiels. Je ne peux imaginer un monde sans musique, sans chansons, sans images, sans les romans, la poésie et les contes. Derrière ce que l'on regarde ou ce que l'on entend, il y a des gens qui créent. Ça me traverse lorsque j'en parle. Je ne suis pas de nature si militante, mais je pourrais militer très fort pour ça. (Journal de recherche, 2020)

De toute évidence, j'ai besoin de créer et j'ai besoin de beauté. C'est à partir de ce lieu que j'aime m'exprimer. J'ai besoin d'ouverture et d'espace. J'ai aussi besoin de partager, d'oser, de me faire confiance et d'éliminer les limites que je me suis trop souvent imposées. J'ai besoin d'assumer ces parties de moi qui ne sont pas en lien avec le message véhiculé. Assurément, celle qui écoute son juge intérieur a rencontré son point de rupture. Elle n'en peut plus de ne pas reconnaître la valeur de ses « trésors », ces parties de soi qui font que l'on se sent vivante.

La philosophe Saphia Wesphael affirme « qu'expérimenter sa liberté d'être humain, c'est entre autres assumer notre capacité à avancer, à clore des chapitres, à tourner des pages quand celles sur lesquelles nous étions en train d'écrire ont fait couler toute l'encre de nous-mêmes » (Wesphael, 2021). Cette citation exprime très justement le sentiment qui m'habite et me guide dans cette démarche vers le changement.

1.1.7 Qu'est-ce que je cherche ? Ma quête de légèreté

Cette question s'impose rapidement : qu'est-ce que je cherche ? Spontanément, je réponds la légèreté. Quel beau projet que de me libérer de mes exigences, de mon anxiété, de mes peurs, de mes doutes, de mon impression de ne pas être à la hauteur, d'être trop ou pas assez ! Tout simplement, envisager la perspective d'assumer les imperfections de la vie et les miennes avec bienveillance et humilité, en les dissociant du fait d'être inadéquate, en considérant la beauté et la créativité qui m'habitent en toute légitimité, en donnant de la valeur à ce qui caractérise la personne que je suis même lorsqu'elle prend forme en dehors du moule proposé.

Laisser le ballon s'envoler, se laisser porter, vagabonder, survoler, et lui permettre d'atterrir où il veut. Ressentir la légèreté. N'est-ce pas ce que je recherche au fond ? Un amalgame de joie, de plénitude et d'aisance qui me rend disponible pour m'accueillir et accueillir l'autre. J'imagine l'air qui circule. Je songe à une paix intérieure. Je réfléchis aux moments de bien-être que j'ai en mémoire. Je pense à mes kairos. (Journal de recherche, 2020)

Je prends de plus en plus conscience que certaines de mes exigences sont devenues encombrantes. Elles font ombre à l'émerveillement et à la légèreté. Bien que j'accueille ma sensibilité comme un atout précieux, il me reste à valoriser ma façon d'aimer, de percevoir la beauté, de la transmettre et de la créer. Je cherche donc le passage qui me permettrait de m'affranchir d'une certaine pression issue du regard et des gestes attendus, pour me connecter à mon élan intérieur et à la beauté, la vraie.

Tout au long de ma maîtrise, je constate que mes récits me parlent fréquemment de ma gratitude, de mon côté contemplatif et de la beauté qui se retrouve dans ma manière de voir le monde. Cette beauté, elle est partout et je ne peux l'ignorer. Je la rencontre dans la nature, dans les mots, chez les gens et dans les arts en général. Elle me sauve et elle m'équilibre. Encore une fois, j'ai le désir silencieux de contribuer à faire naître la beauté dans le regard des gens pour alléger la souffrance ou tout simplement la vie. Dans cette perspective, je me rapproche plus concrètement du regard sensible. Celui qui est un moteur pour ma créativité ainsi que pour aller vers l'autre. En résumé, je désire agrandir le territoire du regard qui donne des ailes au détriment du regard qui paralyse les élans. Assurément, ma vie est un va-et-vient entre ces deux axes qui se manifestent tour à tour. Cette affirmation me ramène au cycle de mon saboteur qui résume en quelque sorte le fondement de ma problématique.

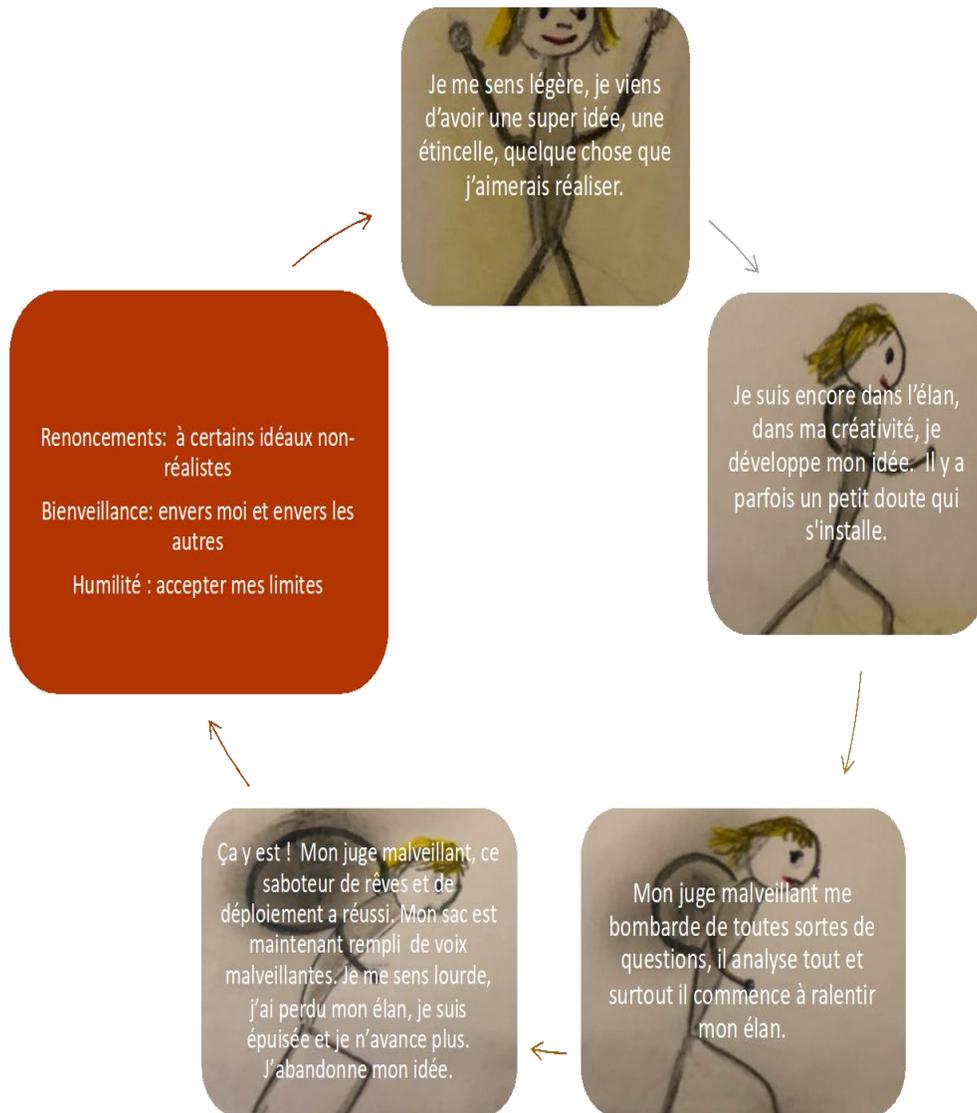


Figure 4 : Le cycle de mon saboteur : le frein à mon élan
 (Dessins réalisés dans le cadre du cours *Mise en œuvre de la recherche*, 2021)

Qui es-tu ?

*Je suis ton juge intérieur
 Ton évaluateur agréé
 Celui qui a le contrôle de la qualité
 Et la qualité, je connais ça
 Je suis l'exigence
 Je suis l'orgueil
 Je suis le perfectionnisme*

*Je suis la comparaison
Je suis la peur
Je suis celui qui cherche et trouve la faille
Je suis le blâme
Je suis le sentiment d'échec
J'habite dans ta tête, loin de ton cœur
Je suis le frein à ton élan
(Dialogue avec mon juge intérieur, journal de recherche, 2021)*

Il y a quelques années, dans le cadre d'une émission sur les ondes de Télé Québec, l'auteur-compositeur Richard Séguin parle du doute dans la création en mentionnant qu'il existe deux types de doutes : celui qui est à l'ombre, qui est destructeur, qui n'amène rien de positif et le doute lumineux qui est très créatif. Ce dernier permet une remise en question en interrogeant les bonnes voix. Je désire donc me rapprocher du doute lumineux. Serait-ce une partie du chemin de ma transformation vers plus de légèreté ?

1.2 QUESTION DE RECHERCHE

Quelles voies dois-je parcourir pour étendre mes espaces de liberté en toute légitimité dans toutes les sphères de ma vie ?

1.3 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- Revisiter le contexte dans lequel j'ai grandi pour comprendre l'origine de mes nœuds et m'affranchir de ce qui ne m'appartient pas.
- Interroger ce rapport à l'idéal, à la petite fille parfaite, à la femme parfaite, à la famille parfaite en parcourant le chemin de la socialisation des femmes de mon époque pour en mesurer les conséquences sur ma vie.
- Considérer l'importance de ma créativité et de mon rapport à la beauté comme des voies d'émancipation et de libération pour la transformation de mon regard sur moi et sur le monde.

- Comprendre ce qui freine mon élan et oser apparaître avec humilité afin de créer un espace relationnel signifiant qui me ressemble

1.4 LES PERTINENCES DE MA RECHERCHE

1.4.1 Pertinence personnelle : M'accueillir pour mieux accueillir

Quand je m'imagine légère et libre, je souris. J'ai tout à coup envie de rigoler. Lorsque je me projette dans cet état de légèreté et quand j'y suis, c'est reposant. Indubitablement, j'ai besoin pour me reposer de sortir de ma tête et de m'imprégner en toute liberté de ce qui se présente à moi spontanément. Est-ce utopique de croire que je puisse un jour y parvenir plus souvent ? En commentant mes travaux, Clency Rennie, mon enseignant en *Écriture de recherche en première personne*, me faisait remarquer qu'il y a l'envie de liberté, de plus de légèreté et il y a le sentiment d'être enchaînée dans un carcan comme un enfermement. Je me demande alors s'il existe une face cachée à ce frein qui paralyse l'élan. Que pourrais-je perdre en allant vers plus de légèreté ? « Que peut-il se produire de pire que rien »?⁹

Comme mentionné précédemment dans mes objectifs de recherche, j'ai la certitude intuitive que mon rapport à la beauté et ma créativité sont des voies de passage pour combler cet écart. Il s'agit de mes canaux de communication et de ma voie privilégiée pour aller vers l'autre et pour souder mes relations. J'aimerais assumer entièrement cette part de moi en toute légitimité.

Cette fois, c'est le mot « partage » qui m'apparaît. Tout comme Brené Brown, je pense que « nous avons tous des dons et des talents. Quand nous les cultivons et les partageons avec le monde, nous donnons un sens et une vision à notre vie » (2013, p. 170). Il est sans doute là le sens de ma quête de légèreté et de bien-être. J'ai l'intuition qu'une fois arrivée

⁹ Extrait de la chanson *Revivre*, auteur-compositeur Daniel Bélanger, album *Rêver mieux*, 2002

à destination, ma porte jusqu'ici entrouverte pourra s'ouvrir pleinement pour mieux m'accueillir, me déployer, offrir et partager.

1.4.2 Pertinence sociale : Des déterminants sociaux au cœur de ma problématique

Le contexte social à l'époque de mon enfance n'avait pas les mêmes déterminants qu'aujourd'hui, mais les conséquences se ressemblent. Il y a un modèle proposé, une sorte de pression sociale qui s'exerce sur l'image ou les rôles, particulièrement en ce qui concerne les femmes.

Les déterminants sociaux de mon époque ont assurément influencé la femme que je suis devenue. La présence de la religion et tous les rôles établis au sein de la famille et au niveau de l'éducation en général ont laissé des traces. Peut-être que certaines de mes représentations, empreintes de cette époque, auraient avantage à changer de posture.

Dans le cadre de ma participation à un *Groupe d'intervention et de recherche en sociologie clinique*¹⁰(GIR), Vincent de Gaulejac mentionne qu'il nous arrive de reproduire des comportements qui étaient nécessaires avant que le contexte change. Il soulève aussi la pertinence de prendre sa distance de l'enfant et de ses émotions. Dans ces affirmations, je retrouve une grande partie du chemin à parcourir pour me libérer de la petite fille modèle.

Les conséquences de l'évolution des rôles féminins ont évidemment eu un impact sur ma vie de fille, de femme, de mère et de grand-mère. Par exemple, on peut penser à la multiplication des responsabilités qui mène bien souvent à de l'hyper performance à cause d'objectifs irréalistes et difficilement atteignables. D'ailleurs, mon sujet serait-il un sujet « féminin » ? Le doute de soi, le sentiment de culpabilité, le syndrome de l'imposteur, l'hyper performance, l'épuisement sont si fréquemment le lot des femmes. Y aurait-il des

¹⁰ Une section de mon cadre de référence est dédiée à la sociologie clinique au chapitre 2.

postures que j'incarne dans ces rôles que je pourrais abandonner, pour me créer de l'espace, pour mieux respirer, pour transformer l'impuissance en puissance ?

Les femmes de ma génération et celles qui m'ont précédé de peu ont défoncé des barrières énormes. Elles ont obtenu de nombreux gains notamment sur le plan de l'égalité hommes-femmes, mais je ne peux m'empêcher de constater à quel point une pression incroyable s'exerce toujours sur elles. En quoi le regard que je porte sur moi et sur les autres est-il influencé par le contexte social de ma génération teintée entre autres par les rôles « genrés » et ce qu'on a appelé « la libération de la femme »¹¹ ?

La philosophe française Manon Garcia (2018) aborde la soumission des femmes sous l'angle d'une « expérience plus générale et quotidienne ». Et je constate que certaines inégalités vécues dans le quotidien des femmes semblent persister encore aujourd'hui dont certaines ont assurément un caractère universel.

Il y a de la soumission dans le fait de s'affamer pour rentrer dans une taille 36, il y a de la soumission dans la conduite des femmes d'universitaires ou d'écrivains qui contribuent aux recherches, mais ne sont pas considérées comme des co-auteures, il y a de la soumission à prendre en charge l'intégralité de la charge mentale du foyer. (Garcia, 2018, p. 27)

Personnellement, je crois avoir vécu une longue et constante crise d'identité. Je pense entre autres au poids de ce discours encore présent dans les années 80, qui était grandement appuyé par mes parents, idéalisant la présence de la mère à la maison pour s'occuper de ses enfants et qui engendre alors chez la jeune mère que je suis la culpabilité d'être au travail. Le sentiment de culpabilité est une conséquence de ma préoccupation à me « soumettre » à toutes ces exigences perçues ou entendues. Contrairement à ma mère, je rêve d'une carrière. Je suis très autonome sans pour autant me libérer des « obligations »

¹¹ Cette expression fait référence au mouvement féministe et à la lutte des femmes qui au Québec prend son envol à la fin des années 60.

du rôle de la mère et de la « femme au foyer » de mon enfance. D'ailleurs, c'est le propre de plusieurs femmes de ma génération.

Le monde de l'emploi ne s'est nullement adapté au fait que, désormais, les mères de jeunes enfants sont au travail. Les places en garderie ne sont pas assez nombreuses. Les responsabilités domestiques et familiales demeurent encore essentiellement, en dépit de quelques reportages émus sur les nouveaux papas, la responsabilité des femmes. (Dumont, 2012, p. 230)

Bien que cet énoncé de l'historienne québécoise Micheline Dumont date de plus de dix ans, je pense qu'il est toujours d'actualité. Encore aujourd'hui, nous vivons dans une société qui dicte une certaine conduite, qui encourage certains standards parfois très élevés ou même irréalistes. Plus récemment, un article de la journaliste Émilie Laperrière ayant pour titre « Le télétravail désavantage-t-il les mères ? », énonce que « la montée du télétravail risque d'accroître les inégalités de genre et de nuire aux carrières des femmes, en particulier celles des mères ». Yasmina Drissi, la directrice générale du Conseil d'intervention pour l'accès des femmes au travail (CIAFT) y est citée comme suit : « On voit une discrimination directe. Les femmes ont une surcharge mentale. Elles doivent s'occuper des enfants et des tâches familiales » (Laperrière, 2022). Le sujet de ma recherche n'étant pas le féminisme, j'éviterai d'exposer plus largement cette question. Cependant, je constate combien la pression sur les femmes et sur les mères se perpétue encore de nos jours et engendre trop souvent la quête d'un idéal irréaliste. Dans son récent livre intitulé *À boutte*, l'auteure Véronique Grenier, consacre un chapitre à la fatigue d'être soi. « À ce qu'on *doit* faire et être, s'ajoute ce qu'on *devrait* faire et être » (2022, p. 66). Elle aborde alors la question de toutes ces attentes et normes dont nous connaissons l'existence et qui entraînent souvent de la culpabilité si on ne s'y conforme pas. Elle illustre par une longue liste d'exemples de ces injonctions qui s'incrument en nous dans toutes les sphères de notre vie, comme, marcher 10 000 pas par jour, pratiquer la méditation, avoir des interactions sociales signifiantes, recycler, composter, tenir un journal de gratitude, payer ses factures

à temps, tenir sa maison propre, s'informer, être efficace, pour n'en nommer que quelques-unes (p.67). Ne peut-on pas y voir un idéal de perfection ?

Comment conduire et mener sa vie pour faire mieux pour soi-même, les autres, sa communauté, l'humanité ? Comment prendre bien soin de son corps, de sa tête, de son cœur ? Comment contribuer à la société ? Doit-on le faire ? A-t-on des obligations envers autrui ? Viennent nécessairement le ou les jours où on se pose ces questions. [...] Et même si on ne se pose pas toujours ces questions de manière active et consciente, elles forment un peu l'une des musiques de fond de nos actions et de nos inactions. Il serait difficile de ne pas voir là, une matière à l'éreintement. (Grenier, 2022, p. 69-70)

Après de nombreuses discussions avec des femmes de différentes générations, je retiens que mon sujet est universel. L'impact du regard que l'on pose sur soi fait partie des irritants et des inconforts de nombreuses personnes. Conséquemment, la lutte qui s'opère entre ce que l'on croit devoir être et ce que nous sommes vraiment engendre beaucoup de souffrance.

1.4.3 Pertinence scientifique : La subjectivité au service de l'objectivité

La production scientifique a partie liée, de façon souvent intime, avec l'histoire personnelle du chercheur, qui est ainsi, de manière variable, mais certaine, un « autobiographe malgré lui ». (Niewiadomski, 2012, citant J.Philippe Bouilloud, p. 22-23)

Mes apprentissages à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales doublés de ma participation à une dizaine de (GIR) en sociologie clinique m'ont permis de constater combien cette « façon de faire » de la recherche en première personne et particulièrement à l'aide des récits autobiographiques, peut engendrer de la connaissance.

Comme mentionné par Boutet (2016), « différents types de recherche impliquent différentes méthodes : cela dépend du problème, de la nature de la question, du genre de réponse que l'on cherche et en amont, cela dépend aussi de notre façon d'envisager ce qu'est la connaissance » (p. 55). À mon avis, ce dernier point est au cœur de tout ce

questionnement face à la pertinence scientifique d'une telle recherche réflexive en première personne. Comme l'explique Boutet (2016), « la méthodologie est elle-même un domaine de recherche et une science à part entière, un lieu d'innovation aussi » (p. 55). Pour ma part, je suis convaincue que le cadre méthodologique de ma recherche au sein de ce programme de maîtrise qui considère comme une donnée importante le savoir d'action génère à lui seul de la connaissance. Dans cette démarche heuristique, « nous travaillons *in vivo*, avec la vie qui continue d'arriver, la vie qui est bienvenue dans le processus, et nous acceptons — de fait, nous espérons — que la recherche transforme quelque chose dans notre pratique » (Boutet, 2016, p. 56).

Faisant référence aux auteurs Wilhelm Dilthey et Georges Devereux, Niewiadomski (2012) écrit : « La lecture de ces auteurs nous a en effet conduit à mieux saisir combien la réflexivité biographique permet d'accéder à une dialectique herméneutique entre vie, écrits de recherche et contextes et qu'elle constitue en outre la condition même d'une connaissance de l'être humain dans les sciences sociales » (p. 22). Comme le mentionne Niewiadomski (2012), des liens s'établissent entre notre trajectoire personnelle, largement dépendante de déterminations extérieures, et notre parcours intellectuel à travers la production de nos travaux de recherche.

Plus spécifiquement, le récit autobiographique permet de comprendre la société dans laquelle nous vivons, car raconter sa vie, c'est aussi raconter l'histoire des autres. La somme de ces récits de vie et de ces expériences peut assurément engendrer un travail collectif. La sociologie clinique le démontre assez bien et la maîtrise en études des pratiques psychosociales qui encourage l'exploration du savoir expérientiel offre la même opportunité de développer un « savoir universel ».

Ainsi, l'une des voies possibles pour l'étude des expériences individuelles de l'individu contemporain réside à notre sens dans l'attention à porter à la recherche biographique et aux approches qui s'en réclament. Celles-ci, vont en effet permettre l'accès à la manière dont les individus biographient leurs expériences,

leurs environnements sociaux, comment ils se construisent en se racontant, mais aussi à la façon dont le biographique permet de rendre compte d'un fait social traduisant la montée de l'individualisme réflexif. (Niewiadomski, 2012, p. 68)

Selon De Gaujelac (2012), « l'objectivité véritable dans le domaine des sciences sociales et humaines, conduit à analyser de quelle manière la subjectivité intervient dans la production de connaissance. Plutôt que de vouloir la neutraliser par une scientificité artificielle, il est préférable de la mettre au cœur du processus de production de savoir en étant attentifs à ses effets » (p. 279-280). Tout comme cette recherche en étude des pratiques, la sociologie clinique propose « d'intégrer la subjectivité comme un élément de connaissance et un élément à connaître en étant conscient des risques que cela comporte » (De Gaulejac, 2012, p. 280).

La méthodologie utilisée pour ma recherche favorise non seulement l'observation et la découverte de mes savoirs pratiques et de certains aspects de ma personne, mais elle me donne aussi l'opportunité de relier ce vécu singulier à un contexte social spécifique. Les outils proposés dans cette démarche ont contribué à la récolte de nouvelles données qui me permettent non seulement d'interpréter différemment mon itinéraire de vie, mais également de transformer ma façon d'agir dans le monde. Et bien entendu, l'autre peut aussi se reconnaître dans ce cheminement individuel. Et comme l'évoque si bien cette phrase retrouvée dans mes notes du cours *Production de savoirs en étude des pratiques*, « il n'y a pas de transformation du monde, sans transformation de l'individu. »

CHAPITRE 2 CADRE DE RÉFÉRENCE

2.1 QUI EST « JE » ? LA SOCIOLOGIE CLINIQUE, PRISE DE CONSCIENCE D'UN IDÉAL « NORMATIF » D'UNE AUTRE ÉPOQUE

Comme mentionné précédemment, au cours des dernières années, j'ai eu l'immense opportunité de participer à plusieurs *Groupes d'implication et de recherche en sociologie clinique (GIR)* animés en alternance par Vincent de Gaulejac et Christophe Niewiadomski¹², et coanimés par Diane Laroche¹³. Cette démarche est sans contredit très pertinente et aidante tout au long de mon cheminement de recherche. Entre autres parce qu'il s'agit d'une façon très singulière de revisiter et d'analyser son histoire de vie, afin « d'explorer en quoi l'histoire individuelle est socialement déterminée » (De Gaulejac, 2016, p. 299). De fait, tel que le propose De Gaulejac, cette approche facilite la prise de conscience et la compréhension du *comment* le sujet s'est construit. L'aspect clinique de la démarche facilite cette conscientisation et peut ainsi influencer le devenir du sujet.

Ces séminaires d'implication et de recherche visent à permettre aux participants de se comprendre comme le produit d'une histoire dont ils cherchent à devenir sujet en explorant les différents éléments qui ont contribué à façonner la personnalité. (De Gaulejac, 2016, p. 299)

¹² Christophe Niewiadomski, maître de conférences, habilité à diriger des recherches en sciences de l'éducation. Université Charles de Gaulle. Lille 3. Membre de l'Institut international de sociologie clinique (IISC) et de l'association Internationale des histoires de vie en formation et de recherche biographique en éducation (ASIHVIF-RBE).

¹³ Diane Laroche, Vice-présidente du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie (RQPHV). Chargée d'encadrement au programme Sens et projet de vie à la TELUQ. Sociologue clinicienne. Praticienne et formatrice avec l'approche Roman Familial et Trajectoire Sociale. Coordinatrice pédagogique et administrative du groupe de recherche, d'échange de pratique et de formation de Montréal pour le RISC

En d'autres mots, il s'agit de travailler sur soi avec d'autres personnes afin de mieux comprendre que nous sommes le produit d'un contexte familial et social, car évidemment, on intériorise des façons d'être et de se comporter issues de notre milieu. En m'interrogeant sur mes différentes représentations, en identifiant les enjeux liés à mon histoire, j'apprends sur moi, sur les autres et sur la société. La sociologie clinique permet d'analyser les dimensions existentielles de ces rapports sociaux et comme le mentionne à maintes reprises Vincent de Gaulejac, nous ne sommes pas condamnés à être ballottés par l'histoire et le sujet naît dans la compréhension des conflits qui l'habitent.

En décembre 2018, je participe donc à mon premier GIR intitulé *Roman familial et trajectoire sociale*. Cette expérience me permet d'identifier les premières influences qui ont façonné le cadre de ma vie. Je comprends alors la signification d'être le « produit d'une histoire » et je m'attarde dorénavant à cette phrase si souvent énoncée par les animateurs de ces séminaires, « Si nous ne pouvons changer notre passé, nous pouvons cependant changer notre regard sur celui-ci pour en saisir la trame et d'éventuelles impasses ».

Conséquemment, à chacune de mes participations à un GIR, je constate l'étendue de ce que j'ai intériorisé au fil des années et je comprends qu'il me faut déconstruire certains aspects de mon parcours pour m'en dégager. Il s'agit d'un énorme défi, mais j'y arrive peu à peu avec la somme de ces prises de conscience de ma trajectoire et en tenant compte de son contexte sociohistorique.

Il y a donc un « travail de déconstruction/reconstruction des récits autobiographiques » (De Gaulejac, 2016, p. 300) qui s'effectue grâce aux supports méthodologiques prévus dans le cadre de ces séminaires, comme, la construction d'un arbre généalogique par le biais d'un dessin sur une grande feuille de papier, un dessin sur sa trajectoire sociale selon le thème privilégié et des sociodrames qui mettent en scène des situations sociales vécues par les membres du groupe. Durant les trois jours du séminaire (GIR), ces outils permettent d'identifier non seulement « les principaux événements

personnels et familiaux qui ont eu une influence sur la trajectoire », mais aussi « les événements historiques et les mutations sociales qui en ont modifié le cours » (De Gaulejac, 2016, p. 308). Par exemple, selon le thème du GIR, l'élaboration de ma généalogie familiale brosse un portrait des métiers, des valeurs, des croyances, de la situation économique, des problématiques de santé, de l'éducation, du statut social, donc de l'héritage identitaire reçu de mes parents, de mes grands-parents et de mes arrière-grands-parents. J'ai ensuite la possibilité de présenter mon interprétation de cette trajectoire aux personnes du groupe pour ainsi bénéficier de ce que mon récit fait résonner en moi et en elles.

Personnellement, je considère que la dimension collective de ces GIR est particulièrement déterminante dans l'évolution de ma perception en lien avec ma trajectoire de vie. Tout comme dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques, la présence du groupe est primordiale. Il y a une parenté entre ces deux démarches. Ce travail clinique me permet non seulement de conscientiser certains aspects de mon parcours, mais d'avancer davantage grâce à cette mise en commun de nos expériences, car les histoires des autres ont aussi des résonances en moi. De plus, cette occasion de revisiter ma généalogie familiale, ses valeurs et les croyances transmises, élargit ma compréhension qu'une partie du « bagage » que je transporte appartient à ceux et celles qui m'ont précédé. Je mesure alors l'importance du contexte sociohistorique dans la construction de mon identité. Par exemple, lors d'un GIR sur la trajectoire de santé, j'ai pu relier deux événements importants de ma vie qui se sont pourtant déroulés à des époques différentes en identifiant la face cachée de chacun d'eux. L'expérience acquise dans ces groupes de recherche me permet de comprendre qu'un événement marquant en cache souvent un autre. En ce sens, la sociologie clinique marque positivement mon itinéraire des dernières années en enrichissant mes apprentissages en complémentarité avec le volet autoethnographique de ma recherche.

2.2 LA BEAUTÉ EN TANT QUE COMBUSTIBLE

Parfois je voudrais ne pas aimer autant la beauté et pouvoir me contenter de beaucoup moins, mais je sais que je ne serais plus moi-même. Je ne supporterais pas une vie sans passion pour la vie.
(Alessandro D'Avenia, 2019, p. 88)

Je parle de beauté, de créativité et soudain, il y a quelque chose qui résonne en moi. Il y a une partie de moi qui s'éveille, comme un sentiment de joie qui traverse la gorge et chemine de ma bouche jusqu'à mes yeux. Je souris et parfois je pleure. C'est ce qu'elle crée en moi, la beauté. Elle peut m'émouvoir au point de me faire verser des larmes. Je parle ici de la beauté telle que décrite par François Cheng, celle qui « relève de l'Être », une beauté qui se situe très souvent « au-delà de toute beauté d'apparence », une beauté « qui jaillit de l'intérieur de l'Être comme élan vers la beauté, vers la plénitude de sa présence, cela dans le sens de la vie ouverte » (Cheng, 2008, p. 46). C'est dans cette zone que je suis le plus à fleur de peau avec tout ce que cela suppose de grandiose, qu'il s'agisse de tristesse ou d'émerveillement.

Cependant, le chemin est long avant que je puisse l'exprimer ainsi. Mon rapport sensible à la beauté est sans doute là depuis toujours, mais combien de fois ai-je soufflé sur cette étincelle pour tenter de l'éteindre par crainte d'être jugée ? J'entends les voix qui se moquent des « *pelleteux de nuages* », des poètes, des philosophes, des artistes un peu dans la marge et je retiens ma propre voix par crainte de moqueries. Je vis dans un monde où tout ce qui est différent ou d'apparence inutile semble suspect. Bien entendu, ce sont des préjugés inconscients, issus de l'incompréhension et de la peur de l'inconnu, mais ces préjugés engendrent la méfiance, la peur du regard de l'autre et le silence. Je me suis donc fondue dans cette mentalité, dans ces attentes et dans le regard de l'autre. Je suis enfant, j'écris des poèmes avec l'élan qui se présente, parce que ça me fait du bien, mais jamais je n'ose les partager. Ce n'est que dans le cadre de mes études au sein du programme *Sens et*

projet de vie que je découvre combien la beauté peut être une valeur et que cette valeur est profondément ancrée en moi.

Ce que je nomme comme étant la beauté englobe aussi ce que j'appelle avec ironie mes *essentiels inutiles*. J'ai une attirance naturelle et signifiante envers les « choses » qui peuvent parfois sembler banales. Je suis de plus en plus convaincue que l'addition de ces petites choses peut vraiment faire une différence dans notre quotidien et dans l'appréciation de ce qui nous entoure. Comme dans cette chanson de Sylvain Lelièvre¹⁴, je dirais que j'aime « *Les choses inutiles* » et j'y retrouve un certain réconfort.

Moi, j'aime les choses inutiles
Les bonheurs tranquilles
Qui ne coûtent rien
Les couchers de soleil sur la ville
Les bibelots débiles
Les orchestres anciens
Le chant des bruants sur les fils
Les poissons d'avril
Tous ces petits riens
Qui nous rendent la vie moins futile
J'aime les choses inutiles
Qui nous font du bien

Extrait de la chanson *Les choses inutiles*.
Album *De Limoilou à Tombouctou* (2013)

Tel que l'écrit si magnifiquement la poète Hélène Dorion, « la *vraie vie* est au cœur de l'inutile et de l'humble *ici* qui s'ouvre comme une clairière et devient ce que nous avons de plus précieux pour nous transformer. La vie se dresse à travers de *l'ordinaire des jours* qui est notre ciel, et ce don toujours renouvelé nous préserve du manque, de l'insatisfaction qui se tient là, prête à nous ronger, à nous ligoter » (Dorion, 2014, p. 205).

Mon cheminement des dernières années m'invite donc à lire des auteurs et autrices qui furent déterminants pour ma prise de conscience de cette valeur de beauté que je porte

¹⁴ Sylvain Lelièvre, poète, auteur, compositeur et interprète québécois décédé en 2002.

et de cette « pulsion » vers la beauté qui m’habite. Entre autres, Véronique Côté (2014), François Cheng (2008), des entrevues et des citations de l’anthropologue Serge Bouchard, Alessandro D’avenia (2019), l’œuvre d’Hélène Dorion, Christian Bobin et plus récemment, Jean Désy (2022), marquent indéniablement mes dernières années. C’est comme si leur sensibilité à la beauté et à la poésie me permettait de donner une valeur à la mienne. Je ne suis plus seule. Très souvent, leurs mots pourraient être les miens tellement ils expriment avec une si grande justesse ce que je ressens au plus profond de moi. Ces lectures sont libératrices et je retiens cette phrase du poète Claude Paradis « on n’est pas obligé d’être poète pour vivre la poéticité par rapport au monde, tout comme on peut faire des vers et ne pas toucher au poétique » (cité dans Désy, 2022, p. 82).

Depuis une semaine, je revisite quotidiennement les écrits de mon mémoire. J’ajuste, je complète, je retire, j’ajoute, je corrige... Je remets en question certains passages et leur pertinence et surtout leur « intelligence ». Oui, je l’avoue, je crains l’insignifiance !

Hier encore, je me posais la question « Comment expliquer cet élan si fort pour parler de l’art, de la beauté et de la poésie ? ». Je n’ai aucune expertise sur ce sujet. Et puis là, en pleine nuit, alors que je ne dors plus, mon premier réflexe est de me lever et de lire quelques lignes d’un recueil de poésie. J’ai trouvé une partie de ma réponse dans ce geste spontané de prendre ce recueil de Jean Désy ¹⁵ afin d’apaiser les pensées anxieuses qui fréquentent constamment mes moments d’insomnie. En feuilletant ce petit ouvrage, quelques pages ont suffi pour créer un nouvel espace en moi et un sentiment de réconfort. Me remplir de beau éloigne systématiquement le moins beau. Dans mon mémoire, il ne sera pas question de prose, de sonnets ou de rimes. Il sera plutôt question de ce que la beauté, la poésie, la musique me font vivre de l’intérieur et de ce qu’elles créent en moi. Si je devais absolument m’excuser de quelque chose, ce serait de profiter bien égoïstement de ces œuvres qui stimulent si souvent ma propre créativité et me procurent tant de bien-être. Je m’enveloppe de notes, de mots comme de paysages. Je ne suis pas musicienne, je ne suis pas écrivaine, je ne connais aucun poème par cœur, mais les poèmes, la

¹⁵ Jean Désy, poète et médecin. Auteur de plusieurs livres dont ce recueil intitulé « *Ma nature poétique* » (XYZ, 2023)

musique, les chansons occupent une immense place dans ma vie. (Journal de recherche, 2023)

Tout comme l'écrit si joliment le poète Christian Bobin, « quand la vie tourne au froid, je vais chercher dans les livres des poètes de quoi poursuivre mon vol. Ce ne sont pas les poètes qui comptent — c'est le vol » (Bobin, 2015, p. 47).

Peu à peu, j'apprivoise la légitimité de mon rapport si sensible et si particulier avec la beauté et la créativité. Je repense à cette phrase notée dans mon journal de recherche « la beauté ne fait pas que se voir, elle se ressent ». François Cheng nous dit que « le regard est plus que les yeux » (2008, p. 53) et sous cet angle, je pense que la beauté me sauve. À l'instar de Véronique Côté, j'invoque « la notion de beauté au sens premier du terme, c'est-à-dire sauvage et inutile : beauté gratuite, échappant à la logique marchande » (2014, p. 15). Je choisis de parler de beauté, enfin, parce que « la vraie beauté est justement conscience de la beauté et élan vers la beauté » (Cheng, 2008, p. 53). Je comprends de plus en plus combien un regard plus poétique conscient peut engendrer une certaine transformation. Il s'agit bien entendu de la poésie dans son sens le plus large comme celle dont nous parle Véronique Côté (2014). « Indéniablement, la poésie a aidé les humains à créer du sens, ou plus simplement, à toucher au sens » (Désy, 2022, p. 26). Je le crois.

Les moments de poésie sont ceux où l'on retrouve l'expérience de l'objet et pas seulement l'objet, l'expérience d'être avec une personne, pas seulement la connaissance de cette personne. Ce qui est poétique, qui a peut-être sa forme plus aboutie dans la parole poétique, c'est quand on entre dans le sens. C'est à ce moment que l'objet retrouve quelque chose de plus profond que son côté utilitaire. (Désy, 2022, citant la poète Geneviève Boudreau, p. 29)

En janvier 2021, je me retrouve par hasard devant une émission de télévision¹⁶. L'invité est le Dr Olivier Beauchet, un médecin chercheur spécialisé en neurologie, médecine interne et gériatrie. Je suis fascinée par ce que j'entends sur ses recherches qui démontrent

¹⁶ Émission « Ère libre » animée par Michèle Sirois et visionnée le 8 janvier 2021 sur les ondes de MATV.

les effets positifs de l'art sur la santé des gens. Je m'empresse alors de noter ce que le Dr Beauchet explique en disant que la pratique de l'art devient un stimulant pour se connecter à certaines parties de notre cerveau et aux émotions positives. Je suis enthousiasmée par cette perspective que s'adonner à une activité artistique et s'entourer de beau ait un certain pouvoir. J'apprends aussi que certains médecins prescrivent maintenant des visites au musée à leurs patients. Le Dr Beauchet mentionne qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une culture de l'art pour en retirer les bienfaits, mais qu'il faut seulement être sensible au beau, ce qui en quelque sorte décrit bien ce que je vis. Par ailleurs, il ajoute qu'en milieu hospitalier, on a constaté que le contact avec la beauté diminue certains effets comme la tension artérielle et peut même raccourcir un séjour à l'hôpital. Il souligne qu'un essai clinique en collaboration avec le Musée des beaux-arts de Montréal a vraiment démontré les effets positifs de l'art sur les personnes. Le philosophe et écrivain français Charles Pépin l'évoque aussi en se référant aux témoignages recueillis lors de ses conférences sur la beauté, il constate que « partout la beauté guérissait, ou du moins semblait promettre une guérison [...] » (2013, p.16). Je reviens donc à ma première certitude que la beauté peut changer le monde. De fait, j'en conclus qu'elle peut aussi me transformer. Indéniablement, cultiver le beau, aiguïser son regard et voir la beauté fait du bien. J'en suis convaincue.

De toute évidence, mes nouveaux apprentissages issus de témoignages et de lectures contribuent à dénouer peu à peu certains de mes nœuds, mais il y a aussi ces fabuleuses rencontres avec des personnes qui assument totalement leur sensibilité, leur parole, leur « poésie ». Je suis témoin de leur audace d'apparaître entièrement avec une si touchante vulnérabilité. Une vulnérabilité forte et assumée qui me reconforte. Ces « grandes personnes » croisées sur la route de ma recherche, enseignantes, collègues ou artistes, contribuent sans le savoir à l'amplification de cette étincelle de vie que je porte, à mon désir de reliance et de partage sur ce territoire de la beauté.

CHAPITRE 3

CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

3.1 APPROCHE ÉPISTÉMOLOGIQUE : JE REDIRIGE MON ATTENTION ET LE SENS APPARAÎT

À mon arrivée à la maîtrise, je me questionne. Jusqu'à quel point pouvons-nous vraiment nous transformer ? S'agit-il seulement de replonger dans les profondeurs de mon être, de ce qu'il porte depuis toujours, que j'ai ignoré ou enterré ?

Et puis j'avance. Enrichie de mes apprentissages, je tourne mon regard vers l'intérieur, je redirige mon attention et le sens apparaît. Je comprends que de toute évidence, le sens ne peut se construire qu'à partir de ma tête et peu à peu, je réalise que j'ai accès à mon pouvoir de transformation.

3.1.1 Mon désir de transformer mon regard me demande d'observer et de comprendre : une recherche heuristique, une approche réflexive

Cette recherche a un objectif de transformation du sujet. Par conséquent, comme je suis le sujet, mon regard et ma pensée évoluent tout au long de ce processus. Certaines prises de conscience ont un réel pouvoir transformateur. Elles surviennent tout d'abord avec l'écriture phénoménologique et le récit autobiographique. Ces récits de souvenirs, récents ou pas, font appel à la mémoire de mes sens. Je m'éloigne alors le plus possible de l'interprétation en mettant mon jugement en suspension pour me rapprocher de l'expérience vécue de l'intérieur.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales « s'organise à partir de la réflexion des personnes sur leur expérience vécue » (Galvani, 2008, p. 3) et elle suppose une « construction permanente de liens entre des savoirs formels, des savoirs d'actions et des connaissances existentielles » (Galvani, 2008, p. 2). Il s'agit d'un programme unique avec

une pédagogie très singulière. Elle cible le renouvellement des pratiques et des connaissances en considérant que la connaissance se retrouve aussi dans l'expérience et dans nos actions. Selon Paillé et Mucchielli (2021, p. 43), « si nous souhaitons avoir accès aux composantes cognitives, affectives, émotionnelles et spirituelles de la vie humaine, nous ne pouvons que nous tourner vers celui ou celle qui en fait l'expérience ». Ainsi, en étude des pratiques psychosociales, « les praticiens s'engagent [...] dans leur démarche de recherche et de formation avec un désir d'éclairer le sens et la cohérence qui animent leurs actions grâce à une démarche réflexive rigoureuse et critique sur leurs propres expériences » (Rugira, 2016, p. 32).

Dans mon parcours de praticienne-chercheuse, plus je me familiarise avec les composantes de cette démarche, plus elle m'apparaît pertinente et cohérente avec mes objectifs de recherche. Je suis totalement intriguée et j'ai l'intuition que ce modèle qui fait appel à une réflexivité introspective tout en autorisant un espace de création est une option intéressante pour moi.

La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. (Craig, 1978, p. 159)

Toutefois, tel que le mentionne Craig, « la foi est une ressource humaine essentielle pour la personne engagée dans une recherche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens, une clarté » (1978, p. 186).

J'ai l'impression de reconnaître une partie de moi dans ce type de démarche inductive qui s'inscrit fort bien dans une quête de sens. D'ailleurs, plus mon projet prend forme et plus je retrouve dans l'exploration de mon thème, ce désir d'approfondir le sens. Cette

certitude me convainc d'autant plus de la pertinence de cette recherche en première personne dont je suis à la fois le *sujet* et la *chercheuse*. Le défi n'en est pas moins exigeant.

Le programme « *Sens et projet de vie* » que je complète en 2019 s'avère en quelque sorte un préambule à ma recherche en me permettant de débroussailler une partie de ma trajectoire de vie. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'offre ensuite une incroyable opportunité de poursuivre cet éveil de ma conscience et de ma connaissance de moi-même qui teintent ma vie, mes relations ainsi que mon « empreinte » sociale.

La transformation du sujet est un axe important de ce programme de maîtrise qui considère que pour réussir à renouveler sa pratique, il faut préalablement se renouveler soi-même. Le défi de la recherche est donc de produire quelque chose de nouveau sur soi. Et, comme l'explique Gauthier (2016, citant Carrier¹⁷, p. 146) « la méthode de recherche heuristique permet au chercheur de comprendre le phénomène qu'il étudie sans chercher à prouver ni à rejeter aucune hypothèse. Sa recherche pourra ainsi lui permettre de trouver autre chose que ce qu'il s'attendait à trouver, de rencontrer bien plus qu'il n'aurait pu prédire, voire de découvrir ce qu'il n'aurait jamais pu concevoir ».

Chaque étape que je franchis dans ce processus m'indique que je suis sur la bonne voie. Peu à peu, j'élimine toutes mes appréhensions et mes doutes. Je marche assurément vers un lieu où mon regard se transforme sans possibilité d'un retour en arrière. J'avance tout en considérant le temps comme un allié. « Il faut donc du temps pour pénétrer sa propre expérience. Il faut également du temps et des conditions spécifiques pour que s'effritent les couches de défense empêchant de mieux accéder à sa propre expérience » (Gauthier, 2016, p. 146).

Toujours selon Gauthier (2016), chacune de nos expériences laisse des traces dont nous sommes conscients, mais certains éléments de notre vécu nous échappent et dans le

¹⁷ Carrier, C (1997). L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant (thèse de doctorat, Université Laval, Québec)

cadre d'une démarche heuristique, le chercheur doit « accéder à une forme de connaissance tacite pour ensuite la rendre explicite ». Il doit s'habiter complètement, être à l'écoute de ce qui se vit en lui, ce qui exige une qualité de présence à soi et une grande vigilance pour capter « les vécus signifiants et les pistes prometteuses pouvant le conduire vers un regard neuf sur lui-même et sur l'expérience qu'il vit » (Gauthier, 2016, p. 148).

La connaissance tacite constitue un autre pilier fondateur de la recherche heuristique. Celle-ci suppose la présence, dans l'être humain, de connaissances non encore conscientisées et, par conséquent, difficiles à mettre en lumière et à nommer. (Gauthier, citant Carrier 2016, p. 147)

Je prends conscience qu'il m'arrive de vivre des expériences particulières auxquelles je n'ai pas toujours accès. J'aborde cette question un peu plus loin dans ce chapitre alors que je décris l'intensité d'un épisode vécu en marchant. Peu à peu, je documente ces moments singuliers afin d'identifier les conditions idéales pour m'y retrouver. D'ailleurs, Gauthier mentionne l'importance « de pouvoir capter ce qui se démarque de son expérience et qui mérite une attention approfondie » (2016, p. 148). Ce processus nommé *focalisation* « s'appuie sur un rapport au corps vivant et conscient » (2016, p. 149). Le chercheur doit être à l'écoute de son corps et en repérer tous les signaux. Cette « relation au corps est fondamentale, car c'est à travers elle que le chercheur percevra la justesse des connaissances qu'il tente d'extraire de son expérience » (2016, p. 149). Ce rapport au corps, Vincent de Gaulejac y fait aussi référence dans le cadre d'un GIR en sociologie clinique auquel je participe en 2019 ; il affirme alors que le corps nous dit des choses qu'on n'a pas nécessairement envie de voir ou d'entendre. Notre corps nous parle et conséquemment, je prends note du vaste enjeu de cette recherche qui nécessite ouverture, confiance et authenticité. Pour cela, j'ai besoin de mon corps et de porter attention à ce qu'il peut me dire. Dans mes notes de cours, j'ai écrit que *si rien ne me surprend, c'est que je ne suis pas à la bonne place. Quand j'extrais ce que je sais déjà, je rencontre un moi tremblant. Je comprends d'emblée qu'il faut consentir à laisser venir de la nouveauté.*

Cette perspective de faire parler cette partie de moi qui sait, mais dont le savoir est inconscient m'interpelle vraiment. Je souhaite développer cette capacité à la *focalisation* en portant plus d'attention aux signaux de mon corps. Pour moi, il s'agit d'un défi important, mais sans aucun doute essentiel. Entre autres, mes espaces de création, la marche, la musique, ma relation avec la nature et la méditation m'aident à tracer ce chemin. Plus spécifiquement, ce regard phénoménologique me permet de décrire ou de raconter une expérience en portant une attention particulière à mes sens et aux détails de ce vécu. L'écriture de récits phénoménologiques, les entretiens d'explicitation, tout comme les outils symboliques (dessins, journal créatif et la démarche herméneutique en imagination active) font partie de ces pratiques que j'ai intégrées peu à peu dans mon trajet à la maîtrise. D'ailleurs, c'est aussi dans cette logique que je décide d'enregistrer spontanément ce qui se présente à moi durant mes marches et d'en écrire le verbatim. L'information recueillie s'intègre ensuite dans mon journal de recherche et devient une donnée très précieuse.

Or, le fait même de revisiter et de décrire son expérience est, pour le sujet, l'occasion de prises de conscience autoformatrices. La réflexion sur l'expérience est en elle-même une expérience d'autoformation parce qu'elle est une démarche réflexive d'autoconscientisation et d'autocompréhension. (Galvani, 2010, p. 297)

Peu à peu, je me familiarise avec cette notion de praticienne-chercheuse dans ce cheminement de confrontation, de réflexion, de partage, de prise de conscience, d'analyse, de construction de connaissances et de sens. Je suis intriguée, mais j'adhère complètement à cette démarche qui permet de relier le savoir d'action et le savoir théorique.

3.1.2 Une démarche d'inspiration phénoménologique : revisiter ma vie avec la mémoire de mes sens

La phénoménologie a ceci de particulier qu'elle concerne nommément l'expérience du monde à partir de l'expérience qu'en font les sujets. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 185)

Selon Paillé et Mucchielli « la phénoménologie est l'entreprise du monde dans son apparaître ». En citant Merleau-Ponty, ils précisent qu'elle « étudie *l'apparaître* de l'être à la conscience au lieu d'en supposer la possibilité donnée d'avance » (2021, p. 39). Dans le cadre de cette recherche, j'ai dû apprendre à ne rien tenir pour acquis, à m'éloigner de *mes a priori*, pour créer de la place à ce qui pouvait se présenter à moi. « Husserl appelle *Épochè* ou encore réduction phénoménologique cet acte consistant à tenir "hors-circuit", "hors-jeu" ou encore "entre parenthèses" toute théorie a priori » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 41). Et tel que le précise Boutet (2016), « dans une approche phénoménologique, je commence par regarder mon expérience pour ce qu'elle est, en n'essayant pas de l'expliquer, en n'essayant même pas, dans un premier temps, de la comprendre... » (p. 65).

Assurément, il y a quelque chose qui se met en mouvement et qui émerge depuis ma singularité. Il s'agit de laisser « la chose » elle-même venir à ma conscience comme elle est et non pas comme je me la représente. Je suspends mon jugement pour accéder à une nouvelle réalité et de fait, à de nouvelles données.

Un chemin comme celui-là, de conscientisation de ses actes mentaux, est effectivement un chemin de conscience. C'est dire qu'on n'y arrive jamais parfaitement, d'ailleurs. Mais les outils phénoménologiques, tels le récit autobiographique ou l'entretien d'explicitation, qu'on utilise pour opérer cette distanciation ou cette *épochè* sont exigeants, eux aussi. Appliqués rigoureusement, ils sont agissants et ne manquent pas de nous déplacer dans nos conceptions habituelles de nous-mêmes. (Boutet, 2016, p.66)

Ce travail de conscientisation est suivi de la phase d'interprétation qui exige aussi rigueur et ouverture. Tel que le décrit Boutet, « l'herméneutique est l'art de l'interprétation — et je prends soin de reprendre ce terme, « art », car une véritable herméneutique requiert tout notre génie, mobilise toute notre intuition et notre imagination, met en œuvre cette force à l'intérieur de nous qui nous tire constamment vers le haut, vers le plus-être, le plus-comprendre » (2016, p. 66).

Au cours de ma formation à la maîtrise, ce regard phénoménologique, en me permettant de revisiter et de réinterpréter certaines de mes expériences, modifie peu à peu mon regard sur celles-ci. Indéniablement, cette méthode me guide vers le chemin de ma transformation.

3.1.3 Qui de mieux que moi pour parler de moi ? Une recherche en première personne

Cette recherche n'a d'autre option que celle de se réaliser en première personne. Toutes les données qui me permettent de préciser l'origine de ma problématique et d'atteindre mon objectif de légèreté proviennent de mon cheminement personnel.

Comme mentionné précédemment, cette recherche réflexive existentielle est une recherche dont je suis à la fois le *sujet* et la *chercheuse*. Si je me réfère à la logique de mes objectifs de transformation, il n'aurait pu en être autrement. Bien entendu, comme, Galvani l'explique, « cette autoformation expérientielle renverse le paradigme éducatif traditionnel », soit le paradigme didactique pour se rapprocher plutôt de l'étude des pratiques de Desroche¹⁸ qui se situe dans le paradigme complexe de l'autoformation (Morin, 2008 ; Pineau et Marie-Michèle, 2012)¹⁹ » (Galvani, 2014, p. 99).

L'enjeu majeur de la démarche d'étude des pratiques est précisément de permettre au praticien de conscientiser, d'explorer, de décrire et d'explicitier la théorie implicite dans l'intelligence de son agir. (Galvani, 2014, p. 100)

Pourtant à première vue, la perspective d'être à la fois celle qui fait l'expérience, celle qui l'observe et celle qui la décrit, me fait occasionnellement douter de la pertinence de mon approche de recherche. L'exploration de soi par soi qu'on nous propose me rend parfois perplexe et inconfortable. Cette question me hante à plusieurs reprises. Comment puis-je aborder avec conviction et en toute légitimité cette recherche dont je suis le sujet ?

¹⁸ Desroche, H. 1990. Apprentissage 3. Entreprendre d'apprendre. D'une autobiographie raisonnée aux projets de recherche-action. Paris, Éditions ouvrières.

¹⁹ Morin, E. 2008. La méthode. Paris. Le Seuil

Pineau, G. ; Marie-Michèle. 2012. Produire sa vie : autoformation et autobiographie. Paris, Téraèdre.

Comment croire que cette démarche visant ma transformation puisse produire de la connaissance ?

Le thème choisi est totalement ancré dans mon histoire. Je me demande comment le revisiter avec un regard neuf et sans jugement en m'éloignant de ma façon habituelle de le voir. Et puis un jour, mon enseignante Jeanne-Marie Rugira aborde cette question en mentionnant qu'il y a des aspects qui se retrouvent chez tous les humains et qui sont des balises de l'universalité (extrait de mes notes de cours). Comme l'affirme Galvani (2014) en citant Desroche, cette recherche en première personne n'est pas pour autant une expérience solitaire et elle nécessite un accompagnement puisqu'il « s'agit d'accoucher, c'est-à-dire, de transformer cette expérience vécue en projet de recherche à validité scientifique » (p. 4).

Je saisis alors que ce que je communique, il y a peut-être quelqu'un qui a besoin de l'entendre. L'accompagnement et les résonances vécues entre collègues tout au long de ma recherche en font également foi, car tel qu'on nous l'explique dès le début de cette démarche, une recherche en première personne, c'est aussi se laisser rejoindre par les autres, dévoiler les failles pour qu'émerge la lumière, être à l'affût de ce qui s'instaure en moi lorsque quelqu'un me fait une résonance (extrait de mes notes de cours).

L'autoformation ne consiste donc ni à consolider le *moi*, ni à justifier les préjugés subjectifs, mais au contraire à s'ouvrir à une créativité intérieure qui transcende les limites du moi connu dans le dialogue avec le directeur de recherche, les compagnons de la coopérative de production de savoirs et les savoirs des sciences humaines. Cette naissance à soi ne se fait donc pas simplement en parlant de soi : l'accouchement *sujet* est médiatisé par la production d'un savoir sur un *objet* de recherche. (Galvani, 2016b, p. 166)

Cependant, on ne peut ignorer la dimension existentielle d'une telle démarche et « poser la question de l'autoformation dans une perspective existentielle, c'est ouvrir la recherche sur un horizon ayant l'amplitude de la vie elle-même. C'est tenter de comprendre comment nous nous formons tout au long de la vie » (Galvani, 2010, p. 270).

3.1.4 Le récit autobiographique et son volet autoethnographique

Nous réinventons notre vie chaque fois que nous la
racontons ;
notre histoire bouge dans le présent qui la recrée
constamment.
(Hélène Dorion, 2014, p. 185-186)

Cette recherche n'aurait pu émerger sans l'apport précieux du récit autobiographique. Le travail autobiographique est au cœur de ma démarche. Au cours des dernières années, j'ai rédigé trois récits autobiographiques, dont un premier, dans le cadre du programme *Sens et projet de vie*, un deuxième à la maîtrise et un troisième dans le contexte du *Groupe de recherche et formation en sociologie clinique (GREF)*²⁰.

Dans un premier temps, ce sont les récits phénoménologiques qui ouvrent la porte aux souvenirs des émotions. Il s'agit de récits d'expérience qui permettent d'en extraire le sens. Je ne fais pas que raconter, je revis le moment pour en saisir la portée. C'est une façon d'entrer en soi et d'aller à la rencontre de soi-même. J'écris au « je » et même s'il s'agit d'un retour sur le passé, la narration est écrite au présent. « Comprendre que la mise en mots d'une histoire est une reconstruction, c'est déplacer les souvenirs dans le présent de l'écriture. C'est à la fois déstabilisant et libérateur » (Desmarais et al., 2012, p. 92). Comme la description sensorielle du moment vécu est primordiale, le moment ainsi raconté va au-delà du simple récit. Il s'agit donc d'une expérience nouvelle que je vis à partir d'une expérience passée. Et puis, à plusieurs reprises, je dessine ma trajectoire de vie sous différents angles comme un travail de défrichage afin que s'imposent les éléments les plus marquants d'où surgit parfois le sens.

Tel que le décrit Niewiadomski (2012), « il ne s'agit plus seulement d'écrire, mais également de "s'écrire" en choisissant des événements, en les organisant, en créant des

²⁰ Groupe de recherche et formation en sociologie clinique dont j'ai fait partie de septembre 2022 à octobre 2023

liens de sens entre eux. Au fil des pages, l'écriture biographique va ainsi contribuer à la construction d'un énoncé performatif auto-référentiel où le "je", se référant à une réalité nouvelle qu'il contribue à façonner lui-même, permet au narrateur d'accéder plus aisément au statut de sujet analytique, mais aussi critique à l'égard de sa propre histoire » (p.73).

Je reviens à l'analyse et à l'interprétation de mon récit de vie. J'ai un axe et peut-être des réponses. J'y ai écrit : « La beauté nourrit mon sentiment de plénitude, ma créativité nourrit mon sentiment de fierté et d'accomplissement et les gens que j'aime nourrissent mon sentiment de gratitude. Avec cette notion, je me rapproche peut-être du sens que je donne à ma vie ». (Extrait d'un travail autobiographique au programme Sens et projet de vie, 2018)

Cependant, le récit autobiographique à lui seul me laisse avec de nombreux questionnements. De Gaulejac (2012) affirme que « l'histoire de vie s'inscrit dans un mouvement dialectique existentiel, là où le sujet humain, confronté à de multiples déterminations sociales, familiales et psychiques, tente de trouver une unité et de donner un sens à son existence » (p. 18). Rapidement, je constate qu'il me faut tenir compte du contexte particulier de mes expériences pour en comprendre la source et me réconcilier avec elles, car tel que le précise De Gaulejac (2012), « chaque histoire est à la fois l'expression d'un destin singulier et l'incarnation de la société dans laquelle elle s'inscrit » (p. 19). D'ailleurs, De Gaulejac l'énonce souvent dans ses différents ouvrages et dans le cadre des GIR qu'il anime, en spécifiant que l'individu est multidéterminé. De fait, si je veux vraiment comprendre d'où je viens, je dois élargir mon regard en considérant l'influence des contextes social, politique et culturel de mon histoire.

Les hommes pensent *avoir* une histoire. Ils disent communément « C'est mon histoire » comme s'ils en étaient les propriétaires. Ils pensent ainsi protéger ce qu'ils ont de plus précieux, leur identité, leur être profond et singulier. Or, il serait plus juste de dire *l'homme est histoire*. Ce n'est pas le sujet qui raconte son histoire, c'est l'histoire qui le raconte. (Vincent de Gaulejac, extrait du texte promotionnel pour son livre *Dénouer les nœuds sociopsychiques. Quand le passé agit en nous*, Odile Jacob, 2020)

À cet égard, le choix d'un volet autoethnographique s'impose assez rapidement. Honnêtement, cette option se révèle à la suite d'un commentaire de la professeure Jeanne-Marie Rugira. À la fin de mon deuxième trimestre, lorsque je présente mon thème de recherche, elle m'invite à envisager l'autoethnographie comme une piste intéressante pour exploiter ce thème du *regard sensible versus le regard malveillant*. À cette étape de mon cheminement, je considère surtout le regard que je porte sur moi, alors que Jeanne-Marie me suggère d'explorer la possibilité d'un regard multidimensionnel. Par exemple, changer de regard sur ma mère, changer de regard sur mes responsabilités, changer de regard sur les besoins des autres, sur ce que je pense que les autres attendent de moi. Comme le précise Jeanne-Marie, cette proposition implique que je pense à moi plutôt en tant que femme de ma génération qui a été socialisée à mon époque et qui est confrontée aux valeurs d'aujourd'hui qui ne sont pas nécessairement compatibles avec celles qui étaient véhiculées à l'époque où je construisais mon identité. Cette possible option me réjouit et me permet d'élargir l'angle de ma réflexion. Dans un premier temps, il y a l'intérêt que j'accorde à la pertinence sociale de ma recherche, mais j'y vois aussi une occasion de poser un regard culturellement conscient sur mon chemin de vie. Une voie à saisir pour mieux évaluer l'influence du regard de l'autre sur soi et le pouvoir qu'il peut exercer sur nos choix, au point de nous éloigner de notre nature profonde.

Selon Gabrielle Dubé, la méthode autoethnographique peut se définir « comme une narration de soi qui tient compte de la relation avec les autres dans des contextes culturels et sociaux » (2016, p. 2). Donc, ce type de recherche « considère les dimensions culturelles et sociohistoriques comme des composantes essentielles d'une vie » et « permet l'étude du monde social à partir de la perspective de l'individu en interaction » (Dubé, 2016, p. 3). D'ailleurs, dans le quatrième chapitre de ce mémoire, je démontre clairement que certains aspects du contexte social de mon époque particulièrement dans mes trente premières années de vie ont grandement influencé et marqué la suite de mon parcours.

Si comme l'évoque Mazet (2019), notre identité se construit dans le regard de l'autre, l'autre c'est le père et c'est la mère, mais c'est également le message social véhiculé qui dicte une certaine conduite. Je suis de plus en plus convaincue que cette recherche doit tenir compte du contexte social et culturel de ma trajectoire. Malgré le désir de plaire et d'être aimée, malgré la peur de déplaire et de ne pas être aimée, arrive un moment où le fait de s'imposer autant d'exigences devient souffrant et inacceptable. J'ai besoin de retourner à l'origine de mes nœuds. Je suis une *baby-boomer*²¹, arrivée dans ce monde presque au même moment que la *Révolution tranquille*²², mais éduquée par des parents qui ont traversé la « *Grande noirceur* »²³. Une partie de ma vie s'est déroulée à Montréal et ensuite en banlieue. C'est dans ce cadre que j'ai grandi. Je suis à la fois, la fille de..., l'épouse de..., la mère de... la grand-mère de... et je suis cette femme qui avec tout son cheminement de vie, entame sa soixantaine au sein d'une société qui entre autres, se bat contre le vieillissement. En me suggérant une démarche autoethnographique, Jeanne-Marie Rugira m'indique que je ne peux comprendre ma vie si je la désinscris socioculturellement, sociopolitiquement et temporellement. Il s'agit d'une voie à prendre pour changer mon regard, pour me questionner sur ce rapport à l'idéalité, à la femme parfaite et à la petite fille modèle, car je ne suis pas seulement la fille de mes parents, mais aussi la fille de mon époque. Qu'est-ce qui laisse des traces de ce passé en moi ? Plus j'avance dans ma recherche, plus je constate que cette pression que je m'impose depuis toujours face aux attentes des autres, qu'elles soient réelles ou pas, provient en partie d'un « discours » entendu. Et sans doute que les exigences que je crois devoir rencontrer pour reconnaître

²¹ « La population québécoise fait un bon de 26,7% entre 1951 et 1961. (...) À l'image du reste de l'Amérique du Nord, le *baby boom* modifie la structure démographique du Québec ». (Linteau et al., 1989, p.204).

²² « Au sens strict, la Révolution tranquille désigne habituellement la période de réformes politiques, institutionnelles et sociales réalisées entre 1960 et 1966 par le gouvernement libéral de Jean Lesage » (Linteau et al., 1989, p.421)

²³ « La Grande Noirceur » est une métaphore utilisée au Québec pour décrire péjorativement le second mandat du premier ministre Maurice Duplessis, qui s'échelonne sur quatre législatures de 1944 à 1959. À la manière d'un « âge sombre », l'expression lie figurativement l'héritage de Duplessis à un obscurantisme du Moyen Âge. (Source : Wikipédia)

ma valeur ou qu'elle soit reconnue, sont aussi en lien avec un message répandu, du moins avec l'interprétation que je m'en suis faite. J'ai donc intégré un volet autoethnographique dans le contenu de mon quatrième chapitre.

Pour la production de mes données autoethnographiques, les principaux outils privilégiés sont mes récits autobiographiques, mes journaux personnels, des photos, des lectures, et divers documents écrits provenant de mes données personnelles. Tel que l'énonce la chercheuse Karine Rondeau, l'autoethnographie « utilise la voie de la conscience pour faire émerger un sens renouvelé, un passage entre l'expérience réelle et une profondeur d'analyse dans laquelle les données sont révélées, très souvent, sous une forme narrative » (2011, p.53).

Ce regard particulier et plus étendu sur mon expérience a un effet très libérateur. Ma perspective prend de l'expansion, se modifie, évolue et certains aspects de mon passé m'apparaissent soudainement sous un éclairage nouveau. En me permettant de poser mon regard du lieu d'un espace qui s'est agrandi, la partie autoethnographique de ma recherche m'aide aussi à cultiver ma bienveillance envers moi-même et envers les autres. De surcroit, en remettant mes tranches de vie signifiantes dans leur contexte, il est sans doute plus facile de m'extraire de certaines « croyances galères » ce qui répond entièrement à mes objectifs. Par conséquent, le « déconfinement » de mon regard sur mon vécu me procure un sentiment de légèreté. Désormais, je ne suis plus seule à porter les empreintes de mon histoire puisqu'elle n'appartient pas qu'à moi. Et sous cet angle, je perçois plus clairement le caractère universel de ma démarche et de mes réflexions.

Selon Dubé, « l'histoire du passé se trouve traitée à partir des découvertes réalisées tout au long du processus ». De là émerge une nouvelle perception du passé ce qui permet « de reconfigurer, à son tour, le soi d'une façon qui amène au-delà de ce qui existait précédemment » (2016, p. 8). Par exemple, en revisitant ma trajectoire de vie et mes récits autobiographiques, en prenant conscience du portrait socioculturel de l'époque, je

comprends de toute évidence que l'éducation reçue de mes parents est très en lien avec le contexte social et familial au sein duquel ils ont eux-mêmes grandi. Leurs propres représentations provenant des enseignements reçus sur ce que devait être un enfant, une fille, un garçon, une bonne ou une mauvaise personne, la place de l'adulte versus la place de l'enfant, tracent leurs pas. Ils ont une perception des rôles traditionnels bien ancrée en eux. De fait, ils agissent de bonne foi selon ce qu'ils considèrent comme étant la bonne méthode. Ils ne peuvent faire autrement dans ce qu'ils sont, même si les codes sociaux ont changé.

3.1.5 Mes *kairos* créateurs de joie

[...] le monde extérieur n'est qu'un reflet de la réalité intérieure de celui qui l'observe. Par conséquent, notre façon de percevoir une chose la transforme déjà.
(Hélène Dorion, 2014, p. 66)

Les *kairos* arrivent dans ma vie lors du cours *Trajectoire personnelle et sociale* dans le cadre du programme *Sens et projet de vie*. Notre professeur Jean-Philippe Gauthier nous invite alors à tenir un journal de *kairos* pour une période d'environ trois semaines. Il s'agit de prendre quelques minutes pour écrire quotidiennement un moment signifiant de notre journée.

Le *kairos* en grec, signifie le moment décisif, l'instant créateur, un moment intense ou l'essentiel se joue. Les *kairos* sont les moments opportuns de l'action, les interventions pertinentes, les instants où l'on fait le bon geste au bon moment. Il peut s'agir de gestes matérialisés ou de gestes mentaux. On pourrait les appeler les moments de bonheur de la pratique, ou les petits moments de grâce. Ce sont aussi les activités qui nous ressource au cœur du quotidien. (Jean-Philippe Gauthier, extrait de la consigne remise en classe, 2018)

Je trouve le défi fort intéressant sans réaliser à quel point ces cinq petites minutes par jour accordées à cet exercice auront des répercussions positives sur ma vie. À cette époque, il m'arrive régulièrement de ressentir de la tristesse. Je suis encore dans une période de bilans où je m'interroge sur le sens que je peux donner à ma trajectoire passée et sur le sens

que je pourrais donner à la suite de mon parcours de vie qui m'amène assurément vers la vieillesse.

Pour mon journal de *kaïros*, je privilégie l'écriture manuscrite afin de noircir les pages de mon cahier *rouge coquelicot* de ces petits bonheurs parfois inaperçus qui se camouflent dans le tourbillon de ma vie. Plus je m'adonne à cette discipline quotidienne et plus j'en constate les effets bienfaisants. Plus j'avance dans cette expérience et plus j'apprends à porter mon attention à mes petites actions dans le moment présent. Tel que mentionné dans la consigne de mon professeur, il s'agit de noter spontanément, sans grande réflexion « les faits et gestes les plus déterminants, les plus signifiants, les plus efficaces pas en termes de performance, mais en termes de sens ». Je m'y consacre donc avec un enthousiasme grandissant. Pourtant en 1997, alors que je traverse un épisode dépressif, la psychologue que je consulte me propose de trouver « mon bonheur » dans les petites choses, mais je n'arrive pas à trouver une valeur signifiante à ces petits gestes du quotidien. Vingt ans plus tard, c'est par le biais des *kaïros* que j'y arrive enfin. La découverte des *Kaïros* marque en quelque sorte le début de ma transformation.

Comme tous les journaux de bord, le journal des *kaïros* s'inscrit dans les démarches réflexives. Il est centré sur la conscientisation de moments vécus, d'expériences pratiques. Il s'agit de noter des moments signifiants dans sa pratique de la vie quotidienne pour ensuite en faire une brève synthèse réflexive. (*ibid.*)

Dans mon travail de synthèse qui donne suite à l'écriture de mes *kaïros*, je mentionne combien cet exercice qui à l'origine me semblait banal s'est manifesté comme un créateur de joie. Je précise qu'au départ, je me suis laissée entraîner dans cette routine quotidienne « par devoir ». À cette époque, je suis plutôt pessimiste face à la pertinence de l'exercice et je me demande ce que je pourrais écrire de signifiant et de sensé dans le contexte où mes journées se résument souvent à une succession de tâches et de travail forgés de stress et d'anxiété. Du moins, c'est ce que je crois. Non seulement, je réussis à repérer au minimum

un petit moment de bien-être en chaque journée, mais cette ouverture de conscience et le fait de m’y arrêter, me motive à provoquer des occasions d’en vivre un peu plus.

Je constate que mes kaïros sont imprégnés de musique, de poésie, de tableaux émouvants, de nombreux kilomètres de marches sportives, de livres, de forêts, d’oiseaux, de verdure, de réunions familiales, de moments d’intimité avec mon petit-fils, d’instant de fierté avec mes filles ou avec nos jeunes employé.es, de moments partagés, de précieux silences, de réalisations, de créativité, de projets. En bref, ils témoignent de toute la beauté qui m’entoure. En voici quelques exemples :

La porte de la chambre est entrouverte. Je jette un coup d’œil à mon petit homme qui dort. L’enfant est paisible et heureux. Quelle chance de l’avoir dans ma vie !

Je suis au travail. La salle de réunion est utilisée pour offrir une formation à notre équipe. Je vois ces jeunes absorbés, intéressés, motivés et je comprends pourquoi je suis encore là.

Un texto de ma fille en voyage à La Havane, juste pour me dire que tout va bien. Quelle délicatesse ! Je suis touchée.

Nous sommes rassemblés en famille autour de la table. Les rires fusent, Valérie est particulièrement de bonne humeur et elle nous entraîne avec humour dans ses anecdotes. C’est drôle. Olivier rit aux éclats, ma mère aussi. Ça me rend heureuse.

L’objectif du journal des kaïros est de recueillir cette intelligence de l’action quotidienne, l’essentiel d’une pratique de vie personnelle ou professionnelle. Il permet de favoriser la prise de conscience de cette intelligence pratique (métis), des savoirs implicites qui y sont présents, mais pas toujours conscients et parfois aussi des contextes qui en favorisent l’émergence. Il permet aussi de reconnaître ses propres forces, ses zones de sécurité et ses zones proximales de développement (potentialité, pouvoir-être). Tous ces matériaux pouvant inspirer des gestes, des pistes, des trames pouvant inspirer l’élaboration d’un projet de vie ancré dans sa singularité, ses dons, ses talents, sa sagesse, ses appels. (*ibid.*)

La tenue de ce premier journal de kaïros ouvre une fenêtre qui ne s’est jamais refermée. Elle me permet d’identifier clairement mes lieux de bien-être. En poursuivant

cette pratique, je développe de plus en plus mon réflexe de porter attention aux micromoments signifiants de mes journées. De fait, je côtoie plus souvent la légèreté et le sentiment d'accomplissement. Il s'agit presque d'un entraînement à l'émerveillement. Fleury (2023) l'énonce aussi en écrivant la « vie n'est qu'une série d'occasions à saisir, de *kairos*. Ils ont besoin de notre engagement pour faire vibrer la divinité qui est en eux » (p. 27).

Deux ans après mon initiation aux *kairos*, la pandémie²⁴ se pointe créant un climat d'incertitude hors du commun. Tout comme la majorité des gens, mon quotidien est bousculé, je suis en perte de repères, j'ai le sentiment de vivre un mauvais rêve. Spontanément, avec trois précieuses amies, s'établit une correspondance presque quotidienne par le biais de courriels dans lesquels nous partageons nos *kairos* du jour. De ces échanges qui s'échelonnent sur plusieurs semaines, je conserve le souvenir des élans de joie et de gratitude qu'ils suscitent en moi. J'ai ensuite conçu de manière artisanale un petit recueil à partir de ces *courriels-kairos*, et lorsque je retourne feuilleter ces pages, je réalise combien il ne faut jamais sous-estimer la portée de nos petits gestes.

3.2 CADRE MÉTHODOLOGIQUE : LA SOURCE DE MES DONNÉES

3.2.1 J'ai 6 ans. Je lis et j'écris. L'analyse qualitative en mode écriture et l'écriture à la première personne

Les mots accomplissent un travail de révélation semblable au travail de guérison. Quand nous les laissons aller librement devant nous, ils voient au-delà de ce que perçoit notre regard et nous dévoilent ainsi à nous-mêmes. Et si on leur donne toute la place, ils diront ce qu'ils savent, et que l'on ignore encore. Les mots œuvrent comme des miroirs et nous invitent à la rencontre de notre visage.
(Hélène Dorion, 2014, p. 31)

²⁴ Je fais ici référence à la pandémie de la Covid 19 survenue en 2020.

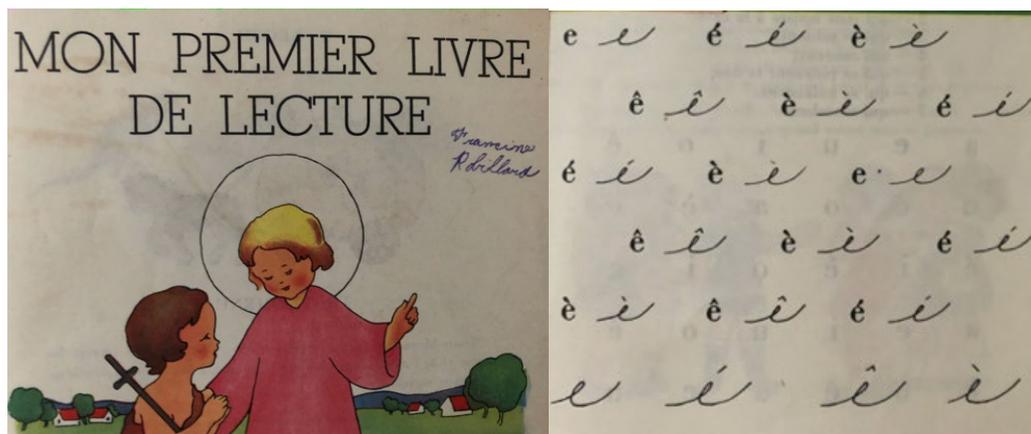


Figure 5 : Mon premier livre de lecture
(Forest, Ouimet, 1951, p. 1, p.7)

J'ai 6 ans. Je lis, j'écris et depuis, je n'ai jamais cessé de m'adonner à ces deux activités. Elles me ramènent à ces doux moments de silence où je suis confortablement installée sur mon lit dans ce que j'appelle « ma bulle ». Dans ce lieu, mon imagination a tous les droits. Durant mon enfance et mon adolescence, c'est donc dans ma chambre, mon lieu de refuge, que je m'applique à écrire des poèmes, des cartes d'anniversaire, des acrostiches, des lettres, mes états d'âme dans mon journal personnel ou des textes que l'on appelle alors communément des « rédactions » pour mes travaux scolaires. Je dépose mes pensées sur le papier comme s'il s'agissait d'une autre façon de me mettre au monde et d'apparaître. À l'école, je participe à toutes les activités qui nous invitent à écrire, peu importe le sujet. J'aime les mots. J'aime communiquer par écrit.



Figure 6 : Concours d'écriture en 6e année
(Archives personnelles — découpage de presse tirée de l'Hebdo de ma région, 1968)

C'est par le biais de l'écriture que je communique le mieux mes émotions, mes sentiments ou mes opinions. Écrire me permet d'aller à la rencontre de moi-même et des autres. J'écris pour maintenir le lien et parfois pour le créer. Écrire m'apaise.

Entre moi et le monde, une vitre. Écrire est une façon
de la traverser sans la briser
(Christian Bobin, 2020, p. 83)

D'où me vient ce plaisir d'écrire ? Soudain, je pense à Noëlla, mon enseignante en 3^e année du primaire. Dans mes souvenirs, j'apprends les règles de grammaire en les récitant comme des poèmes avec une rythmique bien particulière. Quarante ans plus tard, je la retrouve par hasard lors d'un atelier d'écriture. Noëlla sait encore manier les mots et elle publie un magnifique recueil de poésie. La lecture de poésie fait maintenant partie de ces petites choses qui embellissent ma vie.

Dans le cadre de mes activités professionnelles, l'écriture prend tour à tour la forme de communiqués de presse, de lettres administratives, de rapports, de textes « hommage »,

de slogans ou tout autre outil de communication destiné à une organisation. Peu importe le contexte, j'aborde l'écriture comme un acte créatif qui la plupart du temps, se déroule dans le plaisir.

Et puis, l'écriture de textes de chansons s'invite dans mon parcours. Au fil des années, je me suis souvent amusée à créer des parodies lors de l'organisation d'événements dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle. J'aime cette forme d'écriture. Cette passion pour l'écriture de textes de chansons s'illuminera d'autant plus lors d'ateliers d'écriture animés par Mario Chénart,²⁵ un artiste et pédagogue d'exception. Ce grand privilège se transformera par la suite en opportunité de voir certains de mes textes prendre vie sur de la musique.

Tous ces écrits entassés dans mes tiroirs me donnent accès à différentes périodes de ma vie ce qui est très précieux pour ma recherche. Ils me permettent d'établir certains liens entre des moments « clé » et de les analyser.

J'écris à la main
Comme à la petite école
Et souvent une lettre à la fois
Un mot à la fois
Avec les incertitudes
Avec les hésitations
Les choix sont si nombreux
Qu'il m'arrive souvent
De rester hésitant
Entre lettre et syllabe
Entre la tête et la main
Ah ! Si seulement
Je pouvais laisser l'inconscient
Décider

Gilles Vigneault (2018) p.10

²⁵ Mario Chénart est malheureusement décédé en 2019, à l'âge de 57 ans. Récipiendaire de nombreux prix dont le « Félix » de l'auteur-compositeur de l'année en 1998. Très impliqué au niveau de la défense des droits des auteurs de chansons et des compositeurs de musique, il fut également président de la Société professionnelle des auteurs et des compositeurs du Québec (SPACQ) de 2007 à 2012.

Comme énoncé précédemment, dans la posture phénoménologique de ma recherche où les a priori sont suspendus, l'écriture à la première personne me permet de raconter ce que je suis en train de vivre, de décrire l'expérience sans jugement, sans l'expliquer ou l'analyser. Tel que l'affirme Rugira (2016), l'écriture au niveau de cette « démarche compréhensive et interprétative » permet au praticien-chercheur de « se comprendre, comprendre les autres, le monde ainsi que les phénomènes à l'étude. De la pratique d'écriture, de réflexion et d'échange avec les autres émergera du sens, de la cohérence, des connaissances et de meilleurs rapports avec soi, les autres et le monde » (p.34).

Je m'adonne donc à ce travail d'écriture et de réécriture en lien avec mes expériences. Je procède ensuite à une relecture de mes écrits. Je surligne ce qui attire mon attention, ce qui me fait vibrer. Je constate des répétitions, des va-et-vient sur le même thème. Je retranscris certaines phrases et je tente de décrire leur contenu autrement, sous un angle nouveau avec ma perception du moment.

Selon Ricœur, « les "réalités" d'un texte ne sont donc pas données d'avance, elles ne sont pas figées, elles évoluent constamment » (cité dans Paillé et Mucchielli, 2021, p. 155). De fait, je relis encore et encore. J'ai parfois la tentation de tout effacer. Je me questionne : en ai-je saisi l'essence, la pertinence, l'essentiel ? « Or il ne faut peut-être pas chercher quelque chose de caché derrière le texte, mais quelque chose d'exposé en face de lui à savoir les mondes proposés qu'ouvrent les références du texte » (*ibid.*).

L'écriture incarne ainsi l'exercice analytique en action, elle est à la fois le moyen et le compte-rendu de cette analyse. Cette méthode d'analyse est tout à fait appropriée pour la sociologie clinique ainsi que pour les recherches qui se constituent autour du matériau biographique, qu'il s'agisse des histoires de vie, des récits de pratique ou des démarches autobiographiques ou autoethnographiques. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 222)

D'ailleurs, l'écriture poursuit son œuvre tout au long de ma démarche. Elle devient mon principal outil et une alliée incomparable. Elle m'accompagne quotidiennement et

c'est par elle que je parviens à saisir la subtilité de ce qui se présente. En décrivant mes expériences, mes actions, mes émotions, mes sentiments, mon vécu, présents et passés, j'arrive à percevoir des zones sensibles autrement impénétrables qui facilitent ma compréhension et mon chemin de transformation.

3.2.2 Je sais ce que je ne sais pas encore que je sais : la méthode d'explicitation

Au fil des trimestres, j'ai eu l'occasion de me familiariser avec de nombreux procédés permettant la production et l'interprétation de mes données de recherche. Parmi ceux-ci, l'entretien d'explicitation (EDE) fut pour moi une incroyable révélation. Cette méthode permet de découvrir et de comprendre ce que nous faisons, et comment nous le faisons. Il s'agit d'une rencontre avec soi pour extraire des savoirs d'action. L'action devient alors une source d'information et peut produire des connaissances et des données en faisant apparaître des informations dont le sujet n'est pas encore conscient. Comme l'écrit Galvani (2016a, p. 118) « on sait faire les choses sans savoir complètement comment on les fait ». En EDE, pour atteindre cet objectif, l'action du sujet doit être fragmentée, découpée et décrite avec finesse dans le but d'obtenir de la nouveauté. En d'autres mots, on porte son attention à un petit moment que l'on déplie pour avoir accès à un contenu. C'est une façon d'aller à la rencontre de son savoir-être, et par le fait même d'accéder à de la connaissance. Pierre Vermersch, qui est l'initiateur de cette méthode d'introspection, mentionne combien l'entretien d'explicitation est devenu « la méthode incontournable permettant de documenter de façon réglée la subjectivité, de mener des recherches en première personne » (2019, p. 158).

En m'inscrivant à cette formation, je désire surtout me doter d'un outil supplémentaire pour avoir accès à de la nouveauté en lien avec mon sujet de recherche. Je sais que le défi sera grand, que je devrai sans doute affronter ma peur de ne pas être « adéquate », mais je sais aussi que c'est généralement dans ce genre de confrontation que j'avance. Je n'ai pas été déçue.

Mon expérience avec l'entretien d'explicitation se déroule donc dans un climat de confiance et de bienveillance. Je sors parfois de ma zone de confort, particulièrement lorsque je dois guider l'entretien d'une collègue. Je côtoie alors mon inquiétude de ne pas être à la hauteur de ce moment si important pour l'autre. Cependant, jamais je ne doute de la méthode et de l'encadrement pédagogique. Cette formation me permet de constater combien un petit moment qui nous apparaît banal peut nous donner accès à beaucoup de contenu lorsqu'il est découpé et déplié. Je chemine donc avec la certitude d'être bien accompagnée.

Cette technique fut conçue et développée par le psychologue et chercheur Pierre Vermersch. « [Vermersch] reprend le processus de prise de conscience étudié par Piaget avec la perspective phénoménologique de Husserl. Les savoirs cachés dans l'agir ne sont pas " inconscients " au sens psychanalytique, ils sont seulement semi-conscients ou pré-réfléchis. Il est donc possible d'en prendre conscience en suivant différentes étapes » (Galvani, 2016a, p. 122).

La spécificité de l'entretien d'explicitation est de viser la verbalisation de l'action. D'une part, parce que connaître en détail le déroulement d'une action apporte une information précieuse et, d'autre part, parce que la verbalisation de l'action pose des problèmes qui ont été sous-estimés et qui nécessitent pour être surmontés, l'utilisation d'une technique de questionnement très précise qui doit être apprise. (Vermersch, 2019, p. 9)

La verbalisation de l'action représente un défi et cet exercice nécessite la participation d'un guide de confiance afin d'aider le sujet à focaliser sur une action, l'inciter à aller vers l'évocation de son moment et à se connecter à sa mémoire liée au vécu (extrait de mes notes de cours). Dans le cadre de ce cours, j'ai eu l'occasion de m'exercer dans les deux rôles : accompagner l'autre et être accompagnée par l'autre. Ma posture « d'accompagnatrice » fut tout particulièrement enrichissante. En confrontant ma crainte d'être inadéquate pour l'autre et pour le bénéfice de son expérience, l'exercice me révèle plutôt ma capacité d'écoute et de présence.

L'entretien d'explicitation tel que décrit par Vermersh est « un ensemble de pratiques d'écoute basées sur des grilles de repérages de ce qui est dit et de techniques de formulations de relances (questions, reformulations, silences) qui visent à aider, à accompagner la mise en mots d'un domaine particulier de l'expérience en relation avec des buts personnels et institutionnels divers » (2019, p. 9).

Lors de l'entretien, certaines informations appelées les informations satellites de l'action permettent de repérer le rapport du sujet à son vécu. Ces informations sur l'action vécue sont réparties selon différentes catégories. Entre autres, la reconnaissance de ces informations peut contribuer à conscientiser davantage le sujet à certains comportements qu'il reproduit. Personnellement, dans le cadre de ces exercices, j'ai rencontré mon critique intérieur et j'ai réalisé combien je m'autoévalue partout, même dans les gestes anodins du quotidien. Ma vie est teintée d'exigences jusque-là non conscientes. Encore une fois, des exigences en lien avec des idéaux irréalistes.

L'élucidation est le but de l'entretien d'explicitation. C'est à la fois établir, aussi finement que nécessaire, la succession des actions élémentaires de façon à obtenir une description « complète », et rendre intelligible la production d'une action particulière de manière à en comprendre l'inefficacité ou les erreurs, ou bien pour mettre en évidence ce qui en fait l'efficacité. (Vermersch, 2019, p. 117)

Ainsi, au fil des exercices, je retrouve parfois la petite fille qui a peur ainsi que la petite fille modèle. Le fait de reconnaître ces informations m'aide à conscientiser davantage certains comportements que je reproduis et qui ne sont plus pertinents puisque le contexte a changé. Toutefois, cette méthode me permet surtout d'identifier certaines conditions qui favorisent mon bien-être et auxquelles je n'avais pas forcément porté mon attention auparavant.

Tout comme l'entretien d'explicitation, l'auto-explicitation permet d'explorer et d'élucider différentes couches d'un vécu, entre autres au niveau de l'émotion, des sensations et des pensées. Évidemment, l'exercice se déroule sans l'intervention d'un

guide. Dans le cadre du cours, je note que pratiquer l'auto-explicitation, c'est écrire sur ce qui se passe en soi et s'interroger sur l'expérience vécue, sans rien forcer en s'engageant dans une écriture libre et fluide. Dans cette pratique de l'auto-explicitation, il est aussi possible d'utiliser la porte des sens (Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que j'entends ?) ou la porte des couches de vécus (Je pense à quoi ? Qu'est-ce que je me dis ?). On peut également rédiger notre récit à la 3^e personne, ce qui permet de porter un regard différent sur son vécu.

Personnellement, l'explicitation me donne des outils pour déplier mes actions, pour enlever des couches à ce qui est déjà connu afin d'entrevoir du nouveau et cette démarche a beaucoup de sens pour moi. L'apprentissage de cette méthode me permet de développer une façon nouvelle d'aborder et d'interroger mon thème. C'est plutôt réjouissant. D'ailleurs, dans le cinquième chapitre de ce mémoire, je précise un peu plus mes découvertes par le biais de cette méthode.

3.2.3 Quand mes mots ne savent plus me dire : l'approche symbolique

Aussi loin que je me souviens, le dessin fait partie de ma vie. Dans mes années d'école au niveau primaire, il donne une touche plus vivante à mes travaux. À l'adolescence, je l'expérimente sous différentes formes au sein de mes nombreux cours d'arts plastiques. À l'âge adulte, il devient un mode d'expression illustrant mes émotions du moment entre autres par l'entremise de mon journal créatif. C'est d'ailleurs sous cet angle que je constate combien l'image peut devenir symbole et me révéler ce que les mots ne réussissent pas toujours à me dire.

Dans le cadre de la maîtrise, je suis fascinée par mes apprentissages en lien avec l'approche symbolique que j'expérimente avec la réalisation de mon blason et avec l'herméneutique instaurative par laquelle j'apprends à développer un autre niveau d'attention.

Très rapidement, je comprends qu'il ne faut pas sous-estimer ce que les symboles et notre imaginaire peuvent nous révéler sur nous et sur le monde. Le philosophe Paul Ricœur (1959) l'évoque bien : « Le symbole donne ; je ne pose pas le sens c'est lui qui donne le sens ; mais ce qu'il donne, c'est à penser, de quoi penser ». Personnellement, je suis interpellée par les propos de Ricœur, surtout lorsqu'il pose la question suivante : « Comment dégager du symbole une altérité qui mette en mouvement la pensée sans que ce soit l'altérité d'un sens déjà là, caché, dissimulé, recouvert ? » Je saisis qu'il y a plusieurs niveaux de pensées et plusieurs façons d'habiter le monde.

Ricœur (1959) fait mention « d'une intelligence en extension, d'une intelligence panoramique, curieuse, mais non concernée ». Il soulève aussi la difficulté qui se trouve dans la relation entre le symbole et l'herméneutique. Je fais ici un lien avec la notion de *l'épochè*, dans cette façon de suspendre nos représentations pour ainsi porter un regard neuf sur l'expérience. Toujours selon Ricœur (1959), « le symbole est le mouvement même du sens primaire qui nous fait participer au sens latent et ainsi nous assimile au symbolisé, sans que nous puissions dominer intellectuellement la similitude. C'est en ce sens que le symbole est donnant; il est donnant parce qu'il est une intentionnalité primaire qui donne le sens second ». Plusieurs questions surviennent en lien avec l'herméneutique dans cet univers des symboles. De quelle manière dois-je interroger et interpréter ce qui se présente à moi ? Comment introduire le dialogue vers de bonnes pistes ? Je m'y exerce, mais toujours en compagnie du doute. Je me demande souvent où se situe la vérité alors que tout est incertitude. « S'il est exclu de trouver une philosophie cachée dans les symboles, déguisée sous le vêtement imaginatif du mythe, il reste à philosopher à partir des symboles. Il reste [...] à promouvoir le sens, à former le sens dans une interprétation créatrice. » (Ricœur, 1959) Et comme l'écrit Huston (2008), « Nous sommes incapables, nous autres humains de ne pas chercher du Sens. C'est plus fort que nous » (p. 67).

La partie la plus exigeante, mais aussi la plus créatrice et fertile, dans le rapport à l'image symbolique est de loin la démarche herméneutique qu'on entreprend pour

comprendre cette image. En effet, si la production comme telle de l'image demande une certaine dose d'ouverture et de créativité, ces efforts ne sont rien à côté de ceux que l'on doit investir par la suite pour véritablement rencontrer l'image, pour faire sa connaissance. (Extrait du document intitulé *La démarche herméneutique en imagination active | Comprendre l'image qui est venue à nous*, rédigé par Danielle Boutet, dans le cadre du cours *Approches symboliques et imagination active*)

Je m'abandonne donc avec ouverture à cet exercice d'exploration tout en considérant qu'il s'agit d'un travail pour se « déconditionner » de soi-même afin de « s'ouvrir au jaillissement d'un sens nouveau » (Galvani 2004). Dans mon cheminement de recherche, la démarche symbolique est un chemin fertile pour y accéder. Galvani (2006) l'explique bien quand il évoque l'herméneutique instaurative en précisant que « ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui » (p. 66). J'apprends donc à développer ce regard « panoramique » dont parle Ricœur. Les images, dessins ou autres symboles me communiquent de l'information à laquelle je n'ai pas accès par un autre chemin ce qui explique aussi la pertinence de tenir un journal créatif. Cet outil me permet d'extérioriser des émotions quand je suis incapable de les exprimer par le biais de l'écriture.

Il faut par contre garder à l'esprit la différence entre une herméneutique et une explication : l'herméneutique ne réduit pas les choses à une simple explication. Elle laisse les questions ouvertes, elle invite le mystère. Il y a une différence du même ordre entre interprétation et compréhension. (*ibid.*)

La pratique de l'herméneutique ce « travail de compréhension des résonances symboliques » (Galvani, 2006, p. 66) me permet de mettre des mots sur mon vécu. « Il ne s'agit pas d'imposer une grille de lecture au symbole, mais d'explorer les significations multiples que le symbole instaure en soi. » (Galvani, 2003, p. 52) Je perçois dans ses propos, une invitation à sortir de ma zone de confort et à me dégager de toute résistance, pour mieux accéder à mon intuition.

L'intuition est le trésor de la psyché féminine. Elle est pareille à un objet divinatoire, à une boule de cristal offrant une mystérieuse vision intérieure, pareille à une vieille femme emplie de sagesse qui serait toujours à vos côtés et vous dirait exactement si vous devez tourner à droite ou à gauche. (Pinkola Estés, 1995, p. 111)

Selon la psychanalyste américaine Clarissa Pinkola Estés « Il faut accepter que certaines choses soient hors de notre portée, même si elles agissent sur nous et nous enrichissent » (1995, p. 153). Et c'est dans cette perspective que j'aborde peu à peu ce « monde symbolique » sous la forme d'un dialogue. Dans le cadre du cours *Approches symboliques et imagination active*, ma professeure Danielle Boutet, en citant Jung et Shamdasani ²⁶mentionne que « ce dialogue permet la mise en place de la fonction transcendante, qui conduit à élargir la conscience. La description des dialogues intérieurs et cette méthode pratique pour susciter des rêves éveillés reflètent l'expérience personnelle de Jung décrite dans les Cahiers noirs. Le va-et-vient entre expression créative et compréhension, c'est bien ce travail effectué par Jung dans le Liber Novus ». ²⁷

Selon mon expérience, nul doute quant à la possibilité de voir émerger du nouveau à partir de cette démarche créative. Ce dialogue avec l'image fut déterminant dans mon parcours notamment en éveillant ma conscience à certains « patterns » dans mon rôle de mère. Le souvenir de l'image est fort et son empreinte me ramène spontanément au symbole qu'il m'a révélé.

3.2.4 Leurs mots me parlent de moi : la communauté apprenante

Il est des rencontres magiques qui surgissent dans notre vie sans prévenir. Il est des rencontres qui ont un caractère magique par la qualité de ce qu'elles révèlent, en nous, ou chez l'autre. Il est des rencontres qui nous appellent au plus profond de notre être, du

²⁶ JUNG, Carl Gustav et Sonu Shamdasani. Le livre rouge : Liber Novus – édition texte. Paris : L'iconoclaste / La Compagnie du livre rouge, 2012.

²⁷ Les cahiers noirs sont une collection de sept journaux privés enregistrés par [Carl Gustav Jung](#) principalement entre 1913 et 1932.

plus lointain de notre histoire. Il est des rencontres qui éclaireront notre parcours de vie d'une lumière plus vive, plus féconde.
(Jacques Salomé)

Le chemin parcouru au programme *Sens et projet de vie* tout comme à la maîtrise et dans le cadre de la sociologie clinique, est un chemin de rencontre avec moi-même et de connaissance de qui je suis. Pour réussir, j'ai eu besoin d'intériorité, de réflexion, de diverses pratiques phénoménologiques, mais un des espaces qui a facilité mes prises de conscience et ma connaissance est celui des partages avec mes alliés dont les collègues de ma cohorte. Sans cet aspect, je n'aurais jamais pu atteindre le même niveau de connaissance. Ce qu'on appelle au sein de la maîtrise, la *communauté apprenante* est un atout non seulement précieux, mais à mon avis essentiel. La qualité de présence que j'y ai retrouvée ainsi que les résonances de mes professeurs, de mes professeures et de mes collègues ont couronné cette expérience chargée de sens.

Rugira (2016) fait mention de cette pédagogie de l'hospitalité (p. 34) qui est privilégiée dès la première année de la maîtrise en précisant l'importance de positionner dès le départ « aussi bien les étudiants que les enseignants, dans des relations horizontales de type coopératif et les inscrire dans un même cercle et une même communauté d'apprenants » (p.34-35). C'est assurément ce que j'ai vécu dès la première session de ma formation. Ces « conditions pédagogiques favorisent une pratique relationnelle qui ouvre le cœur » et vise aussi la « sauvegarde d'un lieu intérieur à soi-même » (Rugira, 2016). Rapidement, je me sens en sécurité dans ce groupe bienveillant au sein duquel la pratique du dialogue est primordiale. Je comprends que pour atteindre les exigences et objectifs de cette formation, je dois accepter de prendre des risques sur le plan relationnel. Je prends note de cette citation de Proust²⁸ citée par Rugira et que je considère très importante : « il y a des moments où le sujet a besoin de sortir de soi, de ses enfermements habituels et des

²⁸ Marcel Proust, écrivain français (1871-1922). Citation extraite de son livre *À la recherche du temps perdu : le côté de Guernantes* (1921)

limites de sa propre vision du monde afin d'apprendre à se regarder soi et à regarder le monde de manière inédite, quitte à accepter l'hospitalité de l'âme des autres et du regard des autres » (2016, p. 35). Ainsi j'apprends peu à peu à faire confiance à l'autre ainsi qu'à moi-même. D'ailleurs, Rugira (2016) précise que dialoguer, « c'est entrer dans une pratique *d'être* avec les autres », car « grâce au dialogue, je ne fais pas que comprendre, je suis également comprise » (p.44). Comme elle l'évoque, il s'agit d'un « engagement singulier à marcher avec d'autres et de manière solidaire, les chemins de nos quêtes. Ce type d'engagement est porté par la conviction que chaque praticien-chercheur a besoin de l'ensemble de sa communauté apprenante afin d'identifier ce qu'il cherche » (p. 45). Cette affirmation reflète avec justesse l'expérience vécue au sein de ce programme de maîtrise. À plusieurs reprises, je me connecte à mon sentiment d'appartenance à ce groupe. Je ne suis jamais seule dans cette aventure, je suis accompagnée et cet aspect enrichit ma démarche.

Dès le premier trimestre, j'ai un grand désir de développer de nouveaux outils me permettant de mieux communiquer. Lors d'un exercice de pratique dialogique d'herméneutique instaurative, je comprends l'importance de la qualité d'écoute, mais aussi de la prudence dans nos interprétations et dans nos façons de communiquer avec l'autre. Il y a une éthique à respecter. De là, les deux nouvelles questions que je me suis en quelque sorte appropriées lorsque l'autre me partage son vécu : « Qu'est-ce que ça me fait vivre ? » et « Qu'est-ce que ça me dit sur moi ? ». Dans un premier temps, j'évite de basculer dans la comparaison et de porter un jugement ou un « diagnostic », mais surtout, en exprimant à l'autre ce que son « récit » me fait vivre, j'ouvre une porte sur une meilleure compréhension de qui je suis. Par exemple, un collègue nous raconte son rêve de la nuit précédente. Je suis totalement impressionnée par les révélations que peut susciter chez moi son récit. Personnellement, en accueillant le rêve de mon collègue comme s'il s'agissait du mien, je prends conscience de mon sentiment d'impuissance dans certains aspects de ma vie.

J'ouvre cet espace de dialogue en partageant avec l'autre ce que son récit que j'ai fait mien m'a dévoilé sur moi. De fait, peut-être que ma résonance lui parle aussi de lui.

Comme l'évoque Rugira (2016), les modalités d'accompagnement pédagogiques du programme « visent à la fois la rééducation de l'attention et le développement des compétences perceptives, réflexives et dialogiques ». La démarche de formation permet d'entrevoir progressivement d'autres façons « d'être à soi, d'être avec les autres », de « se rapprocher d'une perception plus juste de soi, des autres et du monde ». Elle ajoute que cette démarche vise également la compréhension qui a toujours « une dimension auto-compréhensive et une dimension inter-compréhensive ». Elle mentionne aussi combien il est important de « se libérer de sa propre perspective pour accéder à une perspective différente, la perspective de l'autre » (p.32-45). Dans mes notes de cours, j'écris : « l'autre, c'est l'éclaireur de mes angles morts grâce à qui il est possible de voir plus grand et plus large ». En cela, le dialogue avec les membres de la communauté apprenante est un atout de taille. Je peux compter sur mes éclaireurs, ceux et celles qui en posant un regard différent sur une expérience, me permettent d'élargir le mien et d'avancer.

Combien de pistes de réflexion ai-je pu explorer grâce à la pertinence des résonances de mes collègues ? Comme ce jour où un collègue m'invite à transformer ma peur en carburant, alors qu'une autre me propose d'accepter d'apparaître et m'invite à regarder ma difficulté à reconnaître mes talents. Il y a cette fois où un de mes alliés me suggère d'écrire sur un moment agréable vécu malgré ma vulnérabilité et de décrire cette vulnérabilité. Incontestablement, la présence de ma communauté apprenante fut un élément crucial pour mes apprentissages.

3.2.5 La marche, la nature, la musique, les chansons au service de ma recherche

*Quand se pose ta voix
Ta voix sur mes oreilles
Il se passe quelque chose
Rien n'est plus pareil
J'oublie mes soucis*

*Je change de vie
C'est bien grâce à toi
Si aujourd'hui je souris
Mes pas, mes pas
Se mettent à danser
J'avance, j'avance
Au-delà de mes peurs*

(Extrait d'un texte de chanson)

Depuis plusieurs années, je pratique régulièrement la marche rapide et la marche en forêt. Marcher me permet de garder la forme autant physiquement que mentalement. Cette activité favorise également l'éveil de mes sens et de ma créativité. Quand je pratique la marche en pleine nature, je m'imprègne du paysage, je me sens en communion avec quelque chose de plus grand que moi qui me rapproche d'une forme de spiritualité. Lorsque je marche en forêt, je pratique souvent ce qu'on appelle au Japon le bain de forêt ou *shirinyoku* qui « signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt ou s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens » (Dr Qing Li, 2018, p. 22).

Cependant, la forme qui fut la plus déterminante dans mon cheminement de maîtrise fut la marche quotidienne dans mon quartier, accompagnée de musique et de chansons dans mes écouteurs.

Pour moi, un sentiment de bien-être peut ressembler à ce qui suit. Un matin de novembre. Il pleut, il fait froid. Je décide tout de même d'aller marcher. Ma marche quotidienne est tellement importante. La marche rapide, celle qui se rapproche du pas de course, m'apporte tellement de bien-être. Donc, je m'habille et je pars. À peine 5 minutes plus tard, tout se transforme en moi. Cinq kilomètres parcourus. Je reviens chez-moi. Je suis trempée et heureuse. J'ai un besoin urgent d'écrire et de retranscrire. J'aurais envie de peindre, d'écouter de la musique ou de cuisiner une nouvelle recette. Tous ces désirs et ces élans sont là, au fond de moi. Je me sens en vie. (Extrait d'un travail, Sens et projet de vie, 2018)

Il est reconnu que la pratique de la marche sportive ou rapide nous permet de sécréter des hormones comme l'endorphine et la sérotonine souvent associées au bien-être. Il en

est de même pour la musique. « Ce qui était observé et déduit pendant des siècles s'appuie désormais sur des bases scientifiques solides. [...] L'écoute de la musique a des effets "significatifs" sur le corps et l'esprit : diminution du rythme cardiaque et de la pression artérielle, baisse du taux de cortisol — l'hormone du stress — dans la salive, dissipation du sentiment d'anxiété, production de dopamine, etc. » (Blais-Poulin, 2021)

Mon rapport avec ces trois éléments, la marche, la musique et la nature a favorisé l'éclosion de mes idées, de mes plans de travail, de mes prises de conscience tout au long de mon cheminement de recherche. Pour moi, il s'agit d'une évidence, ces pratiques favorisent l'ouverture du chemin de la nouveauté. J'ai peine à décrire l'intensité de certains épisodes vécus. Mon lien avec les chansons, la marche, la nature, et tout particulièrement les arbres, m'amène dans cet espace de liberté que je recherche. Lorsque je vais marcher, je suis happée par la beauté des mots, de la musique, des paysages et par la profondeur de la pensée ou de l'émotion qui survient. Le philosophe Charles Pépin évoque dans une anecdote ce que la musique peut engendrer comme émotion « La beauté de cette chanson lui souffle que tout n'est pas perdu, rallume au fond d'elle un vieux feu mal éteint : son exigence. Ce qu'elle exige d'elle-même ; ce qu'elle demande à la vie » (Pépin, 2013, p. 11). Je reconnais l'intensité de ce que Pépin décrit comme une émotion esthétique qui suscite une présence à soi et au monde.

Autopsie d'une marche

Anéantie par l'angoisse

Par les mauvaises nouvelles aux bulletins d'information

Par le temps qui passe

Désillusionnée par l'humain

Je me sens coupable d'être privilégiée

La maladie, la violence, la haine, ici et ailleurs

À chacun sa couleur

Mes yeux se remplissent de larmes

J'ai le souffle court

J'ai mal à mon corps, particulièrement à mes poumons

Je prends le pas de ma marche

Vite, il faut que je respire, que je me vide

*De cette crasse qui m'aspire
5 minutes que je marche
5 minutes à écouter de la musique
À me laisser transpercer par elle
Habiter mon corps, ma tête, mes oreilles
Juste être à l'écoute de ce son qui se promène dans mes veines
Je suis partie de la peur de mourir
Je suis maintenant dans l'élan de dire
Réflexe de survivance
Mille cas de Covid, j'étouffe
Les épreuves de mon petit-fils, j'étouffe
La déprime de ma fille, j'étouffe
Un attentat à Nice, j'étouffe
Je suis pénétrée par le chagrin et la misère des autres
Et du monde
J'ai peur pour la suite du monde
J'ai peur
Et tout à coup, je me sens bercée
Par ces musiques et ces mots qui m'envahissent
Patrick Watson, Pierre Flynn, Arthur H... Merci !!!
Je sens mes pieds se déposer sur le sol
Je sens mes pieds effleurer les feuilles mortes
Jaunes, oranges, ocres
Elles sont magnifiques
Je me concentre sur le bruit de mes pas dans les feuilles
Je me sens mieux
La vie ce n'est pas que ça, ce n'est jamais que ça
Ça y est. Je suis maintenant confortablement installée
Dans ma bulle de bien-être
Et là, si les larmes me viennent, ce sont des larmes de joie
Il y a même un sourire qui se pointe sur mes lèvres
Qu'est-ce qui se passe ?
Qu'est-ce qui m'amène à cette transformation soudaine ?
Des axes opposés de sentiments et d'émotions
Se font bataille
Et le meilleur l'emporte
Merci à la vie que cette bulle existe
Cette bulle me sauve du désespoir et de la dépression
(Journal de recherche, 2020)*

Lorsque je me laisse porter par la musique ou par les chansons, je développe la conscience de mes mouvements, de mon corps, de mes pieds qui se déposent au sol. Mon regard sur ce qui m'entoure et ce que j'entends se métamorphose au rythme de mes pas. Bobin (1989) écrit que « [l'âme] frémit sous les ondées du chant. Elle s'ouvre dans l'éclaircie d'une voix » (p. 75). Les paroles et la musique qui résonnent dans mes oreilles envahissent mon corps et mon cerveau. Je suis là, bien présente, mais dans ma bulle. Un afflux d'images, d'idées et de mots jaillit spontanément dans ma tête. Par quel chemin se faufilent-ils ? Je l'ignore. La seule chose que je sais, c'est qu'ils apparaissent et qu'ils sont éphémères. Je m'empresse donc de les enregistrer sur mon téléphone. Je me retrouve dans ce lieu où loge une « vérité » à laquelle je n'ai pas toujours accès et c'est précieux. Épochè ? J'en suis convaincue. Je n'ai alors aucun jugement sur ce qui survient dans mes pensées qui vont et viennent librement. À mon retour à la maison, j'écris dans mon journal de recherche le verbatim de ma marche. Une centaine de pages de ces « verbatim » ont éclairé ma route tout au long de cette recherche.

La marche en solitaire est pour moi un lieu privilégié pour l'écoute de chansons. Elles me racontent des histoires qui parfois me parlent de moi, de mon vécu. Tout comme les livres, les paroles de certaines chansons m'entraînent dans une profonde réflexion qui souvent m'amène plus loin que la lecture d'un chapitre. Je découvre des pépites d'or et quelquefois de la belle poésie. Peu importe ce que l'artiste veut exprimer, c'est l'émotion que je ressens qui compte. Je m'approprie ses mots et mon interprétation me transporte dans ma propre vie. Par exemple, cette chanson de Daniel Bélanger me connecte à mon univers créatif, lorsque l'inspiration se présente et que plus rien d'autre n'a d'importance. Il s'agit d'un moment de grâce que je vis comme une sorte de parenthèse qui me permet de me détacher du quotidien, de mes angoisses, de mes exigences. Et comme tout est éphémère, il faut noter tout de suite, sinon ce sera perdu. *Un, deux, trois, je l'aurai oublié...*

Au loin, je vois
Tout plein d'éclairs multicolores
C'est l'œuvre des transformateurs
Qui l'un après l'autre, s'emballent et explosent
En une fresque grandiose
Évidemment j'émets ce vœu que s'éternise
Cette parenthèse inespérée
Mais quand reviendront les connexions
Un deux trois, je l'aurai oublié

Daniel Bélanger
Extrait de la chanson *Un deux trois je l'aurai oublié*.
Album Paloma, (2018)

CHAPITRE 4

L'ORIGINE DE MES NŒUDS : LES DONNÉES AUTOETHNOGRAPHIQUES ENRICHISSENT MA RÉFLEXION

Quand tu ne sais pas où tu vas,
arrête-toi et recherche d'où tu viens
(Vincent de Gaulejac, 2012, 4^e de couverture)

Ce chapitre présenté sous la forme de « tranches de vie » relate différents événements qui m'apparaissent pertinents pour éclairer les fondements de ma problématique de recherche. Des extraits de mon récit autobiographique, de mes journaux personnels, des récits phénoménologiques et autres formes d'écrits tirés de mes cahiers personnels viennent illustrer divers moments de ma vie que je mets en lien avec la conjoncture culturelle et sociale de l'époque. Ce volet « autoethnographique » tente de démontrer l'influence de ces contextes sur le regard que je porte sur moi, sur les autres et sur la vie. En revisitant ces événements, j'assiste à la naissance de mon critique intérieur porteur de voix malveillantes à l'origine de mes exigences irraisonnées.

4.1 PREMIÈRE TRANCHE DE VIE

Je suis de trottoirs et de ruelles²⁹
De bonbons à un sou et de marelles
De patins à quatre roulettes
De traîneaux et de livreurs à bicyclette
Je suis de craies au tableau, de « guénilloux » à chevaux
De bolo et de limbo
D'épingles à linge, de cordes à danser
De cowboy, d'Indiens, de cape et d'épée
Je suis de Jeunesse d'aujourd'hui et de la Soirée du hockey
De chanteurs pop et de chansonniers
Du parc Belmont et de barbe à papa
De lunes de miel en chocolat
Je suis de chapelet, de missel et de première communion
Du petit catéchisme, de confessions, d'absolutions
Des religieuses et des prêtres en soutane
De crucifix, de statues de la vierge Marie et de Sainte-Anne
Je suis de l'école en blouse blanche et en tunique
De dictées, de mots à épeler et de combats d'arithmétique
De cahiers à l'encre et de cahiers brouillons
De ballon-chasseur à la récréation
Je suis de chapelets, d'images saintes et de médailles scapulaires
De livres à recouvrir à chaque nouvelle année scolaire
Je suis de bière d'épinette et d'orangeade Crush
De pommes de terre et de pommes McIntosh
Je suis du péché mortel et du péché véniel
Du défilé de la Fête-Dieu et de cantiques de Noël
De l'interdiction de manger de la viande le vendredi
De la musique des Jeux interdits
Je suis de peinture à l'eau, de crayons Prismacolor, de cahiers à colorier
Des livres de la comtesse de Ségur et de l'encyclopédie Grolier
Des bricolages de Madeleine Arbour
De 33 tours et de 45 tours

²⁹ Ce texte illustre quelques facettes des contextes social et familial de mon enfance, de la fin des années 1950 à la fin des années 1960.

Je suis de tourne-disques et de stéréo
Des mini-jupes et des bottes à gogo
Du boulanger qui livre à la maison
De pintes de lait en verre laissées sur le balcon
Je suis de tire de la Sainte-Catherine
De la Plaza St-Hubert et des mariées dans ses vitrines
De rôtis de porc et de jambon
De cabanes de couvertures dans le salon
Je suis de maman à la maison
De sacs à lunch en papier brun et de cretons
De Papa a toujours raison
De la Boîte à surprises et de Paillason
Je suis de tante Lucille et des Enquêtes Jobidon
Des aventures de Tintin, de Dupont et Dupont
De Bobino et Bobinette
De Télécino et des chansons de Zézette
Je suis de la messe du dimanche
Du Monde de Marcel Dubé à l'affiche des Beaux
dimanches
Des chapeaux des femmes à l'Église et sur la tête des
hôtesse de l'air
Des pastilles Vicks et du sirop Lambert
Je suis des aspirines roses et des jouets Mattel
Du catalogue d'Eaton à Noël
Du découpage de patrons pour la couture de ma mère
De cigarettes de Popeye et des cigarettes Export A de
mon père
Je suis de la rougeole et des oreillons
Du « White Christmas » de Bing Crosby et de rigodons
Des grosses voitures sans ceintures de sécurité
De bancs de neige et de mitaines de laine trempées
Je suis de cours de bienséance
D'arbres de Noël aux cheveux d'ange
De cours de diction, de Rue des Pignons, des Jeunes
talents Catelli
du Père Noël chez Eaton et de patinage de fantaisie
Je suis de parties de cartes, de chaises musicales et de
Yaya
De chevaux, de piano et d'harmonica
De Séraphin et Donald et du Bonhomme Sept Heures
De tarte au sucre et de pouding aux chômeurs
Je suis du défilé de Noël sur la rue Sainte-Catherine
Du souper hebdomadaire chez ma grand-mère avec mes
cousines
Des manteaux de fourrure sur le lit

De poupées GI Jo et de Barbie
Je suis de draps de ballerine
De Jehanne Benoit et sa cuisine
De chapeaux de paille et de petits gants blancs
De frisettes, barrettes et collants
Je suis de maïs soufflé rose et sucré
De John et Jackie Kennedy
De la Révolution tranquille
Des pouces, des onces et des milles

4.1.1 De Montréal à la banlieue : Je suis une petite fille « canadienne française » issue de la classe moyenne et peu à peu, je prends conscience de mes enjeux

Chacun de nous est héritier d'une longue tradition qu'il ne connaît pas.
(Gaston-Paul Effa, 2019, p. 52)

Montréal, quartier Villeray. Le temps est magnifique, ensoleillé et chaud, un samedi idéal pour parcourir ce quartier d'où je viens. Je suis en compagnie de ma fille Dominique et avec elle, j'arpente un chemin qui me fut longtemps familier. Mes pas sur les trottoirs de ma petite enfance font ressurgir de nombreux souvenirs. C'est tout de même étonnant de constater toute l'information enfouie au fond de soi qui peut réapparaître soudainement au bout de tant d'années, car plus de 50 ans me séparent de cette époque de ma vie. Je réalise qu'au fil des ans, différentes personnes ont occupé ces mêmes lieux, observé ces mêmes paysages en y vivant leur propre histoire. La mienne débute ici. (Récit phénoménologique, 2017)

Je suis née dans un hôpital de Montréal à une époque où les pères n'assistaient pas à l'accouchement. Après trois ans de mariage, mes parents dans la mi-vingtaine ont envie d'accueillir un premier enfant. Ma naissance réjouit ma mère qui désire plus que tout une fille. Une femme en admiration devant son homme et plus tard devant ses enfants. Une mère qui comme beaucoup de femmes de son époque, trouve sa place avec bonheur dans son rôle de femme au foyer. Mon père est aussi très heureux de l'arrivée de cette première enfant, mais il espère tout de même que la prochaine grossesse lui fera cadeau d'un garçon. Ainsi ma mère aura sa fille et mon père aura son garçon...

Mes premières années de vie se déroulent dans le calme et la routine du cocon familial. Je passe mes journées en compagnie de ma mère qui confectionne mes vêtements avec des copies conformes pour mes poupées. Elle vaque à ses tâches ménagères au son de la radio. Cet appareil *vert pomme* qui trône sur le comptoir de notre cuisine est allumé en permanence du matin jusqu'au soir. Ainsi, sans en prendre conscience, je connais par cœur le répertoire des chansons populaires de l'époque. Mon engouement envers les chansons prend naissance. Dans cette petite cuisine du troisième étage que nous habitons, j'apprends aussi mes couleurs grâce aux débarbouillettes multicolores que ma mère insère une à une dans l'essoreuse de sa laveuse à tordeur.

Le Montréal de ma petite enfance n'est pas le Montréal cosmopolite d'aujourd'hui. Dans mon quartier, les familles sont francophones, de race blanche, majoritairement de la classe ouvrière, peu fortunées, elles sont locataires et à la merci des humeurs de leur propriétaire. Je me souviens que le nôtre semblait toujours mécontent. Ma mère me disait qu'il était riche. Je me demande alors si être riche est une qualité et si le seul fait d'être riche donne accès à une certaine supériorité.

Dans le Montréal que j'habite, je rencontre aussi quelques personnes d'origine italienne, dont ceux de la *Petite-Italie*³⁰. Et puis, je croise les commerçants juifs de la rue St-Hubert, propriétaires des magasins où ma mère se procure le tissu vendu à la verge. Dans mon souvenir, ces hommes s'expriment en anglais et ce sont leurs employées, toutes des femmes travaillantes et dévouées, qui servent les clientes. Les autres anglophones que je rencontre sont les « patrons » de mon père quand ils sont en visite à Montréal. « Les boss de Toronto » sont en ville ! disait-on. Mon père est aussi « un patron », mais « un plus petit patron ». Lorsque ces hommes de Toronto téléphonent à la maison, je ressens l'inconfort et la gêne de ma mère au bout du fil. Un malaise sans doute provoqué par la barrière de la

³⁰ La **Petite-Italie** est l'un des quartiers où plusieurs vagues d'immigrants italiens se sont installés peu de temps après leur arrivée au Canada au début du XIX^e siècle ainsi qu'après la Seconde Guerre mondiale. (Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Petite_Italie_de_Montreal)

langue, mais également par le statut social. Il y a visiblement un écart de classe entre nous et ces personnes. Je réalise aujourd'hui combien mon père est lui aussi à sa façon, un « garçon » modèle. Il travaille très fort et dépasse même les attentes de ses « supérieurs ». En outre, l'ascension hiérarchique de mon père à son travail accentue sa fierté et celle de ma mère. Je perçois alors que la réussite est liée à l'obtention du titre de « patron » et idéalement, à une certaine aisance financière ce que semblent d'ailleurs posséder tous les anglophones que je rencontre. À travers mes yeux d'enfant, je constate le niveau d'assurance et de confiance que dégagent ces hommes anglophones face aux francophones, comme un sentiment de supériorité assumée qui s'exerce très subtilement. Au sein de mon milieu, l'image projetée par ces personnes semble susciter beaucoup d'admiration. C'est ainsi que se trace peu à peu le chemin de mes idéaux et de mes contradictions.

Au début des années 1960, les gestionnaires et les cadres du secteur privé « sont majoritairement anglophones [...], mais au cours des années 1970, la situation se modifie graduellement, à mesure que se multiplient les entreprises francophones et que la grande entreprise canadienne-anglaise ou étrangère francise ses cadres au Québec. (Linteau et al., 1989, p. 556)

Le Québec est alors en pleine transformation sociale. Comme l'évoque la journaliste et documentariste Francine Pelletier, entre 1960 et 1980, il y a eu un « changement de paradigme » qui s'est opéré dans la tête des Québécois : « de Canadiens français *nés pour un petit pain*, nous sommes devenus des Québécois maîtres de leur destinée » (Pelletier, 2015, p.20). Cependant, toujours selon Pelletier (2015), « la transformation n'est pas instantanée et ne s'étend pas forcément à tout le monde » (p. 20). Il y a manifestement une fierté à bâtir du côté des Québécois francophones. Il en est de même pour les femmes. Comme j'appartiens aux deux groupes, que je supporte mal l'injustice et que je n'aime pas me retrouver parmi les « perdants », je ressens ce désir d'affirmation et de reconnaissance au plus profond de mon être.

4.1.2 Mon désir de plaire : Je suis une personne au service de ce qu'on attend de moi

Le projet parental véhicule l'ensemble des représentations et des projections que les parents se font de l'avenir de leurs enfants. Les parents désirent que leurs fils et leurs filles se conforment à l'image qu'ils projettent en eux; ils leur proposent des buts à atteindre, des aspirations à réaliser, des objectifs de vie. (De Gaulejac, 2016, p. 65)

J'ai trois ans et demi et mon petit frère arrive dans notre vie. Je m'en réjouis et mon statut de grande sœur me convient à merveille. Je suis excellente dans ce nouveau rôle et mes parents sont fiers de moi. J'occupe un autre espace où trouver ma valeur dans le regard de mes parents. Je prends ma responsabilité de grande sœur très au sérieux. Je suis l'aînée, la grande fille raisonnable comme on se plaît si souvent à me le dire. Je dois être une bonne fille, aimer mon petit frère, le trouver drôle et le protéger. Je suis déjà une personne au service de ce qu'on attend de moi et je ne veux surtout pas déplaire. Comme l'explique la psychologue Muriel Mazet « au-delà de cette recherche de reconnaissance et d'approbation qui nous pousse à ne pas décevoir, à ne pas être déçus non plus, il s'agit encore et toujours de notre désir d'être aimés » (2019, p. 100). À cet égard, dans le cadre de la sociologie clinique, les résonances reçues font naître en moi l'hypothèse que cette façon de me conformer au rôle attendu soit liée à mon souci d'exister dans le regard de mon père. Cette probabilité m'invite à réfléchir davantage aux motivations de la « grande sœur modèle ». Serait-ce ici le début de ma quête de reconnaissance ?

*Je suis l'aînée
La fille de mon père
La fille de ma mère
La grande sœur de mon petit frère
Je suis enfant sensible à tout ce qui l'entoure*

Je suis une enfant qui peut facilement déceler les émotions d'autrui. Selon Mazet (2016), « cette belle faculté à ressentir intensément les choses » est souvent associée à de

la fragilité et à une forme de faiblesse. Tel que l'évoque Mazet, « c'est alors que fragilité et sensibilité s'entremêlent dans une sorte de confusion et que ce bel atout peut à la longue rendre fragile celui ou celle qui n'a malheureusement pas été reçu(e) comme il (elle) doit l'être par son entourage » (2016, p. 19). Néanmoins, comme elle le précise aussi « c'est pourtant bien grâce à cette capacité à ressentir qu'il nous est possible d'offrir autour de nous cette belle écoute pleine d'empathie. Cette sorte d'ouverture aux autres d'une rare finesse. Cette ouverture si délicate à nos semblables, aux choses et à toute forme de vie... » (2016, p. 27). Ce n'est que beaucoup plus tard que je réussis à intégrer cette notion.

4.1.3 Léo, Lili et tous les saints... La petite fille modèle devient une élève modèle

Deux institutions d'encadrement jouent un rôle fondamental dans la société québécoise : l'Église et l'école. [...] Ce sont d'abord des lieux de transmission des valeurs collectives, de nature tant religieuse que sociale, civique ou culturelle. Elles assurent en outre en grande partie le processus de socialisation des individus. (Linteau et al., 1989, p. 93)

En septembre 1963, à la veille de mes 6 ans, je commence à fréquenter l'école primaire. Les classes maternelles n'étant pas encore intégrées à toutes les écoles, je commence mon parcours scolaire au niveau première année. Je suis heureuse d'aller à l'école, bien qu'un peu anxieuse de quitter le nid familial. Mon école est réservée exclusivement aux filles. Mes souvenirs des vestiaires rectangulaires et étroits qui séparent les classes, de la tribune qui accueille le bureau de l'enseignante, des pupitres des élèves disposés en rangées dont le dessus est doté d'un trou pour recevoir un encrier, témoignent d'une autre époque. Vêtue de ma tunique bleue, de ma blouse blanche et de mes collants beiges, je transporte fièrement mon petit sac en cuir rouge. Je suis plus que jamais une grande fille. Je suis une élève modèle. J'apprivoise toutes les règles de politesse et je ne veux surtout pas me tromper : il faut se lever lorsqu'un adulte entre dans notre classe, on doit faire une gémulation et présenter notre main droite à notre enseignante lors de la

remise de nos travaux corrigés et surtout, garder le silence en classe. Je ne le sais pas encore, mais l'école occupera une place importante tout au long de ma vie.

Avec mon nouveau statut d'écolière, ma bulle s'agrandit au-delà de la famille et au même rythme, mes exigences prennent aussi de l'expansion. Désormais, je dois également répondre aux attentes de ce que me dictent l'école et la religion.



Figure 7 : Ma classe de première année

Nous sommes au début des années 1960. La religion règne encore partout. L'Église catholique occupe une grande place dans la société québécoise et même dans les contenus académiques. Son empreinte se retrouve aussi dans le nom des villages, des écoles et des rues. Par exemple, j'habite à Montréal et je fréquente une école qui porte le nom de *Notre-Dame du Rosaire*. Ma famille et moi déménageons plus tard en banlieue dans une ville qui se nomme *Saint-Eustache* et le nom de ma nouvelle école est *Curé-Paquin*. Notre quartier

subit alors l'exode des familles vers la banlieue : phénomène auquel mes parents participent. La banlieue attire plusieurs familles montréalaises, car elle représente le rêve accessible d'une vie plus aisée.

Au fil des semaines, j'apprends tour à tour les voyelles, les consonnes, les syllabes, l'épellation à l'aide des récits de *Mon premier livre de lecture*³¹ et de ses personnages, Léo, Lili, Aline, Fido et tous les autres. Ce premier livre de lecture est rempli d'images saintes et de récits très souvent moralisateurs et plutôt genrés. Il démontre clairement l'écart flagrant qui existe entre le rôle des filles et celui des garçons ainsi que la pression exercée par l'Église. Un terreau fertile au développement de la culpabilité.

Les programmes scolaires catholiques québécois ont longtemps comporté une hiérarchisation des matières qui place la religion au sommet des disciplines. Non pas que celles-ci soient négligées pour autant, mais la religion oriente la philosophie générale des programmes. (Caulier, 2006)



Figure 8: Lili, Aline, Léo et Fido
(Forest, Ouimet, 1951, p.63)

³¹ FOREST, Marguerite; OUI MET, Madeleine (1951). *Mon premier livre de lecture*. Montréal : Granger et frères ltée pour la première édition.

Les enfants ont le devoir d'être sages, polis, obéissants et soumis aux règles des adultes. Et des règles, il y en a à la tonne. Dès la première année, nous apprenons à réciter par cœur le petit catéchisme³², un crucifix orne le mur de la classe et il est fréquent d'obtenir pour récompense, un missel ou une image sainte. D'ailleurs lors d'un tirage à la fin de ma 2^e année scolaire, je remporte, non sans déception, une photographie du pape Paul VI. L'école nous prépare également à recevoir les sacrements de l'Église comme celui de la *première communion* et de la *confirmation*. L'extrait suivant, tiré d'un récit de *Mon premier livre de lecture* intitulé « *La désobéissance de Gaétane* » est un exemple de la morale véhiculée à cette époque : « Pour n'avoir pas obéi, Gaétane n'ira pas à la sainte table, avec toutes ses compagnes en blanc, au milieu de la musique et des chants. Elle communiera plus tard, toute seule et un peu tristement » (Forest, Ouimet, 1951, p. 68).

Pourtant, en 1961, le gouvernement libéral du Québec lance la *Commission Parent*, « formée de représentants reconnus de plusieurs groupes sociaux du Québec qui ont pour mandat d'étudier l'organisation et le financement de l'éducation au Québec ». Parmi ses recommandations, « l'éducation serait dès lors administrée par l'État sous la direction d'un ministère de l'Éducation, plutôt que par les églises catholiques et protestantes » (Dufour, 2018). Malgré tout, en dépit de la présence d'enseignantes laïques, l'éducation religieuse catholique est encore très présente dans les murs de mon école. Il en sera ainsi jusqu'à ma 4^e année du primaire, en 1966.

Les années 1960 sont marquées par la transformation profonde que subit l'Église catholique dans ses rapports avec l'ensemble de la société québécoise comme avec ses fidèles. Habitée à occuper une position prééminente, elle voit son rôle réduit aux activités pastorales. En l'espace d'une décennie, les changements sont radicaux : la hiérarchie catholique perd ses pouvoirs décisionnels dans le domaine

³² Le *Catéchisme catholique* est un petit livre de questions-réponses que nous devons apprendre par cœur dans les premières années d'école. On y retrouve entre autres, « les sept péchés capitaux » et « les dix commandements de Dieu ».

de l'enseignement, le personnel religieux de moins en moins nombreux disparaît progressivement des écoles, collèges et hôpitaux. (Linteau et al., 1989, p. 651)



Figure 9 : La confession
(Forest, Ouimet, 1951, p. 23)

Je suis dans ma classe de 3^e année. Aujourd'hui, c'est jour de confession. Ce matin, tous les élèves de mon école devront aller se confesser. Des prêtres que je ne connais pas qui, je pense, proviennent de différentes paroisses du diocèse sont confortablement installés dans les petites salles au sous-sol de l'école. Nous sortons de la classe et nous avançons en respectant le rang, deux par deux, en silence. Nous passons devant le bureau du directeur et descendons les marches de terrazzo. C'est propre et beau dans mon école. C'est grâce à notre concierge, monsieur Beauchamp, qui travaille si fort à l'entretenir. Nous arrivons dans le petit corridor aux murs de couleur turquoise où nous devons nous placer « en file indienne »³³ afin que chacun et chacune notre tour, puissions aller à rencontre du prêtre pour lui avouer nos péchés. Il y a des péchés mortels et des péchés véniels. C'est la gravité du geste qui détermine la catégorie. Moi, c'est certain que je ne commets que des péchés véniels et encore... Soudain, j'ai mal au ventre et mon cœur bat trop fort. Mes mains sont moites, mais j'ai froid. Ce sera bientôt mon tour. Je n'ai pas encore décidé quel péché avouer. Ça paraît mieux si on en a au moins deux. Je n'en trouve pas. J'ai fait mes devoirs et j'ai été gentille avec mes parents. Qu'est-ce que je vais lui dire à ce prêtre ? J'entends les murmures des voix des élèves qui me précèdent. J'espère que le prêtre sera gentil. Je pense que je vais lui dire que je me suis disputée avec mon petit frère et que j'ai été impolie avec ma mère. C'est à mon tour. J'entre dans la petite salle. Je vois la silhouette imposante du prêtre en soutane noire, assis dans la pénombre sur une chaise bien rembourrée. Je reconnais une des chaises de la salle des professeurs. Je suis très mal à l'aise. Je m'agenouille comme il se doit,

³³ Expression populaire de l'époque qui signifie se mettre en rang un derrière l'autre.

les mains jointes, la tête inclinée vers le plancher, devant cet homme silencieux et aucunement sympathique. J'énumère rapidement mes deux « faux péchés ». Je n'ai plus souvenir de ce que ce prêtre m'a dit. J'espérais seulement que ce moment se termine au plus vite. J'ai retenu qu'il me fallait réciter deux fois la prière « Je vous salue Marie » et j'ai reçu l'absolution. OUF ! Je suis soulagée, c'est terminé, je peux respirer... jusqu'à la prochaine fois. (Récit phénoménologique, 2020)

On nous enseigne que Dieu est partout. J'apprends que Dieu épie chacun de nos gestes, qu'il nous voit et qu'il nous surveille. Je suis encore une enfant et je me demande comment Dieu peut voir et entendre autant de personnes à la fois. La seule réponse que j'ai est celle qu'on me donne : il s'agit d'un mystère. Je me souviens de mes nombreuses questions existentielles. Je cherche à comprendre ce grand mystère. Je m'interroge sur les origines de la vie, sur ce qui pourrait possiblement exister au-dessus des nuages et dans cet univers sans fin. Je me demande pourquoi, malgré l'existence de ce Dieu si bon l'injustice, la maladie, la mort peuvent exister. Je me retrouve non seulement dans un cul-de-sac, mais je porte en moi la culpabilité d'avoir osé douter. Je demande à Dieu de ne pas m'en tenir rigueur. Peut-être que ce Dieu qui semble m'observer à temps plein s'est plus tard transformé en juge évaluateur et critique intérieur. Peut-être est-il à l'origine de ma voix malveillante ?

Je suis tout de même reconnaissante à l'école primaire pour l'éducation reçue, pour ce qu'elle m'a permis d'exprimer, de découvrir et de développer. L'odeur des livres neufs, la craie, les classes ordonnées et d'une propreté impeccable font partie de mes plus beaux souvenirs. Je me souviens du plaisir éprouvé lorsque je restais après la classe pour laver les tableaux ou les orner de nouveaux dessins. Quel bonheur de me retrouver seule dans ce lieu familial alors que tous les élèves ont quitté, que la pièce est déserte et silencieuse ! Encore aujourd'hui, j'aime habiter le silence.

4.1.4 Il était une fois... un idéal féminin véhiculé par les contes

Je me questionne encore. Jusqu'à quel point sommes-nous le produit d'une époque ? Cette fois, je pense aux modèles proposés par les contes de fées qui me sont racontés

lorsque je suis enfant. Dans un court essai tiré du magazine *Nouveau Projet* la comédienne et réalisatrice québécoise Monia Chokri relate combien les contes de Charles Perreault et des frères Grimm ont forgé une grande partie de son imaginaire. « Outre *Le petit chaperon rouge*, j'ai entendu et vu des centaines de fois *Cendrillon*, *La Belle au Bois dormant*, *Blanche-Neige*, *Peau d'âne*, *Barbe Bleue*. Le concept est simple : de belles princesses victimes de leur condition s'exilent dans les bois dans l'attente d'être délivrées par le prince, le grand amour » (Chokri, 2012, p. 92). Ce texte de Chokri fait surtout référence à l'imaginaire amoureux et aux idéaux du romantisme véhiculés dans ces contes, mais je constate que cette notion d'idéal se transpose au-delà du romantisme. Cet extrait du mémoire de la chercheuse Mélanie Dulong l'illustre bien en mentionnant que « les protagonistes du conte de fées sont façonnés à partir d'un idéal de l'homme et de la femme civilisés (2011, p.19). « Bien entendu, cet idéal n'est pas le même pour les deux sexes. » (2011, p.20)

L'étude des récits de Perrault nous permet de constater que, pour être tenue en estime, la femme doit être belle, élégante, douce, gracieuse, polie, réservée, patiente ; elle doit faire preuve de bonnes manières et savoir se contrôler en tout temps. Si elle échoue le test d'obéissance, elle est punie, comme le Petit Chaperon Rouge qui se fait dévorer par le loup. (Dulong, 2011, p. 20)

La morale véhiculée dans les contes ressemble étrangement à celle transmise par la religion et par l'éducation reçue à l'école ou à la maison. Je ne suis pas de la même génération que Monia Chokri, mais comme elle, je me suis sentie déchirée entre deux systèmes de valeurs. Dans mon cas, celui des femmes de la génération de ma mère et celui des féministes de mon époque. Et puis, s'ajoutent aussi les valeurs du christianisme qui comme le dit Chokri, ont façonné notre civilisation. Alors, comment trouver cette identité qui m'est propre, réussir à « être moi-même » parmi tous ces dictats qui nous sont transmis depuis des générations ?

4.1.5 J'ai 6 ans et je fais une « dépression d'enfant ». La petite fille modèle rencontre de nouveaux défis ; elle perd ses repères et quelques illusions

Nous vivons dans cette représentation malade que chaque geste que je fais ne représente que moi. C'est de là que naît la dépression dans notre monde contemporain. (Christiane Singer)³⁴

L'année de mes six ans est une des plus marquantes de ma vie. En plus de mes débuts à l'école, de notre déménagement vers la banlieue à moins d'un mois de la fin de l'année scolaire et de l'humiliation vécue dans ma nouvelle classe de première année alors que mon enseignante souligne avec mépris et devant toutes les élèves, le fait que je pleure, s'ajoutent deux autres événements importants. Au cours de l'automne, je contracte une jaunisse qui me force à demeurer à la maison durant un mois. Pour une enfant, un mois sans aller à l'école et sans jouer avec ses amies, c'est une éternité. Et puis, il y a la fugue de mon petit frère.

J'ai 6 ans. Nous habitons temporairement chez mes grands-parents maternels le temps que notre nouvelle maison soit prête à nous accueillir. Je joue devant la maison, sur le trottoir avec d'autres enfants du voisinage. J'aime sauter à la corde à danser en chantant. Nous sommes au début du mois de juin, le soleil se couche plus tard et nous aussi. Ma mère sort de la maison et me demande où est mon frère. Mon petit frère de 3 ans a disparu. On l'appelle, on le cherche, en vain. Mon père alerte les policiers. Mon grand-père me dit alors avec un regard accusateur : « C'est de ta faute, tu aurais dû le surveiller » ! Je me sens responsable, tout est de ma faute. Je n'ai pas été adéquate. J'ai vu le blâme dans le regard de mon grand-père. Je pleure silencieusement et j'ai mal au ventre. J'ai 6 ans et j'ai le sentiment d'avoir manqué à mes responsabilités. Je me sens tellement coupable. Une « bonne fille » aurait surveillé son petit frère. Je suis l'aînée, la grande sœur, celle qui doit le protéger. Je crains pour lui et je crains que les adultes qui m'entourent soient fâchés envers moi pour toujours. (Récit phénoménologique, 2020)

À la fin de juin de cette même année, le stress causé par l'addition de ces bouleversements provoque en moi un état dépressif. À la suite d'une visite chez le médecin,

³⁴ Citation extraite d'une conférence audio de Christiane Singer intitulée « Choisis ta vie et tu vivras » : <https://www.facebook.com/watch/?v=1070721439781976>

ma mère me dit : « Tu fais une petite dépression d'enfant ». Plusieurs années plus tard, dans ma vie d'adulte, je vis à nouveau un épisode dépressif. Cette fois, il viendra miner le début de ma quarantaine.

Dans le cadre de ma participation au GIR intitulé *Histoire de vie et trajectoire de santé*, je dois retracer ma trajectoire de santé en tentant d'en dégager les enjeux, ceux qui comme décrit dans le plan du séminaire, nous ancrent dans « ce corps-là » unique, mais qui est aussi partie prenante du « corps social », à une époque et dans un espace culturel donnés.

Notre corps fait le pont entre ces éléments. Il est possible de « lire » en lui les traces, les blessures liées à notre histoire personnelle et familiale. Nos histoires de santé s'insèrent également dans les contextes sociaux, culturels et économiques qui les ont façonnées ». (Extrait du plan du GIR sur la trajectoire de santé animé par Christophe Niewiadomski, 2021)

Ma participation à ce séminaire, enrichi des résonances du groupe et des questions des animateurs, me permet d'établir un lien entre la dépression vécue à 6 ans et celle vécue à 40 ans.

L'animateur me demande à quoi je peux relier cet épisode dépressif vécu à 40 ans. Je réponds : à mes exigences, à mon idéal, à ce que je crois devoir être, à comment je devrais être. C'est très près de mon sujet de recherche ces désirs qui se construisent à partir de notre idéal, qui mènent à la déception et à l'insatisfaction. Je suis une aînée. Je suis l'enfant modèle qui a voulu correspondre aux critères sociaux et familiaux de cette époque. En même temps, j'avais un père que j'admirais, je ne voulais pas suivre le modèle de ma mère et puis je me suis retrouvée en « sandwich » à tenter de me surpasser dans les deux rôles : une mère présente à la maison et une femme désireuse de réussir professionnellement. Réussir partout ça ne marche pas. C'est épuisant et c'est ce qui est arrivé. (Extrait de mes notes à la suite de la présentation et de l'analyse de mon dessin au GIR sur la santé, 2020)

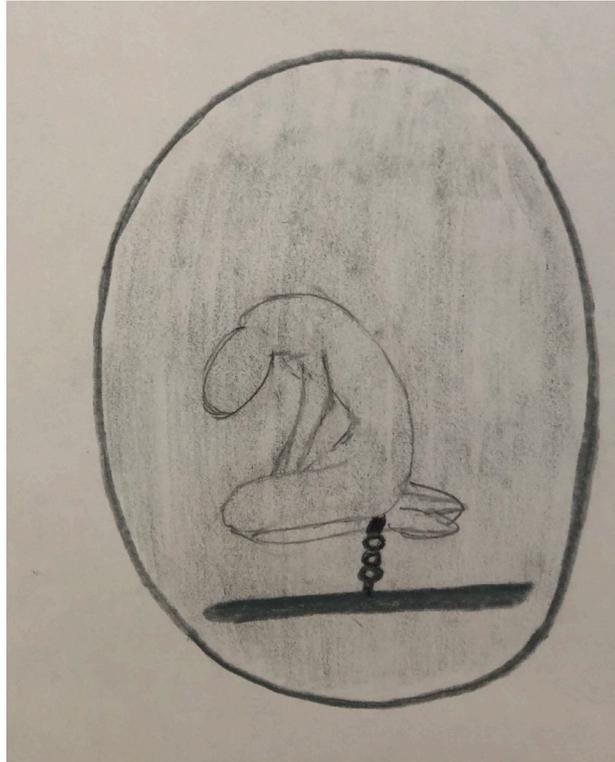


Figure 10 : Enchaînée dans des idéaux irréalistes
Dessin datant de mon épisode dépressif à 40 ans

*Alors que dehors la lumière brille
Un nuage noir m'envahit
Pourrais-je alors emprunter un peu de cette beauté
pour nourrir mon âme grise ?*

Encore une fois, je réalise combien mes idéaux irréalistes et mes exigences souvent inatteignables sont intériorisés, teintent ma vie, m'emprisonnent et m'éloignent de mon essence. Je constate qu'ils sont sans doute responsables de ces deux événements dépressifs. Je m'effondre en réalisant que je ne peux être à la hauteur de mes propres aspirations. Des épisodes douloureux qui arrivent à des moments charnières de ma vie. La fin de la petite enfance pour le premier et le mi-temps de la vie pour le second. La petite fille de première année rencontre de nouveaux défis avec son entrée à l'école et le déménagement vers la banlieue. Elle est en perte de repères. Pour sa part, la femme de 40 ans est à l'heure des bilans. Elle prend conscience de son éparpillement. Son désir de

réussir partout l'amène au sentiment d'avoir échoué. Elle porte le sentiment de la petite fille qui n'a pas été adéquate en tout...

4.1.6 Qui suis-je sans le regard de l'autre ?

J'ouvrirai une école de vie intérieure et j'écrirai sur la porte : « École d'art »
(Max Jacob, poète)

J'ai 10 ans. Est-ce qu'il me reste une unicité ? Une petite part de moi qui existe en dehors du regard de l'autre ? Une petite parcelle de mon être motivée par autre chose que le regard que l'on porte sur moi ? Oui ! Et elle se trouve en partie dans mon amour pour la chanson, l'art, ma créativité, mon désir de créer de la beauté, l'écriture et la lecture. (Extrait récit autobiographique, 2020)

En revisitant mon enfance, j'identifie mes espaces de bien-être. Je me demande d'où me vient ce respect inconditionnel pour les arts, la nature et le beau. J'organise avec plaisir et enthousiasme des fêtes et des événements pour mes enseignantes, ma famille ou mes amies. Enjoliver de traits de couleurs les tableaux de ma classe, animer mes recherches d'images, de dessins, de cordons de laine, chanter dans la chorale, apprendre des chansons, suivre des cours de danse folklorique, participer aux spectacles de fin d'année sont des activités qui me comblent de bonheur. Les plus beaux cadeaux de Noël de mon enfance sont assurément ma boîte de crayons *Prismacolor* et mon « tourne-disques ». J'aime aussi me retrouver toute seule dans ma chambre à m'inventer des scénarios.

Dans les années '60, comme dans plusieurs familles québécoises de ma génération, l'émission *Jeunesse d'aujourd'hui* est le rendez-vous hebdomadaire du samedi soir au même titre que la *Soirée du hockey*. Nous écoutons religieusement en famille les prestations musicales des artistes populaires de l'époque. Je regarde également avec intérêt les intermèdes : ces espaces entre deux émissions telles de petits courts métrages qui dans mon souvenir, étaient souvent en lien avec l'art ou la nature. La télévision est alors très présente dans nos vies. Avec du recul, je considère qu'elle a joué un rôle important dans

mon éducation. Alors que depuis toujours, je regarde le monde à travers les yeux de mes parents, arrive un jour où mon regard élargit ses horizons. S'ouvre alors en moi un territoire auquel mes parents ne peuvent m'initier. Je m'intéresse à certaines choses qu'ils ne valorisent pas, ou envers lesquelles ils sont soit indifférents, soit remplis de préjugés. Je me sens alors en conflit de loyauté, car bien évidemment, il y a un « nous ». Un « nous » qui inconsciemment nous conforte dans ce que nous sommes et dans les choix que nous faisons.

Dans le cadre d'un GIR, j'évoque un de ces moments vécus devant la télévision de mon enfance.

Je me souviens. J'ai huit ou neuf ans. Je suis assise dans le salon familial devant le téléviseur. Je regarde une émission sur les ondes de Radio-Canada. Je suis en admiration devant cette « femme artiste », qui se nomme Madeleine Arbour. Elle fabrique un bricolage. Ce n'est pas seulement cet aspect qui attire mon attention, mais aussi le niveau de langage et le raffinement de cette femme. Il y a de la beauté dans le geste. Je constate le grand décalage entre l'aisance de cette femme et les femmes que je connais. Je suis fascinée. Je pense que c'est à ce moment précis que je réalise encore plus qu'il existe des catégories de personnes. Je proviens d'un milieu de classe moyenne somme toute privilégié. Nous habitons un beau quartier où se côtoient ouvriers et professionnels, le dentiste, l'architecte, le notaire, l'entrepreneur, le vendeur et le menuisier. Tous, du moins en apparence, semblent avoir la même aisance financière. Cependant, ce qui attire mon attention pour la première fois est plutôt en lien avec le savoir et la culture. Il y a donc un fossé qui peut exister sans égard à la situation financière. Je suis impressionnée et remplie d'admiration devant ce que je vois. En plus, il s'agit d'une femme et je dénote chez elle une forme de liberté. Une femme différente. Quand je serai grande, j'aimerais être comme cette femme de la télévision. J'associe alors l'aisance et la liberté de cette femme à un certain niveau de connaissances. Je pense que c'est à ce moment-là que je décide que je ferai des études universitaires. (Verbatim d'un récit partagé dans le cadre d'un GIR, 2019)

Je n'ai alors aucune idée de qui est vraiment cette femme que j'observe avec attention et ce n'est peut-être pas si important. Toutefois, ce que je note de fascinant chez elle, c'est son raffinement, la confiance qu'elle dégage, son talent artistique et sa culture.

Tout au long de ma vie, l'art me fascine, autant pour l'admirer que pour le pratiquer. Cette femme symbolise en partie ce que j'admire et ce que j'aime, mais je me demande si je peux atteindre ce niveau de savoir, de talent et de confiance. « Pour qui te prends-tu à révéler au monde tes pensées/ton art/tes idées/tes croyances/tes écrits ? » (Brown, 2013, p. 72) Ce genre de phrase fera partie du vocabulaire de ma voix malveillante durant de nombreuses années.

À la suite de mon témoignage, la co-animatrice du GIR qui est aussi une de mes anciennes enseignantes me rappelle que *Madeleine Arbour* est une des signataires du *Refus global*³⁵ et qu'effectivement, ce qu'elle réalisait était magnifique. Elle m'invite alors à me rappeler ce que j'ai offert à chaque personne³⁶ de mon groupe à la fin du programme *Sens et projet de vie*, en me précisant que c'était magnifique aussi. « Tu y as mis du cœur en termes de grandeur », me dit-elle. « C'est comme ça que tu es grande, grande comme tu es. Le petit c'est quoi ? » Je n'ai pas de réponse à cette question. Je suis touchée par la délicatesse de ses propos, mais mon sentiment de ne pas être à la hauteur ne disparaît pas pour autant. À ce sujet, cet énoncé de Brené Brown (2013) me revient : « Si nous n'arrivons pas à nous émanciper du *jamais assez bien et pour qui te prends-tu ?* nous ne pouvons avancer » (p. 28).

En me remémorant cet épisode, je réalise à quel point je suis une petite fille qui dans la construction de son idéal, est déjà confrontée à ses contradictions. J'aime ma mère, mais je ne veux pas lui ressembler. J'admire la force et la confiance de mon père sans pour autant partager les mêmes goûts et les mêmes ambitions. C'est comme si jusque-là, je ne me reconnaissais dans aucun modèle. De plus, je suis une fille, ce qui à mon époque, implique

³⁵ Le *Refus global* est un manifeste qui a été publié en 1948 et signé par 16 membres de la communauté artistique québécoise. Il remet en cause les valeurs traditionnelles du Québec. Il encourage également l'ouverture de la société québécoise à la pensée internationale.
(Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Refus_global)

³⁶ L'animatrice faisait alors allusion au recueil que j'ai rédigé et offert à mes collègues de *Sens et projet de vie* dans lequel j'ai associé chacun et chacune à une fleur avec ses particularités

tout de même quelques enjeux supplémentaires pour arriver au même résultat. Malgré tout, jamais je n'ai rêvé d'être un garçon. Depuis toujours, je crois avec conviction à l'intelligence et au talent des femmes. Je suis fière d'appartenir à ce « clan ». Il me reste cependant à croire en moi.

La façon dont nous voyons le monde, ce ressort qui nous connecte personnellement à l'univers, ne dépend pas seulement de la société qui nous entoure ; c'est aussi quelque chose qui se construit dans l'intimité, qui se façonne dès l'enfance, dans le plus profond de soi-même. La confiance naît d'un sentiment de sécurité inaliénable, de l'assurance non seulement qu'il ne nous arrivera rien, mais que, quoi qu'il advienne, nous vaincrons, nous serons capables de nous en sortir. » (Pelletier, 2015, p. 54)

Par ailleurs, j'aime beaucoup l'école. À l'école primaire, je suis une élève appliquée et très impliquée. J'intègre aussi le mouvement scout en m'inscrivant dans les *Jeannettes*. J'obtiens rapidement le rang de « première sizenière », celle qui est à la tête du groupe, qui montre l'exemple, qui guide les autres. En fait, tout au long de ma vie, je me retrouve souvent dans un rôle de « premier » plan au sein de diverses organisations. Toutefois, la pression résultant du désir d'être adéquate, conforme et efficace est toujours présente. Monbourquette mentionne que le type perfectionniste « est toujours en alerte, il craint de commettre un impair dans son travail ou ses relations » (2014, p. 68). Le mot « alerte » m'interpelle. En moi, il y a toujours quelque chose qui veille. Cette vigilance utile dans certains cas, se transforme parfois en armure et me prive d'une certaine fluidité dans mes relations.

4.2 DEUXIÈME TRANCHE DE VIE : DE L'ADOLESCENTE À L'ADULTE

[...] les événements qui surviendront,
les situations que nous vivrons continueront la tâche :
nous confirmer les premières blessures ou non ;
rouvrir les plaies du passé non cicatrisées.
(Muriel Mazet, 2019, p.24)

Ces années sans doute moins marquantes au niveau de l'origine de mes nœuds,
témoignent néanmoins des conséquences et de l'empreinte du contexte de mon enfance.

*Je suis de la banlieue des Montréalais d'hier³⁷
De centres d'achats et de piscines hors terre
Des postes à péage sur l'autoroute 15
Des épiceries Steinberg et des 5-10-15
Je suis de chorales et de messes à gogo
De films à la salle paroissiale et de tours d'auto
De juke-box, de cola et de patates frites
De billets de 1\$ et de boules à mites
Je suis de carnets de banque écrits à la main
De Map-O-Spread sur mon pain
Du premier homme à marcher sur la lune
Des petits gâteaux en demi-lune
Je suis des commerces fermés le dimanche
Du bivouac, des Jeannettes et de camps de vacances
De la gymnastique avec poutre et cheval d'arçon
Des cours de folklore, d'une patinoire à la maison
Je suis du jus d'orange FBI et du fromage Velveeta
De Femme d'aujourd'hui à Radio-Canada
De films d'Elvis et de Walt Disney
Des conseils beauté de Lise Watier
Je suis de Denise et Dodo
De l'Expo et des Expos
De Chapeau melon et bottes de cuir
D'un gang de filles et de fous rires
Je suis du journal La Presse et du magazine Perspective
De la pilule contraceptive
Des disques des Beatles et surtout d'Abbey Road
Des sandales indiennes et des sandales du Docteur Sholl*

³⁷ Tel un clin d'œil aux années 1970, j'illustre ici certains angles de mon adolescence et de ma vie de jeune adulte dans une banlieue au nord de Montréal.

*Je suis de cours de latin et d'ateliers d'arts plastiques
Du Peace and Love et du psychédélique
De Pink Floyd et de Led Zeppelin
De Jimmy Hendrix et de Janis Joplin
Je suis de carnivals et de ballon-balai
De T-bar et de bottines de ski à lacets
D'arbres de Noël artificiels aux branches argentées
D'huile Coppertone et de jeans « patchés »
Je suis de Moustaki, Charlebois et Ferland
Des « Unions qu'ossa donne » d'Yvon Deschamps
De la Crise d'octobre et de l'élection du Parti Québécois
De René Lévesque et de Robert Bourassa
Je suis d'écoles polyvalentes et d'autobus scolaires
Des avions de Québécois
De pubs de cigarettes et de fumeurs
Des romans de Guy des Cars et de l'Invitée de Simone De Beauvoir
Je suis du Journal d'Anne Frank et de Martin Gray
De l'Étranger de Camus, de Leclerc, Vigneault et Tremblay
De bals de graduation et de spectacles à l'auditorium
De Beau Domage, d'Harmonium et de référendum
Je suis de l'odeur des cigarettes gauloises
De canadienne française à québécoise
De fêtes de la Saint-Jean, de feux de camp et de guitares
De l'Hotel California et du Big Bazar
Je suis de la rivalité Canadiens — Nordiques
et de la tenue des Jeux olympiques
Du cégep, de cours de socio et de philo
De Love Story, de macramé et de ponchos
De fusain, de poterie et de travaux à la dactylo
Je suis de mon premier voyage en Europe
De piano-bar, de disco et de stroboscope
Du Concerto pour une voix de St-Preux
Je suis d'un grand coup de foudre amoureux*

4.2.1 Mon adolescence, une traversée difficile

Mon arrivée à l'école secondaire est un passage difficile. Encore une fois, je perds tous mes repères en quittant le milieu sécuritaire de mon école primaire. De plus, comme je suis

exemptée de faire ma 7^e année³⁸, je me retrouve avec plusieurs jeunes que je ne connais pas, qui sont plus âgés que moi, bien ancrés dans leur adolescence alors que je n'ai pas tout à fait délaissé mon enfance et je me sens mal à l'aise. Je refais connaissance avec la moquerie, le jugement, les regards malveillants. Encore une fois, mon arrivée dans un univers nouveau entraîne la perte de mes illusions et de ma confiance en moi. Je me sens petite et démunie. Depuis, tout au long de ma vie, mon leadership ne pourra s'exprimer qu'une fois le sentiment de sécurité bien installé dans un groupe. Il s'agit souvent d'un long processus.

En 2^e secondaire, je vis un épisode d'intimidation, même si à ce moment-là, je ne sais pas le nommer ainsi. J'aimerais devenir invisible. Mes années d'adolescence ne figurent pas en tête du palmarès de mes meilleurs souvenirs. Je ne m'implique plus à l'école, je ne me démarque pas non plus, ni dans mes notes, ni autrement. Je suis mince, mais je me trouve trop grosse. Je m'intéresse plus aux garçons qu'à mon cheminement scolaire et je rêve de plus de liberté pour mes activités alors que mes parents sont plutôt restrictifs.

Heureusement, j'aime mes cours de français, la lecture, les spectacles de musique, mon club de ski alpin et les arts plastiques. Étonnamment, même si je ne suis pas nécessairement parmi les plus talentueuses du groupe, mon local d'arts plastiques est un lieu où je me sens libre et bien. J'aime les gens et le calme que j'y retrouve et j'aime la matière.

En effet, cette activité que je pratique aussi en parascolaire tout au long de mes études secondaires me donne accès à un espace auquel je peux m'identifier et qui évoque le bien-être. Donc la beauté et les arts ont été des refuges où je me retrouvais dans une certaine liberté sans avoir le sentiment d'être analysée ou évaluée. Comme l'énonce Brené

³⁸ Au Québec, dans le cadre de la réforme de l'éducation des années 1960, on expérimentait avec quelques élèves terminant leur 6^e année et ayant de bons résultats scolaires, l'option d'éliminer la 7^e année du primaire.

Brown (2013) « sans comparaison, des notions comme *devant* ou *derrière* ou *meilleur* ou *pire* perdent tout leur sens » (p.150). Le beau m'a toujours fait du bien. Un trait de couleur à la fin d'un texte, un dessin dans un travail scolaire... L'activité artistique me permet de me connecter à ma créativité, à ce lieu qui se situe dans la zone du cœur, de l'élan spontané, du rêve, de l'imagination, dans ce lieu où la joie habite. La joie s'est pourtant absentée souvent dans ma vie, pour laisser plus de place à l'anxiété et à la tristesse.

Je me questionne. Les arts, la beauté comme des refuges réconfortants, n'est-ce pas une façon d'apaiser mon désenchantement ? Le fait de me réfugier dans la beauté n'est-il pas là une façon pour moi de me reconnecter avec l'idéal de ma petite enfance et ainsi m'échapper un peu de la réalité parfois cruelle ou imparfaite souvent ingrate et injuste de la vie ? (Journal de recherche, verbatim d'une marche, mai 2022)

À la même époque, j'ai aussi de belles amitiés qui pour la plupart, sont encore dans ma vie aujourd'hui. Mes parents me trouvent un peu rebelle, car je porte des chandails trop grands et des jeans « patchés ». Pourtant, je commets très peu d'écarts de conduite. Mon désir de m'affirmer côtoie encore ma volonté de ne pas trop décevoir mes parents. S'il y a un besoin de m'éclater, il est doublé d'une certaine retenue. J'ai à peine quatorze ans et déjà dans mes écrits, je perçois un sentiment d'enfermement que je ne peux identifier.

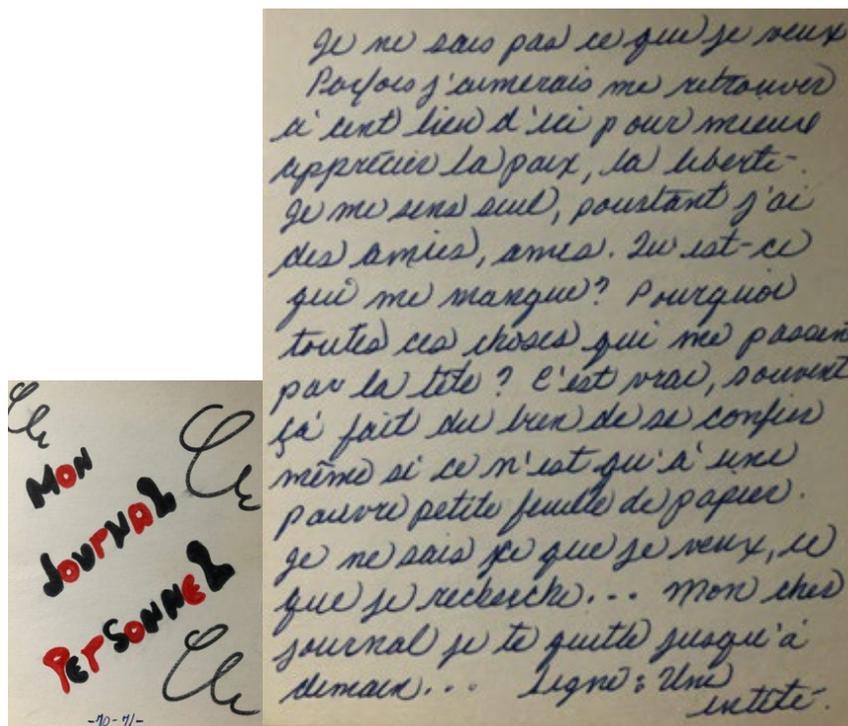


Figure 11 : Journal personnel 1970-71

Sociologiquement, cette période est très riche tant au niveau culturel que politique, en commençant par la *Crise d'octobre*³⁹ de 1970. Le climat politique et social du Québec est en pleine ébullition. Je perçois une sorte de relâchement collectif et une recherche de liberté tout comme l'adolescente que je suis. C'est aussi au cours de ces années bouillonnantes, que ma culture musicale s'élargit. « Le Québec connaît un essor culturel considérable et voit s'affirmer de nouveaux créateurs et interprètes. » (Linéau et al., 1989, p. 809) J'assiste à mes premiers concerts et j'écoute beaucoup de musique. « La vie musicale a toujours été particulièrement active au Québec, que ce soit la musique populaire traditionnelle, la musique d'église, ou même, dans les villes, les concerts à l'opéra » (Linéau

³⁹ Une série d'événements politiques et sociaux liés à l'enlèvement de l'attaché commercial du Royaume-Uni James Richard Cross et l'enlèvement et le meurtre du ministre provincial du Travail Pierre Laporte par le Front de libération du Québec (FLQ) qui ont eu lieu en octobre 1970 au Québec. (Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Crise_d'Octobre)

et al., 1989, p. 179) et elle occupe une grande place auprès des jeunes de ma génération qui très souvent, s'identifient à ses artistes.

Mon intérêt et mon amour pour la musique et plus particulièrement pour les chansons ne sont donc pas une nouveauté. Durant mon enfance, mon petit frère et moi prenons plaisir à créer des spectacles devant nos parents avec des instruments improvisés comme une guitare fabriquée à partir d'une planche de bois, de clous et d'élastiques. Je me remémore également les soirées organisées par mes parents avec leurs amis. Notre salon devient alors une salle de danse. Les lendemains matins, autour des plats de croustilles, des verres vides et des cendriers bien remplis, il y a des piles de microsillons qui traînent sur le plancher. Et que dire de ce gros « jukebox » rempli de 45 tours qui orne un coin de notre sous-sol. Tout comme Brené Brown (2013), « je suis convaincue qu'il se trouve une chanson, une danse et un rire pour chaque émotion humaine » (p. 178) et comme elle, ma vie possède sa bande sonore.

4.2.2 Que vais-je faire quand je serai grande ?

Comment, après l'enchantement juvénile, ne pas glisser dans le désenchantement adulte ?
(Alessandro D'Avenia, 2019, p. 144)

Lorsque je me projette dans l'avenir, je m'imagine autonome avec une carrière intéressante. D'aussi loin que je me souviens, mon ambition est de faire des études universitaires. Pourtant, dans ma famille les facteurs de réussite ne sont pas reliés à un parcours scolaire. Tel que mentionné précédemment, on atteint plutôt un certain succès, un statut professionnel enviable et une aisance financière par le biais de l'entrepreneuriat. Parmi mes certitudes, il y a aussi celle de vouloir me marier et de fonder une famille. Le désir de maternité m'a toujours habité.

Je fréquente donc le cégep, mais je ne me sens pas tellement interpellée par les matières qui composent mon programme d'études. J'aime la philosophie, la sociologie, le

français et mon cours d'art pictural. Pour le reste, je manque de motivation. Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de réaliser professionnellement dans la vie ? Je m'enlise de plus en plus dans mes incertitudes.

À cette époque, plusieurs de mes amies sont déjà sur le marché du travail. Ma région est en pleine croissance et il y a de nombreuses opportunités d'emplois. La tentation d'abandonner mes études est forte. Finalement, je transmets ma demande d'admission à l'université, mais je ne donne pas suite au projet. J'accepte une offre d'emploi au sein du Service des loisirs de ma municipalité. Cette décision viendra plus tard me hanter d'autant plus que je porte depuis l'enfance le désir d'accéder à des études supérieures. Heureusement, quelques années plus tard, je fréquente enfin l'université pour mon plus grand bonheur. J'éprouve alors un très grand sentiment d'accomplissement. Je m'y sens en vie.

Du tiers des effectifs étudiants universitaires au milieu des années 1960, les femmes passent à plus de la moitié à la fin des années 1980, et ce, dans presque tous les domaines à l'exception du génie et des sciences appliquées. (Paquet et Savard, 2021, p. 179)

Mes cours universitaires me nourrissent et me procurent beaucoup de satisfaction. Cependant, je suis encore dans le doute quant à mes perspectives sur le plan professionnel. Je n'ai pas encore clarifié mon besoin. J'aime mon milieu de travail, j'ai l'ambition d'obtenir un poste supérieur, mais ce n'est pas ce qui se produit.

4.3 TROISIÈME TRANCHE DE VIE : MA VIE EST UN TOURBILLON

On court toute une vie comme si on était pourchassé
(Christiane Singer, 2002, p. 20)

*Je suis de l'assassinat de John Lennon⁴⁰
De la tuerie de Polytechnique et de la chute du mur de Berlin
Je suis des monologues de Clémence
De l'album The Wall de Pink Floyd, de Starmania
Des uns et des autres de Lelouch et des chorégraphies de Béjart
Je suis de cours de danse aérobique
Du livre blanc sur le loisir
De mariages, de baptêmes, de grossesses difficiles
De cours prénataux, d'accouchements naturels
De moments heureux avec ma belle famille
De la mort de ma belle-mère bien-aimée
De la joie de la maternité et de mes deux merveilleuses filles
Je suis d'otites et de nuits blanches
De premiers pas et de marchettes
De comptines sur le bord du lit
De fatigue et de maux de tête
Je suis d'anniversaires et de gâteaux roses
De Passe-Partout, de Robin et Stella
De vêtements fluo, de contes pour tous
Du Club des cent watts et de Watatatow
Je suis de conciliation travail-famille
De cours du soir et de bénévolat
D'une année sans solde
De nouvelles expériences professionnelles
De déceptions
D'ordinateurs, de télécopieurs
De comités d'école et de conseil d'orientation
de référendum... encore
Des 36 cordes sensibles des Québécois
D'aller-retour entre l'aréna et le terrain de balle
De course folle et d'oubli de soi
D'organisation d'événements et d'animation
De création de parodies
D'accomplissements et de succès*

⁴⁰ J'évoque ici des éléments contextuels de ma vie de jeune femme et de mon rôle de mère au cours des années 1980 et 1990.

*Je suis de grandes questions existentielles
De remises en question
De stress et de taches multiples
D'épuisement, de dépression
du « burn-out » qui vient d'être inventé
Je suis de l'échec du lac Meech
De la crise d'Oka
De l'arrivée de l'an 2000
De l'attentat de New York
Je suis d'ados qui écoutent Nirvana
De visites chez l'orthodontiste
Je suis de la mort de ma grand-mère
Du cancer de ma mère, du cancer de mon père
Je suis des hauts et des bas de ma vie professionnelle
Des hauts et des bas de ma vie de couple
Des précieuses amitiés qui me sauvent
De cours d'aquarelle et de beaux cahiers pour écrire*

4.3.1 Une adulte, une femme, une mère à la recherche de son idéal

*J'ai 25 ans
Je suis enceinte et ma mère a un cancer de l'utérus
Je deviens mère et plus rien n'a autant d'importance
Je suis de cette génération qui tente de concilier tous les rôles
Je suis dans la performance*

À 29 ans, je suis mère de deux enfants, je suis une femme mariée et très ancrée dans le modèle attendu. J'ai une certaine autonomie que ma mère n'avait pas, mais j'adopte tout de même un modèle de vie assez traditionnel.

Au travail, je me sens plafonnée au poste que j'occupe et la conciliation travail-famille est souvent laborieuse. C'est un enjeu de taille et il y a un prix à payer. Selon Linteau et al. (1989), en 1981 les « femmes au foyer », comme on dit, « représentent encore plus de la moitié des Québécoises adultes. [...] La raison la plus fréquente qu'invoquent ces femmes pour demeurer au foyer est la nécessité de s'occuper de leurs enfants » (p. 619-620). Je

songe à quitter mon emploi. Mon conjoint m'offre alors de m'impliquer au sein de la gestion de son entreprise. Je considère l'option intéressante pour faciliter l'organisation familiale. Cet aspect influence grandement ma décision qui en plus, est perçue très positivement par ma famille. À la suite de ma démission, mon employeur me propose plutôt un congé sans solde d'une année afin de prolonger ma réflexion. J'accepte avec soulagement, car au même moment, mon couple traverse une crise sans précédent. Je ne sais plus où j'en suis, ni quel chemin choisir. Ma vie est une succession de déceptions, d'incertitudes et de questionnements.

Je me souviens de cette période où j'ai le sentiment que ma vie bascule. Ma représentation du couple idéal s'effondre. Comment traverser cette épreuve sans penser que j'ai échoué ? Je tombe de mon piédestal, mais je ne « crash » pas encore. Mon couple survit, mais je suis à nouveau confrontée à mes idéaux irréalistes. (Journal de recherche, 2020)

Cette période de ma vie, je la surnomme « tourbillon incessant ». J'effectue un autre retour aux études en relations publiques et ensuite en arts. Je rêve encore de m'accomplir professionnellement dans un emploi qui me permettrait d'exploiter mes apprentissages scolaires, mes talents et surtout ma créativité. Toutefois, mon quotidien m'épuise.

Co-fondatrice de la revue *La vie en rose*, militante et féministe, Francine Pelletier, qui est aussi une femme de ma génération, décrit avec beaucoup de sincérité un sentiment qui me semble familier. Ce « tremblement intérieur » en teintant une partie de ma vie, est sans doute responsable de mon épuisement. Une vie où fragilité et solidité se côtoient tour à tour.

Malgré tous les progrès réalisés, les femmes sont toujours assujetties, dans leur tête du moins. Il semble y avoir peu de corrélation entre la place qu'elles prennent sur le marché du travail, la redéfinition de leur rôle dans la société et leur conception d'elle-même. [...] La fameuse estime de soi. On aurait cru, avec tout ce dont on peut être fières aujourd'hui, qu'elle aurait monté en flèche. Pas du tout. Ce que j'appelle le « Jell-O intérieur » tremble toujours au fond de beaucoup de femmes, et je m'inclus là-dedans. (Pelletier, 2015, p. 51)

Soudain, le temps presse, tout devient urgent, il faut tout planifier, sans aucune perte de temps, chaque minute est importante, il faut dissocier l'essentiel du superficiel, les vrais besoins des autres moins importants.

Comme c'est ardu, je m'essouffle, vais-je y arriver, arriver à quoi? à la fin de ma vie? avec la fièvre d'avoir réussi? Réussit quoi?

Quelle angoisse que la trentaine...

Figure 12 : Extrait de mon journal personnel, 1988

Comme la majorité des femmes de ma génération, les tâches ménagères, les rendez-vous médicaux, les devoirs des enfants, la planification et la préparation des repas sont presque entièrement à ma charge. Je dois être disponible pour répondre aux besoins des miens en tout temps. Du moins, c'est le défi que je me donne. La petite fille modèle n'est jamais très loin. Je me sens coincée dans mes exigences qui me dictent d'être une mère présente, d'épauler mon partenaire de vie au sein de son entreprise et de ne pas perdre de vue les besoins ou les attentes de mes parents. Une fois de plus, un conflit de loyauté rattaché au regard et aux attentes des autres.

Les tâches domestiques demeurent généralement la responsabilité des femmes, de sorte que celles qui ont un emploi doivent accomplir une double journée de travail et, pour la plupart d'entre elles, la nécessité de concilier travail, maternité et tâches domestiques reste un problème majeur. (Linteau et al., 1989, p. 619)

Encore une fois, je ne pense pas me tromper si je perçois que mon sujet de recherche est en partie féminin, car avec un certain recul, je réalise qu'il n'y a pas que la maternité, les tâches et les responsabilités du quotidien qui épuisent les femmes. Le regard que portent les femmes sur elles-mêmes me semble si exigeant. « Plus la conscience des regards portés sur soi est aigüe, plus on risque d'être désemparé, c'est sûr. La peur d'être jugé, la peur surtout de ne pas être à la hauteur pèsent lourd. » (Pelletier, 2015, p. 52) Pelletier mentionne qu'il y a un certain décalage entre « ce qu'on conçoit intellectuellement et ce qu'on ressent intérieurement » et elle se demande si c'est seulement une question de temps ou s'il y a « autre chose qui ronge la confiance, le bien-être et la sérénité des femmes ? » (p. 52). Pelletier évoque également les « privilèges systémiques » dont bénéficient les hommes depuis toujours, dorlotés par leur mère, et par leur entourage en général, ils affichent une « confiance innée » et « cette confiance indéfectible expliquerait pourquoi, malgré le manque de diplômes et parfois de compétences, les hommes réussissent à tirer leur épingle du jeu sur le marché du travail, à réussir aussi bien et même mieux que les femmes qui les ont pourtant plantés sur les bancs d'école » (2015, p.52). Bien entendu, le seul fait que ces questions se présentent me ramène à mes propres questionnements et à ce qui a façonné mon parcours de femme au sein de ma génération ainsi qu'au sein de ma famille. Les empreintes du passé sont profondes.

J'ai plus ou moins 40 ans. J'ai une conversation avec mon père sur certaines réalisations dont je suis fière. Mon père me dit : « Tu aurais dû être le garçon ». Mon frère assure pourtant avec succès la relève de son entreprise, mais ce que mon père me dit c'est qu'en étant l'aînée, si j'avais été un garçon, les conditions auraient été différentes. Cela dit, je ne pense pas que j'aurais préféré ce rôle, mais à ce moment-là, je ressens tout de même une certaine amertume. Bien entendu, j'ai évolué au sein d'un climat familial paisible, avec des parents aimants, mais bon... de la colère... peut-être que j'en ai eu... (Extrait du verbatim d'un témoignage dans le cadre d'un GIR, 2021)

Mon travail au sein de l'entreprise de mon mari est le compromis pour me rendre disponible et répondre aux besoins des miens. Mes talents en communication et en

organisation sont déployés au sein de l'entreprise, mais plus particulièrement au niveau d'organismes et d'associations où j'œuvre bénévolement. Je donne beaucoup de mon temps. Je suis une bénévole au cœur des organisations. Mon implication a fréquemment les mêmes exigences que celle d'un emploi à temps plein. J'ai peut-être un horaire flexible, mais je remplis mes journées à plein rendement et je m'épuise encore. J'ai du succès, mais comme mentionné précédemment, quand il s'agit de réalisations bénévoles dont le bénéfice ne se calcule pas nécessairement dans une colonne de chiffres, j'ai souvent le sentiment que ça n'a pas de valeur. Mon travail de gestionnaire ne me nourrit pas suffisamment, alors je m'implique au sein de notre association professionnelle, je développe des outils de communication pour notre équipe d'employés et j'organise des événements pour combler mon grand besoin de créativité. Malgré tout, je porte souvent le sentiment de passer à côté de quelque chose. Une constante insatisfaction m'habite.

*J'ai 40 ans
Je me demande encore ce que je ferai quand je serai grande...
Toujours habitée par mes grandes questions existentielles
J'aime encore les arts
J'aime beaucoup les chansons
J'aime encore écrire
Mais je m'étourdis ailleurs*

Et puis, dans cette course folle, je travaille en vain à me débarrasser de ma peur de parler devant un public. J'accepte des mandats pour l'animation de soirées, de galas, d'événements sportifs et de conférences de presse pour affronter et pour déjouer cette hantise du regard et du jugement des autres. J'ai l'audace de me mettre en avant, malgré toute l'énergie que cela me demande et le stress que j'impose à mon corps.

4.4 QUATRIÈME TRANCHE DE VIE : L'HEURE DES BILANS

Quel que soit ce qui est arrivé dans le passé, c'est le sens qui lui est attribué qui détermine ce que sera le présent de quelqu'un.

(Kishimi et Koga, 2018, p. 40)

*Je suis de recherche de sens et de projet de vie⁴¹
De paysages d'Irlande
De longues journées de travail et d'implications
De nombreuses fêtes à la maison
Je suis de spectacles d'envergure
De toiles en acrylique, d'ateliers d'écriture
De cours d'informatique, de marche nordique
De téléphones cellulaires, de courriels, de changements climatiques
Je suis du départ des enfants et de la maison vide
Je suis du regard en avant
Je suis de précieuses amitiés
Je suis de Moka, ma chienne bien-aimée
Je suis d'accompagnements dans la maladie de mon père
Je suis de la perte d'êtres chers
Du deuil douloureux de mon père
Je suis de prises de conscience
Je suis d'espérances, d'impatience, du temps qui avance
Je suis de fissures et de réconciliations dans ma relation avec ma mère
De l'accouchement de ma fille
Je suis du quotidien partagé avec mon petit-fils adoré
D'une maison qui se remplit à nouveau
De changements de couches et de nuits interrompues
D'inquiétudes, d'impuissance, d'accueil et de tolérance
Je suis de fleurs, de beauté et de poésie
De gratitude, de nouvelles amitiés, de l'amour de mon bien-aimé
Je suis de bilans, d'urgences et de projets
Je suis de réconciliations et de désillusions
D'une planète mal en point, de la musique qui fait du bien
De Daniel Bélanger, de Patrick Watson
Des mots d'Hélène Dorion, de Véronique Côté,
De Serge Bouchard, Singer, Lenoir
Je suis de lectures et de rencontres significatives
D'écriture de textes de chansons*

⁴¹ Je décris sommairement ce qui a façonné mon parcours de femme, de mère, de grand-mère au cours des deux premières décennies des années 2000.

*Je suis de sociologie clinique
Je suis de pandémie et d'incertitudes
D'indignations et de solitude
De témoignages d'ingratitude
Je suis du retour à la terre familiale
Je suis de marches enivrantes,
De musique dans les oreilles
D'élans de création
De kairos
Je suis ici*

4.4.1 Changer de vie ou changer de lunettes

Tous les changements, même les plus souhaités ont leur mélancolie, car ce que nous quittons, c'est une partie de nous-mêmes : il faut mourir à une vie pour entrer dans une autre.
(Anatole France)

*J'ai 50 ans
Je deviens grand-mère
J'aime si intensément cet enfant
La famille est au centre de ma vie
Je vis ma vie en famille
J'ai la cinquantaine qui se questionne
Suis-je passée à côté de quelque chose ?
Je cherche un sens, mon sens
Je prends conscience de ma finitude
Mon père meurt*

Au fil des années, je collectionne les conflits intérieurs à cause de cet éternel combat entre mes réelles aspirations et mes décisions. Ce père que je vénère et de qui je recherche sans cesse l'admiration a évidemment marqué ma vie. Ce père que j'ai trop ou maladroitement aimé, en accordant une trop grande place à son regard. Un homme sensible, généreux, amoureux de la nature et des animaux. Un père plus grand que nature qui sait ce qu'il veut et qui réalise ses rêves. Un homme hors du commun par sa personnalité et ses réalisations. Un homme bien dans sa peau qui semble aimé et admiré de tous. Un

idéal inatteignable. Et moi, je ne veux pas voir les imperfections de cet homme, comme si le seul fait de dénoter une quelconque faille lui aurait soustrait sa grandeur.



Figure 13 : Mon père, son cheval et moi

Lors d'un GIR en décembre 2021, en me faisant remarquer que je « questionne » la performance et l'idéalité, on me propose de questionner également ce rapport à l'idéal du père versus le père idéal. N'ai-je pas vécu dans un contexte où à la fois, il faut se conformer aux attentes en lien avec ma posture de femme et de mère et en même temps, être entrepreneur et réussir? C'est quoi réussir, c'est quoi ma place? Le discours familial m'invite à me conformer à certaines choses, comme à mon rôle de fille, de femme et de mère et puis en même temps, en considérant certaines de mes qualités entrepreneuriales, mon père me

dit que j'aurais dû être le garçon. Une injonction qui a possiblement créé de l'incertitude et de l'angoisse, un nœud dans la gorge comme la boule au centre de mon dessin.



Figure 14 : Une boule dans la gorge

Dessin réalisé dans le cadre du GIR *Histoire de vie et trajectoire santé*.

Plus récemment, toujours dans le cadre de la sociologie clinique, lors d'un temps de partage avec le groupe, la question suivante s'impose : est-ce que mon souci de me conformer pour obtenir l'aval de mes parents et particulièrement exister dans le regard de mon père aurait eu une dimension paradoxale en ce sens que ce qui me permettait de me faire aimer, m'empêchait aussi de me réaliser en tant que sujet ? Cette question évoque sans aucun doute une partie de la réalité de mon vécu familial. Conséquemment, pour plaire, il me fallait très souvent appuyer sur le frein.

Dans son livre intitulé *Qui est je ?* Vincent De Gaulejac cite ainsi une participante à un GIR : « Être sujet c'est être entièrement moi-même, en toute simplicité et acceptation. C'est tuer l'image de l'enfant et de la femme idéale que l'on avait placée en moi. C'est valoriser mes impressions, mes intuitions. C'est croire que je peux avoir raison, ce que longtemps je n'ai pas cru » (De Gaulejac, 2009, p. 18). Je me reconnais entièrement dans cette citation. Au fond, mon besoin de légèreté, de liberté et d'émancipation est en partie lié au désir de devenir sujet et d'affirmer ma singularité.

Cette prise de conscience de l'influence du contexte dans lequel j'ai grandi sur mes choix de vie me réconcilie à nouveau avec certains aspects de mon vécu. Je ressens alors un sentiment d'urgence. J'ai exploré mon passé et j'ai maintenant envie de me tourner vers l'avenir. Je suis à la recherche d'un second souffle. Cibler mon unicité et sortir de l'ombre peut-être même de mon ombre. J'ai le désir de m'accomplir pour arriver sans regret à la fin de ma vie. Renaître autrement.

Il y a tant d'événements et de pensées qui surviennent comme des éclairs de lucidité pour nous permettre de ne pas oublier que si la vie peut être belle, elle n'en est pas pour autant éternelle. Ce qu'il nous arrive toutefois d'oublier, c'est que dans une seule vie, peuvent y être contenues des milliers. Notre identité n'est pas figée, notre sort n'est pas scellé. Nous sommes donc voués à évoluer et même si nous le souhaitons, à nous réinventer. Et c'est probablement en cela que vivre, c'est être libre. [...] Ainsi, la naissance est suivie de multiples petites renaissances, de rencontres du hasard, de déviation de nos trajectoires, de nouvelles définitions de notre histoire. (Saphia Wesphael, 2021)

*Je cherche l'élan
Celui qui me conduira vers la sérénité
Vers la légèreté de l'être
Vers ma source vivante
Je m'élanche vers mon déploiement*

CHAPITRE 5

LE CHEMIN DE MA LIBÉRATION : QUAND JE SUIS PLUS PRÈS DE L'ART, DE LA NATURE ET DE LA BEAUTÉ, J'ÉLIMINE MES DOUTES ET JE ME RAPPROCHE DE MES CERTITUDES

Nous sommes libres de créer le monde qui nous entoure, l'humain est essentiellement un créateur de mondes. La conscience vient avec cette qualité : l'imagination créatrice. Tu donneras vie aux barreaux de ta prison, tu t'évaderas par la fenêtre de ton imaginaire, rien ne peut t'empêcher de te recueillir devant une pierre humide, devant une clôture de broche, rien ne t'interdit de résister jusqu'au dernier coup d'œil.
(Serge Bouchard, 2017, p. 205-206)

Et si j'osais...

Et si dans un élan de bienveillance et de compassion pour l'adulte que je suis, je changeais de lunettes ?

*Et si à travers ces lunettes je regardais ma vie sous l'angle de la beauté, avec émerveillement comme lorsque j'observe un arbre avec amour et admiration?
(Journal de recherche, 2022)*

À travers le récit des expériences vécues au cours des dernières années, ce cinquième chapitre démontre combien ma créativité et ma sensibilité à la beauté sont tout au long de cette maîtrise, de très importantes voies de passage pour me rapprocher du but de ma recherche. Je sais maintenant que ma conscience de la beauté et ma créativité sont des refuges bienveillants. Toutefois, je réalise aussi que ma vie se déroule dans deux espaces : mon espace intérieur et mon espace extérieur. Mon espace intérieur occupe une grande place. Dans ma bulle, je réfléchis, je m'interroge sur la vie, les origines du monde, sur la mort, les mystères, les émotions, les sentiments, les méchants, la condition humaine, la force de la nature et je crée à partir de cet espace. Mon espace extérieur implique de révéler une partie de mon espace intérieur dans mes relations, dans ma façon de partager, de

m'exposer à l'autre. C'est justement lorsque je désire relier les deux espaces que je rencontre certains de mes nœuds. C'est dans mon espace extérieur que le signal d'un possible danger se manifeste. C'est dans cette zone que naît la crainte de me dévoiler.

Automne 2018. Je suis assise dans ma cuisine, installée devant l'écran de mon ordinateur. Sur Facebook, je vois une publication de J. qui recherche des auteurs-compositeurs pour son prochain album qu'il réalisera cette fois en français. Je lis et à chaque mot, je sens mon pouls s'accélérer et l'émotion monter... un mélange de peur et d'excitation. Je n'écris pas de musique, mais j'ai au moins une vingtaine de textes de chansons bien cachés dans mes tiroirs. Mon syndrome de l'imposteur m'envahit tout à coup. Qui suis-je pour seulement oser penser qu'un de mes textes pourrait être choisi? J'ai beau avoir suivi des ateliers d'écriture de chansons, j'ai beau caresser le rêve que ces textes soient chantés, j'ai une trouille incroyable. Quelque chose me glace les veines. J'ai peur. Voici pourtant une occasion, une opportunité de réaliser un rêve. Mon cœur bat de plus en plus vite. Je me situe entre le désir d'oser et celui d'oublier cela et de faire comme si je n'avais rien vu de cette belle invitation que la vie me propose. J'ai envie de pleurer. Mais de quoi ai-je peur? Que pourrait-il se produire de si grave? (Récit phénoménologique, 2020)

J'ai peur de remonter
Trop vite des profondeurs
De laisser mon cœur exploser
De laisser ma peau s'exposer

Philippe B
Chanson *La complainte du scaphandrier*

Ma bulle, c'est mon refuge. C'est mon espace créatif. Celui qui fait apparaître les mots, les rimes, les idées qui m'entraînent vers des projets à réaliser. Des projets qui me font du bien et qui très souvent sont destinés à offrir du bien-être à l'autre. Toutefois, je constate que j'ai autant besoin de proximité que d'éloignement. J'ai besoin de me sentir liée, mais avec la distance nécessaire. Est-ce un moyen de me protéger, une façon de préserver une partie de moi? (Extrait d'un essai, du cours Écriture en première personne, 2020)

Le chemin parcouru à la maîtrise me permet d'identifier ce qui se cache entre ce désir d'apparaître et la peur d'apparaître. L'enjeu est de taille, car je protège cette partie de moi

comme un « trésor » inestimable. Mettre en lumière ce « précieux » comporte des risques. Entre autres, la peur que l'or perde son lustre au contact du regard de l'autre. Il s'agit d'un lieu de vulnérabilité.

Le magnifique dessin de mon collègue Maxime m'a inspiré ce texte qui illustre bien certaines de mes dualités comme celles que je viens de décrire.



Figure 15 : Dessin de Maxime Brilliant

*Je suis là
Sur mon arbre
Mon refuge
Je suis bien
Des pensées contradictoires
M'envahissent et se bousculent
Vêtues de noir ou de blanc
Dichotomie !
Entre le besoin de me terrer
Et le désir de me déployer
Comment m'habiter pleinement ?
De là,
Où je suis
Je peux observer le monde
Doucement
En silence
Paisiblement
Sans être vue
Mais comment exister si on ne nous voit pas ?
Je ne sais trop
Je n'ai qu'une envie
Me laisser bercer par le vent
Me blottir dans mon cocon
Si réconfortant...
Laisser défiler les images et les mots
Voyager tranquille
Dans mon univers secret
À l'abri des regards
Dans ma tête
Remplie de chemins attrayants
Et de passages tortueux
D'extases et de découragements
Encore une fois
Le noir et le blanc s'affrontent
Des étincelles de lumière
Illuminent soudainement la noirceur
Mon ciel se remplit d'étoiles
Survivront-elles au brouillard ?
L'horizon m'apparaît
Dans toute sa beauté*

*De loin
De l'endroit où je me trouve
Il me semble accueillant
Dois-je étendre mes ailes ?
M'envoler vers lui ?
L'inconnue
Cette terre étrange
M'appelle
Mais je suis si bien ici...
(2020)*

Malgré tout, c'est à partir du lieu de ma créativité que j'ose finalement plonger. Créer devient alors un geste d'émancipation.

5.1 LA POÉSIE ET LES TEXTES DE CHANSONS. CEUX QUE J'ÉCRIS ET CEUX QUE JE LIS. TROUVER ENFIN LA PAIX À L'EXTÉRIEUR TOUT COMME À L'INTÉRIEUR DE MOI.

Du temps pour comprendre qu'il me fallait non pas scruter l'obscurité, mais au contraire m'ouvrir à la lumière, la nourrir comme un jardin, l'habiter comme une maison.

(Hélène Dorion, 2014, p. 76)

Depuis toujours, j'aime profondément les chansons. Celles que j'écoute, celles que je chante entre autres à mes enfants et celles que j'écris. Fréquemment, l'écoute d'une chanson nourrit ma réflexion et m'ouvre de nouvelles pistes d'exploration. Je peux faire beaucoup de chemin avec le texte d'une chanson et ce qui survient en moi à son écoute. Cet amour pour les chansons qui date de ma petite enfance ne m'a jamais quittée. Et puis, ma participation à des ateliers d'écriture renforce mon plaisir de créer des textes destinés à devenir des chansons.

Il y a quelque chose qui se produit et qui me pousse à écrire. Plus rien n'existe autour de moi. Je suis seule dans un espace difficile à définir. Je suis dans ma bulle créative et je n'ai plus envie d'en sortir. J'ai perdu la notion du temps. Je suis dédiée à cet exercice qui me procure tellement de plaisir et un sentiment de grande plénitude.

Chercher le mot juste, trouver la rime, construire le rythme, ressentir l'émotion... Je suis envoutée par mon état. Pourtant, je dois retourner au travail, mais je n'ai plus envie d'y aller. Actuellement, ma seule et unique motivation est d'écrire cette chanson. Une obsession s'est installée dans ma tête. Je voudrais que le temps s'arrête. (Récit phénoménologique, 2020)

Je ressens un grand plaisir dans cette forme d'écriture. Et puis un jour, le plaisir s'accompagne du rêve silencieux que ces textes puissent prendre forme sur une musique afin que naisse une chanson. Au fil des années, j'écris de nombreuses parodies, ces textes composés sur des airs de chansons connues, pour agrémenter le déroulement de congrès ou de fêtes, mais mon premier « vrai » texte de chanson originale, je le compose dans le cadre d'un atelier d'écriture. Je ne suis pas musicienne, mais une mélodie me trotte dans la tête durant la création de ce texte. En prévision du spectacle prévu à la fin de ces semaines d'ateliers, je suis invitée à partager mon texte et ma mélodie à un membre de notre groupe qui est aussi musicien. Le but étant qu'il puisse créer les arrangements pour ensuite chanter cette chanson lors du spectacle. Il s'agit pour moi d'une expérience aussi excitante qu'éprouvante. Pour la première fois, mes mots prennent vie en musique et seront chantés, mais je dois aussi affronter le regard de l'autre sur ma création et un énorme syndrome de l'imposteur m'envahit. Je suis confrontée au désir d'apparaître versus la peur d'apparaître.

Je me souviens. C'est le soir du spectacle qui clôture nos ateliers d'écriture de la session. Je suis fébrile, même si j'ai choisi de ne pas être en représentation. Un de mes textes sera lu par l'animateur de nos ateliers et un autre sera chanté. Je rencontre mon collègue qui jouera et chantera ma chanson au piano. Il semble si calme. Je lui dis combien je l'envie de réagir aussi sereinement à une situation qui me rendrait si nerveuse et anxieuse. Il me répond qu'il ne pense qu'au plaisir qu'il apportera aux personnes avec il partagera ce moment. Je comprends qu'il n'est pas centré sur l'angoisse de sa performance, mais plutôt sur ce qu'il pourra apporter à ceux et celles qui seront présents pour l'écouter. Je me suis demandé si je pourrais un jour atteindre une si grande humilité. (Récit phénoménologique, 2022)

Il y a dans l'action d'apparaître, le risque d'être jugée, le risque de ne pas être aimée, le risque d'être critiquée. Est-ce que cette peur de ne pas être à la hauteur mérite que je lui

accorde autant d'importance ? Assurément non. Si, comme me le faisait remarquer un de mes enseignants, cette peur fait écho aux attentes intériorisées auxquelles je crois devoir répondre, je dois absolument lui tenir tête. Cette phrase de Christiane Singer me revient et nourrit mon élan : « *Rien ne nous est donné pour nous écraser* ». N'y a-t-il pas aussi le bonheur de partager, le geste d'aller vers l'autre, de transmettre sa passion et peut-être même de créer de la joie ? Pourquoi porter ce sentiment d'illégitimité alors que l'acte de créer est présent dans ma vie depuis toujours ? Cet élan qui provient du cœur se manifeste si fortement et je n'y peux rien.

Le soleil est absent, mais la lumière qui se fond subtilement dans le brouillard est apaisante. Le jaune du champ rempli de verges d'or, contraste avec la ligne des conifères qui ceinturent la montagne. C'est si beau. Je pense à l'année dernière à pareille date. Nous nous préparions pour le mariage de ma benjamine. Quelle intensité et quelle joie aussi ! Cette année, ces fleurs ne seront pas converties en bouquet de mariée, mais je vais en garnir la maison. Il y a un anniversaire de mariage à souligner. C'est dans cet élan que la joie m'habite. Le même qui l'année dernière, m'a permis de confectionner les bouquets du mariage de ma fille avec les fleurs de notre champ. Une voix qui m'invitait à oser. La même qui m'a poussé à chanter la parodie composée pour l'occasion devant la centaine d'invités. Soudain, une citation de Brené Brown me revient « Le courage ordinaire, c'est risquer sa propre vulnérabilité ». (Journal personnel, 2023)

Peu à peu, mes pas franchissent une autre étape dans ce chemin d'émancipation. Ces petites parcelles de moi n'avancent pas toutes à la même vitesse. Je dois avoir de la compassion pour les plus lentes. Il faut me laisser le temps. J'apprends à maintenir ma connexion avec l'élan de mon cœur quand vient le moment de partager le fruit de ma créativité. Et j'ose de plus en plus, en me disant que peu importe comment ce sera reçu, j'aurai eu raison d'écouter cette voix et de suivre cette voie qui m'amène à l'autre. Plus j'ose « apparaître », plus je me rapproche des objectifs de ma recherche et plus je m'éloigne de mon besoin de reconnaissance. Ma motivation se loge ailleurs. La petite fille qui attendait un signe d'approbation dans le regard de son père s'efface doucement.

Je profite donc de toutes les opportunités qui se présentent à moi. Je m'inscris à différents ateliers d'écriture qui me poussent à sortir de mes zones familières. Je partage avec trois de mes alliées mon amour des mots et de la poésie dans le cadre de rencontres mensuelles où nous échangeons bien humblement nos créations. Plusieurs de mes textes deviennent aussi des chansons et certains seront prochainement publiés dans un recueil collectif. J'ose enfin. Mon espace extérieur élargit son territoire et je profite de plus en plus de la joie de partager cette partie si vivante en moi.

5.2 UN CHEVAL, UN CLAVIER, UN ARBRE ET DES DAUPHINS. J'AI LIBÉRÉ DE L'ESPACE SUR MES ÉPAULES POUR EN CRÉER AU NIVEAU DE MON CŒUR

J'aborde ici mon expérience d'une démarche herméneutique en imagination active que je réalise dans le cadre du cours *Approches symboliques et imagination active*. Je suis fascinée par cet exercice et le sens que l'image fait surgir en moi. Il s'agit de réaliser un dessin, d'être attentive à ce qu'il me révèle et d'entreprendre ensuite un dialogue avec ses éléments. D'emblée, j'y perçois de nombreux rapprochements avec le thème de ma recherche à travers le poids du regard posé sur moi, mon sentiment d'impuissance et mon désir de légèreté. Je réalise ensuite que vulnérabilité et force ne sont pas incompatibles. De plus, ma perception du père plus grand que nature se transforme et je prends de la hauteur avec humilité.



Figure 16 : Un cheval, un clavier, un arbre et des dauphins

Dès la première étape de la conception de ce dessin, le symbole du cheval se manifeste rapidement. Sans trop savoir pourquoi, je ne pouvais l'ignorer. Je devais l'intégrer et il fallait qu'il soit blanc. Je savais aussi qu'il y aurait un arbre, car la présence des arbres est très signifiante pour moi. D'ailleurs, l'arbre et ses racines sont aussi au centre du blason que j'ai créé précédemment dans le cadre d'un autre cours.

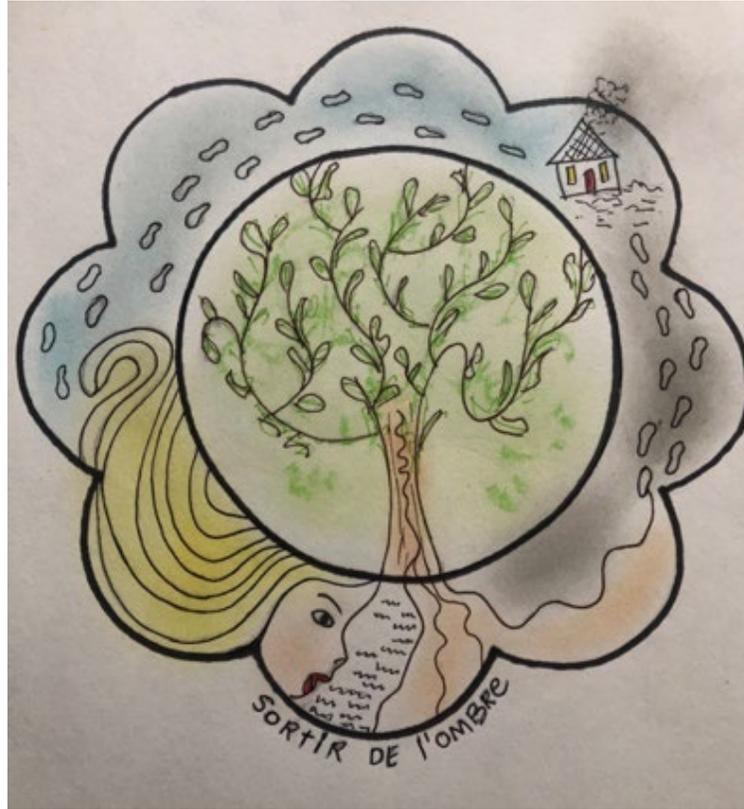


Figure 17 : Mon blason intitulé « Sortir de l'ombre », 2020

Tous les autres éléments de l'image s'ajoutent très spontanément. Sans que j'y réfléchisse, ils se présentent les uns après les autres et prennent place naturellement. J'ai souvenir d'une expérience très libératrice vécue paisiblement dans le silence. Les principaux éléments de ce dessin sont très ancrés dans ma trajectoire de vie. J'observe tout d'abord le cheval et plus particulièrement ses yeux. J'y vois de la bienveillance, de l'intelligence et de la beauté. Bizarrement, j'imagine ses oreilles dressées comme de petites antennes capables de capter « l'intangible ». Je prends conscience du blanc de son environnement sans présumer qu'il s'agit d'un paysage enneigé ou d'une lumière issue d'un autre monde. J'entre tout simplement en dialogue avec lui. C'est l'étape que je redoute le plus dans l'exécution de cet exercice. Pour reprendre les mots de Galvani (2004), je tente de « favoriser une contemplation réceptive ». Je me demande si je peux y arriver et surtout, si

j'obtiens des réponses. J'invite une musique envoûtante, je me laisse porter par elle et j'accorde toute mon attention au regard du cheval. Je désire savoir ce que ce cheval peut me dire, lui qui me ramène à mon père d'autant plus que son corps est tourné vers le clavier du piano. Le cheval et le piano étant les deux symboles que j'associe spontanément à la figure paternelle.

Réflexion sur moi, la fille de son père :

Une bonne partie de ma problématique liée à l'idéalité et au besoin de reconnaissance a pris naissance dans le regard que je portais sur mon père et dans ma recherche d'approbation dans son regard à lui. Un père que j'ai idéalisé très longtemps, qui était très idéalisé par ma mère, qui nous le représentait comme un intouchable, comme quelqu'un que tout le monde aime, un modèle de force, un modèle de réussite, quelqu'un qui détient la vérité. C'était indiscutable. Le seul temps où j'ai pu toucher à la vulnérabilité de mon père, c'est dans sa maladie. Évidemment, mon père avait ses moments de légèreté qui se manifestaient dans son humour, quand il jouait de la musique, quand il était en lien avec ses animaux, quand il dansait avec ma mère, mais il y avait un lieu plus sensible auquel je n'avais jamais accès et je l'ai rencontré en l'accompagnant dans la maladie. Ce fut pour moi une façon de prendre de la valeur dans son regard, de me sentir utile pour lui. Mon père faisait spontanément appel à moi lorsqu'il était malade. Ce fut un survivant (opérations à cœur ouvert, cancer aux poumons, pneumonies) qui reprenait un à un ses nombreux projets une fois rétabli. Je l'ai accompagné à chaque épisode de maladie. Je laissais tout de côté pour me rendre disponible pour ses rendez-vous médicaux, faire les démarches auprès de ses médecins ou pour lui rendre visite à l'hôpital et ce fut ainsi jusqu'à sa mort. Toutefois, la mort ne nous libère pas nécessairement de la pression qu'exerce sur nous le regard de l'autre. J'avais donc une autre étape à franchir pour me libérer de cette emprise liée au besoin de reconnaissance et d'approbation dans le regard du père. (Journal de recherche, verbatim d'une marche, 2021)

Et puis, les mots apparaissent. Spontanément, j'écris ce que le regard du cheval amène à ma conscience. Par le biais de mon écriture, le cheval devient un messager silencieux me dictant de faire confiance à mon instinct. Il m'informe que la force que je perçois chez mon père, je la porte en moi, qu'elle est mienne et que j'ai droit à mes propres rêves. Je suis émue par l'intensité de cette expérience unique et invraisemblable que je vis avec beaucoup de joie. J'imagine alors ce cheval dans un autre monde. Un monde où il peut

percevoir une part de ce que nous, les humains, ignorons très souvent. Et puis, le cheval ajoute qu'il est là pour me dire d'avancer, pour me donner une poussée et la légitimité dont j'ai besoin pour m'assumer entièrement. Contrairement à ce que je croyais, le cheval est là pour attirer mon attention et pour me dire : « Sache que tu possèdes ta propre puissance. Tu peux vivre ta vie pleinement, croire en toi, en qui tu es avec bienveillance. Regarde autour de toi. Il y a la musique et les mots qui t'accompagnent depuis toujours. Il y a les fleurs qui représentent ta sensibilité à la beauté. Le clavier du piano n'est pas celui de ton père, c'est celui qui t'habite dans ta création. C'est un des outils qui t'aide à produire du beau ». Je réalise alors combien il me faut me détacher de l'émotion de l'enfant qui a trop longtemps considéré le regard du parent comme une fin en soi. Je me sens soudainement calme et légère et je me tourne vers les autres éléments de mon dessin. Le personnage féminin me représente et ressemble étrangement à la femme que j'avais dessinée sur mon blason. Je choisis alors d'interroger les deux « entités » qui ressemblent à des dauphins. Je leur demande ce qu'ils représentent. Ils me répondent qu'ils sont ceux et celles que je tente constamment de protéger. Ceux et celles qui sont autour de moi et qui comptent sur moi. Ceux et celles pour qui je me donne par amour, mais aussi pour calmer mes inquiétudes. Ceux et celles qui me font vivre fréquemment de l'impuissance. Peut-être ai-je voulu inconsciemment me rendre indispensable ?

Réflexion sur la mère en moi :

Tout particulièrement dans mon rôle de mère, j'accueille les souffrances ou les écueils des miens comme mes propres écueils et mes propres souffrances. J'ai porté toute ma vie ce réflexe de protéger les miens, d'anticiper et de répondre à leurs besoins. Était-ce toujours si nécessaire ? En agissant ainsi, avais-je moi-même un besoin à combler ? Je me suis aussi demandé : de quoi dois-je guérir pour offrir le meilleur de moi-même à l'autre et pour l'aider sans lui nuire et sans me nuire ? (Journal de recherche, 2021)

Je comprends alors l'ampleur de mon sentiment de responsabilité envers les miens et tout particulièrement dans mon rôle de mère. J'ai toujours cru qu'il me fallait trouver la solution à tous leurs maux. Après tout, une bonne mère tout comme une bonne fille, tout

comme une bonne femme ou une bonne amie devrait savoir... Croire que je suis indispensable, que le bonheur de l'autre dépend de ma présence est un manque d'humilité. Cette attitude prive les autres d'une certaine liberté et d'une certaine confiance et peut les empêcher de croire en leur propre pouvoir. Peut-être que dans mon rôle de mère, je poursuivais ma mission de « grande fille », en montrant l'exemple, en étant responsable, en prenant soin, en protégeant, car c'est le chemin que j'ai appris pour aimer et me faire aimer. Et quand l'autre vit des écueils, il y a le sentiment de ne pas avoir su lui en éviter. C'est ma faute si l'autre est malheureux, c'est ma faute si l'autre souffre. Je réalise combien j'ai trouvé ma valeur dans le « prendre soin » des miens. Cette réalité témoigne de mon réflexe de les éloigner le plus possible de la souffrance sans doute parce que la souffrance est pour moi trop difficile à regarder. Je travaille alors à chasser la souffrance du mieux que je peux et lorsque je ne réussis pas, je suis confrontée à l'impuissance.

Mon impuissance est souvent douloureuse. Quelquefois, elle se transforme en colère ou en incompréhension. Pourtant, il me semble que je ne peux être entièrement responsable des difficultés des miens, pas plus que de leurs réussites. Je me souviens d'avoir ressenti tellement d'impuissance face au mal de vivre d'un membre de notre famille. Comme plusieurs proches, j'ai eu la « prétention » de croire qu'avec nos petits et grands gestes, nous pourrions lui redonner goût à la vie. Nous avons tous « échoué ». Sentiment d'impuissance, sentiment d'incompétence. (Extrait d'un travail dans le cadre du cours Problématisation en étude des pratiques, 2019)

Et puis, l'arbre s'est imposé. Dans sa couleur noire, je perçois la peur de la vieillesse ou de la mort. Je vois aussi un corps de femme dans la forme de son tronc. Je demande donc à cet arbre de me parler. Encore une fois, par l'entremise des mots qui se présentent à ma conscience, il me dit que contrairement à ce que j'avais imaginé, il ne représente pas la mort, ni la vieillesse, ni la maladie, mais une partie de mes peurs qui sont logées dans son tronc. Toutefois, elles réussissent peu à peu à s'en extraire afin que les branches puissent se déployer. L'arbre m'invite à regarder plus haut pour constater combien il se régénère au

fil des saisons. Il me dit : « Regarde encore plus haut, vois la lumière bleue du ciel et le vert tendre de mes feuilles qui comme toi, savent créer de la beauté et semer de la joie ».

À partir de ce moment, j'ai imaginé une autre version de mon dessin avec les mêmes éléments que je disposerais différemment. Les dauphins seraient en liberté dans l'eau. Je ferais face à l'arbre qui serait désormais recouvert de ses feuilles. Au travers des galets pousseront des fleurs blanches et le cheval bienveillant serait là pour que je ne perde pas de vue ce qu'il m'a dit. J'ai donc réalisé une deuxième version de mon dessin.



Figure 18 : Un cheval, un clavier, un arbre et des dauphins — version modifiée

Je suis fascinée par cet exercice et ce qu'il me révèle. Les « paroles » du cheval s'avèrent rassurantes et apaisantes. En constatant avec soulagement que ce cheval ne représente pas mon père, je prends conscience que malgré mon âge et en dépit de son départ, j'ai continué à vivre à travers son regard. Le message du cheval m'allège d'un poids. En m'invitant à m'extraire de ce regard, il me permet de me libérer du sentiment de ne pouvoir être à la hauteur, à la hauteur de ce que je perçois de mon père. De toute évidence, un père plus grand que nature. Et puis, en reliant les fleurs et ma perception de la beauté, entre le clavier du piano et ma créativité, le cheval est devenu mon allié en me confirmant la voie de mon bien-être. Dans ce deuxième dessin, des fleurs se fauillent à travers les galets qui ne représentent plus mes écueils comme je le croyais, mais plutôt des symboles de ma force et de ma sensibilité qui cohabitent harmonieusement. Je fais désormais face à l'arbre au sein duquel je puise l'énergie qui me permet d'accueillir mes peurs au lieu de tenter de les ignorer. Je demeure près de mes petits dauphins, mais ils prennent une autre direction en se frayant un chemin entre les fleurs que j'ai semées. Quant aux racines de l'arbre, elles sont encore là pour me remémorer ceux et celles qui m'ont précédé, ceux et celles qui ont croisé ma route, de qui j'ai appris et sans qui je ne serais pas devenue la femme que je suis.

*Si je modifie mon regard pour m'habiter autrement
En le dirigeant vers l'autre côté du miroir
Si comme dans mon dessin en imagination active
Je change de focus
Ce que je découvre alors m'éloigne de mes insatisfactions
Mes nœuds se dénouent
Mes épaules se libèrent
Et tout à coup, je comprends ce que c'est qu'être le sujet de son histoire
Il était là, juste à côté le chemin de ma liberté
J'ai fait un long détour, je l'ai vu sortir du brouillard et m'inviter comme un ami qui
nous tend la main
Tout est là
(Journal de recherche — février 2022)*

Les mots clés qui ressortent de cette expérience très particulière avec mes dessins sont, force, puissance, joie, créativité, beauté, liberté, légèreté. L'image du cheval est forte et elle reste gravée dans ma tête. D'ailleurs, je l'ai épinglé sur le mur qui fait face à ma table de travail. Le cheval de mon dessin me parle et me bouleverse. Il a ouvert une nouvelle porte pour laisser entrer le changement. De surcroît, mon chemin de libération sera aussi un chemin de réconciliation.

*Me réconcilier avec la petite fille que j'ai été
Me réconcilier avec la jeune femme que j'ai été
Me réconcilier avec la mère que j'ai été
Me réconcilier avec ma vie, avec mon histoire
(Journal de recherche, 2023)*

D'ailleurs, plus j'avance dans cette recherche et plus cet acte de réconciliation s'accroît. Par exemple, au niveau du regard que je porte sur ma relation avec ma mère. En faisant provision de bienveillance envers moi-même, mon regard vers l'extérieur s'est aussi transformé. L'accueil et la bienveillance envers moi-même ainsi qu'envers les autres sont au cœur du chemin de ma libération.

Aujourd'hui, je pense à ma mère. Des souvenirs de mon enfance me reviennent. Ma mère était si patiente, toujours accueillante et souriante. Pourtant, je l'ai beaucoup jugée. Aujourd'hui, j'honore cette femme qui m'a donné la vie et qui m'a aimé à sa façon, avec ses forces et ses limites. (Journal de recherche, novembre 2022)

5.3 LA NATURE SUR LE CHEMIN DE MON ÉMANCIPATION



L'arbre est devant la fenêtre du salon. Je l'interroge chaque matin : « Quoi de neuf aujourd'hui ? ». La réponse vient sans tarder, donnée par des centaines de feuilles : « Tout ».

(Christian Bobin, 2020, p. 125)

Quand tout semble t'échapper, quand toute direction semble perdue, jette un regard sur une fleur, serre-toi contre un arbre pour tout remettre dans l'ordre.

(Gaston-Paul Effa, 2019, p. 74)

Dans le contexte du cours *Trajectoire personnelle et sociale* du programme *Sens et projet de vie*, nos enseignants posent la question suivante : « Comment rester à l'écoute d'une voix qui veut vivre ? » On nous propose de se centrer sur soi-même, de s'ouvrir à l'autre et de se « surcentrer » sur quelque chose de plus grand que soi. Spontanément, je pense à la nature et plus particulièrement aux arbres. La présence des arbres m'apaise. Je les aime. Joséphine Bacon écrit « Les arbres ont parlé avant les hommes » (Bacon, 2009, p. 7) et moi, je leur parle et je les écoute. Des images surgissent. Je vois alors de grands arbres dans un paysage d'hiver. Pour moi, l'hiver est synonyme de calme et de paix. Je pense à ce temps de l'année où la nature se repose et s'entoure d'un silence apaisant. J'ai besoin de ce silence. À ce sujet, je suis charmée par ces mots de l'auteur-compositeur et poète

Gilles Vigneault : « En forêt, le silence, c'est du savoir-vivre ! Ce qui laisse enfin la parole aux arbres » (2018, p. 73). Mon coin de campagne m'offre ce privilège et bien plus encore.

Nous prenons la route de la campagne. Je vais explorer ce lieu associé jadis à mon père et je me demande si je vais l'acquérir ou pas. En arrivant tout près, le paysage me parle, je sens que je pourrais y installer mon cocon familial. Douce émotion. J'aime quand je suis dans mes certitudes. Un aller-retour qui changera peut-être ma vie. (Journal personnel, mars 2018)

En novembre 2020, je deviens propriétaire de cette terre, lieu inhabité depuis le décès de mon père en 2014. Il s'agit d'une réponse à ce désir de me mettre en mouvement. À ce moment-là, je me laisse spontanément guider par cette « voix qui veut vivre » sans pour autant soupçonner toute sa richesse. Pourtant, je fréquentais assez peu cet endroit lorsque mes parents l'habitaient. Je lui accordais une valeur patrimoniale, j'espérais que cette terre demeure au sein de notre famille au fil des générations, mais sans plus. Toutefois, ce lieu symbolique est devenu un territoire porteur de sens. Un territoire de beauté et de liberté. Ce lieu est un refuge bienveillant. Avec gratitude et reconnaissance, je marche dans les pas de ce grand homme qui m'a précédée, en poursuivant la voie tracée, mais je l'imprègne de mon empreinte singulière comme un geste d'émancipation. La petite fille modèle cède sa place à l'adulte accomplie.

Je remarque que l'on sait déjà plein de choses, que tout est sans doute déjà là. Parfois, on les écrit, on en prend conscience, mais ce n'est pas encore ancré profondément en nous. C'est comme si l'on avait besoin de creuser plus loin. Et puis, durant le parcours, survient quelque chose. Et de là, arrive la transformation, c'est là que ça se passe. (Extrait du verbatim d'un échange avec deux collègues de la maîtrise, mai 2022)

Cette terre est un lieu de bien-être. Un lieu où je me sens bien pour écrire, un lieu où l'émerveillement s'exprime, un lieu où ma créativité et la nature cohabitent harmonieusement, un lieu de déploiement et de partage, un lieu où je me sens totalement libre. Ce territoire ne symbolise-t-il pas ma transformation ?

Matin enneigé. Ma fenêtre me dévoile toute la splendeur et la blancheur du paysage. J'ouvre la porte et j'entends une chorale d'oiseaux qui chantent le printemps. Dans ce calme matinal en pleine pandémie, tout semble normal, comme si rien ne pouvait menacer la vie, comme si la pureté de la neige avait enterré toute forme de danger durant la nuit. Je me sens tout à coup apaisée. Je ressens une émotion qui s'apparente à la joie. Je suis entourée de beauté et l'admirer me fait du bien. Encore une fois, le mot beauté prend toute sa signification et je mesure tout le pouvoir de mon regard. (Journal de kairos, mars 2020)

Grâce à cette terre, mon nouveau territoire, mon sentiment de proximité avec la nature prend de plus en plus d'envergure. C'est comme si je respirais avec mes yeux. C'est par là qu'entre la beauté et la force du paysage, de ses arbres, de ce lieu où je puise mon énergie. Comme l'évoque la poète Hélène Dorion, « Par la beauté, l'âme respire et se rencontre. Elle serait en quelque sorte, les poumons de l'âme » (2016, p. 7). Lorsque je suis entourée de cette nature miraculeuse, je deviens totalement disponible pour accueillir ce qui se présente spontanément à moi. C'est en présence des arbres, de la forêt, de la montagne que je perçois le plus grand que moi.

C'est la fin de l'automne, bien que dépouillé, le paysage est magnifique. Les aiguilles de pin qui recouvrent le sentier où je marche, dégagent une odeur qui me reconforte et me remplit. Je me sens légère, envoutée par ces arbres qui me tiennent compagnie. Je suis en communion avec eux. J'aime les arbres. À ce moment précis, je ne voudrais pas être ailleurs qu'ici. Tous mes sens sont conviés. Je suis enveloppée par toute cette beauté si généreuse. Je suis dans ma bulle. Je ne communique qu'avec la nature qui m'entoure. Je respire librement, je suis bien. (Journal de kairos, 2021)

J'assume désormais mon état contemplatif et l'émotion qu'il me fait vivre. Je caresse les aiguilles du pin blanc et la branche du sapin, un geste qui devient un rituel avec quelques arbres que j'affectionne tout particulièrement. Une de mes alliées me fait réaliser qu'en touchant l'arbre, c'est aussi lui qui me touche. Je suis touchée.

5.4 JE VEUX JUSTE AIMER !

La fragilité, d'abord vécue comme une faim d'infini que rachète la limite, devient maintenant la tentation d'accepter de n'être que limite.
(Alessandro D'Avenia, 2019, p. 144)

Longtemps, j'ai l'impression que mes épisodes de légèreté logent presque exclusivement dans la solitude de ma « bulle », particulièrement lorsque s'active ma créativité.

Je m'interroge encore. Je me questionne sur ma capacité de vivre une telle quiétude autrement qu'en lien avec la nature. Et je réalise que ce bien-être enveloppant, je le ressens aussi quand j'assiste à un spectacle de musique et quand je vais marcher avec mes écouteurs sur les oreilles. Envoûtement et légèreté définissent l'émotion ressentie. Une émotion puissante et remplie de gratitude. Encore une fois, le sentiment d'être au bon endroit au bon moment. C'est réconfortant de conscientiser cela. Je pensais écrire sur mes insatisfactions et c'est plutôt le bien-être qui s'invite. Toutefois, il s'agit toujours de plaisirs solitaires, car je suis alors réfugiée dans ma bulle. Autrement, je ne sais pas si je suis capable d'un tel abandon. (Journal de recherche — août 2020)

Pourtant en 2021, un récit d'auto-explicitation relatant un moment vécu avec mon petit-fils me permet de réaliser que je peux aussi ressentir une grande liberté intérieure lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.

Je masse le dessus de son pied jusqu'à la cheville et ensuite son mollet jusqu'au genou. Mes mains se positionnent sans que j'aie à réfléchir, elles savent quoi faire et comment le faire, elles savent quelle pression exercer, quel endroit toucher. Je sens que je lui fais du bien et ça me rend heureuse. Je me sens aimante et compétente. Tout mon amour pour lui passe à travers mes mains habiles. Je m'éloigne doucement. Je regarde mon petit homme. Il dort. Je suis habitée par le sentiment d'avoir accompli une importante mission. (Extrait de mon récit d'auto-explicitation, octobre 2021)

À la suite de l'écriture de ce récit, je perçois qu'il y a beaucoup de douceur dans ma façon de prendre soin de cet enfant. Je remarque ma capacité d'empathie me permettant

de mieux identifier son besoin. De même, je constate que durant cette action d'offrir du bien-être à mon petit-fils de 5 ans, mon juge malveillant ne s'est pas pointé... Je savais faire sans m'évaluer, sans me poser de questions. Je me sentais bien et à la bonne place au bon moment.

En dépliant ce vécu, je découvre de belles pistes pour la suite. Il en est de même lors d'un entretien d'explicitation où je suis habilement guidée par ma collègue et alliée Diane. Je découvre alors combien la joie est présente dans mon geste de créer un texte pour l'anniversaire de mon amie. De toute évidence, j'aborde cette action comme s'il s'agissait d'une « mission ». Une mission qui n'est nullement motivée par un désir de plaire ou par la crainte du jugement, mais plutôt par mon désir de bienveillance et mon souhait de faire plaisir à l'autre. Je prends conscience de la puissance et de la richesse de mes élans du cœur.

Dans les moments où j'aime, où je suis dans la bienveillance, où je procure de la joie à une autre personne, je suis heureuse et comblée. J'en conclus que je dois consentir à ce qui est présent en moi, à cette source de vie qui est déjà là et surtout, lui donner sa valeur.

Les moments explicités dans le cadre du cours ont plusieurs points en commun et me ramènent à ma capacité de voir la beauté et au plaisir que j'éprouve lorsque je réussis à mettre en évidence la beauté singulière de l'autre. Je réalise aussi que j'accorde très peu de valeur à cet aspect de ma personne. Et encore une fois, je constate qu'un de mes enjeux est d'apprendre à m'accueillir avec bienveillance et humilité. La méthode d'explicitation me permet donc de rattacher plusieurs pièces de mon « casse-tête » afin de mieux tracer la voie de ma démarche.

Lors du dernier week-end de notre cours, spontanément je dis à voix haute, « je veux juste aimer ». C'est fort et déstabilisant de le proclamer ainsi. On me fait remarquer que je le dis comme si *aimer*, ce n'était pas assez. Et pourtant, aimer me fait tant de bien. Aimer peut guider mes choix et mes actions, ce que m'a entre autres démontré l'entretien d'explicitation. Accorder une valeur au fait d'aimer peut aussi faire en sorte que je cesse de

porter sur mes épaules ce qui ne m'appartient pas. En intégrant cette notion, je ressens moins d'impuissance. Par exemple, dans cette posture, je ne suis plus dans la nécessité de prévoir ou d'éviter tous les écueils aux personnes que j'aime, en croyant faussement qu'une bonne mère ou une bonne grand-mère se doit de trouver toutes les solutions pour alléger et même éliminer la souffrance des siens. Je n'ai pas ce pouvoir, mais mon amour pour eux n'en est pas moins grandiose. Avec cette affirmation, je change de posture en réévaluant avec soulagement mes idéaux irréalistes auxquels se greffaient de nombreuses exigences.

Je viens d'apprendre que A.P. est atteinte d'un cancer incurable. Il s'agit d'une magnifique personne que j'ai toujours eu plaisir à côtoyer. Ma fille et mon gendre iront la visiter aujourd'hui. Je vais cueillir des fleurs dans mon champ pour lui confectionner un bouquet. Encore une fois, je me sens en mission. Je cueille chaque fleur choisie pour elle, avec beaucoup d'attention et de gratitude. Lui offrir de la beauté est le seul pouvoir que j'ai. (Journal de recherche, 2023)

Dans plusieurs de mes récits explicités, je suis comme un poisson dans l'eau et je note l'absence de mes voix malveillantes. Je me sens libre et heureuse. Je suis guidée par l'amour que j'éprouve pour les personnes concernées et par la beauté que je perçois en elles. De toute évidence, je suis habitée par le désir profond de leur offrir du bien-être et du réconfort tout simplement. J'aime qu'elles se sentent aimées.

Je reprends ici les mots d'une collègue dans le cadre du cours, « *il faut arrêter de trop vouloir pour l'autre et redonner à l'autre sa liberté* ». Cette phrase me ramène à ce que j'ai abordé précédemment avec l'approche symbolique où je clarifie cet aspect en lien avec mon sentiment d'impuissance devant les écueils des miens. Et voilà que l'expérience vécue avec la méthode d'explicitation lui redonne doublement son sens. « Juste aimer », c'est déjà beaucoup !

J'ai aussi le sentiment que mes exercices d'explicitation me transmettent comme message d'accueillir sans jugement ce que je porte de beau et de bon en moi. Je comprends désormais que mes ressources sont déjà là, et qu'il s'agit d'être à l'écoute et au service de

mon élan, de mon cœur, de mon élan du cœur. Je me souviens de cette phrase d'une autre collègue de mon groupe : « Lorsque je quitte ma voix malveillante, je touche à ma puissance ». C'est tellement cela. Quand je suis loin de mes voix malveillantes, je suis dans ma vie.

L'empreinte de ma fin de semaine s'est manifestée à mon réveil mardi matin. En m'ouvrant les yeux vers 5 h, j'ai revu tout le chemin parcouru jusqu'à maintenant pour ma recherche avec un regard différent et une nouvelle façon de l'aborder. J'ai repensé au dessin que j'avais fait dans mon travail de « Mise en œuvre de ma recherche ». Un dessin où je transportais un sac trop lourd. Je portais ce sac sur mon dos et je voulais m'en départir afin d'atteindre la légèreté désirée. J'ai alors décidé d'interroger cette image comme on interroge une action en entretien d'explicitation. Qu'est-ce qu'il y a dans ce sac ? La réponse prévisible fut en lien avec mes voix malveillantes. De quoi sont faites ces voix malveillantes ? J'ai alors identifié sans grande surprise, les jugements, les peurs, les fausses représentations, l'idéalisation, le syndrome de l'imposteur et quelques autres freins à mon élan. J'ai enchaîné en orientant mes questions sur la provenance de ces voix malveillantes et j'ai vérifié s'il y avait des lieux où je ne porte pas ce sac trop lourd, des lieux où ces voix sont absentes. Comme s'il s'agissait de poupées russes, j'ai enchaîné les questions et les réponses pertinentes et signifiantes sur les moments où je sais faire pour l'autre, où je sais faire pour moi, sur ce que je ressens quand je ne porte pas ce sac trop lourd et la « recette » qui me permettrait de me retrouver le plus souvent possible dans ma zone de bien-être. Cet exercice fut tellement intéressant. Il m'a permis de relier des données recueillies en approche symbolique, dans mes récits phénoménologiques et dans mes kairos. Je suis convaincue que le cours d'explicitation n'est pas étranger à la façon dont j'ai abordé ma recherche ce matin-là. (Extrait d'un travail effectué dans le cadre du cours Méthode de l'explicitation, novembre 2021)

Dans le contexte de l'entretien d'explicitation, je touche aux bienfaits de la bienveillance. Je ressens intensément que ma façon singulière d'avoir accès à la beauté, je dois lui faire de la place et lui donner son pouvoir.

CHAPITRE 6 L'ÉLAN PLUS FORT QUE LA PEUR

Ce n'est pas évident de quitter l'habitude pour l'incertitude, mais sauter dans le vide de l'inconnu permet parfois de tomber dans les bras d'un miraculeux inattendu.

(Saphia Wesphael, 2021)

Mon élan tout comme mon frein prend vie de l'intérieur, tel un mouvement qui choisit sa direction selon l'information transmise par ma « petite voix ». Par conséquent, suis-je réellement passé à côté de mon essence ? Je repense à cette citation de Christiane Singer affirmant que « ce qui reste d'une existence, ce sont ces moments absents de tout curriculum vitae et qui vivent de leur vie propre : ces percées de présence sous l'enveloppe factice des biographies. Une odeur, un appel, un regard » (2002, p.13). N'est-ce pas dans ce lieu que se trouve l'essentiel ?

6.1 RECONNAÎTRE SA VALEUR DANS LES PETITS GESTES

Et si mon regard malveillant, ce grand responsable du jugement critique et sévère que je pose sur le parcours de ma vie était dans l'erreur ? Puisque mon regard sur moi s'est manifesté de l'intérieur en s'imprégnant des émotions de l'enfant, me serais-je raconté des chimères ? Ce sentiment d'être passée à côté de ma vie n'est peut-être qu'illusions ou aveuglement causé par mes exigences irréalistes nées dans l'émergence de mes idéaux inaccessibles. Ce n'est pas un choix conscient de se donner autant d'exigences. Comme un « trompe-l'œil », mon regard s'est peut-être laissé distraire par ce qui m'apparaissait comme trop ou pas assez.

Dans le cadre d'un GIR, je note cette phrase de Vincent de Gaulejac qui nous invite à « reconnaître en soi la situation ancienne qui se réveille dans un autre contexte ». La valeur accordée à la réussite sociale telle que définie par ma famille et la société en général a peut-être brouillé mon propre regard sur mon parcours. L'héritage inconscient issu d'un contexte sociohistorique qui préconisait entre autres de se soumettre à une certaine autorité pour reconnaître sa valeur a sans aucun doute contribué à freiner mes élans, mais pas complètement. Peut-être dois-je tout simplement consentir au fait que ma vie a trouvé malgré tout son sens autrement, comme dans la beauté, la créativité et à travers les « petits » gestes. N'est-ce pas le lieu où je pourrais accorder une certaine valeur à mes choix et à mes engagements ?

Si je fais un saut en arrière, je constate combien je me suis investie pour mettre en valeur des personnes, reconnaître ce qu'elles portent de beau en elles et leurs réalisations. Derrière les nombreux slogans, les parodies, les chansons que j'ai créées, derrière les événements que j'ai instaurés ou chapeautés, il y a une recherche de beauté très souvent dédiée au bonheur de l'autre. Un mot laissé sur la table, une carte transmise même s'il n'y a pas d'anniversaire, les fleurs cueillies et transformées en bouquet, l'album de photos et de souvenirs pour rendre hommage aux réalisations de mes ados en manque d'estime d'elles-mêmes, une correspondance assidue avec mon petit-fils sont des exemples de toutes ces choses souvent perçues comme non essentielles, que j'ai pourtant privilégiées tout au long de ma vie. C'est mon lieu de joie. Au fond, ma créativité et mes pratiques artistiques m'ont permis d'offrir de petits bonheurs aux gens. C'est comme s'il s'agissait d'une réponse à mon propre manque, une façon de le transformer pour en faire quelque chose de positif. Une de mes alliées m'amène à cette hypothèse que toute ma créativité comme l'élan que je porte sont le fil de ma douleur de base, de ne pas avoir été reconnue dans « ma beauté ». Il s'agit de ta fracture, me dit-elle, et dans ce que tu nous racontes de ce qui t'anime, il y a le désir d'offrir cette reconnaissance aux autres autour de toi. En bref,

la non-reconnaissance ou plutôt la non-valorisation de ce territoire précieux qui m'habite m'a poussé à le reconnaître chez l'autre en mettant en évidence sa valeur.

*J'ai enfin compris pourquoi la Beauté m'est si précieuse
Pourquoi elle est si importante et si utile
Elle m'est essentielle parce que tout le reste existe aussi
C'est ce qui la rend si puissante et si grandiose
Elle doit exister parce que la misère comme la souffrance existent
Parce que la maladie et l'angoisse existent
Parce que la cruauté et le mépris existent
Parce que la tristesse et le chagrin existent
Elle doit vivre parce que la mort existe
La beauté est un baume qui vient panser les plaies ouvertes
Elle est le remède qui atténue le désespoir et la désillusion
Elle est une façon de prendre congé
En détournant le regard ne serait-ce que quelques secondes
Pour calmer la peur
Celle de l'éternité tout comme celle de l'éphémère
Pour résister
Pour se tenir debout quand tout s'écroule
Pour créer de la joie aussi
L'imperfection est le « propre » de la vie
J'ai compris qu'il est inutile d'ignorer ou de se battre contre cette réalité
J'ai compris que mon seul pouvoir se situe dans mon propre regard
(Journal de recherche, 2023)*

6.2 MA PUISSANCE SE CONJUGUE AU VERBE CRÉER ET AU VERBE AIMER

Ma vie fut parsemée d'insatisfactions engendrant une sorte d'obsession face au temps qui passe, qui glisse entre nos doigts. La crainte de manquer de temps pour accomplir ce qui pourrait donner un sens à mon passage sur cette terre. Le fait de cultiver l'émerveillement et de me brancher à la beauté du monde, de la nature, de la musique, des personnes, des mots... allège ce poids. Ce qui peut aussi expliquer ma fascination pour les kaïros et l'importance de capturer les moments signifiants.

Mon regard critique sur moi et ma crainte d'exposer certaines parties de moi, par peur du mépris, de l'insignifiance ou de l'indifférence, m'a trop souvent coupé de ce qui me rend plus vivante et de ce qui me procure de la joie. De là le sentiment de passer à côté de quelque chose. C'est ce que m'a fait découvrir cette recherche. Ma créativité très liée à la beauté est un refuge réconfortant. Elle me procure un certain bien-être, mais c'est lorsque je crée pour offrir que le geste génère tout son sens. Ancrée dans ce carcan de petite fille modèle qui ne doit pas dépasser les lignes de son dessin à colorier, j'ai souvent appuyé sur le frein. Cette fois, je reprends mes crayons et mes pinceaux en osant m'éclater avec plus de spontanéité. Mon regard transformé modifie ma perception du regard de l'autre. De plus, ma bienveillance envers moi-même accentue aussi mon niveau de bienveillance envers les autres. Ma puissance se conjugue au verbe créer et au verbe aimer. En ce sens, les mots de Bobin résonnent en moi quand il nous dit qu'il croit que l'artiste est « quelqu'un qui a son corps ici et son âme là-bas, et qui cherche à remplir l'espace entre les deux en y jetant de la peinture, de l'encre ou même du silence. Dans ce sens, artistes nous le sommes tous, exerçant le même art de vivre avec plus ou moins de talent, je précise : avec plus ou moins d'amour » (2015, p.30).

Créer, c'est aimer; une façon d'aimer sans attente de reconnaissance, car le geste d'amour est complet en lui-même. Dans cette posture, mon juge intérieur disparaît comme par magie. La lettre que je mets à la poste pour une amie, la photo d'un paysage que je partage, le sourire que je communique à un passant, les mots que j'écris aux miens, tout comme le bouquet de fleurs que je crée, sont des gestes d'amour. Ces gestes ne vont pas nécessairement avoir un impact significatif sur l'autre, mais j'ai tout de même l'intuition de pouvoir allumer de petites étincelles. C'est tout ce qui compte. Quand une amie me dit que j'ai fait naître son plaisir de créer des bouquets de fleurs ou que c'est un peu grâce à moi si elle peut voir toute la beauté du fleuve, j'ai le sentiment d'avoir accompli une grande mission.

Une de mes précieuses alliées m'encourage à rester sur ce chemin de transformation qui porte tant de promesses pour ma vie en résistant à la tentation d'un retour en arrière, car dorénavant, ajoute-t-elle, « ta vie mettra en relief cette part de toi plus vibrante et plus vivante qui sans son frein peut se dévoiler au grand jour dans le soir de ta vie ». Oser enfin apparaître malgré le risque d'être jugée.

Je n'ai personne à convaincre de ma légitimité d'être qui je suis, personne, à part moi-même (Journal personnel, 2022)

En 2017, dans le cadre du programme *Sens et projet de vie*, mon récit de vie débute avec cette dédicace que je trouve encore si pertinente aujourd'hui :

*À celle que j'ai été,
De celle que je suis,
Pour celle que je serai.*

J'ai revisité mon histoire, j'ai identifié la naissance de mes idéaux et de mes « croyances galères », j'ai trouvé le chemin qui me guide vers ma libération. Je me suis réconciliée avec la petite fille modèle, je l'ai bercée, elle s'est apaisée. Bien entendu, l'histoire se poursuit, mais assurément sous un angle nouveau. « L'important est d'agir en fonction de qui l'on est et il n'y a aucune raison de vouloir être un autre. [...] Après, il faut le courage d'assumer ce que l'on a désiré. » (Janssen, 2012, p. 174)

Pour sa part, Clarissa Pinkola Estés nous invite aussi à garder l'espoir « car même si nos mauvais choix nous ont détournées de la route et entraînées trop loin de nos besoins, il y a dans l'âme un dispositif pour nous ramener chez nous. Nous pouvons toutes retrouver le chemin du retour » (1995, p. 369). Dans mon cas, la « guérison » se manifeste tardivement, mais j'imagine qu'elle attend toujours les conditions gagnantes à sa mise en œuvre. Louis-Jean Cormier chante « J'ai trop souvent envie que la vie recule et corrige

quelques pages du livre⁴² ». Ce genre de pensée m'a souvent traversé. Toutefois, malgré quelques frustrations passagères vécues au cours de mon cheminement de maîtrise face à ces prises de conscience réalisées au crépuscule de ma vie, je ne suis pas dans l'amertume. Au fil du temps, je constate que les choses arrivent au moment où elles doivent arriver. C'est ainsi et on n'y peut rien. Ne point accepter cette réalité dénoterait une faille dans mon évolution vers la légèreté désirée et surtout, témoignerait du manque d'humilité nécessaire pour considérer l'imperfection comme le propre de chaque être humain.

Je repense à cet épisode vécu au cours de mon deuxième trimestre de la maîtrise. Mon professeur Jean-Philippe Gauthier commente alors la présentation de mon thème de recherche « Le regard sensible versus le regard malveillant » en me partageant une phrase extraite du livre intitulé *La conversion du regard* du philosophe Pierre Bertrand : « Pour avoir une grande force en soi, il faut se considérer comme un représentant de l'humanité et non comme une individualité particulière, car en fait, nous sommes l'humanité. Et si nous sommes l'humanité, c'est aussi pour elle que se fait l'investigation et non pas pour notre personne exclusivement ». Quel précieux cadeau pour approfondir ma réflexion sur l'humilité et « changer de lunettes » ! Il n'est pas nécessaire d'être exceptionnelle pour trouver sa valeur et il faut une bonne dose d'humilité pour accepter ses imperfections. Il faut revisiter ses zones d'ombre et accepter de les regarder. Ce mémoire m'a offert cette occasion. En naviguant dans cet espace de dénuement et d'ouverture à ma vulnérabilité, quelque chose de vivant s'est manifesté.

Sans doute que mon âge, l'endroit où je me situe dans mon itinéraire de vie, a influencé l'ensemble de ma démarche. Entre autres, je n'ai pas entrepris cette recherche avec des visées professionnelles. Une part de la transformation recherchée trouve sa motivation sous l'angle de la transmission. Bien qu'il se fasse tard, si je deviens une meilleure personne, si je me libère de mes nœuds pour me donner la légitimité de suivre

⁴² Louis-Jean Cormier. Chanson « Tout croche », album *Le ciel est au plancher*, 2021.

mes élans malgré les doutes, les incertitudes et le regard de l'autre, en acceptant mes limites tout comme mes erreurs, peut-être aurais-je encouragé les miens, particulièrement mes filles, à délier quelques nœuds.

Bien sûr, j'aurais aimé savoir plus tôt ce que je sais aujourd'hui. J'aurais préféré que ma trentaine regarde la vie comme je la regarde maintenant, mais il me fallait franchir toutes les étapes de ma route, la mienne, celle de mes propres apprentissages, celle de mes propres expériences. La ligne de départ n'est pas la même pour tout le monde. On ne part pas tous et toutes avec les mêmes bagages. C'est ainsi et c'est tout. Nier cela serait comme espérer exister avant de naître. La vie s'ordonne autrement. C'est aussi ce qui fait que chaque histoire est si singulière. C'est la nôtre. Elle a été vécue par nous et seulement par nous. Et cela, personne ne peut nous l'enlever.

6.3 TROIS DÉCENNIES PLUS TARD, QUE PUIS-JE DIRE À CETTE JEUNE FEMME DE TRENTE ANS SUR LA QUÊTE DE SON IDÉAL ?

Nous sommes enfermés dans une prison et une voix nous dit : « Sors. » Nous répondons : « Impossible, la porte est verrouillée », et la voix nous dit : « Oui, mais elle est verrouillée de l'intérieur, regarde et ouvre ! ». Ce sont nos représentations qui nous enferment.
(Christiane Singer, 2001, p. 93)

Je réponds ici à cette jeune femme de trente ans que j'ai été.

Tu ne le sais pas encore, mais ta perception de ce que devrait être le monde et de ce que tu devrais être dans ce monde est irréaliste, voire utopique. Tout est déjà là en toi : la beauté, le désir de beauté, créer de la beauté dans la vie des gens comme dans la tienne et le sentiment que le plus grand loge souvent dans le plus petit. Oui, tout est déjà là, depuis toujours. Toutefois, aveuglée par le frein redoutable de la peur, tu ne le vois pas. La peur du regard de l'autre et beaucoup du tien.

Tu as la légitimité d'exister pleinement et librement dans ce qui te rend vivante. Ta créativité, tout comme la nature, tout comme l'art, est le chemin qui te rapproche de l'essentiel, qui t'éloigne du superflu, qui engendre de la joie en toi. L'acte de créer est rempli de réconfort et de bien-être. Créer devient alors un geste de bienveillance envers toi et envers les autres.

L'idéal d'être unique, singulier, loin des contingences « ordinaires » n'est pas si confortable. Il soumet le moi au risque de l'orgueil, de l'isolement ou de la dépression. La liberté et l'autonomie ne se réalisent pas dans le désir d'être exceptionnel ou supérieur, mais dans la confrontation à ses semblables et la prise de conscience que l'histoire personnelle est en permanence influencée et conditionnée par l'histoire des autres. (De Gaulejac, 2020, p.152)

Le frein arrive avec le désir de récolter l'approbation ou la reconnaissance. Un idéal qui fait ombrage à la pureté de l'acte de création et des relations. L'importance accordée au regard de l'autre nourrit un idéal malsain. Et quel est l'antidote à ce frein ? Écouter la voix de ton cœur et la croire. J'ai compris que « devenir producteur de sa propre vie, c'est d'une certaine façon la créer comme un artiste crée une œuvre d'art, ou comme un artisan produit un objet » (De Gaulejac V., 2009, p. 26).



Figure 19 : Allégée du poids de mes idéaux irréalistes, j'agrandis mes espaces de liberté

CONCLUSION

Autant que je puisse en juger, le seul but de l'existence humaine est d'allumer une lumière dans l'obscurité de l'être.

Carl Gustav Jung

*Il est 4 h du matin. Je fais de l'insomnie. Je me lève et je lis le magnifique petit ouvrage de Dominique Fortier « Quand viendra l'aube ». Une phrase me saute en plein visage : « Peut-être est-ce cela une vie réussie, laisser ce rien nous arriver » (2022, p. 54). Et puis, une image surgit dans mon esprit, je me vois tenant une clé dans mes mains et je peux enfin me libérer de mes chaînes. Ce rien de Fortier me ramène à mes essentiels « inutiles » ... ces petits riens ont pris de la valeur. J'ai soudain le sentiment d'avoir traversé mon désert ; cet espace que j'ai moi-même déshydraté, asséché. Je retrouve ma source, je retrouve l'eau vive, l'eau circule librement. J'accueille ma voix malveillante, je lui montre le chemin de la beauté. Et si un jour, cette voix ose encore me demander « Tu es qui toi pour porter ces rêves, pour croire en tes rêves et à ta raison d'exister ? »
Ma réponse sera : JE SUIS le verbe ÊTRE dans toute sa splendeur.
(Journal de recherche, 2023)*

Oui, tout était déjà là... je devais seulement apprendre à mieux regarder pour voir autrement. La vie est remplie de « malgré ». Il nous faut vivre malgré la souffrance, malgré l'injustice, malgré les épreuves, malgré le vieillissement, malgré les pertes, malgré les erreurs, malgré l'imperfection, mais il reste toujours de l'espace pour l'émerveillement et pour aimer. Et c'est sans doute grâce à ces « malgré » que la beauté peut apparaître et se voir dans ce qu'elle porte de plus grandiose.

ÉPILOGUE

*Une force tranquille est apparue
Tout près de mon cœur
Confortablement blottie
Dans le nid douillet de ma sensibilité assumée
Frayant doucement son chemin
Dans ma tête, dans mon corps et dans mon âme
M'imprégnant comme une vague de bienveillance
Déferlant avec délicatesse dans mes élans
Et dans mes gestes
Cette force tranquille
Se conjugue au verbe aimer
Car indéniablement
Elle ne peut naître que dans l'acte d'amour
Condition essentielle
À la manifestation de toute sa puissance
Et de sa survivance
J'apprivoise doucement
Cette force énergique et vitale
Cet appel au déploiement
Dans mon désir d'expression qui se dessine
Telle une invitation à honorer la beauté
Celle qui façonne ma joie et mon enchantement
Dans la générosité de mes envolées spontanées
Dans mon mouvement intérieur
De création et d'accueil
Désintoxiquée et libérée de l'ennemi détracteur
Je me repose enfin
Dans la douce intensité
De cette nouvelle présence qui m'habite
Et m'enveloppe comme une peluche réconfortante
Source de ma chaleur frétilante
Par qui s'éloigne le froid paralysant*

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- BACON, J. (2009). *Bâtons à message, Tshissinuatshitakana*. Mémoire d'encrier.
- BLAIS-POULIN, C-É. (2021, 6 janvier). La musique, médicament en vente libre. *La Presse*.
<https://www.lapresse.ca/arts/musique/2021-01-06/covid-19/la-musique-medicament-en-vente-libre.php>
- BOBIN, C. (2015). *L'épuisement*. Gallimard.
- BOBIN, C. (1989). *La part manquante*. Gallimard.
- BOBIN, C. (2020). *La présence pure et autres textes*. Collection Poésie. Gallimard.
- BOUCHARD, S. (2017). *Les yeux tristes de mon camion*. Boréal.
- BOUTET, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 53-72). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes supérieures en psychosociologie.
- BROWN, B. (2013). *La grâce de l'imperfection. Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes*. Béliveau.
- CAULIER, B. (2006, 8 avril). Catéchisme, le premier livre. *Le Devoir*.
<https://www.ledevoir.com/societe/education/106204/catechisme-le-premier-livre>
- CHENG, F. (2008). *Cinq méditations sur la beauté*. Albin Michel.
- CHOKRI, M. (2012). De l'ampleur de nos échecs amoureux. Dans *Nouveau Projet 01*, (p.92-97). Atelier 10.
- CÔTÉ, V. (2014). *La vie habitable. Poésie en tant que combustible et désobéissances nécessaires*. Atelier 10.
- CRAIG, P.E. (1978). *The heart of the teacher: a heuristic study of the inner world of teaching*. Thèse de doctorat, Boston University Graduate School of Education, chapitre II traduit par A. Hamein, 1988, p. 68-130. (Pas de ISBN)

- CYRULNIK, B. (2021). Je me sens plus libre que jamais. *Magazine Vivre*, volume 20, (p. 18-27).
- D'AVENIA, A. (2019). *L'art d'être fragile, Comment un poète peut nous sauver la vie*. Flammarion.
- DE GAULEJAC, V. (2009). *Qui est « je »? Sociologie clinique du sujet*. Seuil.
- DE GAULEJAC, V. (2008). *Les sources de la honte*. Desclée de Brouwer.
- DE GAULEJAC, V. (2012). *L'histoire en héritage*. Payot & Rivages.
- DE GAULEJAC, V. (2016). *La névrose de classe, trajectoire sociale et conflits d'identité*. Payot et Rivages.
- DE GAULEJAC, V. (2020). *Dénouer les nœuds sociophysique. Quand le passé agit en nous*. Odile Jacob.
- DESMARAIS, D., FORTIER, I. et RHEAUME, J. (2012). *Transformation de la modernité et pratiques (auto)biographiques*. Presses de l'Université du Québec.
- DÉSY, J. (2022). *Nous sommes poésie. Rencontres sur les sentiers de la poéticité essentielle*. XYZ.
- DORION, H. (2014). *Recommencements*. Druide.
- DORION, H. (2016). *Le temps du paysage*. Druide.
- DUMONT, M. (2012). *Le féminisme québécois raconté à Camille*. Remue-ménage.
- DUBÉ, G. (2016). L'autoethnographie, une méthode de recherche inclusive. *Présences*, vol. 9. https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/presences-vol9-2-dube-lautoethnographie-une-methode-de-recherche-inclusive.pdf
- DUFOUR, A. (2018). La révolution de l'éducation au Québec. *Histoire Canada*. <https://www.histoirecanada.ca/consulter/canada-francais/la-revolution-de-l-education-au-quebec>
- DULONG, M. (2011). *Corps de femmes et contes de fées : une étude de « La femme de l'Ogre » de Pierrette Fleutiaux, et « Peau d'âne » de Christine Angot* (Mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Montréal. <https://archipel.uqam.ca/4328/1/M12266.pdf>

- EFFA, G-P. (2019). *La verticale du cri*. Gallimard.
- FLEURY, C. (2019). *Le soin est un humanisme*. Gallimard.
- FLEURY, C. (2023). *Un été avec Jankélévitch*. Équateurs- Humensis/France Inter.
- FOREST, M., OUIMET, M. (1951). *Mon premier livre de lecture*. Montréal : Granger et frères
Itée pour la première édition. Reproduction intégrale, Rouyn-Noranda (2012) :
Éditions du Quartz.
- FORTIER, D. (2022). *Quand viendra l'aube*. Alto.
- GALVANI, P. (2003). *Pour une approche transculturelle de la formation*, revue Cultures en
mouvement, Sciences de l'Homme et Sociétés, no.56.
- GALVANI, P. (2004). Explorer le sens de nos expériences en recherche-formation. Dans
Héber-Suffrin (Ed.). *Quand l'université et la formation réciproque se croisent*,
(pp.284-304). Paris : L'Harmattan.
- GALVANI, P. (2006). « L'autoformation : actualité et perspectives », *Éducation permanente*,
no 168 / 2006-3, p. 59-73.
- GALVANI, P. (2008). Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche.
Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales, 1. 1-11.
[https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-
luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/n1galvani.pdf](https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/n1galvani.pdf)
- GALVANI, P. (2010). Chapitre 6. *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation
existentielle*, dans P. Carré éd., *L'autoformation perspectives de recherche*.
Paris cedex 14, Presses universitaires de France, *Formation et pratiques
professionnelle*, 2010, p. 269-313.
- GALVANI, Pascal, (2014). L'accompagnement maïeutique de la recherche-formation en
première personne. Dans *Éducation Permanente et Utopie éducative*, no.201, 2014-
4.
- GALVANI, P. (2016a). Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kaïros de l'autoformation
pratique. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en
étude des pratiques psychosociales* (p. 117-144). Université du Québec à Rimouski,
Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

- GALVANI, P. (2016b). Recherche réflexive et productions de savoir : la maïeutique de l'auteur. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 163-177). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GARCIA, M. (2018). *On ne naît pas soumise, on le devient*. Climats.
- GAUTHIER, J-P. (2016). La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 145-158). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GRENIER, V. (2022). *À boutte. Une exploration de nos fatigues ordinaires*. Atelier 10.
- HUSTON, N. (2008). *L'espèce fabulatrice*. Actes Sud/Leméac.
- JANSSEN, T. (2012). *Confidences d'un homme en quête de cohérence*. Éd. Les liens qui libèrent.
- KISHIMI, I., KOGA F. (2018). *Avoir le courage de ne pas être aimé*. Guy Trédaniel.
- LAPERRIÈRE, É. (2022, 28 janvier). Le télétravail désavantage-t-il les mères? *L'Actualité*. <https://lactualite.com/societe/le-teletravail-desavantage-t-il-les-meres/>
- LENOIR, F. (2013). *Du bonheur, un voyage philosophique*. Arthème Fayard.
- LENOIR, F. (2015). *La puissance de la joie*. Fayard.
- LI, QING. (Dr). (2018). *Shinrin-Yoku l'art et la science du bain de forêt. Comment la forêt nous soigne*. First.
- LINTEAU, DUROCHER, ROBERT, RICARD. (1989). *Histoire du Québec contemporain*. Tome II. Le Québec depuis 1930. Boréal.
- MAZET, M. (2016). *La force des fragiles*. Eyrolles.
- MAZET, M. (2019). *Se libérer enfin du regard de l'autre. Guérir de ses blessures et s'aimer soi-même*. Eyrolles.
- MONBOURQUETTE, J. (2010a). *À chacun sa mission*. Novalis.
- MONBOURQUETTE, J. (2010b). *Apprivoiser son ombre*. Novalis.

- NIEWIADOMSKI, C., (2012). *Recherche biographique et clinique narrative*. Éres.
- PAILLÉ, P. et MUCCHIELLI, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. (5^e éd.) Armand Colin.
- PÂQUET, M. et SAVARD, S. (2021). *Brève histoire de la révolution tranquille*. Boréal.
- PELLETIER, F. (2015). *Second début. Cendres et renaissance du féminisme*. Atelier 10.
- PÉPIN, C. (2013). *Quand la beauté nous sauve. Comment un paysage ou une œuvre d'art peuvent changer notre vie*. Robert Laffont.
- PINKOLA ESTÉS, C. (1995). *Femmes qui courent avec les loups*. Édition de poche de Ballantine Books Paperback Edition : Grasset & Fasquelle, 1996, pour la traduction française.
- RICŒUR, P. (1959). *Le symbole donne à penser. Esprit (1940-), 275 (7/8), 60–76.*
<http://www.jstor.org/stable/24254991>
- RONDEAU, K. (2011). L'autoethnographie : une quête de sens réflexive et conscientisée au cœur de la construction identitaire. *Recherches qualitatives – Vol. 30 (2)*, pp. 48-70.
<http://dx.doi.org/10.7202/1084830ar>
- RUGIRA, J.-M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 31-52). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- SINGER, C. (2002). *Les sept nuits de la Reine*. Albin Michel.
- SINGER, C. (2001). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Albin Michel.
- VERMERSCH, P. (2019). *L'entretien d'explicitation*. ESF Sciences humaines.
- VIGNEAULT, G. (2018). *Le chemin montant*. Boréal.
- WESPHAEEL, S. (2021, 27 avril). Il faut mourir une vie pour entrer dans une autre.
<https://www.ln24.be/2021-04-27/droit-de-citer-il-faut-mourir-une-vie-pour-entrer-dans-une-autre>

