



Université du Québec
à Rimouski

La connexion à l'intériorité comme voie de renouvellement de pratique

Une recherche heuristique

Mémoire présenté

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

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

PAR

© **Maude Roy-Chabot**

Août 2024

Composition du jury :

Clency Rennie, président du jury, Université du Québec à Rimouski

Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Isabelle Mahy, membre externe, Université du Québec à Montréal

Dépôt initial 22 janvier 2024

Dépôt final le 18 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 toutes celles et ceux qui cherchent à
être ensemble, autant, si non plus, qu'à
faire ensemble.

REMERCIEMENTS

En cette magnifique journée chaude de septembre 2023, je vais camper le temps et le paysage, puis dire merci.

Ma recherche-formation s'est déroulée de 2017 à 2023. Un long parcours de six ans, interrompu par les nombreuses périodes de confinement, conséquence de la pandémie mondiale de COVID-19, entre 2020 et 2022. Période aussi marquée par une multitude d'événements significatifs : mon entrée dans la quarantaine, une séparation, deux déménagements, le passage de mes enfants vers le secondaire et vers l'école professionnelle dans une autre ville, un changement d'emploi, des charges de cours, une vie amoureuse riche, pleine, douce et parfois tumultueuse, l'achat d'une maison, d'une terre, la mort de mon grand-père, les pleurs, les rires, des voyages, les amitiés qui durent, qui soutiennent, et les nouvelles qui élargissent nos horizons.

Durant ces six années, la vie m'a traversé, pleine et vibrante, la plupart du temps au milieu de grands champs, au cœur d'une maison dont les fenêtres donnent à voir de grands pins, le verger et les jardins maraîchers qui peuplent ma cour. Pendant l'écriture de ce mémoire, le spectacle des geais bleus en querelle avec les pics et les mésanges, de la paruline jaune ou du vent qui balaie la neige, a nourri mon regard lorsque je détournais temporairement les yeux de l'écran.

Toujours près de moi, Marc, mon amoureux, pilier sur lequel j'ai appris à m'appuyer, force d'amour et soutien de tous les instants. Merci pour tout. Je t'aime infiniment.

Aussi mes enfants, qui se sont transformés durant ces années, Clémence, six ans au départ, et Julien, 11 ans. L'adolescence de mon fils qui flamboie et l'enfance intense de ma fille qui est entrée à son tour dans les tumultes de cet âge. Mes enfants, source intarissable d'amour,

d'inquiétude et de culpabilité sans fin. Devenir votre mère était incontournable dans ma vie, j'en suis toujours fière et reconnaissante.

Autour de cette garde d'amour rapproché, tant de personnes inspirantes qui m'ont accompagnée durant toutes ces années. Le clan des alliés de la maîtrise, Cyrille, PH, Christine et Vinciane. Les *formidables*, Nadia, Sophie, Émilie, Gabrielle, ces amitiés en temps long qui traversent les âges et sont un précieux miroir. Lili, Daniel, pour tout. Merci.

L'écriture m'a demandé du temps. J'ai écrit sans arrêt depuis le début, noircissant des tonnes de cahiers qui allaient finalement constituer mes données et prendre la forme de mon journal de recherche. Malgré ces années d'écriture, c'est seulement dans la dernière que j'ai trouvé le ton approprié pour livrer ici mon récit de transformation.

À tous ceux et celles qui progressent à tâtons dans ce processus complexe, peuplé de doutes et de flous, croyez-moi : ce moment auquel moi-même je ne croyais parfois plus peut bel et bien arriver. Ce moment de mûrissement où tout son être sait, sans vraiment pouvoir expliquer ou exprimer comment ni pourquoi, mais sait sans l'ombre d'un doute qu'il faut écrire son mémoire, maintenant. J'ai aimé cette aventure, ce retour aux mots, au rythme qui s'incarne au fil de l'écriture.

Me voilà donc prête à présenter mon mémoire, l'aboutissement de ce voyage intérieur pour mieux me présenter à l'autre et l'accueillir en retours dans son entièreté.

Mais j'oubliais presque ! Dans mon décor, il y a aussi beaucoup de café et de tisane au gingembre. Merci infiniment Jeanne-Marie Rugira, pour ton soutien, tes conseils, ton rire et ton amitié.

RÉSUMÉ

Le but initial de cette recherche était de renouveler les pratiques professionnelles de la chercheuse. Après plus de 17 ans à accompagner des processus collectifs par le biais des concertations intersectorielles, la chercheuse vivait une perte de sens et un grand essoufflement. Elle faisait aussi les mêmes constats chez les personnes qu'elle accompagne. En tant que professionnelle, œuvrant majoritairement auprès des groupes, toute son attention était consacrée aux autres, comme entité groupale, et aux systèmes qui l'influencent. Les principaux défis rencontrés par la chercheuse ont été de déplacer son regard pour faire de sa pratique et de sa vie son terrain de recherche, de consentir à explorer à travers les dimensions relationnelles, professionnelles et intimes les obstacles à la connexion à son intériorité.

Il s'agit d'une recherche scientifique de type qualitatif. Elle s'inscrit dans un paradigme compréhensif et a été réalisée radicalement à la première personne. L'ensemble du processus ayant mené à la rédaction de ce mémoire est profondément heuristique et d'inspiration phénoménologique. La production des données a été réalisée à l'aide d'un journal d'itinérance, alors que leur interprétation a été guidée par l'analyse en mode écriture.

Ce travail de recherche-formation a permis d'identifier les principaux points de bascule qui ont été déterminants dans le processus de connexion à l'intériorité de la chercheuse, laquelle s'est révélée comme la principale voie de son émancipation. Les résultats présentés sont l'explicitation du processus de connexion à l'intériorité et ce qui l'a rendue possible. Pour conclure, la chercheuse propose une analyse des mécanismes observés pour guider et inspirer les praticien.nes du collectif dans l'accompagnement du processus de connexion à l'intériorité au sein des groupes.

Mots clés : Intériorité – Accompagnement – Collectif - Renouvellement de pratique - Processus - Connexion

ABSTRACT

The initial goal of this research was to renew the professional practices of the researcher. After more than 17 years of supporting collective processes through intersectoral consultations, the researcher experienced a loss of meaning and great fatigue. She made the same observations with the people she supports. As a professional, working mainly with groups, all her attention was devoted to others, as a group entity, and to the systems in which they evolve. The main challenges encountered by the researcher were to shift her attention to make her practice and life her field of research, to agree to explore, through relational, professional and intimate dimensions, the obstacles to connection to her interiority.

This is qualitative scientific research. It is part of a comprehensive paradigm and was radically produced in the first person. The entire process leading to the writing of this research is deeply heuristic and phenomenologically inspired. Data production was carried out using a roaming log, while the interpretation was guided by analysis in writing mode.

This research-training work made it possible to identify the main turning points which were decisive in the process of connection to the researcher interiority, which revealed itself as the main path to her emancipation. The results presented are the explanation of the process of connection to interiority and what made it possible. To conclude, the researcher offers an analysis of the mechanisms observed to guide and inspire collective practitioners in supporting the process of connection to interiority within groups.

Keywords: Interiority- Support- Collective- Renewal of practice- Process- Connection

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION GÉNÉRALE | 1 |
| CHAPITRE 1 | 5 |
| PROBLÉMATIQUE..... | 5 |
| INTRODUCTION | 5 |
| 1.1. CE QUI M’A FORGÉE..... | 5 |
| 1.2. CE QUI M’A FORMÉE | 9 |
| 1.3. CE QUE J’ACCOMPAGNE..... | 11 |
| 1.4. L’ÉCART PREND FORME | 12 |
| 1.4.1. L’arrivée à la maîtrise, la tourmente et la rencontre de résistances..... | 13 |
| 1.4.1.1. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales..... | 14 |
| 1.5. PERTINENCE SOCIOCULTURELLE ET SCIENTIFIQUE DE CETTE RECHERCHE..... | 16 |
| 1.5.1. Mise en contexte et quelques repères de base..... | 17 |
| 1.5.1.1. L’intervention collective..... | 17 |
| 1.5.1.2. L’accompagnement..... | 17 |
| 1.5.1.3. Le modèle québécois de concertation..... | 19 |
| 1.5.1.4. La situation actuelle du champ de pratique de l’action collective | 21 |
| 1.5.1.5. L’originalité de cette démarche | 23 |
| 1.6. LE PROBLÈME DE RECHERCHE..... | 23 |
| 1.7. LA QUESTION DE RECHERCHE..... | 25 |
| 1.8. LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE | 25 |
| CHAPITRE 2..... | 27 |

| | |
|--|----|
| L'UNIVERS THÉORIQUE | 27 |
| INTRODUCTION..... | 27 |
| 2.1. À PROPOS DU POINT DE BASCULE..... | 27 |
| 2.2. À PROPOS DE MA SOCIALISATION AU FÉMININ..... | 28 |
| 2.2.1. Être socialisée comme femme au Québec après la Révolution tranquille | 28 |
| 2.2.2. Une commune histoire de misogynie intériorisée | 32 |
| 2.3. INTÉRIORITÉ | 34 |
| 2.3.1. Le <i>Je</i> individualiste | 34 |
| 2.3.3. L'intériorité citoyenne de Thomas D'Ansembourg - Le <i>Je</i> au service du collectif..... | 36 |
| 2.4. LE POINT AVEUGLE : L'ÉTAT INTÉRIEUR | 38 |
| 2.5. L'ACTE RÉVOLUTIONNAIRE D'AIMER | 41 |
| 2.5.1. L'amour dans les espaces collectifs | 44 |
| 2.5.1.1. L'amour de soi | 44 |
| CONCLUSION | 46 |
| CHAPITRE 3 | 47 |
| POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES | 47 |
| INTRODUCTION..... | 47 |
| 3.1. ASPECT ÉPISTÉMOLOGIQUE | 48 |
| 3.1.1. Le paradigme compréhensif | 48 |
| 3.2. L'APPROCHE QUALITATIVE EN RECHERCHE | 50 |
| 3.2.1. La recherche à la première personne..... | 53 |
| 3.3. TERRAINS DE RECHERCHE..... | 54 |
| 3.4. ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES | 55 |
| 3.4.1. La méthode heuristique d'inspiration phénoménologique | 55 |

| | |
|--|----|
| 3.4.1.1. Épochè | 56 |
| 3.5. L'HEURISTIQUE : LE CHEMIN SE FAIT EN MARCHAND OU TROUVER CE QUE JE NE CHERCHAIS PAS..... | 58 |
| 3.5.1. Du particulier à l'universel | 59 |
| 3.5.2. Les étapes de la démarche heuristique..... | 60 |
| 3.5.3. Principes et attitudes de la recherche heuristique | 62 |
| 3.6. L'ÉCRITURE | 64 |
| 3.6.1. Outil de production et d'interprétation de données : le journal de recherche, pour une écriture en continu | 65 |
| 3.6.2. L'écriture interprétative | 67 |
| 3.6.2.1. Les étapes de l'écriture analytique..... | 68 |
| CHAPITRE 4..... | 70 |
| RÉCIT DE RENOUVELLEMENT..... | 70 |
| 4.1. INTRODUCTION | 70 |
| 4.2. PREMIER POINT DE BASCULE : ÊTRE LE POINT AVEUGLE DE L'ACCOMPAGNEMENT | 74 |
| 4.3. LE JUGE INTÉRIEUR : UNE VOIX QUI S'IMMISCE PARTOUT..... | 76 |
| 4.3.1. Voir le revers du juge..... | 76 |
| 4.3.2. Comprendre les origines du juge | 80 |
| 4.3.2.1. L'angle sociologique m'offre une voie de passage | 80 |
| 4.4. LE LÂCHER PRISE DE D'ANSEBOURG | 83 |
| 4.5. LE MURMURE DE LA VULNÉRABILITÉ..... | 84 |
| 4.6. RÉCITS D'ÉMANCIPATION : LA FORCE TRANSFORMATRICE DE L'INTÉRIORITÉ..... | 86 |
| 4.6.1. Devenir la porteuse du <i>Je</i> au cœur des collectifs..... | 86 |
| 4.7. L'ENSEIGNEMENT APPRENANT..... | 87 |
| 4.8. L'INTÉRIORITÉ AGISSANTE, PARTOUT..... | 90 |

| | |
|---|-----|
| CONCLUSION | 92 |
| CHAPITRE 5 | 94 |
| COMPRÉHENSION | 94 |
| INTRODUCTION..... | 94 |
| 5.1. CETTE ÉVIDENCE QUI NE L'ÉTAIT PAS..... | 95 |
| 5.1.1. Les étapes du processus de connexion à l'intériorité | 100 |
| 5.2. LA DYNAMIQUE DE RÉCIPROCITÉ..... | 103 |
| 5.2.1. Construire la confiance : En chemin avec Weaver | 107 |
| 5.3. ACCOMPAGNEMENT DES PROCESSUS COLLECTIFS..... | 110 |
| 5.3.1. Schématisation du processus émancipateur | 111 |
| CONCLUSION GÉNÉRALE..... | 116 |
| ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE | 117 |
| LIMITES ET PERSPECTIVES | 118 |
| BIBLIOGRAPHIE | 120 |

LISTE DES TABLEAUX

| | |
|---|-----|
| Tableau 1 – Synthèse des composantes de l'intériorité selon les trois auteurs cités | 41 |
| Tableau 2 – L'amour révolutionnaire | 42 |
| Tableau 3 – Les trois temps de l'époque..... | 57 |
| Tableau 4 – La matrice de l'évolution sociale..... | 104 |
| Tableau 5 – Les vagues de confiance | 109 |

LISTE DES FIGURES

| | |
|--|-----|
| Figure 1 – Les composantes de la mobilisation | 19 |
| Figure 2 – Processus de cadrage identitaire | 35 |
| Figure 3 – Connexion à l'intériorité selon D'Ansembourg | 37 |
| Figure 3 – Être présent avec tous ses sens | 39 |
| Figure 4 – Processus en U : trois mouvements | 40 |
| Figure 5 - L'amour révolutionnaire | 43 |
| Figure 6 – L'amour à différents niveaux | 46 |
| Figure 7 – Les actes spécifiques au cœur de la pratique de l'époche | 58 |
| Figure 8 – Les étapes de la méthode de recherche heuristique selon Moustaska | 62 |
| Figure 9 – Les trois obstacles qui bloquent l'accès à l'intériorité selon Scharmer | 79 |
| Figure 10 – Esprit, cœur et volonté ouverte, Théorie U | 87 |
| Figure 11 – Conditions essentielles | 95 |
| Figure 12 – Les instruments de connaissance intérieure selon Scharmer (2018) | 97 |
| Figure 13 – Les étapes de mon processus de connexion à l'intériorité connexion à l'intériorité | 101 |
| Figure 14 – Les principes d'une posture éthique | 106 |
| Figure 15 – Posture d'accompagnement émancipatrice | 111 |
| Figure 16 – Processus émancipateur dans l'accompagnement des collectifs | 112 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

*S'excuse-moi je m'en vais, je reviens dans une heure, faut
qu'j'aille changer le monde.*

Boom Boom, Richard Desjardins

Toute personne ayant mené une recherche et rédigé un mémoire de maîtrise sait que l'introduction s'écrit le plus souvent en dernier. Dans mon cas, son écriture provoque un sentiment étrange, comme s'il signait la nécessaire et brutale rupture entre le texte et moi, marquait son exil définitif dans le monde académique auquel il est pourtant destiné. Tout le cœur, l'intime et toute la vulnérabilité qui s'y trouvent sont désormais du domaine public. En même temps, cet acte me remplit de joie, parce que je peux enfin partager ce sens nouveau qui s'est invité dans toutes les sphères de ma vie.

Le principal objectif de cette recherche était le renouvellement de ma pratique professionnelle. C'est du moins ce qui a généré l'élan initial. Cependant, le processus de recherche heuristique a ceci de particulier qu'il dévoile les choses une à une, à la manière des poupées russes, et, parfois, ce que nous rejetions au départ. À chaque eurêka, je développais une compréhension renouvelée de mon expérience, qui me permettait d'avancer sur d'autres terrains, vers les révélations suivantes. Chemin faisant et un peu à contrecœur, je me suis donc lentement métamorphosée d'une praticienne du collectif à une praticienne-chercheuse en quête de connexion à son intériorité, rien de moins. Ce bouleversement paradigmatique constitue en soi une transformation radicale. La narration du processus à l'œuvre serait déjà d'une richesse scientifique notable, mais il fallait selon moi pousser plus loin pour extraire davantage de l'expérience. Je me suis donc lancé le défi de synthétiser mes apprentissages pour en faciliter la diffusion, l'appropriation et l'approfondissement.

Ce profond désir de contribuer et d'être utile prend racine dans mon parcours de vie, dans mon contexte familial, social et culturel. Dès les premières pages de ce mémoire, je me présenterai en bonne et due forme, me situant dans l'histoire, la petite comme la grande. J'y décrirai mes insatisfactions professionnelles, ainsi que les bouleversements que je traversais au début de la maîtrise. Après avoir placé le décor, je détaillerai l'ancrage socioculturel et scientifique de ma recherche, présenterai ma question ainsi que les objectifs que j'ai poursuivis à travers elle.

J'exposerai ensuite brièvement l'univers théorique dans lequel se situe ma recherche. J'ai interpellé toute une communauté de chercheurs et chercheuses pour définir le plus clairement possible les concepts clés auxquels je me référerai tout au long de ce mémoire. Certains d'entre eux permettent de situer mon travail dans un cadre historique, alors que d'autres relèvent plus de la psychologie ou de la philosophie. J'y définirai notamment ce que j'entends par la socialisation féministe, en m'appuyant sur l'évolution de la pensée féministe à travers les époques. J'aborderai également le concept de l'intériorité à partir des travaux de trois auteurs, puisqu'il constitue le fil conducteur de ce mémoire. Enfin, j'analyserai l'amour en acte et l'amour révolutionnaire comme paradigme principal de la transformation personnelle et professionnelle que j'ai expérimentée.

Le chapitre suivant sera consacré à la présentation des fondements épistémologiques et méthodologiques de ma recherche scientifique. Il y sera notamment question de mes résistances initiales devant la proposition de faire de moi le véritable sujet de ma recherche. Pourtant, c'est bel et bien à partir de la prise de conscience de ce blocage que mon processus de recherche-formation a réellement débuté. J'y témoignerai du parcours qui m'a mené à adopter avec rigueur la posture de praticienne-chercheuse radicalement à la première personne. Je présenterai aussi comment j'ai intégré la démarche heuristique d'inspiration phénoménologique dans mes travaux et la manière dont elle a modifié la perspective sur ma question de recherche. J'expliquerai enfin comment j'ai généré et analysé les données qui ont nourri ce mémoire.

Nous entrerons alors de plain-pied dans le récit du renouvellement de ma pratique relationnelle et professionnelle. Ce processus se segmente en deux pans : d'abord la description des obstacles que j'ai eu à surmonter pour libérer et valoriser mon intériorité et les transformations nécessaires pour les surmonter, puis les effets concrets de cette évolution sur ma pratique relationnelle et professionnelle. Pour ce faire, je présenterai plusieurs extraits de mes journaux de recherche qui témoignent des moments marquants de ce processus d'intégration de l'intériorité, ce que j'appelle des points de bascule, et de leurs répercussions dans toutes les sphères de ma vie. J'analyserai les origines de la voix puissante du juge intérieur qui dictait mes comportements et m'empêchait de contacter cette part intime de moi. Je témoignerai de la manière dont j'ai réussi à m'en affranchir en mettant en perspective le contexte culturel, social et politique qui m'a façonnée. Je présenterai également les concepts du lâcher-prise et de l'acceptation de la vulnérabilité comme outils d'émancipation. La seconde partie mettra en lumière la force transformatrice de l'intériorité et ses répercussions sur mes pratiques à partir d'exemples concrets, tirés de mes journaux de recherche.

La dernière étape du processus heuristique est celle de la compréhension. Elle constitue l'aboutissement de la démarche et de la recherche. Secrètement, je l'ai nommé : la récolte. Dans ce dernier chapitre, je tenterai un ultime exercice de synthèse et de schématisation. D'abord, je m'attarderai au processus de renouvellement et aux conditions qui l'ont rendu possible. Ensuite, je tenterai d'intégrer ces conditions préalables dans une schématisation des processus d'accompagnement collectif. L'objectif poursuivi n'est évidemment pas d'offrir un mode d'emploi, du prêt-à-porter, mais bien d'identifier des étapes ou des actions qui favorisent la connexion à l'intériorité au sein des groupes, pour les aider à trouver des solutions durables et profondes aux enjeux sociaux auxquels nous sommes tous confrontés. Ce sera également l'occasion de soulever bon nombre de questions qui demeurent en suspens au terme de cette recherche.

Sur ce, bonne lecture !

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

INTRODUCTION

Je vais présenter ici le contexte existentiel, familial, socioculturel et professionnel à l'origine de ma démarche de formation et de recherche en étude des pratiques psychosociales. L'objectif est d'ancrer mes travaux dans ma réalité personnelle et professionnelle, tout en les situant dans une culture, un territoire et un espace-temps déterminés. Ce travail de contextualisation permettra d'articuler les différents mouvements de problématisation qui ont mené à la formulation de ma question et des objectifs de cette recherche.

1.1. CE QUI M'A FORGÉE

J'ai reçu le mandat de « sauver le monde » en héritage familial. Bien que mes parents m'aient toujours entourée d'amour, m'offrant toute la sécurité nécessaire pour m'épanouir, étancher ma soif de liberté et d'autonomie, j'entretiens le souvenir que tout ça venait aussi avec une pléthore d'exigences, dont celle d'être toujours consciente et reconnaissante de la situation privilégiée dans laquelle je me trouvais. Partant de là, jouissant de tous ces avantages, j'avais le sentiment qu'il restait bien peu de place pour l'échec ou l'expression du moindre sentiment de vulnérabilité. Non, dans cette situation, impossible de reculer ni même de régresser : on se devait d'atteindre le niveau supérieur. Inconsciemment et insidieusement, je me suis juré d'avancer et de redonner à l'humanité ne serait-ce qu'une partie de cette richesse qui m'avait été octroyée, du simple fait de ma naissance dans une famille nord-américaine aisée.

J'ai donc appris très tôt que nous ne naissons pas tous et toutes égaux. Hyper consciente de mes privilèges, j'ai rapidement ressenti de la curiosité pour ce qui se trouvait de l'autre

côté du miroir, le besoin de me mettre en danger, d'expérimenter le manque, l'insécurité et la précarité. Après des études collégiales en littérature et théâtre, j'étais arrivée à la conclusion que le voyage était le moyen idéal pour me mettre à l'épreuve, rencontrer mes limites et, surtout, les dépasser. Pendant plusieurs mois, en compagnie d'une ou parfois deux amies, j'ai dormi dans les parcs, fait de l'autostop pour parcourir l'Europe jusqu'en Afrique du Nord, partagé ma chambre et mes repas avec des sans-abris, vécu dans des squats avec les anarchistes et profité de l'hospitalité de personnes qui avaient elles-mêmes parfois bien peu à offrir. J'ai eu froid, faim et parfois peur. Je me suis sentie vraiment vivante et reliée à l'humanité à cette époque.

Durant ce périple de six mois, j'ai vécu un véritable choc culturel lors de mon passage au Maroc. Pour la première fois de ma vie, je ne possédais pas les codes et les référents pour m'intégrer sans trop de peine dans une communauté. J'étais inconfortable avec l'idée d'être une simple voyageuse de passage et bouleversée par l'absence des femmes dans l'espace public. Je souhaitais ardemment aller à leur rencontre, me relier à ces femmes-fantômes. Pour y parvenir, mes amies et moi avons fait des démarches auprès d'organismes de coopération internationale pour connaître les projets en cours dans la ville de Rabat et offrir du temps de bénévolat. OXFAM¹ soutenait les femmes d'un bidonville en banlieue de la capitale. Une toute nouvelle crèche venait d'être construite et des femmes de la communauté y étaient embauchées comme éducatrices. Après une première rencontre, elles nous ont proposé de réaliser un cartable de jeux adaptés aux différents groupes d'âge des enfants. Nous avons donc élaboré de nombreux ateliers et jeux utilisant le théâtre comme médium. Cette implication a apaisé mon besoin de rencontre avec les femmes marocaines, de me sentir utile pour les autres, et j'ai pu mieux m'intégrer à cette communauté que j'aime encore profondément.

En rétrospective, je crois que c'est exactement à ce moment qu'est née ma passion pour l'intervention collective. Au contact de ces femmes et des coopérant.es d'OXFAM, j'ai réalisé à quel point il est important pour moi de prendre la parole pour défendre mes

¹ OXFAM : Oxford Committee for Relief Famine

convictions. Toutefois, au moment de remettre nos jeux d'animation, j'ai aussi ressenti un malaise que j'associe aujourd'hui au piège de l'intervention coloniale.

En y réfléchissant bien, j'ai réalisé que ce projet avait été bien plus utile à moi qu'à elles. J'avais eu besoin d'apaiser mon mal être face à la pauvreté économique et à l'exclusion des femmes marocaines. Elles, arabophones, avaient obtenu un cartable rédigé exclusivement en français, avec des jeux et des animations dont les référents étaient bien trop éloignés de leur culture. Ce constat allait me marquer à jamais. Par la suite, j'ai été plus critique et cherché à faire les choses différemment.

C'est à travers ces réflexions qu'a commencé à se former ce qui deviendrait plus tard les fondements de ma pratique d'accompagnement, soit le développement du pouvoir d'agir, la conscientisation, la défense des droits ainsi qu'une approche fondée sur l'expérience et l'expertise des personnes exclues. Mais cette disposition à l'altruisme avait débuté bien avant moi, au sein de ma lignée familiale.

Ma mère, fille d'un médecin de campagne, a vu son père se dévouer entièrement à sa communauté, engagement qui a d'ailleurs fini par provoquer son décès prématuré. Elle, travailleuse sociale, a consacré sa carrière à intervenir auprès d'adultes vivant avec des problèmes de santé mentale. Que ce soit par la formation, l'animation de groupe ou son implication dans les équipes multidisciplinaires, ma mère a toujours accordé une place prépondérante au travail dans sa vie. Une grande partie de son temps et de son énergie a donc été répartie entre le travail et moi, sa fille unique, qu'elle a élevée seule avec soin et amour pendant la majorité de mon enfance.

Ma lignée paternelle est aussi marquée par le don de soi, incarné d'abord par mon grand-père qui s'est impliqué dans sa paroisse toute sa vie, guidé par la charité chrétienne. Ma tante, elle aussi travailleuse sociale, est une pionnière de l'approche alternative en santé mentale et coordonnatrice d'un centre d'hébergement de crise qu'elle défend avec acharnement depuis plus de 20 ans. Enfin mon père, qui a œuvré comme gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux, puis en développement régional à la fin de sa

carrière. Depuis ma tendre enfance, je les ai tous entendus critiquer les systèmes, les dénoncer et s'indigner devant leur absurdité et l'incompétence qui y règne trop souvent. À l'adolescence, j'ai vu mon père s'engager totalement dans les organisations, auprès des équipes comme des conseils d'administration, pour les amener à faire plus et mieux. Qu'importe la chaise qu'il occupait, il était toujours habité par des valeurs profondes de justice, la quête de sens et de cohésion. Du plus loin que je me souvienne, dans chacun de ses mandats, il portait une vision forte, un idéal à défendre.

Et sa conception de la paternité n'a évidemment pas fait exception...

Jeune adulte, au détour d'une conversation, je me souviens que mon père m'avait expliqué pourquoi il avait voulu avoir un enfant : il me partageait avec ferveur les idéaux qui ont motivé mon entrée dans le monde. Il avait commencé par se distinguer des gens qui font des enfants sans vraiment y réfléchir, en déclarant avec un certain orgueil que lui, il savait exactement pourquoi il fallait se reproduire. Son enfant allait contribuer à façonner un monde meilleur, disait-il. J'entrais, dès ma naissance, dans son grand projet d'amélioration continue, au sein duquel j'allais devoir m'investir sans relâche. Tout devait donc être remis en question, avec la conviction profonde qu'il est toujours possible de faire mieux. Tout un projet parental, comme dirait Vincent de Gaulejac (1999) qui, sur le quatrième de couverture de son livre phare intitulé : *L'Histoire en héritage : roman familial et trajectoire sociale*, déclare :

L'histoire de chaque individu est emboîtée dans une histoire familiale elle-même insérée dans une histoire sociale. Le sociologue explore la façon dont le sujet se construit face à son histoire, sa généalogie et les processus de transmission intergénérationnels. (De Gaulejac, 1999)

C'est ainsi que le contexte historique, la culture et la famille au sein desquels j'ai été socialisée m'ont modelée à douter, questionner, chercher comment faire autrement, sortir de la boîte pour proposer quelque chose de novateur, amener une valeur ajoutée et contribuer au changement social ou, du moins, au mieux-être des communautés.

D'emblée, j'ai accepté cette mission comme un cadeau, un legs parental précieux. Ainsi, habitée par une énergie puissante, appuyée sur des valeurs d'ouverture et de

valorisation de la différence, j'ai tracé mon chemin. Hé oui, je fantasme ouvertement d'un monde meilleur pour toutes et tous, partout sur la planète, tous les jours de ma vie. Cet idéal guide et dicte encore aujourd'hui en grande partie mes actions et mes choix.

1.2. CE QUI M'A FORMÉE

Après les voyages, j'ai complété un baccalauréat en travail social à l'Université Laval, suivant ainsi le sentier tracé par ma mère. Dans ce programme, les étudiant.es se divisent en deux groupes distincts, chacun porteur de nombreux stéréotypes : celui de l'intervention individuelle et celui de l'action collective. Il me fallait donc choisir.

Pour moi, pas d'hésitation. Je m'imaginai déjà, après mon expérience au Maroc, animant des assemblées citoyenne pour améliorer les conditions de vie des résidents des quartiers populaires ou des ateliers d'éducation à la citoyenneté auprès des adolescents en manque de repères. Je me suis donc engagée derechef dans l'action collective.

Associés à la *gang* du communautaire, les étudiant.es du profil collectif étaient considérés comme des militants, politiquement à gauche, déterminés à défendre les droits des personnes exclues ou vulnérables. Nous étions les *cools*, toujours prêts à prendre le maquis et à mousser la révolution.

Ceux et celles du profil de l'intervention individuelle étaient plutôt identifiés comme des apprenti.es psy n'ayant pas réussi à rencontrer les critères d'admission de ce programme, désirant sauver les délinquant.es en appliquant les protocoles rigides de la Direction de la protection de la jeunesse et les règles des services sociaux, sans discernement, un bon salaire à clé, dans un beau bureau climatisé, sur un horaire ronflant de 9 à 5.

Comme tous les préjugés, cette description manque cruellement de nuance. Elle représente néanmoins les idées préconçues au cœur d'une tension entre ces champs de pratique qui m'ont aussi forgé à l'époque de mes études au baccalauréat.

Pendant ces années, j'ai siégé sur le conseil d'administration de La Chaumine, un centre de soir alternatif pour les adultes vivant avec des problèmes de santé mentale, j'ai participé à ma vie de quartier et pris la rue pour manifester à chaque occasion, de la contestation du Sommet des Amériques à Québec jusqu'aux marches pour la paix pendant la guerre américaine en Irak. J'avais alors la conviction de faire ma part pour la justice sociale, l'équité, le développement du pouvoir d'agir des communautés et la démocratie participative.

J'ai donc débuté et poursuivi mes engagements citoyens et professionnels dans un contexte où se déployait le néolibéralisme, les partenariats public-privé, le désengagement de l'État et l'austérité généralisée qui s'est traduits au Québec par :

[...] l'offensive néolibérale et le virage à droite depuis 2003 avec l'élection du gouvernement Charest (...) qui entreprendra un vaste programme de compressions budgétaires, de tarification et de privatisation des services et équipements publics, des pratiques fiscales régressives générant l'appauvrissement de la classe moyenne. (Lavoie et Panet-Raymond, 2011, p. 52)

La quête obsédante et malade du déficit zéro, l'angoisse de l'écroulement démographique et économique appréhendé à la retraite des baby-boomers, la mondialisation à tout vent, la création de la zone de libre-échange des Amériques (ZLÉA) ont structuré ma pensée politique de gauche.

Soumis aux dictats du capitalisme et de l'économie de marché, qui valorisent les libertés individuelles et la dérégulation des marchés, la société basculait inexorablement dans une concentration accélérée de la richesse vers un nombre de plus en plus restreint de personnes, au détriment de la vaste majorité.

[...] le système capitaliste tend à favoriser la concentration des richesses dans les mains d'une minorité par un processus d'accumulation de capital qui ne cesse d'accroître les inégalités sociales. (Dufort et al., 2020, p. 84)

Les politiques publiques et programmes de l'époque ne s'attaquaient pas aux causes de cet appauvrissement généralisé, mais tentaient timidement de limiter les dégâts en saupoudrant ici et là les mesures de soutien aux plus défavorisés.

À mon grand désarroi, je sais aujourd'hui que quelque part, malgré mon militantisme et mes convictions de justice sociale, mon mode de vie participe à ce modèle économique et social toxique et que je suis aussi responsable de son maintien. Je suis déchirée par ce paradoxe et refuse d'être la complice indifférente à cette organisation du monde. Je porte dès lors le poids de ma responsabilité individuelle, une pression de faire ma part, de faire toujours plus, toujours mieux pour changer ce monde qui génère tant d'inégalités. Un mélange complexe de culpabilité, d'engagements et de honte.

1.3. CE QUE J'ACCOMPAGNE

À ma sortie de l'université, diplôme en poche, j'ai donc commencé à accompagner des démarches collectives. J'exerce depuis plus de 17 ans en intervention collective et presque toujours dans l'univers complexe des enjeux sociaux. Au fil des années, j'ai porté plusieurs titres : conseillère en développement collectif, agente de développement rural, organisatrice communautaire, chargée de projet, coordonnatrice professionnelle, toujours avec les mêmes convictions : croire au potentiel de développement des communautés, en leur capacité de choisir, de décider et d'agir par et pour elles-mêmes, à partir de leurs connaissances et expertises. À cette pratique d'accompagnement s'est ajouté le privilège d'enseigner, d'abord en formation continue, auprès de professionnels œuvrant dans l'univers de la mobilisation, puis à l'université, dans différents programmes de sciences sociales, en tant que chargée de cours. J'aime profondément enseigner. Je mesure pleinement le privilège d'accompagner un groupe d'étudiant.es et j'apprends énormément à les côtoyer. Il y a dans cette rencontre entre les théories, ma pratique et l'expérience des étudiant.es un espace de renouvellement collectif puissant.

L'agir ensemble, dans des groupes qui rassemblent différentes organisations, représente pour moi l'espace privilégié d'intervention. Les collectifs que j'accompagne sont constitués de représentant.es d'organismes publics, parapublics, communautaires, élu.es et, malheureusement, de trop peu de citoyen.nes. Le groupe constitue mon espace préféré, celui

où la création d'un *Nous* devient possible, où la capacité d'agir se multiplie et où l'intelligence collective peut enfin pleinement se déployer.

Je me sens compétente lorsque j'accompagne la formation d'un groupe et participe au développement de sa dynamique. Quand, ensemble, nous apprenons, doutons, décidons et expérimentons, il émerge une fierté à accomplir ce qu'aucun de nous n'aurait pu faire seul. Au-delà de ce que nous réalisons comme groupe, nous générons un espoir, celui de faire mieux, de réparer, redistribuer, partager, d'être solidaire en dépit d'un système qui nous pousse inexorablement vers l'individualisme.

À travers l'action collective, je remets en question les stratégies déployées par les groupes à partir de ma préoccupation pour les personnes qui vivent en situation de précarité et d'exclusion, de mon désir de justice sociale. J'ai le sentiment d'agir sur les structures qui permettent réellement de changer le monde et ce système qui génère tant d'inégalités. C'est là où je veux intervenir, sur la dimension systémique des enjeux sociaux.

1.4. L'ÉCART PREND FORME

J'ai toutefois réalisé qu'au cours des dernières années, le sens et la portée de mon accompagnement ont commencé à m'échapper. En me déplaçant d'un mandat à l'autre, j'avais l'impression de recommencer sans cesse, de reproduire ce que d'autres avaient fait maintes fois avant moi, avec sensiblement les mêmes personnes et organisations. Je répétais inlassablement à des gens aguerris qui, me semblait-il, l'avaient déjà mille fois entendu, la valeur ajoutée du travail collectif, l'importance d'avoir une vision et des objectifs communs, en vantant la puissance de l'action collective. En quoi ma parole pouvait-elle véritablement contribuer à faire évoluer notre société vers un modèle plus équitable ?

Je me souviens être assise dans la grande salle de rencontre de l'hôpital de Mont-Joli avec le soleil qui entre par les grandes fenêtres. Je ressens une profonde lassitude. Un double découragement. Découragée par ce que j'entends, ce que je vois et découragée de la posture que j'occupe face à ce groupe qui ne me permet pas d'intervenir comme je le voudrais. C'est la deuxième ou troisième fois que je

rencontre ces gens. Nous sommes ensemble pour identifier sur quoi nous aurions intérêt à collaborer pour atteindre des objectifs que nous ne pouvons pas atteindre en restant chacun dans son coin. Je regarde ces hommes et ces femmes. Ils parlent, beaucoup. Ils se sentent débordés, à bout de souffle, constamment. Je participe à un échange en petit groupe. Nous devons dégager des priorités en prévention. Les échanges tournent en rond.

J'ai devant moi les experts d'un enjeu qui peinent à nommer quel est le principal problème sur lequel devrait porter nos actions de prévention. Silence. Doute. Je ne comprends pas pourquoi c'est si difficile de répondre. Je me demande ce que je fais là, pourquoi ils sont là et quel est donc se faire ensemble qui me semble si évident et qui n'apparaît pas. Ma voix intérieure bascule du jugement à l'autocritique : ils ne comprennent rien et je ne sais pas bien les accompagner. Les propositions d'action me découragent. Encore du même, du même qu'il faudra recommencer. (Roy-Chabot, 2019, Journal commenté)

Cet apparent mouvement de reproduction du même à l'infini a généré en moi un besoin pressant de prendre du recul, de sortir de mes ornières et de questionner ma pratique. Je me suis demandé après quoi je courrais exactement et pourquoi je m'obstinais alors que nous étions déjà si nombreux à vouloir changer le monde, à dénoncer les injustices, à nous y investir totalement ? Soudain, une ombre s'immisçait dans ma pratique, le sens en devenait flou, l'objectif, ambigu, le chemin à parcourir, épuisant. Le malaise de ne jamais en faire assez, la peur de l'échec se sont insinués en moi. Je me débattais dans des structures et des organisations dont le fonctionnement et les règles excluait et généraient aussi des inégalités. J'étais confrontée à l'incompétence, à la couardise des personnes en autorité. Et je faisais tout ça en mettant de la pression sur ma propre famille, qui passait trop souvent après le boulot. Comme ces matins où je pressais ma fille de finir son déjeuner, pour pouvoir consacrer plus de temps à accompagner un collectif aux objectifs et aux contours confus. Le malaise s'amplifiait de jour en jour...

1.4.1. L'arrivée à la maîtrise, la tourmente et la rencontre de résistances

À cette même période, habitée par une faim insatiable d'apprendre, de comprendre, d'être reliée, aimée et amoureuse, je me suis séparée du père de mes enfants. J'étais submergée par les émotions et j'ai pris sur moi le poids de la peine de mes deux enfants de

six et 11 ans. Le choc et la douleur ont été immenses pour tous. Dans la tourmente, j'ai cependant laissé place à ma vulnérabilité, contacté mes peines et de vieilles blessures. Avec le temps et non sans douleur, mon cœur brisé commençait progressivement à se réparer. Il émergeait désormais dans ma conscience et dans mes relations une part autrefois muselée de moi.

C'est ainsi que j'ai pu faire de nouvelles rencontres, prendre des risques que je ne prenais plus et puis je suis redevenue amoureuse. J'ai apprivoisé, lentement, une nouvelle relation dans laquelle j'avais le sentiment de pouvoir rester authentique, de me déposer en sécurité et de prendre appui dans cet amour pour construire la suite des choses. Je réalise aujourd'hui que l'intensité des émotions que j'ai vécues pendant cette période n'est pas étrangère à la richesse des découvertes que j'ai pu y faire.

1.4.1.1. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales

Habitée par le doute, en profond questionnement sur une pratique professionnelle insatisfaisante et dans la tourmente d'une séparation, j'ai donc amorcé ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR.

Cette maîtrise, qui privilégie à la fois la recherche à la première personne et le travail de groupe en tant que communauté apprenante, je l'ai choisie notamment pour changer de posture, passer d'accompagnatrice d'un groupe à membre à part entière de ce dernier. Cela ne s'est pas fait sans heurts ni ajustements. Cette posture de participante m'était particulièrement inconfortable, au point de me demander si j'allais pouvoir y demeurer... Je me retrouvais projetée dans ce qui ressemblait au chaos :

Un rapport anachronique avec le temps : pas de déroulement, pas d'objectifs partagés et pas de gestion du temps de parole. C'est à la fois facilitant pour la création du groupe et la libre expression. Tout en étant très exigeant pour moi, limite violent d'introduire ce rythme à l'opposé de mon rapport quotidien avec le temps. Ma première note au début du tour de parole : qu'est-ce qui me dérange dans cette absence de structure, de synthèse et cette impression de perdre un temps

fou ? Pourquoi ? Est-ce qu'il y a vraiment du temps à perdre ? (Roy-Chabot, 2017, Journal commenté)

Ce groupe, composé de personnes qui m'étaient imposées, pour lequel je développais à la fois de l'affection, de la compassion et de la fascination, me remettait en question. Mes collègues étaient pour la plupart aux prises avec des enjeux existentiels, des blessures profondes, extrêmement douloureuses, et j'avais l'impression que mes préoccupations professionnelles résonnaient bien peu à leurs oreilles.

Pendant la première année, ma vie relationnelle, mes peines, ma réalité amoureuse et de mère ne se sont pas révélées dans mes récits. En groupe, on me reflétait souvent de l'incompréhension pour mon univers de pratique collective. Plusieurs personnes me soulignaient que le changement collectif passait d'abord par le changement individuel, que l'ensemble de ma pratique ne pouvait pas générer les changements auxquels j'aspirais, sans passer d'abord par une transformation personnelle. Moi qui croyais au potentiel inestimable et inépuisable du collectif, j'étais à la fois abasourdie et choquée par leurs déclarations. Ma pratique, comme celle de tous les collectivistes, semblait purement disqualifiée par mes collègues. Je résistais, accrochée à mon paradigme et mes convictions. Ce passage par l'individu, par l'intériorité, avec l'être comme voie de transformation, je m'en étais détournée depuis le tout début de ma pratique et voilà qu'il me revenait en plein visage.

Une brèche s'est ouverte lorsqu'une de mes professeures, Jeanne-Marie Rugira, m'a invitée à me rencontrer, à exister vraiment au sein du groupe. Ce moment décisif sera présenté ultérieurement au quatrième chapitre comme un point de bascule déterminant. Mon attention, centrée jusqu'alors uniquement sur l'autre, le *Nous*, a pu ainsi se déplacer et je suis arrivée à me percevoir comme une personne qui exerce de l'influence sur ceux et celles que j'accompagne dans ma pratique professionnelle. Avec surprise et scepticisme, j'ai accueilli cette proposition que l'humaine que je suis, le lieu d'où je viens et la vision que je porte influencent la façon dont j'accompagne les collectifs. Je m'étais toujours exclue de cette équation. L'option de la transformation individuelle qui précède la transformation collective a enfin pu se déposer en moi. Un *Je* s'invitait finalement dans mon parcours. En adoptant un

regard de praticienne-chercheure, j'ai pu commencer à analyser la place qu'il pouvait occuper.

La possibilité d'ajouter une dimension individuelle à ma quête de transformation sociale est ainsi devenue incontournable pour moi. La place du *Je* dans le *Nous* s'imposait comme une piste d'exploration prometteuse. Comme je m'étais exclue du processus depuis toutes ces années, j'étais incapable d'intégrer la singularité, l'intime à l'intérieur de mes accompagnements. Comment allais-je intégrer la place de l'individu qui compose l'espace collectif dans la dynamique du changement souhaité ?

Plusieurs éléments me permettaient de comprendre la raison pour laquelle mon attention se concentrait autant sur le groupe comme vecteur de transformation sociale. Au début de la maîtrise, les professeurs nous avaient rappelé le conditionnement collectif qui nous pousse à douter de la pertinence du *Je* dans le champ de la recherche et de la création de savoirs universels, enfermés dans une longue tradition de pensée héritée de Platon. À travers l'écriture de mon récit de vie, je suis retournée à mes bases théoriques d'intervention collective en travail social et j'ai constaté la manière dont elles ont détourné mon regard de l'individu pour le focaliser sur le groupe. Dans la foulée, une autre perspective d'analyse s'imposait, celle du genre, de la réalité d'être une femme socialisée dans une culture qui valorise le rationnel, le factuel, les livrables et qui accorde bien peu de valeur au lien, au soin et à l'être.

1.5. PERTINENCE SOCIOCULTURELLE ET SCIENTIFIQUE DE CETTE RECHERCHE

Il faut le rappeler, ce mémoire s'inscrivait initialement dans une quête de renouvellement professionnel, et les questions soulevées faisaient échos aux travaux des chercheur.es et aux préoccupations des acteurs et actrices qui œuvrent dans le vaste domaine de l'action collective. Je les retrouvais constamment lors de mes échanges avec les

organisations engagées dans le développement des communautés et, plus près de moi, dans les questionnements des membres de mon équipe.

1.5.1. Mise en contexte et quelques repères de base

Pour circonscrire le terrain de ma pratique, j'ai besoin de rappeler les bases de l'action collective au Québec et présenter les métiers du développement qui y sont associés. Ces pratiques se sont développées à travers l'histoire, suivant les grands jalons des courants sociaux et politiques de la Révolution tranquille jusqu'à l'austérité néolibérale. En voici quelques définitions qui ancreront mon propos tout au long de ce mémoire.

1.5.1.1. L'intervention collective

« Alliage d'actions et de réflexions, axée sur la transformation sociale, l'intervention collective désigne un ensemble de pratiques professionnelles qui visent spécifiquement à mettre en œuvre l'action collective pour contribuer au développement de la société et des communautés qui la compose » (Bourque et Lachapelle, 2010, p. 1) cité dans (Lachapelle et Bourque, 2020, p. 8). Le développement auquel on fait référence dans cette définition renvoie au développement des communautés qui est une « forme d'action collective structurée sur un territoire donné, qui, par la participation démocratique des citoyens et des acteurs sociaux, cible des enjeux collectifs reliés aux conditions et à la qualité de vie. Le sens de ce développement provient des communautés et des acteurs qui les composent » (Bourque, 2008, p. 56).

1.5.1.2. L'accompagnement

Comme le précisent Lachapelle et Bourque dans le chapitre *L'accompagnement en intervention collective*, les travaux scientifiques réalisés sur le volet spécifique des fonctions professionnelles de soutien au développement collectif sont rares. Robitaille (2016) a publié

un ouvrage sur les métiers du développement local et régional et Lachapelle sur les fonctions de liaison en organisation communautaire (Lachapelle et Bourque, 2020, p. 99). C'est pourquoi ces auteurs proposent de se référer à la spécialiste française de l'accompagnement, Maela Paul (2004), qui segmente la fonction professionnelle en trois domaines de praxis : 1. Conduire : le registre de l'éducation, de la formation et de l'initiation. 2. Guider : le registre du conseil, de la guidance et de l'orientation. 3. Escorter : le registre de l'aide, de l'assistance, du secours et de la protection. (Lachapelle et Bourque, 2020, p. 101).

Les théories sur l'accompagnement des petits groupes me servent aussi de références. Dans la sphère du travail social, on retrouve une diversité de pratiques de groupe organisées selon différentes topologies. Deux grandes catégories permettent de distinguer le groupe de développement, portant sur les besoins sociaux et émotionnels des membres avec des visées de soutien, d'éducation, de croissance ou de thérapie, et le groupe de tâche. L'objectif de ce dernier est de trouver des solutions à des problèmes organisationnels, pour faire émerger de nouvelles idées ou pour prendre des décisions (Richard, 1998, p. 17).

Ma pratique s'apparente davantage à l'accompagnement des groupes de tâche puisque mon attention est principalement focalisée sur le processus à l'œuvre. Je favorise la création du lien par la construction d'un acteur collectif, le fameux *Nous*, pour atteindre la réalisation d'une action collective visant l'instauration d'un changement.



Figure 1 – Les composantes de la mobilisation

Source : Communagir² adapté de Racine, S. 2010, p. 81

En fait, j’invite les personnes présentes, représentantes de leurs organisations, à se doter d’une compréhension, d’une vision et de stratégies communes pour agir sur une problématique également partagée. Mes approches et méthodes actuelles s’intéressent aux processus permettant au *Nous* de prendre forme. Qu’importe le sujet et les résultats escomptés, le groupe comme espace de travail collectif requiert un accompagnement spécifique à son contexte, ses phases d’avancement et sa composition. Comme praticienne, j’analyse ces éléments en continu pour soutenir le groupe à chacune des étapes menant à la réalisation de ses objectifs.

1.5.1.3. Le modèle québécois de concertation

Je n’ai pas la prétention de résumer ici l’évolution des approches de concertation au Québec qui se sont davantage formalisées autour des années 1990. Ce que je tenterai de préciser, c’est le caractère incontournable des espaces de collaboration intersectorielle à

² (Communagir | Comprendre et agir - La mobilisation, s. d.)

l'échelle des territoires pour tous les secteurs (privé, public, associatif) et de la stratégie de mobilisation comme vecteur essentiel pour résoudre des problèmes sociaux complexes.

Comme défini par Kein et al. (2014), le modèle québécois repose sur l'action collective concertée, privilégiant une approche intersectorielle et misant sur le potentiel innovant de ces pratiques (Lachapelle et Bourque, 2020, p. 7). Au tournant des années 2000, la perspective d'un développement intégré émerge au Québec :

L'intégration exige des acteurs de différents secteurs (privé, public, associatif) qu'ils ne se campent pas dans leur mission sectorielle, mais s'ouvrent à des enjeux partagés autour desquels deviennent possibles une cohésion et des relations de coopération. Ces rapports de collaboration entre les acteurs hétérogènes sont devenus nécessaires parce que la complexification des enjeux fait en sorte qu'aucun acteur ne dispose ni des connaissances ni des moyens d'apporter seul une solution aux problèmes. (Leloup et al., 2005, cité dans Lachapelle et Bourque, 2020, p. 6)

Malgré tout le potentiel des espaces de collaboration, Denis Bourque (2008) publiait, dans *Concertation et partenariat, Entre levier et piège du développement des communautés*, un chapitre consacré à l'hyper concertation, l'inflation et la dysfonction des concertations. Il explique, les mots en caractère gras sont de moi :

La réponse aux aspirations de développement concerté des communautés territoriales ne passe donc pas par l'ajout de structures, mais **par une recomposition de celles existantes et un renouvellement des pratiques de concertation**. Les acteurs sociaux sont appelés à se donner un projet commun en cohésion avec leurs missions respectives tout en repoussant les frontières des missions sectorielles et thématiques dans les recherches de l'intérêt général qui ne peut être produit par l'agrégation des intérêts collectifs, mais par un processus de conciliation basée sur la démocratie délibérative. (Lévesque et CRISES, 2007, cité dans Bourque, 2008, p. 90)

Au début de mon parcours de maîtrise, je partageais sensiblement les mêmes constats. Les espaces de concertation se sont multipliés, les rôles des différents paliers (local, régional et provincial) se chevauchent et sont confus, plusieurs institutions se sont restructurées (notamment le CISSS ou les conférences régionales des élus qui ont été abolies en 2015), les rôles de plusieurs partenaires se sont transformés (notamment le secteur municipal qui est

désormais considéré comme un gouvernement de proximité), les professionnels des métiers d'accompagnement sont de plus en plus nombreux et, malgré tout, les problématiques sociales et environnementales ne cessent de s'aggraver.

1.5.1.4. La situation actuelle du champ de pratique de l'action collective

Les tout premiers États généraux du développement des communautés au Québec ont été organisés en octobre 2022, ce grand rendez-vous marquait la dernière étape d'un *Tour d'horizon du développement des communautés* qui a permis de faire l'état des différents enjeux et défis rencontrés par les acteurs du développement collectif dans toutes les régions du Québec. Au terme de cet exercice, onze fiches thématiques³ ont été produites par *l'Opération veille et soutien stratégique*, en étroite collaboration avec le *Collectif des partenaires en développement des communautés*. Le Tour d'horizon souligne la complexification des problématiques et de l'accompagnement des démarches collectives :

Pourtant, les démarches territoriales rencontrées durant le Tour d'horizon racontent également des enjeux similaires en matière de développement des communautés : absence d'acteurs clés autour de la table de la concertation territoriale (culture, environnement, etc.), surconcertation, égos [*sic*] et rivalités entre organisations ou personnes, rapports de pouvoir inégaux entre les partenaires, différentes visions du monde entre le communautaire et l'institutionnel, etc. (Opération veille et soutien stratégiques, 2022a, p. 1)

Certaines démarches intégrées au Tour d'horizon voient que leur territoire est en transition et ne savent pas ce qui s'en vient pour la suite : pandémie, changements climatiques, crise du logement, tramway, densification, gentrification [*sic*], etc. Elles cherchent à voir comment s'inscrire à travers les différentes dynamiques qui traversent le territoire. Elles cherchent leurs rôles possibles et potentiels en tant qu'acteur [*sic*] collectif [*sic*]. Elles se demandent comment faire pour ne pas simplement réparer les pots cassés. (Opération veille et soutien stratégiques, 2022b, p. 1)

³ États généraux en développement des communautés, 11 fiches thématiques : <https://operationvss.ca/etats-generaux-en-developpement-des-communautes/>

À l'instar de Bourque (2008) et des résultats du Tour d'Horizon (2022) je considère qu'un renouvellement des pratiques d'accompagnement de l'intervention collective est nécessaire et inévitable.

Ces acteurs clés du développement des communautés observent qu'il va falloir changer notre mode de concertation pour arriver à produire des communautés réellement plus résilientes, surtout en lien avec les enjeux de la transition socioécologique. Ils se questionnent sur comment une communauté peut demeurer fluide et agile face aux urgences et nouvelles réalités qui arrivent tout d'un coup dans leur environnement. Ils se questionnent sur comment créer des brèches et en tirer avantage ou en faire une opportunité de résilience ou de développement collectif. Selon eux, un signe d'agilité est de pouvoir être proactif face à toutes ces crises et ces changements en cours et à venir, et d'être en mesure d'en teinter le parcours en fonction des aspirations, des envies et des besoins de la communauté. (Opération veille et soutien stratégiques, 2022b, p. 2)

Les pratiques actuelles atteignent leur limite à produire *du plus*. Je constate aussi une fatigue, une perte de sens dans le dictat d'en « faire plus » chez l'ensemble des acteurs. C'est le même épuisement que je vis. Depuis quelques années, je suis confrontée à des limites, quelque chose de mou, lié selon moi au désengagement des membres des groupes que j'accompagne et qui m'affecte aussi. Je doute de l'approche que je propose, qui n'est plus apte et suffisante pour générer les changements qu'exige notre époque.

J'ai trouvé écho à mes réflexions dans les travaux d'Otto Scharmer (2018). Lui et son équipe du MIT (Massachusetts Institute of Technology) travaillent depuis près de vingt ans sur une méthode, des outils et une pratique du leadership conscient qui visent une refonte des systèmes collectifs favorisant les transformations sociales, pour répondre au caractère urgent des enjeux actuels. Je me suis aussi appuyée sur les écrits d'Adam M. Kahane (2015) qui s'inscrivent également dans cette recherche de ce qui est porté par l'agent de changement pour soutenir les transformations collectives complexes. Kahane (2015) évoque le fragile équilibre entre l'amour et le pouvoir qu'il faut considérer tant à l'intérieur des groupes qu'en soi. Son analyse repose sur l'observation de ce qui se produisait autour et à l'intérieur de lui pendant ses vingt ans de pratique, à soutenir des équipes de direction à travailler en concertation pour s'attaquer à des problématiques sociétales complexes.

1.5.1.5. L'originalité de cette démarche

Ce mémoire a l'ambition d'apporter une contribution, si minime soit-elle, au vaste mouvement de recherche d'approches alternatives pour répondre aux crises sociales et environnementales contemporaines. En posant un regard de chercheuse sur ma pratique professionnelle et relationnelle, j'entretiens aussi l'espoir de faire des découvertes qui pourront être utiles pour d'autres praticien.nes de l'intervention collective.

Je veux témoigner des conditions et de la manière d'être présent à soi, par l'intégration de l'intériorité, qui m'a permis de réintroduire de la cohérence et du sens dans ma pratique. J'espère que l'apaisement que j'y ai rencontré pourra se répandre dans la pratique de l'intervention collective.

En terminant, je tiens à souligner que, bien que la recherche en sciences sociales soit souvent de nature qualitative, elle est plus rarement livrée à la première personne. Pour une collectiviste comme moi, il y a dans ce choix épistémologique et méthodologique du mémoire au *Je* un acte d'ouverture et d'audace qui requiert une bonne dose de courage.

1.6. LE PROBLÈME DE RECHERCHE

C'est donc dans ce contexte, personnel et collectif, que j'étais en 2017. En arrivant à la maîtrise, je voulais principalement renouveler ma pratique professionnelle pour susciter davantage d'engagement de la part des personnes et des organisations présentes aux collectifs que j'accompagne. En même temps, je vivais une perte de sens face à ma pratique dans les espaces de collaboration intersectorielle et territoriale, en plus d'une désillusion sur l'ampleur de la transformation sociale générée par l'action collective. J'avais la conviction qu'il me fallait intégrer de nouvelles pratiques et transformer radicalement mon accompagnement pour intervenir sur des problèmes sociaux de plus en plus complexes.

Je pratiquais déjà depuis plusieurs années et, malgré de nombreuses formations et l'apport de mentors inspirantes comme Sonia Racine, docteure en travail social, et Claire Bilocq, organisatrice communautaire, j'avais besoin de prendre du recul par rapport à ma pratique, d'ébranler mes certitudes comme mes habitudes. Je cherchais comment accompagner un groupe dans une analyse critique et structurée d'un problème pour générer des transformations durables et systémiques. Je percevais également le besoin d'apaiser cette exigence du toujours faire mieux, toujours faire plus, que je portais en moi, un élément central de la perte de sens que je subissais. Si j'en faisais toujours plus, depuis toutes ces années déjà et que, malgré tout, il fallait toujours en faire davantage, à quoi cela menait-il ? Pourquoi continuer sur cette voie, alors qu'il était si difficile, voire impossible, de mesurer les changements réels dans la durée ?

Parallèlement, je traversais une grande crise existentielle et relationnelle dans ma vie personnelle qui a tout bouleversé sur son passage. Je vivais une forme d'éclatement qui me dictait de reconnecter avec toutes les parts de moi.

Ce sentiment d'écartèlement m'épuisait. J'ai alors compris que le renouvellement de ma pratique professionnelle n'était que la pointe de l'iceberg, que ce besoin de transformation touchait aussi toutes les dimensions de ma vie, de la femme au mi-temps de la vie que j'étais devenue.

Un atelier de co-identité en deuxième année de maîtrise a été très révélateur à cet égard. La question que j'ai formulée pour démarrer l'atelier était : comment est-ce que je commence à identifier des identités, est-ce que je les aborde de manière distincte et est-ce que je souhaite les unifier en moi ? La mère, la femme, la professionnelle, l'amoureuse ont été les premières conviées à l'exercice puis, la fille et, finalement, la marginale. Les identités qui me constituent ont ainsi pu s'exprimer, émerger, se rencontrer et faire leur place dans mon projet de recherche-formation. Ma question de recherche ne pouvait plus interpeller uniquement la praticienne du collectif, elle devait dorénavant contribuer au rapatriement de toutes les parts de moi.

Les bases étaient jetées :

- Quelle est la place du *Je* dans ma pratique auprès des collectifs (le mien et celui des autres) ?
- Comment unir les différentes parts de moi ?

1.7. LA QUESTION DE RECHERCHE

Au terme de ma problématisation, ma question de recherche s'articule ainsi : comment ma démarche de recherche-formation me permet-elle de connecter à mon intériorité et d'en faire une voie d'émancipation personnelle, de renouvellement de ma pratique relationnelle et d'accompagnement des collectifs ?

1.8. LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

- Identifier à travers mon récit de recherche-formation des pierres de gué sur mon chemin de révélation vers mon intériorité
- Expliciter les impacts de mon nouveau rapport à l'intériorité sur mon émancipation personnelle
- Comprendre la dynamique de réciprocité entre mon nouveau rapport à l'intériorité et le renouvellement de ma pratique relationnelle et professionnelle

CHAPITRE 2

L'UNIVERS THÉORIQUE

INTRODUCTION

L'univers conceptuel qui sert de socle à cette recherche s'articule autour des travaux de chercheur.eures et praticien.nes qui m'ont fortement inspirée et m'ont permis d'identifier mes découvertes, mes eurêka. Leurs écrits ont largement contribué à les structurer et formaliser, de telle sorte que j'ai pu isoler les moments clés et les points de bascule de ma transformation comme praticienne et du renouvellement de ma pratique.

Je suis allée à la rencontre de leurs écrits comme on tente de trouver un chemin dans la nuit, à tâtons, dans la crainte de m'y perdre complètement. Toutefois, à force d'avancer, j'y ai trouvé lumière et apaisement. Mes rencontres avec les textes de Scharmer (2018), Kahane (2015), D'Ansembourg (2014), Brown (2014) et Hooks (2022) m'ont permis de tirer du sens de mon expérience, lire autrement mes données et enfin développer une compréhension nouvelle des concepts clés qui sont au cœur de ma démarche, comme l'intériorité et l'amour.

Par ailleurs, les travaux de Relais-femmes (1997) et de Lamoureux (2014), m'ont servi à établir les références historiques et théoriques nécessaires pour comprendre les mécanismes de ma socialisation comme femme, née en occident, à la fin du siècle dernier.

2.1. À PROPOS DU POINT DE BASCULE

La première notion qui s'est invitée dans ma réflexion est celle du « **point de bascule** ». Il s'agit d'un terme associé à l'idée de retournement, de virage, de changement radical. L'avènement de ces moments est imprévisible, souvent générateur de stress et d'anxiété (Houde, 2005, p. 11). Pour Renée Houde, *le point de bascule* peut aussi se définir comme une rupture à partir de laquelle on observe un changement radical dans une vie du sujet. Il s'agit d'un événement qui produit de grands bouleversements, un instant à partir duquel les

choses vont totalement changer, inscrivant un avant et un après dans l'histoire de la personne qui l'expérimente.

2.2. À PROPOS DE MA SOCIALISATION AU FÉMININ

Aborder mon éducation familiale dans ce projet de recherche constitue l'un de ces points de bascule. Jamais je ne croyais aller là. Pourtant, l'exercice s'est rapidement imposé, notamment pour comprendre d'où je parlais et de me situer sociohistoriquement. Je vais donc tenter de définir à quoi je réfère lorsque j'évoque ma socialisation féministe.

2.2.1. Être socialisée comme femme au Québec après la Révolution tranquille

Dans ma famille, ce premier lieu de socialisation, nous baignions dans une culture de militantisme pour l'égalité entre les hommes et les femmes. Ce combat a fortement influencé ma vie de femme, de mère et de professionnelle. J'ai toujours eu la conviction que j'adhérais au paradigme féministe, m'identifiant comme telle, mais sans jamais en saisir les nuances, les différents courants de pensée, les tensions que cela génère entre les femmes et comment se positionnement influençait toutes les sphères de ma vie.

Au Québec, la Révolution tranquille (décennies 60 et 70) marque une période historique de changements sociaux accélérés qui ont profondément transformé la condition féminine. C'est à ce moment que la mobilisation du mouvement féministe, qui accueille différents courants de pensée, transforme radicalement l'organisation sociale, institutionnelle et politique un peu partout en occident. Plusieurs nouveaux services ou organismes communautaires sont issus de cette mouvance : les services d'avortement, les CLSC (centre local de services communautaires), les garderies, les centres femmes, les maisons d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violences conjugales, etc. On constate également l'apparition de nouvelles formes de militantisme dans les milieux syndicaux et politiques.

Le Conseil du statut de la femme est fondé en 1973 et, en 1979, Lise Payette devenait la première ministre à la Condition féminine du Québec. Malgré la crise économique des années 80 et l'effritement des mouvements sociaux, les femmes continuaient à faire des gains : elles étaient de plus en plus nombreuses sur le marché du travail, la maternité ne signifiait plus la fin de la vie professionnelle et, en 1986, les femmes représentaient 51 % des diplômées de premier cycle universitaire (Lavigne, 1990, p. 17).

Dans ce court article de 1990, Marie Lavigne présente un bilan des luttes féministes : « 30 ans de féminisme depuis la Révolution tranquille ont permis de poser quelques jalons de plus dans l'aspiration centenaire des femmes à l'égalité. Toutes ces années auront aussi montré les limites de la revendication à l'égalité et convié la société à une réflexion plus globale autour d'un monde où les femmes et les hommes pourraient s'épanouir pleinement » (Lavigne, 1990, p. 17).

L'analyse détaillée des différents courants de pensée féministe qui dominaient cette période permet de mieux saisir la teneur de cette invitation. Louise Toupin, dans son article *Les courants de pensée féministe* publié dans *Qu'est-ce que le féminisme, Trousse d'information sur le féminisme québécois des vingt-cinq dernières années* (1997), distingue trois grandes tendances qui témoignent de l'évolution de l'approche féministe à partir du milieu des années 1960. Elle décrit chacun de ces courants en interrogeant les causes de la subordination des femmes et les stratégies proposées pour y mettre fin. Ces trois grandes tendances demeurent aujourd'hui pertinentes pour comprendre l'évolution de la pensée féministe (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 6).

Le premier courant est le féminisme libéral égalitaire, aussi appelé réformiste ou féminisme des droits égaux. C'est celui qui définit le mieux mon éducation familiale. Il s'inspire du libéralisme et le capitalisme en constitue la manifestation économique. On y lutte pour la liberté (individuelle) et l'égalité (entre les sexes). L'objectif ultime est donc pour les femmes d'obtenir l'égalité des droits avec les hommes : « l'égalité complète permettrait aux femmes de participer pleinement à la société, sur un pied d'égalité avec les hommes » (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 7). Le courant féministe libéral égalitaire est aussi

considéré comme le plus modéré des trois. Il postule qu'une réforme du système capitaliste permettrait de mettre fin à la discrimination sociale, politique et économique des femmes. « La cause est à trouver dans leur socialisation différenciée : des préjugés, des stéréotypes, des mentalités et des valeurs rétrogrades en sont responsables » (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 8). En ce sens, « Le moyen le plus efficace pour enrayer la discrimination faite aux femmes réside d'abord dans l'éducation non sexiste. Il s'agit de socialiser autrement les femmes. C'est en changeant les mentalités qu'on changera la société. L'autre moyen réside dans les pressions pour faire changer les lois discriminatoires » (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 8).

Les autres courants présentés par Toupin sont ceux de la tradition marxiste orthodoxe et le féminisme radical. Je vous les présente brièvement.

Au tournant des années 70, les féministes marxistes blâmaient l'organisation économique dominante, le capitalisme, pour l'exploitation tant des hommes que des femmes. Pour les féministes de tradition marxiste orthodoxe, c'était la propriété privée et la division sexuée du travail qui représentaient la principale source d'oppression, puisqu'elles limitaient les femmes au travail domestique et maternel. Le patriarcat y était défini comme « le pouvoir des hommes dans la famille et dans toute la société (qui) apparaît donc comme un simple produit du capitaliste » (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 10). C'était par l'abolition de la société capitaliste que les féministes marxistes orthodoxes voulaient mettre fin de l'oppression.

À la même époque, le féminisme radical rompait avec les courants précédents et tentait d'en combler les lacunes. Bien qu'il ne s'agissait pas d'un groupe homogène, les féministes radicales s'entendent « cependant sur une conviction commune : l'oppression des femmes est fondamentale, irréductible à aucune autre oppression, et traverse toutes les sociétés, les "races" et les classes » (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 11). La principale cause de l'oppression était le patriarcat et le pouvoir des hommes devenait la cible première des luttes. Le contrôle du corps des femmes constituait la manifestation de ce pouvoir dans la sphère domestique. Le patriarcat structurait la société à tous les niveaux (politique, économique,

juridique), en maintenant une séparation nette entre la culture masculine dominante et une culture féminine dominée (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 12). Le renversement du patriarcat devenait alors l'objectif ultime. Pour en venir à bout, les femmes devaient d'abord se réapproprier le contrôle de leur corps et développer une culture féminine alternative (maison d'hébergement pour les femmes victimes de violence, théâtre engagé, cinéma, festivals, commerces, magazines). D'autres choisissaient le séparatisme, soit la vie célibataire ou lesbienne, tandis que certains groupes menaient des offensives directes contre le patriarcat en manifestant contre la pornographie, les concours de beauté, etc. (*Qu'est-ce que le féminisme ?*, 1997, p. 13) À partir du milieu des années 70, le courant radical continuait à se transformer sous diverses influences, soit celle de la psychanalyse française, puis de la critique de l'hétérosexualité comme institution centrale ainsi que du féminisme noir prôné par les Afro-Américaines.

Le féminisme marxiste orthodoxe et le courant radical, avec toutes leurs variantes, allaient beaucoup plus loin dans l'analyse des causes de l'oppression et des stratégies de changement proposées que le courant égalitaire libéral. Le capitalisme et le patriarcat y étaient clairement identifiés comme deux systèmes d'oppression des femmes qui devaient être démantelés.

Ma rencontre avec le courant marxiste et la lutte des classes est survenue beaucoup plus tard dans mon parcours de formation universitaire, lorsque j'étudiais les mouvements sociaux et les théories de la mobilité entre les classes sociales. On pourrait donc dire que ce courant constitue ma socialisation secondaire⁴. Mon adhésion aux approches de conscientisation et d'éducation populaire de Freire (Pereira, 2017) a aussi renforcé mon engagement dans les luttes populaires pour la défense des droits sociaux. Ces paradigmes ont

⁴ La **socialisation secondaire** se prolonge tout au long de la vie adulte. La socialisation est le processus par lequel un individu apprend à vivre en société, en intériorise les normes et se construit son identité sociale. La socialisation secondaire se caractérise par une prise de distance progressive avec la famille et par l'entrée dans le monde académique puis professionnel. Les principaux acteurs socialisateurs à ce stade sont habituellement les amis et les collègues de l'individu. <https://www.pourleco.com/le-dico-de-l-eco/socialisation-secondaire>

profondément marqué ma pratique, mon expérience, mais également la manière dont j'ai analysé mes données de recherche et mené mon processus de renouvellement.

2.2.2. Une commune histoire de misogynie intériorisée

La vision du monde féministe, qui était à l'œuvre au sein de mon milieu familial, considérait l'oppression des femmes sous l'angle relativement obtus de l'égalité des droits, en occultant les systèmes qui maintenaient ce régime oppressif, ainsi que ses conséquences sur la psyché des femmes qui vivaient une forme de misogynie intériorisée, comme le dit si bien Anna Rosenwasser (2021). Cette dernière stipule que la haine des femmes n'est pas seulement un phénomène extérieur, mais qu'elle finit par être intériorisée par et en elles.

La socialisation des femmes, ce qu'on leur enseigne de manière implicite ou explicite à travers le discours dominant et les médias, martèle avec insistance l'archétype du « féminin ». Paradoxalement, il y a aussi une doxa qui dénonce la féminité lorsqu'elle s'affirme trop et la dépeint alors comme négative. La misogynie intériorisée se manifeste lorsque les femmes reproduisent cette critique permanente, sous la forme d'autocritique sévère ou de rivalité entre elles. Rosenwasser (2021) estime que cette misogynie intériorisée est en grande partie responsable du manque de solidarité entre les femmes. Et c'est là justement que réside la clé : pour sortir de la misogynie intériorisée, il faut inévitablement réinstaurer la solidarité féminine.

Ce qui est terrible avec la misogynie intériorisée, c'est qu'elle ne ressemble pas forcément à de la discrimination. Pas même à de la méchanceté. Pour beaucoup de gens, la misogynie intériorisée ressemble à l'opinion individuelle d'une seule personne. On ne remarque pas facilement qu'elle est systématique. De sorte que les femmes contribuent souvent elles-mêmes à leur oppression. Elles n'en sont pas les principales responsables, mais elles reproduisent leur propre dévalorisation - un tour de passe-passe du sexisme. (Rosenwasser, 2021)

À l'image des femmes de mon entourage et conformément à mon éducation, je me suis toujours considérée comme l'égale des hommes, et même en quelque sorte, pareille à eux... Je m'explique. Dans le fond, je refusais l'idée du sexe faible et la supposée infériorité des femmes. Au point où j'en suis arrivée à nier qu'il puisse y avoir une véritable différence entre les genres. Insidieusement, l'homme devenait donc le modèle de référence, celui auquel je devais me conformer, voire l'idéal à atteindre. Dans cette perspective, toute manifestation associée au féminin était suspecte de facto, quand elle n'était pas simplement disqualifiée.

Diane Lamoureux, dans son article : *Retrouver la radicalité du féminisme*, souligne les failles du féminisme libéral égalitaire qui évacue trop rapidement le rôle déterminant du patriarcat dans nos sociétés et la manière dont il structure l'ensemble de nos rapports sociaux (*Les féminismes d'hier à aujourd'hui*, 2014b, p. 58).

Pour résumé, j'avais intégré que je devais faire comme les hommes qui réussissent dans le système capitaliste, cette société qui valorise l'individualisme et la performance, pour devenir leur égale. Quelque part dans ma tête, rien de ce qui était associé aux stéréotypes féminins, peu importe qu'ils soient vus positivement ou négativement, n'avait de véritable valeur à mes yeux. Seuls les comportements associés aux stéréotypes masculins étaient valorisés.

Les stéréotypes s'acquièrent de diverses sources. Féministes et sociologues s'entendent donc pour dire que la socialisation est le processus surdéterminant par lequel l'individu prend conscience et apprend tout au long de sa vie les différents éléments de la culture de son sexe, s'adaptant, plus ou moins bien faut-il en convenir, aux comportements dits « féminins » ou « masculins » et intériorisant les stéréotypes qui les reflètent. (Descarries et al., 2009, p. 15)

J'ai donc développé le réflexe de me méfier inconsciemment de tout ce qui pouvait être associé au féminin, par exemple : la sensibilité, la vulnérabilité, l'intuition, l'intériorité, le soin, etc. ; alors que je valorisais aisément l'autonomie, le dépassement de soi, la force de caractère, la prise de risque... Ça m'a malheureusement pris beaucoup de temps avant de comprendre que les stéréotypes sexuels, féminins et masculins, dictent les attitudes et comportements attendus, tant sur le plan individuel que social.

Je mesure aujourd'hui pleinement les effets pervers de ma socialisation comme femme et ses impacts sur ma vie existentielle, psychique, relationnelle et professionnelle. Comme toutes les femmes de mon âge et de ma société, j'ai été bombardée de stéréotypes féminins à l'école, dans les médias, au sein des groupes d'amis et à la maison. Paradoxalement, j'ai aussi été élevée dans le féminisme libéral égalitaire qui exigeait que je me « libère » des oppressions, pour mieux correspondre aux stéréotypes masculins dominants de la société patriarcale capitaliste. Ce type de socialisation explique en grande partie mes résistances face à l'intériorité. Alors que l'homme se réalise dans l'action et dans son ascension sociale, on me demandait à moi de me concentrer sur une démarche introspective, pour être plus à l'écoute de mes émotions...

2.3. INTÉRIORITÉ

2.3.1. Le Je individualiste

Au début de mes travaux, je définissais l'intériorité par le *Je*, en le plaçant en opposition avec le *Nous*. Ces deux concepts, le *Je* et le *Nous*, s'incarnaient presque exclusivement dans ma sphère professionnelle, sans que je n'établisse réellement de liens avec ma vie personnelle et relationnelle. Ce que je nommais *Je* n'avait initialement que très peu de substance, de densité ou d'intérêt réel pour moi. Ma pratique professionnelle n'était-elle pas d'accompagner le passage du *Je* au *Nous* pour faire jaillir toute la richesse du collectif? Je me concentrais donc sur la création des conditions favorables à ce passage et sur les phénomènes témoignant de la progression de cet objectif.

En réalité, je ressentais une forme d'aversion envers le *Je* que je jugeais comme égocentrique, symbole de l'individualisme contemporain. *Ce chacun pour soi* représente le principal frein au développement de l'entraide et de la solidarité, éléments fondamentaux de la mobilisation (Racine, 2010, p. 251). Pourquoi donc y accorder temps et intérêt, si cela m'éloignait de ma quête de changer le monde collectivement? Je roulais des yeux devant l'argument que tout *changement commence par soi-même*, en répliquant que le changement collectif est une force transformatrice tellement plus puissante. Parce que, dans le cadre d'une

approche collective, chacun se transforme aussi, mais à travers une expérience de groupe beaucoup plus foisonnante de sa diversité. Les travaux de Sonia Racine (2010), une mentore qui a joué un rôle important dans mon apprentissage professionnel, le démontraient d'ailleurs clairement.

Les personnes, à travers l'espace collectif, s'interinfluencent et coconstruisent une intention, une compréhension ainsi qu'une vision commune, des ingrédients essentiels à la formation d'un acteur collectif. Un processus qui repose sur la force créatrice du groupe, impossible à atteindre en dehors d'un espace collectif. On y recueille bien davantage que la somme des compétences de chaque personne qui le compose, mais bien un nouvel objet issu de leurs interactions. Mon intérêt était donc entièrement tourné vers le processus de mobilisation, pour m'assurer que le fruit des échanges surpasse la somme des constituantes. Je pourrais illustrer cette dynamique sous la forme d'une équation du type : $1 + 1 = 3$.

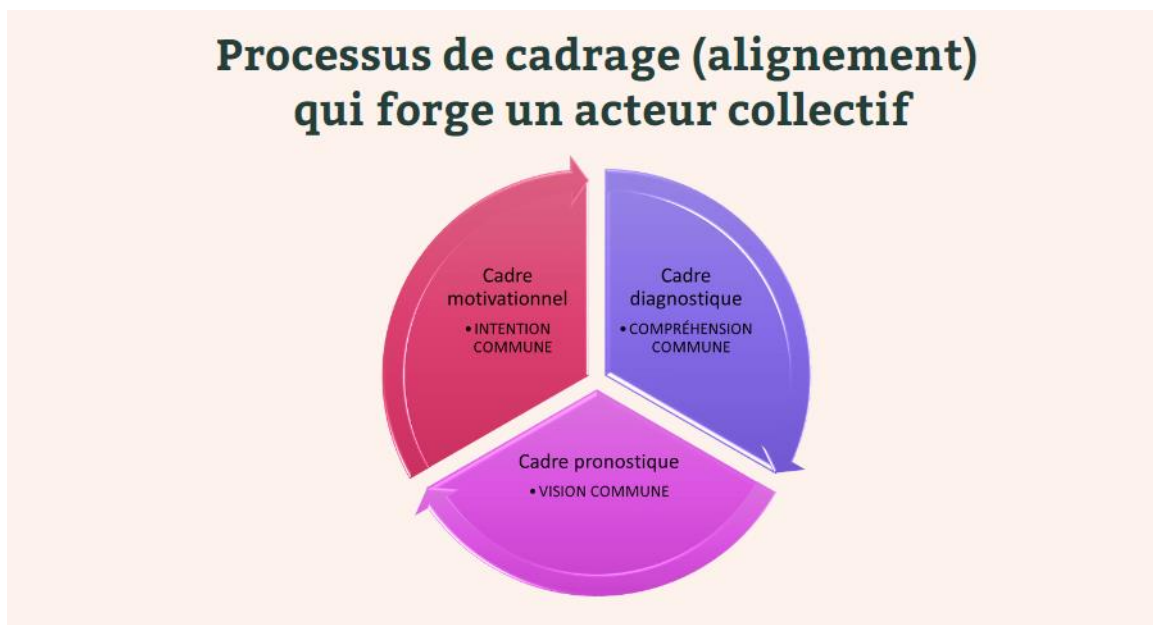


Figure 2 – Processus de cadrage identitaire

Source : Communagir adapté de Racine, S. 2010

2.3.3. L'intériorité citoyenne de Thomas D'Ansembourg - Le *Je* au service du collectif

La proposition D'Ansembourg (2014) qui postule que le *Je* puisse être mis au service du *Nous* s'est rapidement imposée dans mes travaux de recherche. J'avais soif de propositions sur les manières d'interpeller plus efficacement le *Je* dans l'espace collectif, pour le mettre au service de l'intention commune. Les travaux D'Ansembourg confirment d'abord mes appréhensions sur le *Je* individualiste, qu'il définit comme le symptôme d'une société malade, dans laquelle les gens se sentent de plus en plus isolés, vides de sens, en fuite perpétuelle de la réalité. Il dénonce la course effrénée dans laquelle nous sommes engagés et la stratégie de la fuite qui caractérise notre mode de vie, lesquelles engendrent toutes sortes de crises (individuelles et environnementales, notamment). Il propose plutôt de réinvestir le *Je* comme un espace d'intériorité salvateur, qu'il faut cultiver et dont la fonction ultime serait de se relier au *Nous*, générateur de sens. Pour lui, l'intériorité est la clé du bien vivre ensemble, qui transforme et ouvre la voie à un véritable changement social, état qu'il nomme l'intériorité citoyenne (D'Ansembourg, 2014, p. 17).

Je me référerai à ses définitions lorsque je parlerai de mon intériorité dans la suite de mes travaux :

J'appelle intériorité cette capacité à prendre du recul ou à se retirer à l'intérieur de soi pour pouvoir s'observer, se mettre et se laisser remettre en question, pour laisser poindre les vrais enjeux, qui n'apparaissent que par paliers de conscience successifs. (...) la connaissance intime de soi n'est pas un enfermement dans la complaisance narcissique, mais la clé de l'ouverture de la conscience humaniste, de l'attention à la vie et à l'univers, et la condition pour vivre l'expérience de la transcendance. (D'Ansembourg, 2014, p. 18-19)

Selon D'Ansembourg, l'intériorité est citoyenne quand elle s'appuie sur deux composantes fondamentales : la conscience et la responsabilité. Pour relever les défis du XXI^e siècle, D'Ansembourg explique que les citoyens du monde devront sortir de leur inconscience, remettre en cause leurs façons d'être au monde, vivre pleinement leur appartenance à une communauté et ainsi trouver un sens à leur vie au sein d'une nouvelle solidarité. Il affirme que la citoyenneté d'aujourd'hui a besoin de s'enraciner dans une conscience élargie. « Par citoyenneté, j'entends notre appartenance consciente à la

communauté sociale, locale et mondiale, en tant qu'êtres libres, responsables et interreliés » (D'Ansembourg, 2014, p. 19).

Cette connexion ou interconnexion de soi à soi, et de soi aux autres, est au centre de ma démarche. Je cherche le point d'équilibre, le dosage fragile entre ces deux mouvements : la capacité de plonger à l'intérieur de soi et celle de se relier aux autres, dans un mouvement collectif conscient et concerté.

Pour amorcer ce mouvement d'ouverture et consentir à entrer dans mon intériorité, j'ai dû reconnaître ce qui m'empêchait d'évoluer, les murs érigés par un système de croyances et de pensées.

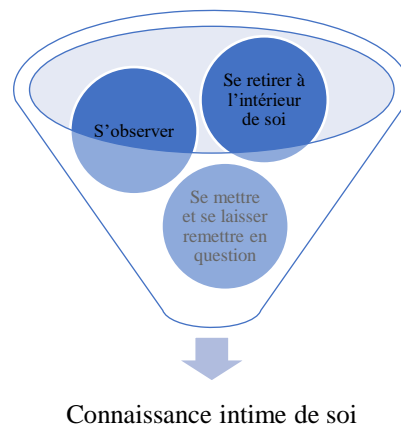


Figure 3 – Connexion à l'intériorité selon D'Ansembourg

Source : Roy-Chabot, M. 2024

Ce qui m'a le plus bouleversée dans la proposition de D'Ansembourg, c'est *l'interdépendance absolue entre le soi et le collectif*: « c'est bien dans le creuset de l'intériorité que peut s'élaborer le processus d'ouverture de cœur et de conscience qui permet la transformation personnelle, et donc le changement social » (D'Ansembourg, 2014, p 44). Il poursuit :

Comme l'accès à l'intériorité a des conséquences immédiates non seulement sur la vie personnelle de l'individu, mais aussi sur son intégration, son appartenance et sa

contribution au fonctionnement ou au dysfonctionnement des groupes et des communautés auxquels ils appartiennent, cet enjeu même a donc une portée sociale, communautaire et citoyenne. (D'Ansembourg, 2014, p 45)

Cette vision de l'intériorité citoyenne m'a suffisamment rassurée pour enfin me rapprocher de mon intériorité, tout en restant reliée au collectif. J'ai ainsi commencé à revisiter d'autres praticiens du collectif, tels que Scharmer (2018) et Kahane (2015), qui témoignent aussi de l'importance de l'intériorité pour initier et mettre en œuvre des changements collectifs durables.

2.4. LE POINT AVEUGLE : L'ÉTAT INTÉRIEUR

Les travaux de Scharmer (2018) et de son équipe postulent que nos systèmes actuels sont profondément déréglés, à l'origine des fractures qui nous maintiennent au fond d'un abîme écologique, social et spirituel. Leur théorie U propose un cadre d'analyse et une approche pour guider les leaders de changements au sein des collectivités et des organisations. Cette approche « combine la pensée systémique, l'innovation et l'accompagnement du changement en partant du point de vue d'une conscience humaine en évolution » (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 9).

Dans l'ouvrage *Théorie U : l'essentiel* (2018), les auteurs soulignent d'emblée l'existence d'un point aveugle dans nos pratiques actuelles d'accompagnement (et nos vies quotidiennes) qu'ils nomment « **la source** » et décrivent comme l'état intérieur à partir duquel nous agissons, communiquons, percevons et pensons. Pour mieux définir cette source, Scharmer se remémore une conversation avec Bill O'Brien, directeur de *Hanover Insurance* qui disait que : « le succès d'une intervention dépend de l'état intérieur de l'intervenant », mettant ainsi l'accent sur la dimension profonde de nos actes et le caractère essentiel de cette connexion avec soi-même pour pressentir les possibilités futures (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 25).

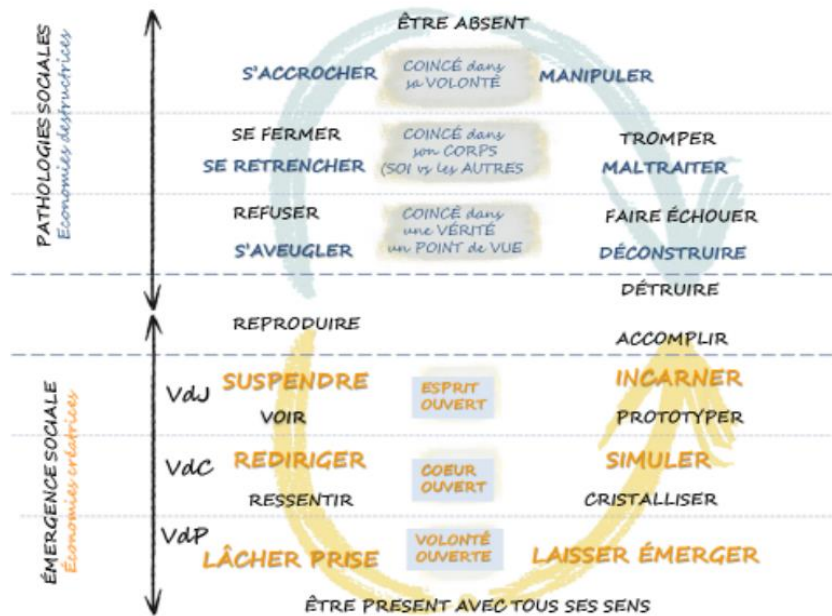


Figure 3 – Être présent avec tous ses sens

Source : Cahier U.Lab, 2015, p. 17

Les travaux de Scharmer (2018) suggèrent d'utiliser le néologisme « presencing », construit à partir des mots présence et sentir, pour désigner le moyen de se connecter à la source. La théorie U segmente ce processus en plusieurs étapes qui permettent aux praticien.nes de s'ouvrir à un futur émergent. Ce processus intègre des pratiques personnelles de méditation, d'observation, d'écoute de soi, de l'autre et des collectifs, permettant d'atteindre une forme de connaissance intuitive que nous portons déjà en nous.

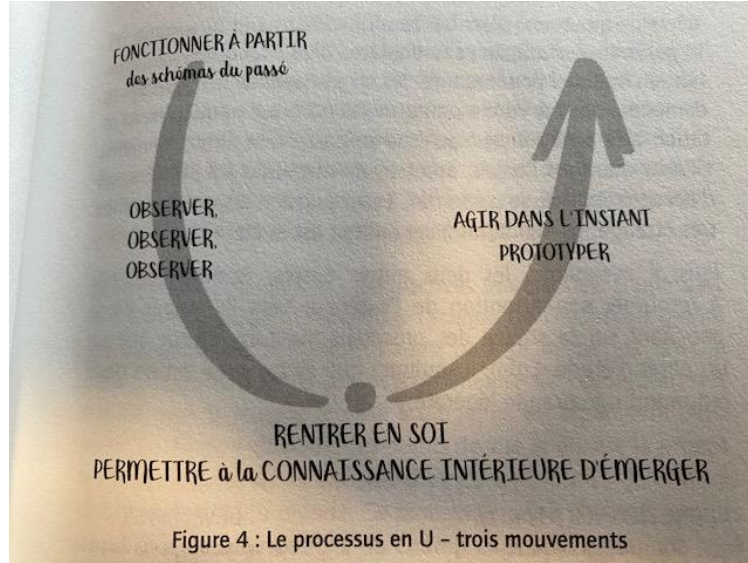


Figure 4 – Processus en U : trois mouvements

Source : Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 41

La proposition est semblable chez Kahane (2015) (ces auteurs se citent mutuellement). Dans son ouvrage *Pouvoir et Amour, théorie et pratique des transformations sociales* (2015), Kahane évoque aussi cette connexion intérieure, lui permettant de développer une conscience de ce qui se joue en lui pendant l'accompagnement d'un groupe. À travers plusieurs récits de pratique, il témoigne de ses expériences de cocréation de nouvelles réalités sociales qui demandent d'interpeller deux énergies fondamentales en apparence opposées : le pouvoir et l'amour. L'auteur refuse de choisir entre les deux et valide son hypothèse à partir de ses succès et de ses échecs.

Le pouvoir et l'amour sont l'abscisse et l'ordonnée de l'espace des transformations sociétales. Si nous voulons nous mouvoir librement dans cet espace afin de résoudre nos problèmes, il nous faut comprendre ces forces et en faire nos alliées. (Kahane et al., 2015, p. 34)

Kahane ne fait pas qu'observer les effets de ces forces vitales dans la dynamique des groupes. Il questionne également son propre rapport au pouvoir et à l'amour, sa capacité à en identifier les manifestations en lui et hors de lui, et à percevoir comment elles influencent sa pratique. À travers ses récits, il analyse les phénomènes qui s'opèrent.

Nos apprentissages les plus importants ne viennent pas de notre capacité à voir le monde avec un regard neuf, mais de notre capacité à nous voir nous-mêmes (et notre rôle dans la création de ce monde) avec des yeux neufs. (Kahane et al., 2015, p. 15)

Je me reconnais beaucoup dans ces auteurs. Leurs définitions d'une intériorité sociologique et citoyenne ont ouvert une brèche importante dans mes résistances. Et comme je porte une quête similaire à eux, celle de produire des changements sociaux durables, je me suis interrogée sur la place qu'occupe l'intériorité dans ma propre pratique. Et c'est grâce à eux que j'ai enfin identifié le véritable objet de ma recherche.

Tableau 1 – Synthèse des composantes de l'intériorité selon les trois auteurs cités

| Auteurs | Termes utilisés | Composantes |
|----------------|--|---|
| Scharmer | La source | État intérieur Présent avec tous ses sens (<i>presencing</i>) |
| Kahane | Connexion intérieure | Amour et pouvoir |
| D'Ansembourg | Intériorité citoyenne : consciente et responsable | Sa façon d'être au monde L'appartenance à la communauté Le sens de sa vie La solidarité |

Source : Roy-Chabot, M. 2024

2.5. L'ACTE RÉVOLUTIONNAIRE D'AIMER

Or là où je me suis sentie aimée et portée à aimer, je me suis retrouvée en sécurité. Et là où je me suis trouvée en sécurité, j'ai retrouvé le courage. Seule l'affection, je le sais maintenant depuis longtemps, peut me porter à ce degré de confiance où je ne crains plus la vie.

L'amour, dans un sens plus large que le seul sentiment amoureux, est devenu une dimension incontournable de ma pratique professionnelle et relationnelle. J'avais commencé à m'y intéresser de manière plus sérieuse il y a plusieurs années, avec la conférence TEDWoman de Valarie Kaur : *Trois leçons d'amour révolutionnaire à une époque de rage*⁵. La conférencière y formule des questions fondamentales : qui n'avons-nous pas encore réussi à aimer ? Qui est capable d'aimer celui ou celle qui a commis un acte horrible, un crime haineux, quelque chose d'innommable ? Kaur (2017) brandit l'amour comme une solution pour contrer la montée du nationalisme, de la polarisation, et elle redemande en boucle : qui n'avons-nous pas encore réussi à aimer ? Elle présente l'amour révolutionnaire sous trois formes, complémentaires les unes aux autres, et des stratégies pour l'actualiser :

Tableau 2 – L'amour révolutionnaire⁶

| | |
|------------------------|---|
| L'amour des opposants. | Soigner leur blessure |
| L'amour des autres | L'autre n'est pas un étranger |
| L'amour de soi | Respirer et pousser à travers le feu ⁷ |

Source : Roy-Chabot, M. (2024)

⁵ https://www.ted.com/talks/valarie_kaur_3_lessons_of_revolutionary_love_in_a_time_of_rage

⁶ Traduction libre par Roy-Chabot, M. du modèle de Valarie Kaur

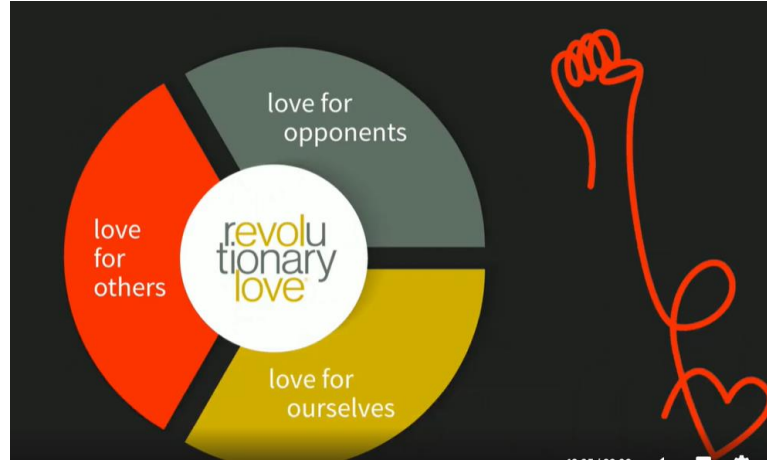


Figure 5 - L'amour révolutionnaire

Source : 3 Lessons of Revolutionary love in a time of rage, Kaur, 2017

Cet amour révolutionnaire collait bien à ma pratique en intervention collective auprès des personnes exclues des communautés pour tenter de résoudre des problématiques complexes. Je portais, porte et porterai cet idéal d'un projet collectif basé sur l'amour, projet que j'imagine rassembleur et solidaire.

De son côté, Bell Hook (2022), dans son ouvrage *À propos d'amour*, présente également l'amour comme **un acte intentionnel et non comme un simple sentiment**. Elle souhaite mieux définir ce qu'on entend par « amour » pour le rendre moins déroutant (Hook et al., 2022, p. 27). Pour y parvenir, elle s'inspire de la définition proposée par le psychiatre Scott Peck (1990) : « la volonté de s'étendre soi-même dans le but de nourrir sa propre croissance spirituelle ou celle d'autrui. (...) L'amour c'est ce qu'on fait. L'amour est un acte de volonté, c'est-à-dire désir et action, conjointement. Et la volonté implique aussi un choix. On n'est pas obligé d'aimer, on le décide. » (Peck, 1990, cité dans Hooks et al., 2022, p. 29).

Hooks, une militante afroféministe américaine, dénonce le fait qu'on s'intéresse généralement peu aux impacts du système patriarcal sur notre conception de l'amour (Hook, 2022, p. 20). Elle rappelle que : « nous avons tendance à croire, du fait de notre éducation, que l'esprit, et non le cœur, serait le siège de l'apprentissage, beaucoup d'entre nous pensent

que parler d'amour avec une certaine intensité affective conduit à être perçus comme faibles et irrationnel» (Hooks et al., 2022, p. 23).

J'étais aussi aliénée par le concept de l'amour sentimental, tel que promu par le système patriarcal. J'allais toutefois revoir cette conception dans le cadre de mon processus de renouvellement et redonner à l'amour toute sa force créatrice et sa capacité de transformation sociale. Ce moment s'impose comme un autre point de bascule majeur dans mon cheminement.

2.5.1. L'amour dans les espaces collectifs

Pour Kahane, l'amour génératif est un vecteur personnel et collectif permettant de se relier à soi-même et aux autres, un phénomène que j'ai maintes fois observé au sein des groupes que j'accompagne. Encore là, on ne parle pas de l'amour romantique tel que présenté dans les sociétés patriarcales, mais bien de la capacité à s'engager auprès de l'autre pour qu'il atteigne son plein potentiel. Il s'agit d'un choix conscient et bienveillant : « une disposition intentionnelle vis-à-vis de l'autre » (Kahane et al, 2015, p. 62).

Kahane présente, dans son livre *Pouvoir et Amour : Théorie et pratique des transformations sociétales*, plusieurs récits illustrant ces instants d'intimité, d'intensité, de connexion les uns aux autres, à travers le cheminement des groupes. Ces moments, presque sacrés, constituent généralement des points de bascule : « ils pouvaient alors se responsabiliser et s'impliquer dans les réparations nécessaires. Leur moteur vers l'unité contribuait non seulement à guérir ces systèmes, mais également à les guérir eux-mêmes (et moi avec eux) » (Kahane et al., 2015, p. 67). Il s'agit encore ici d'une connexion de soi à l'autre, de l'amour comme une voie de passage nécessaire entre le *Je* et le *Nous*.

2.5.1.1. L'amour de soi

L'amour de soi, dont il est aussi question en filigrane chez la majorité des auteurs précités, s'est aussi invité dans mes travaux. Sans lui, impossible d'actualiser réellement l'amour dans l'espace collectif. J'ai donc cherché de ce côté.

Dans le *Pouvoir de la vulnérabilité*, Brené Brown (2014) raconte comment elle a longuement résisté à approfondir la question de l'amour de soi. Sans toutefois disqualifier complètement l'importance de cet amour, elle en faisait la promotion chez les autres, s'y attardant néanmoins peu pour elle-même. Je me suis tellement reconnue dans cette stratégie. J'admirais et accueillais la vulnérabilité de l'autre, y reconnaissant la force de son courage, sans vraiment m'intéresser à la mienne. Brown le souligne avec justesse, c'est la réciprocité, l'ouverture mutuelle qui permet d'établir la confiance (2014, p. 57).

Donc, durant plus de six ans, Brown a effectué des travaux de recherche sur les relations humaines, plus spécifiquement sur la honte et l'empathie. Elle tentait notamment de comprendre comment s'affranchir de la honte.

Dans le cadre de sa démarche, Brown a d'abord cherché le dénominateur commun entre les personnes démontrant une forte résilience dans la vie et elle a découvert qu'elles affichaient toutes une conscience aigüe de leur propre valeur (Brown, 2014, p. 18). Au final, elle postule que, pour sortir de la honte, il faut passer par l'empathie : la compassion envers soi-même (et les autres) (Brown, 2014, p. 89). Elle définit l'empathie comme une pratique toute simple qui consiste notamment à écouter, s'ouvrir, retenir son jugement, entrer en contact et communiquer (Brown, 2014, p. 97). Cette approche est en somme très similaire au *presencing* de Scharmer.

L'amour de soi, tel que présenté par Brown (2014), est très proche de ce que Kahane (2015) et Hooks (2022) nomment l'amour en acte, mais à une échelle plus micro, celle de la relation à soi et à l'autre, engagée dans une relation intime et privilégiée. Le graphique suivant illustre comment la pratique de l'amour peut se déployer simultanément à plusieurs niveaux, tout en demeurant en contact avec à l'intériorité.

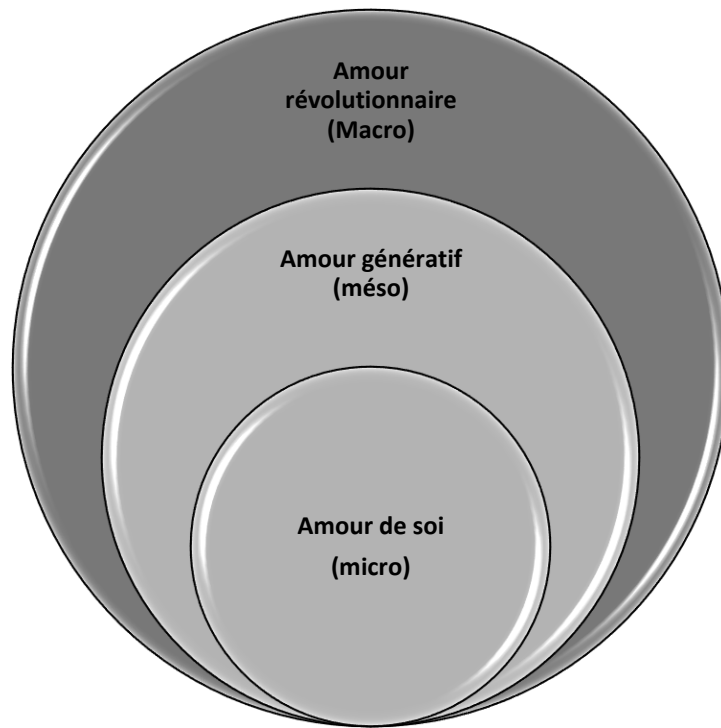


Figure 6 – L’amour à différents niveaux

Source : Roy-Chabot, M. 2024

CONCLUSION

Au terme de cette analyse, nous voici donc, vous et moi, reliés par une définition élargie de l’amour et les travaux de ces chercheurs et chercheuses. C’est en m’inspirant de leur volonté de comprendre comment on parvient à l’intériorité que j’ai réussi à progresser vers le renouvellement de ma pratique. Les éléments que j’ai présentés jusqu’ici constituent les bases sur lesquelles je vais appuyer la suite de mes propos. Mais avant d’aller plus loin dans ce récit de transformation, il importe de définir l’épistémologie qui guide ma recherche scientifique ainsi que la méthodologie que j’ai utilisée.

CHAPITRE 3

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

INTRODUCTION

J'ai choisi le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales parce que son cursus semblait répondre aux questions que je me posais. À l'époque, j'étais confrontée à de nombreux doutes et me heurtais à des limites dans l'exercice de ma pratique professionnelle d'accompagnement des collectivités vers des changements durables. Ce programme m'apparaissait donc comme le tremplin dont j'avais besoin pour renouveler ma pratique, cette dernière s'imposant alors comme mon principal terrain de recherche.

Au départ, les thèmes qui suscitaient mon intérêt tournaient autour de l'accompagnement des personnes, des petits groupes, des organisations et communautés, surtout dans l'objectif d'améliorer la pratique d'accompagnement. Je cherchais aussi comment développer, tant chez les professionnels que chez les participant.es à ces démarches collectives, une vision plus globale et systémique du contexte dans lequel se déployaient leurs travaux. Mon intention était donc de trouver comment mieux les accompagner pour générer des transformations sociales durables, en réponse aux crises criantes (inégalités sociales, changements climatiques, enjeux environnementaux, effondrement de la biodiversité, pénurie de logements, etc.) auxquels ils sont confrontés, dans un contexte particulièrement complexe et l'urgence d'agir.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'offrait donc la possibilité d'interroger scientifiquement ma pratique professionnelle, d'analyser mon expérience et d'en dégager des apprentissages transférables.

Jean-Marc Pilon, un des professeurs fondateurs de ce programme à l'UQAR, a d'ailleurs bien circonscrit l'approche épistémologique basée sur l'agir professionnel, qui

permet aux étudiant.es de mener une recherche-action-formation en adoptant la posture de praticien.ne-chercheur.e qui interroge sa propre pratique (Pilon, 2016). Cela correspondait exactement à ce que je voulais faire.

À l’instar des chercheur.es qui se sont intéressé.es au paradigme compréhensif, j’ai opté pour la recherche qualitative de type phénoménologique radicalement à la première personne pour orienter mes travaux. J’ai cherché, de manière rigoureuse et appuyée sur des méthodologies éprouvées, à comprendre plutôt qu’à prouver. Je souscris entièrement à ce champ unique de la recherche où ma parole peut librement s’exprimer au *Je* et où mon expérience est reconnue comme parfaitement légitime.

Ce chapitre présente donc les assises sur lesquelles je me suis appuyée pour mener mes travaux à terme. Je présenterai d’abord l’épistémologie, en situant mon approche dans le grand champ de la recherche qualitative et du paradigme compréhensif. Dans un deuxième temps, je m’intéresserai à la démarche heuristique d’inspiration phénoménologique comme cadre méthodologique. Enfin, je définirai les outils de production de données, tels que le journal d’itinérance, ainsi que le mode d’interprétation du matériel recueilli, soit l’analyse en mode écriture. Ces éléments constituent l’essentiel du cadre épistémologique et méthodologique correspondant à mon champ d’études, ma question et mes objectifs de recherche.

3.1. ASPECT ÉPISTÉMOLOGIQUE

3.1.1. Le paradigme compréhensif

Zaccaï-Reyners, N., dans *Connaissance et émancipation : dualismes, tension et politique* (Charmillot et al., 2008), rappelle que le paradigme compréhensif a d’abord été proposé par Droysen, en 1882. En effet, Droysen a été le premier à considérer l’histoire comme une science compréhensive. Cette idée a été reprise par Dilthey, Weber et Schutz qui ont contribué à préciser ce qu’on entend aujourd’hui par « paradigme compréhensif ».

Pour Dilthey (1947), les sciences humaines constituent un ensemble de sciences caractérisées par l'absence « d'objet » au sens physique du terme et, donc, par l'impossibilité d'appliquer « les méthodes propres aux sciences naturelles et physico-chimiques » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 54). Comme lui, je considère que les faits sociaux sont porteurs de sens et qu'il est possible d'apprendre de sa propre expérience, de s'inspirer de l'expérience vécue par les autres et d'établir un dialogue entre tous ces phénomènes pour produire de nouvelles connaissances. Paillé et Mucchielli nomment ce principe *l'intercompréhension humaine* (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 54).

Dans cette approche, l'objectif de la recherche n'est plus de démontrer ou de prouver, mais bien de comprendre ce qui se produit à l'intérieur des phénomènes sociaux. Toujours selon Dilthey (1947), les sciences humaines se caractérisent par « [...] la recherche des significations. Pour atteindre le sens, il faut s'efforcer de comprendre le contexte présent, car seul le contexte peut faire apparaître la signification, laquelle n'est pas dans la connaissance des causes, mais dans la connaissance de tous les éléments présents reliés entre eux » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 55).

Cet ancrage paradigmatique correspond bien à mon parcours académique et professionnel en organisation communautaire. Cette spécialité du travail social analyse les problématiques sociales, non seulement à partir des personnes qui les subissent, mais également à la lumière de leur environnement et des systèmes dans lesquels elles évoluent. C'est aussi l'approche que je privilégie pour comprendre les phénomènes complexes auxquels je suis confrontée dans ma vie personnelle et lorsque j'œuvre en accompagnement des collectifs. Je considère d'emblée que le sens n'est jamais donné, en surface. Je crois plutôt qu'il émerge à travers l'écoute attentive des personnes confrontées à une situation particulière, la description la plus exhaustive possible de cette situation, la contextualisation du problème ou de l'enjeu et, enfin, l'analyse en profondeur des éléments recueillis.

3.2. L'APPROCHE QUALITATIVE EN RECHERCHE

La recherche qualitative s'intègre parfaitement dans le paradigme compréhensif. Elle participe à la quête de sens, de cohérence et à de la prise conscience nécessaire à la compréhension des phénomènes sociaux. En fait, elle reconnaît « la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable d'appréhension du réel » (Deslaurier et Kérisit, 1994, p. 70). Une démarche subjective contribue donc à la découverte et à la construction du sens. Elle peut être plus largement définie comme « une démarche discursive de contextualisation, d'explicitation ou de théorisation d'expériences vécues ou de phénomènes observés » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 11).

Adopter une approche qualitative en recherche ne libère toutefois pas le chercheur de son devoir de rigueur scientifique. Cette démarche lui dictera notamment comment articuler sa problématisation, déterminera le choix des concepts et de la méthodologie retenus, ainsi que la manière dont seront produites, présentées et interprétées les données. C'est cette cohérence qui attestera de la légitimité de sa recherche.

Mais il y a plus. Ce type de recherche requiert davantage qu'un simple appareillage et des techniques spécifiques : la personne qui s'y livre est aussi contrainte d'adopter une pensée, un esprit qualitatif qui définira son rapport au monde, auquel elle devra alors se relier avec la totalité de ses sens.

Comme nous l'avons vu précédemment, ma question de recherche s'inscrit parfaitement dans le modèle subjectiviste de la recherche qualitative : *Comment ma démarche de recherche-formation permet la connexion à mon intériorité et d'en faire une voie d'émancipation personnelle, de renouvellement de ma pratique relationnelle et d'accompagnement des collectifs ?* Cette formulation m'affranchit des injonctions d'une recherche positiviste qui voudrait expliquer, prouver ou démontrer quelque chose. Je ne me situe pas non plus dans une démarche qui pourrait se réduire à la seule description des faits. En posant la question du *comment*, je place résolument ma question dans le cadre d'une démarche compréhensive.

Le modèle subjectiviste est un modèle empirique d'approche de la connaissance, mais il s'éloigne de la description des faits matériels pour repérer et décrire le sens qu'attribuent les acteurs sociaux à leurs gestions. L'objet de recherche n'est plus devant soi, mais en soi, ou en eux. Cette approche a été développée en particulier par l'anthropologie culturelle américaine dans les années 1970, avec Clifford Geertz (1973, 1983, 1986) et Paul Rabinow (1979) comme chefs de file. Ces théoriciens prétendent que dissocier « interprétation » et « fait » mène à des explications erronées, car des comportements semblables extérieurement peuvent en fait signifier deux choses très différentes et que les conséquences de ces comportements différeront en fonction de l'interprétation qu'en font les acteurs. (Deslauriers et Kérisit, 1994, p. 90-91)

J'insiste sur le fait que « La recherche qualitative ne nie pas la subjectivité du chercheur ni son positionnement quant au phénomène qu'il étudie » (Deslauriers et Kérisit, 1994, p. 95). Selon le sujet qui l'étudie, le sens qui se dégage d'une situation peut varier, ce qui n'enlève cependant rien à la pertinence ni à la validité de son interprétation. Je ne suis évidemment pas la première à remettre en question les limites de ma pratique professionnelle et mes dynamiques relationnelles dans le cadre d'une recherche qualitative. Cela dit, même si cette question a déjà fait l'objet de travaux par le passé, elle s'inscrit de manière particulière dans mon histoire personnelle, familiale, professionnelle et relationnelle. Cette singularité de vie et de regard offre un terrain propice à l'émergence de nouvelles connaissances. Et, comme me l'a si bien dit la docteure, Jeanne-Marie Rugira, directrice de ce mémoire : « Tout a déjà été dit, mais pas par toi ».

La recherche qualitative subjectiviste privilégie donc la singularité, la proximité, l'authenticité et la perception intime du sujet pour tenter de dégager de nouvelles connaissances. Deslauriers et Kérisit (1994) proposent une liste des différents sujets qu'affectionnent les chercheurs qualitatifs. Selon cette nomenclature, mes préoccupations se retrouvent dans les catégories de la recherche de l'ordinaire, du sens de l'action et de l'étude des pratiques.

L'ordinaire, en recherche qualitative, se révèle dans « tous les lieux ou les moments où le rapport social prend forme dans sa concrétude » (Deslauriers & Kérisit, 1994, p. 94). À l'instar de Soulet (1987), ces auteurs rappellent que le chercheur qualitatif en sciences

sociales se concentre sur la recherche du sens de son action, dans le contexte particulier qui est le sien. Dans le cadre de mes travaux, je me suis intéressée à ma pratique professionnelle et relationnelle sur une base quotidienne, considérant les petits comme les grands moments qui ont généré des questionnements tout au long de mon parcours. Cette attention soutenue au foisonnement de l'habituel visait évidemment l'émergence d'une compréhension renouvelée du sens de mes actions et de mes interactions.

Ma recherche ciblait essentiellement ma *pratique professionnelle dans les services personnels*, telle que définie par Deslauriers et Kérisit (1994). Je souhaitais donc, à la manière de Pascal Galvani (2016), arriver à *conscientiser l'intelligence de l'agir*. Pour ces auteurs, la pratique des professionnels ne se limite pas à l'application aveugle d'un modèle universel ni à « l'application rationnelle et technique d'une idée ou d'un savoir théorique. Elle est au contraire une totalité complexe impliquant la raison sensible, la symbolique existentielle, et la conscience corporelle et perceptive » (Galvani, 2016, p. 148).

Dans le but d'approfondir cette dimension, je me suis référée aux travaux de Galvani (2016) qui cite notamment Varela (2004), Piaget (1974), Polanyi (1959) et Schön (1994) pour démontrer que l'action est *une connaissance autonome incorporée* qui nécessite « d'opérer un processus de prise de conscience. » (Galvani, 2016, p. 148). La recherche qualitative portant sur l'étude des pratiques permet donc au professionnel d'explorer et d'explicitier ce que lui seul fait et sait faire, dans le but de mieux transmettre les savoirs issus de son expérience personnelle.

C'est l'occasion pour le praticien de nommer sa manière singulière de pratiquer, c'est-à-dire, réussir. Il s'agit de conscientiser la vision du monde, autrement dit la théorie incorporée qui structure l'expérience. Car si la réussite en acte précède la conscientisation et la compréhension en pensée, celle-ci en retour va influencer les réussites futures. Les savoirs incorporés dans un geste pertinent, une fois conscientisé et compris deviennent une ressource lue facilement mobilisable et partageable. (Galvani, 2016, p. 149)

Et c'est exactement ce qui s'est passé pour moi, à chacune des prises de conscience que j'ai identifiées comme des points de bascule dans le chapitre de présentation de mes données.

Depuis le début de ma recherche, la manière dont je pratique l'accompagnement a changé et ce renouvellement m'a aussi profondément transformée en tant que personne. Et à chaque fois que je me transforme, ma pratique évolue encore, dans un mouvement perpétuel et réciproque de changement social, de renouvellement de pratique et de transformation de la praticienne-chercheuse que je suis.

3.2.1. La recherche à la première personne

J'ai finalement opté pour une recherche radicalement à la première personne, telle que le proposaient les formateurs à la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales*. Je peux aujourd'hui l'affirmer sans doute ni malaise, mais il m'a fallu d'abord l'appivoiser. Initialement, j'affichais beaucoup de résistance, doutant de la pertinence et de la valeur de cette approche. Je maintenais une distance confortable entre ma vie intérieure et ma pratique professionnelle, cloisonnant ces deux espaces pourtant intimement liés. Lors des accompagnements, j'étais au service du collectif et laissais bien peu de place à ce qui se manifestait à l'intérieur de moi. Mon *Je* était fortement refoulé. Il en allait de même dans ma posture de chercheuse.

Au départ, ne sachant pas encore ce qui appartenait à ma socialisation au sein du paradigme positiviste, j'associais la recherche radicalement au *Je* à une posture individualiste et narcissique. J'entretenais un *surmoi* universitaire biaisé et remettait en question la validité, la pertinence et la transférabilité des connaissances issues d'une expérience singulière. En tant que praticienne du collectif, je croyais à tort que les dynamiques de groupe seraient mon unique objet de recherche. Le parcours vers mon intériorité, la reconnaissance de la valeur des connaissances qui en émergent, a été un long processus difficile. Mais j'ai finalement accepté de me placer au centre de l'expérience à étudier.

Pour Vermersch (2012, p. 77) : « Prendre en compte la subjectivité signifie ici intégrer dans la recherche ce que vit le sujet selon lui et dont il pourra verbaliser la description ». Une distinction s'impose toutefois entre le point de vue épistémologique de la recherche à la

première personne et la méthodologie. Vermersch (2012, p. 78) décrit ces différents niveaux en précisant que :

[...] le point de vue à la première personne n'est donc pas défini par le seul fait que ce soit le sujet qui réponde [...]. Il est défini par le fait que ce que le sujet dit déploie l'expérience vécue dans ses différentes facettes, et inversement, que les différentes facettes qui peuvent être exprimées, se rapportent à une expérience effectivement vécue, et donc, par définition singulière.

Ainsi, le chercheur à la première personne est un sujet qui vit, qui observe, qui réfléchit et qui s'exprime sur une expérience vécue ou agie à travers sa recherche. Vermersch (2012, p. 78) parle alors de position de *parole incarnée*. Pour cet auteur, lorsque le sujet verbalise son vécu, en situation d'évocation, il est en relation intime, corporellement et affectivement vécue avec son expérience passée, réactualisée au présent. D'un point de vue méthodologique, « on parlera de point de vue ou de posture radicalement en première personne pour signifier que les données sont issues de l'expérience vécue du chercheur lui-même. » (Vermersch, 2012, p. 81).

La posture radicalement à la première personne est donc celle que j'ai adoptée et, malgré mes résistances du départ, je suis aujourd'hui en mesure d'en saisir toute la profondeur, la richesse et la pertinence. L'adhésion à cette épistémologie et posture de recherche a constitué le point moment décisif de mon parcours de recherche-formation. Je pourrais même dire que j'ai vécu une véritable rupture paradigmatique ou, encore, une réelle conversion épistémologique à ce moment.

3.3. TERRAINS DE RECHERCHE

Les données produites et interprétées dans le cadre de cette recherche sont issues de ma pratique professionnelle de conseillère en développement collectif à Communagir et de chargée de cours à l'Université du Québec à Rimouski. Ces deux fonctions ont en commun la grande diversité des groupes ou des personnes impliquées et des thématiques qui les rassemblent. Les autres terrains sur lesquels se sont concentrées mes recherches sont ceux de

mes pratiques relationnelles et de ma vie intérieure et réflexive comme on le verra dans les chapitres suivants.

3.4. ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

Dans le cadre d'une recherche en sciences humaines et sociales comme dans les autres domaines, il importe d'assurer la cohérence entre la question et les objectifs de recherche, les choix épistémologiques, les orientations méthodologiques, de même qu'entre les outils de production et d'interprétation des données. La validité et la rigueur de ce type de recherche dépendront de cette cohérence. Pour y parvenir, j'ai opté pour la méthode heuristique.

3.4.1. La méthode heuristique d'inspiration phénoménologique

Comme le proposait avec justesse Gohier (2004), c'est notamment grâce à la rigueur descriptive, l'authenticité et la discipline du praticien-chercheur qu'une démarche de recherche de type phénoménologique peut être considérée comme scientifiquement crédible et valide. Apprendre à poser un regard sur l'expérience sans interprétation hâtive demande patience et discipline. Pour accéder à l'essence même du phénomène étudié, la démarche phénoménologique exige de retourner aux choses telles qu'elles sont en se limitant à « ce qui est immanent à la conscience » (Mucchielli, 2009, cité dans Boutet, 2016, p. 95). Il s'agit de suspendre ses a priori lorsqu'on tente d'observer et de décrire l'expérience qui témoigne de l'objet à l'étude.

Paillé et Mucchielli (2021) soulignent l'importance d'adopter une posture phénoménologique bien avant de choisir les méthodes et les outils de production et d'interprétation des données. Il s'agit d'abord de s'ouvrir à l'écoute, avec une réelle volonté d'être instruit par les récits produits. Le tout doit être empreint d'empathie, d'écoute de l'altérité, en conservant « une ouverture au monde de la vie dans son expression entière, le

plus possible sans jugement hâtif et réducteur de ce qui s'exprime » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 187).

Décrire, raconter et témoigner. Ce sont les principaux mots-clés de l'approche phénoménologique telle que présentée par Boutet (2016). En étant à la fois imprégnée et témoin de mes expériences, appuyée sur une pratique rigoureuse de la phénoménologie, je pouvais décrire ce que j'avais vécu pour en faire émerger un sens nouveau. Depraz décrit cette approche comme « la science des phénomènes, des choses telles qu'elles nous apparaissent » (2012, p. 304).

3.4.1.1. Épochè

*La conscience intentionnelle est une conscience restreinte.
Pour que le phénomène vécu de l'expérience soit
conscientisé, il faut opérer une suspension de cette
intention.*

Galvani, 2016, p. 153

Être au centre de sa recherche exige toutefois de dégager des apprentissages nouveaux sur soi. Or, ce n'est pas si évident comme l'exprime Danielle Boutet en ces termes : « Comment prendre suffisamment de distance avec soi-même pour apercevoir des choses que l'on ignore de soi, des faits qui nous sont cachés au sujet de nos agirs, de nos conceptions et de nos motivations ? » (2016). Toujours selon Boutet, cela devient possible en amorçant le processus d'interprétation par la « suspension phénoménologique » ou l'*épochè*, c'est-à-dire « un retrait de nos préconceptions et de nos interprétations habituelles pour qu'en émergent de nouvelles » (Boutet, 2016, p. 96). Faire *épochè* est un exercice de distanciation indispensable et incontournable de la recherche phénoménologique. Dès les premiers cours de maîtrise, notre cohorte s'exerçait à ce mouvement de recul et de suspension. La professeure Rugira le présentait ainsi :

Nous avons donc besoin de nous entraîner sérieusement à cette pratique de l'*epochè* pour apprendre à faire évoluer notre rapport à nous-mêmes, aux autres, à nos gestes professionnels et à la connaissance. En effet, Langeard (2002, p. 6) spécifie à la suite de Husserl, que « l'*epochè* n'est pas une inhibition, elle est une mise hors circuit de la croyance ». L'apprenti praticien-chercheur devient ainsi capable de rester au contact de son expérience subjective, en vue d'apprendre petit à petit à « voir sa subjectivité en acte », comme dirait Meyor (2005, p. 28). (Rugira, 2016, p. 43)

Tableau 3 – Les trois temps de l'*epochè*

| Les trois temps de la pratique de l' <i>epochè</i> | |
|--|---|
| 1) Suspension | Mettre hors-jeu les thèses naïves du monde |
| 2) Conversion | Retourner le regard vers l'intérieur, vers les conditions <i>a priori</i> de l'apparaissant |
| 3) Lâcher-prise | Accueillir la structure intentionnelle de la conscience |

Comme l'indique Leblanc-Casavant (2015, p. 51) à la suite de Depraz (2006), « la pratique de l'*epochè* procède en trois temps comme l'indique le tableau ci-haut, elle procède par des actes spécifiques qui se réalisent dans une dynamique circulaire et interreliée ». De son côté, Depraz présente les différents actes de la suspension phénoménologique dans le graphique suivant :

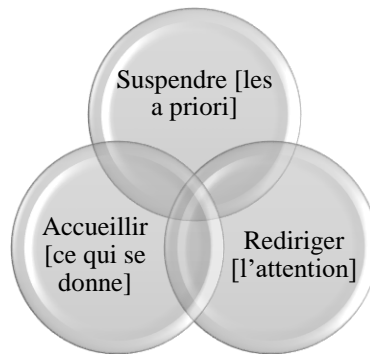


Figure 7 – Les actes spécifiques au cœur de la pratique de l'épochè

Cette conscience de soi, souvent entravée par le déni et les injonctions, permet de jeter un regard neuf sur les données pour réinterpréter notre expérience, poser de nouvelles questions et offrir des éléments de réponse à la question de recherche (Boutet, 2016, p. 96). Le praticien-chercheur est formé à cette praxis de l'*épochè*, d'abord avec sa communauté apprenante, puis il découvre les cadres théoriques et outils méthodologiques permettant de consolider ses avancées (Rugira, 2016, p. 43).

Les récits phénoménologiques que j'ai rédigés sous la forme de *Je me souviens* ont favorisé cette prise de distance et de conscience. Je les présenterai au chapitre suivant et détaillerai comment je m'en suis servi comme outil de production de données.

3.5. L'HEURISTIQUE : LE CHEMIN SE FAIT EN MARCHANT OU *TROUVER CE QUE JE NE CHERCHAIS PAS*

Ce mémoire, miroir de mon parcours de recherche, est une immersion au cœur de mes expériences, dans toutes les sphères de ma vie. La méthode heuristique m'a offert le cadre nécessaire pour soutenir ma recherche-formation. Elle répond adéquatement à l'atteinte des trois objectifs d'une recherche de maîtrise en étude des pratiques : permettre le renouvellement de pratiques psychosociales, la transformation du praticien lui-même ainsi que la création de connaissances novatrices issues de la pratique (Gauthier, 2016, p. 175). Le

parcours de recherche heuristique permet au chercheur de ne pas formuler une hypothèse à valider ou à infirmer, mais bien de s'immerger au cœur de son expérience.

La méthode heuristique guide le chercheur, pas à pas, vers la découverte de ce qu'il ne savait pas chercher encore et elle lui permet « de rencontrer bien plus qu'il n'aurait pu le prédire, voire de découvrir ce qu'il n'aurait jamais pu concevoir » (Gauthier, 2016, p. 176). C'est un parcours de découvertes et de révélations qui n'est possible que lorsqu'il y a un engagement personnel du chercheur, doublé d'une grande rigueur scientifique.

La méthode heuristique s'est invitée donc dans mon processus de recherche avant même que j'en saisisse tous les contours. Dès l'instant où j'ai consenti à plonger au cœur de mon expérience et d'en faire mon terrain de recherche, j'ai amorcé le processus d'engagement et d'immersion tel que défini par Moustakas (1990), lequel mène inévitablement vers l'intimité.

Ainsi, l'heuristique m'offrait le parcours balisé dont j'avais besoin pour entrer en relation avec mon intériorité, conserver une vue d'ensemble de mon expérience et du caractère holistique des phénomènes étudiés, le tout permettant de générer des connaissances transférables.

La méthode heuristique part « du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative » (Craig, 1978, p. 1). Cette méthode est tout à fait adaptée pour faire face à l'inconnu et à l'imprévisible et elle autorise la participation directe du chercheur au processus de sa recherche. Elle constitue une méthodologie de recherche d'inspiration phénoménologique particulièrement adaptée à l'étude d'une expérience intime d'un phénomène vécu par le chercheur (Gauthier, 2015, p. 61).

3.5.1. Du particulier à l'universel

La question est : comment parler de soi sans être anecdotique ni entrer dans le domaine du « privé » ? Ou

*encore : comment créer un autre mode de validation qui
puise à plein dans la singularité de l'intime et y façonner
son mode complet d'universalité ?*

Depraz, 2022, p. 215

La portée universelle des savoirs produits par la recherche est pour moi un objectif incontournable et une démarche heuristique rigoureuse permet de l'atteindre. Comme en témoigne Gauthier (2016), plus le chercheur s'engage à fond dans l'étude de sa propre expérience, plus il prend le temps nécessaire pour aller à la rencontre de lui-même, plus les couches de protection de l'intime s'amenuisent jusqu'à se dissoudre suffisamment pour que les connaissances acquises deviennent transférables.

L'intérêt de la démarche heuristique serait donc cette possibilité de produire de la connaissance unique et originale par l'expérience d'un être singulier qui s'engage dans ce processus riche d'apprentissages expérientiels et de production de savoirs contextuels, mais partageables. (Gauthier, 2016, p. 177)

Je me suis donc profondément engagée dans mes expériences pour capter tous les apprentissages qui s'y révéleraient. Mais le processus heuristique implique aussi pour le chercheur une reconnaissance de sa conscience personnelle et la valorisation de sa propre expérience » (Carrier, 1997, p. 17, cité dans Gauthier, 2016, p. 176). Il s'agit donc d'un processus par étapes, lesquelles se révèlent au fur et à mesure que progressent la recherche et le chercheur.

3.5.2. Les étapes de la démarche heuristique

Les étapes de la démarche heuristique qui se sont dévoilées dans le cadre de ma recherche sont celles initialement identifiées par Moustakas (1990) et reprises par Gauthier (2016). La première étape, *l'engagement initial* (Gauthier, 2016, p. 180), s'est manifestée durant l'exercice de problématisation et de formulation de ma question de recherche, un moment crucial de mon parcours. C'est alors que j'ai accepté d'aller à la rencontre de ce que je nommais au départ mon *Je* et que Moustakas désigne plutôt comme l'identification à

l'objet de recherche. Il m'en a fallu du temps pour déplacer mon regard vers l'intérieur et reconnaître mon expérience intime comme pertinente à la recherche. Plus loin, je décrirai plus en détail ce mouvement d'acceptation et d'abandon de mes résistances.

À la deuxième étape, *l'immersion*, le chercheur fait de sa vie son terrain de recherche et saisit toutes les occasions pour comprendre le phénomène étudié. Pour se faire, il entretient un dialogue constant avec lui-même et se laisse guider par ses intuitions (et celles de ses alliées) (Gauthier, 2016, p. 180).

La troisième phase est celle de *l'incubation*. Il s'agit de prendre un pas de recul et de laisser le processus faire son œuvre. Comme pour beaucoup de chercheur.es, la pandémie mondiale de COVID-19 a largement contribué à ma phase d'incubation. Pendant plusieurs mois, j'ai délaissé mon journal de recherche et les questions brûlantes qui m'habitaient, sans toutefois les évacuer complètement. Cette période troublante de confinement, d'isolement de l'espace collectif et de tensions sociales faisait écho à mes préoccupations de chercheure, tout en me projetant dans le doute et la perte de repères. En tant que praticienne du collectif, je souffrais particulièrement d'être privée de ces espaces de solidarité.

Ensuite, grâce à un équilibre fragile entre la rigueur, l'ouverture, l'authenticité et un certain relâchement, arrive la quatrième étape : *l'illumination*. Il s'agit de ces moments précieux de « prises de conscience, de modification de la compréhension antérieure et de découverte d'une particularité qui était toujours présente, mais en deçà de la conscience immédiate du chercheur » (Gauthier, 2016, p. 181). Dans mon cas, ils s'apparentent aux nombreux points de bascule que je vais présenter dans le chapitre suivant.

On passe alors à l'étape de la *compréhension*. Elle permet de mettre en relation les expériences, découvertes et réflexions vécues tout au long de la démarche, pour en tirer une compréhension nouvelle de soi, de sa pratique et de ses actions.

Enfin, la dernière et ultime étape consiste en ce que Moustakas désigne comme la *synthèse créatrice*. Elle se manifeste par l'expression conceptuelle des apprentissages

récoltés, sous une forme transférable, ce qui constitue l'objectif ultime de ce mémoire (Gauthier, 2016, p. 181).

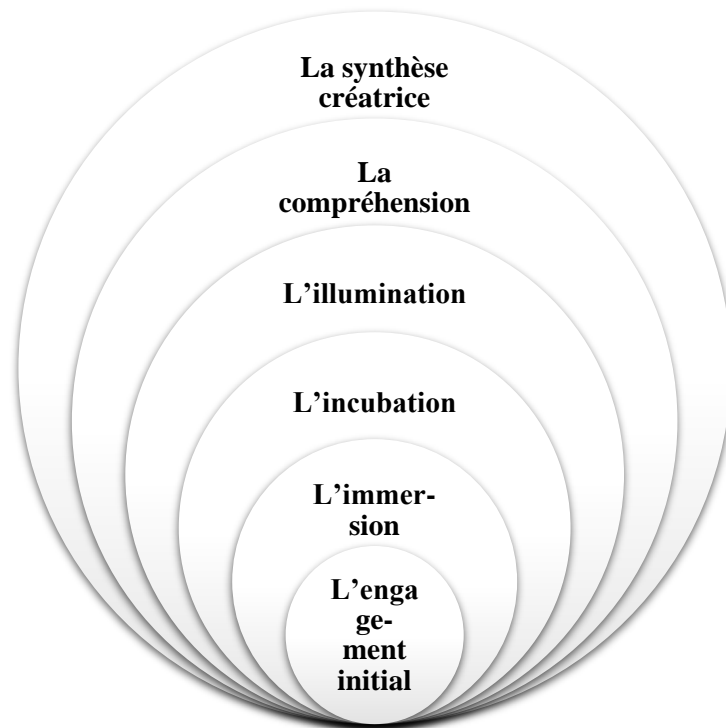


Figure 8 – Les étapes de la méthode de recherche heuristique selon Moustaska

Source : Roy-Chabot, 2024

3.5.3. Principes et attitudes de la recherche heuristique

La méthode de recherche heuristique requiert d'appliquer certains principes et exige des attitudes particulières. En plus de faire du chercheur son objet de recherche, cette méthode demande au chercheur d'accepter l'existence d'une *connaissance tacite* (Gauthier, 2016). En effet, la recherche heuristique postule que des connaissances et des savoirs existent même s'ils n'ont pas encore été conscientisés par le sujet (Gauthier, 2016, p. 177). Une forme de connaissance se développe donc dans l'expérience, mais n'est rendue accessible que par

un effort d'extraction. Ce processus de révélation des savoirs s'actualise par un exercice d'explicitation, comme le décrit Pierre Vermersch (2006, p. 73) : « Il n'y pas de nécessité intrinsèque à ce qu'elle (la connaissance) soit conscientisée et sa conscientisation n'est pas le produit d'un automatisme, mais d'un véritable travail cognitif ». Pour y parvenir, le chercheur doit maintenir un *dialogue avec soi* constant et passer « sans cesse de l'immersion de son expérience à l'effort de nommer et de mettre en mots son vécu » (Gauthier, 2016, p. 177). C'est grâce à la qualité de la *présence à soi* que le chercheur peut faire preuve de l'ouverture, de la sensibilité et de l'écoute nécessaires pour demeurer en contact avec l'expérience vécue et les questions qui le traversent. Gauthier (2016) s'inspire ainsi de l'expression de Moustakas (1990) qui évoque cette attitude indispensable de *s'habiter de l'intérieur*.

Cette posture s'est imposée comme un solide ancrage, tout en étant d'une terrible exigence. Demeurer fidèle et engagée face à moi et envers moi durant toutes ces années d'exploration m'a demandé énormément de rigueur et de persévérance. C'est en me contraignant à des exercices répétés de dialogue intérieur et d'écriture que j'ai réussi à développer la capacité de *focalisation* du chercheur, indispensable selon Moustakas (1990) pour déterminer ce qui se démarque dans l'expérience et mérite une attention méticuleuse.

Parmi les expériences vécues, certaines se distinguent par la richesse des connaissances qu'elles seront en mesure de révéler. Selon Gauthier (2016), à l'instar de Carrier (1997) et de Moustakas (1990), il faut une écoute attentive de ce qui survient dans notre corps, lequel agit alors comme un véritable révélateur de l'insoupçonné. Le corps réagit toujours aux énoncés justes, il ressent la cohérence et la cohésion de la pensée. À juste titre, la recherche heuristique désigne le corps comme premier indice de la validité du sens dégagé. (Gauthier, 2016, p. 179)

3.6. L'ÉCRITURE

L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.

Paillé et Mucchielli, 2021

L'écriture représente le médium par excellence pour mener une recherche qualitative heuristique d'inspiration phénoménologique radicalement à la première personne. Mes études collégiales en littérature m'avaient déjà mis en contact avec la puissance et l'exigence de l'acte d'écriture. Depuis le début de mon adolescence, j'ai toujours tenu de multiples cahiers et journaux intimes, le plus souvent nourris par les moments de tempête ou de brouillard qui ont jalonné mon existence. Je conserve aussi par écrit les paroles de mes enfants et l'évolution de leur caractère. Sans oublier que c'est par biais de longues lettres que j'ai échangé les plus merveilleux mots d'amour. L'écriture, bien que toujours exigeante et parfois difficile, avait donc déjà une place prépondérante dans ma vie. Ainsi, dès le début de mes travaux, j'ai documenté mes expériences sous la forme de journaux.

Dans son ouvrage : *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*, André Paré (2003) précise :

L'écriture est avant tout un instrument de création, d'exploration et d'émergence. Avant d'être un produit, c'est un processus grâce auquel chacun de nous peut entrer en contact avec son expérience de la réalité, sa compréhension des événements et sa relation avec l'univers. (Paré, 2003, p. 11)

Quant au journal lui-même, il le présente comme un outil « permettant d'accéder à ce qui semble avoir le plus de sens et être au centre de notre vie à un moment précis [...] Elle (l'écriture) permet une réappropriation de notre expérience » (Paré, 2003, p. 19). Tout au long de ma recherche-formation, je me suis disciplinée pour contacter la partie de moi « capable de s'arrêter, de regarder et d'être témoin de nos sensations, de nos émotions, de nos désirs et de nos pensées qui peuvent se retirer et observer ce qui se passe en nous » (Paré, 2003, p. 16). Pour ce faire, j'ai utilisé principalement le journal d'itinérance, sous la forme

d'un journal de bord de recherche, d'abord au brouillon, puis plus élaboré et commenté tel que le suggère Barbier (1997). La richesse de cette méthode réside dans sa souplesse, sa capacité à s'exécuter en temps quasi réel et son arrimage facile avec les notes de préparation ou de synthèse liées directement à la pratique de l'accompagnement des groupes.

3.6.1. Outil de production et d'interprétation de données : le journal de recherche, pour une écriture en continu

On n'analyse pas nos données pour en déduire des conclusions, mais pour être inspiré dans la construction d'une compréhension nouvelle, originale et pleine de sens. La valeur de cette compréhension ne se mesure pas à la logique de la conclusion, mais à l'effet d'agrandissement intérieur et de transformation des agirs qu'elle induit en nous et chez les personnes qui suivent le développement de notre recherche et liront notre mémoire.

Boutet, 2016, p. 97

Réaliser une recherche heuristique nécessite l'utilisation d'outils méthodologiques cohérents avec le rythme et le mouvement de cette approche. Le journal de bord, rédigé avec rigueur et tout au long du parcours de recherche, permet d'être à la fois immergé dans toutes les sphères de sa vie et en posture de recherche. Sans cette captation par l'écriture des expériences externes et internes, il n'y aurait pas de données à analyser.

Selon Baribeau (2005), cité par Gauthier (2016, p. 184) :

Le journal de bord du chercheur se caractérise par ses fonctions de description riche et continue des événements, de mise en relation entre les données colligées et de théorisation formelle et informelle qui se déroulent au fil de l'écriture pour éventuellement tendre vers une compréhension plus élaborée.

Gauthier (2016) cite quant à lui Barbier (1997) qui propose aux chercheurs de tenir un journal d'itinérance, présentant l'ensemble des caractéristiques évoquées par Baribeau,

auquel il ajoute cependant la fonction de guide pour le praticien-chercheur confronté au doute pendant sa démarche et l'inévitable errance qu'engendre la recherche heuristique.

Le journal d'itinérance de Barbier est subdivisé en trois mouvements distincts. Le premier, celui du *journal brouillon*, fait référence à l'écriture du quotidien, selon une chronologie qui se déploie sur le temps de la recherche, des événements tels qu'ils sont vécus et observés par le praticien-chercheur.

Le journal brouillon est un fouillis de références multiples à des événements, des réflexions, des commentaires scientifiques ou philosophiques, des rêveries et des rêves, des désirs, des poèmes, des lectures, des paroles entendues, des réactions affectives (colère, haine, amour, envie, crainte, angoisse, solitude, etc.). Il est écrit quotidiennement et chronologiquement, mais il comprend déjà des événements, des souvenirs qui peuvent remonter à plusieurs mois ou plusieurs années, par des phénomènes d'écho, de retentissement avec les faits du présent. (Barbier, 1997, p. 271)

Le deuxième mouvement est celui du *journal élaboré*. Il s'articule autour d'un processus itératif de relectures, de résonances et de réécriture. À cette étape, le chercheur se place en état d'immersion totale par rapport à l'expérience décrite. Il s'ouvre à la découverte des moments les plus signifiants qu'il tente de déplier pour mettre en lumière ce qui se pointe dans les angles morts. Il demeure alerte et accueille avec bonheur les révélations inattendues. Et surtout, il écoute son corps qui lui confirme ses intuitions. « Dans cette séquence, le chercheur réalise un travail interprétatif. Il reste proche de ses propres cadres de références sans pour autant nier ses connaissances, sa culture ou encore sa sensibilité propre ou toute autre expression affective » (Gauthier, 2016, p. 186).

Le troisième mouvement est celui du *journal commenté*. Il s'agit d'une étape cruciale pour Gauthier (2016), puisqu'elle constitue l'épreuve ultime de la condition dialogique et intersubjective de l'ensemble de la démarche de recherche. C'est l'étape du partage, de lecture par d'autres, par les proches ou par les pairs : ma directrice, mes allié.es, étudiant.es ou ami.es, mon amoureux. Il faut alors s'exposer à leur résonance, leurs échos et leurs reflets. Le temps est venu de sortir du discours interne, de mettre nos constats au jeu, d'écouter et de dialoguer.

3.6.2. L'écriture interprétative

L'analyse en mode écriture

L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur.

Paillé et Mucchielli, 2021, p. 225

En cohérence avec mes choix épistémologiques et méthodologiques, j'ai utilisé l'interprétation en mode écriture pour extraire du sens et des connaissances de mes données. Outre le journal d'itinérance, de nombreux récits phénoménologiques et autobiographies, de longs textes écrits, puis réécrits, ont contribué tant à générer des données qu'à les interpréter. J'ai opté pour une écriture libre et totalement incarnée à la première personne pour nourrir ma recherche heuristique et produire mon mémoire. Au bilan, je me suis collée à la stratégie proposée par Paillé et Mucchielli (2021), qui consiste à interpréter les données sous la forme de textes suivis dès le début du processus, puis tout au long de l'exercice d'interprétation.

Pour être efficace, l'analyse en mode écriture est tributaire de certains facteurs. Je présente ici les plus pertinents pour répondre adéquatement à ma question de recherche et aux types de terrains sur lesquels elle s'est déployée :

Sa logique propre est de déplier le sens. Par l'écriture, le sens trouvera à se révéler dans des conditions qui comptent parmi les plus optimales en termes de fluidité, de précision, de complexité, d'accessibilité.

Elle permet de développer et tout à la fois d'exposer une pensée. L'une des grandes vertus de l'écriture est qu'elle est un moyen non seulement de consigner la pensée, mais de la développer. Dans ce sens, le syllogisme propre à l'analyse en mode écriture serait le suivant : c'est en écrivant que nous pensons, c'est en pensant que nous analysons, c'est en écrivant que nous analysons.

Paillé et Mucchielli (2021, p. 228)

Pour conclure, j'ajoute, à l'instar de Paillé et Mucchielli, « qu'elle est, de toutes les approches, celle qui incarne le mieux une herméneutique dans le sens où la tâche essentielle de l'analyste se limite à opérer une compréhension des phénomènes à l'étude (2021, p. 227) ».

3.6.2.1. Les étapes de l'écriture analytique

J'ai eu recours à l'écriture analytique pendant la phase d'incubation et de compréhension⁸ de la démarche heuristique. À partir de la (re)lecture et la (ré)écriture de mes récits, j'ai dégagé des pistes de réponse à mes questions qui ont soulevé d'autres questionnements et qui m'ont guidée vers d'autres textes à rédiger. Il s'agit d'un processus itératif en plusieurs mouvements, qui alternent questions et constats, questions et écrits, constats et écrits, questions et questions, etc., l'ensemble des termes étant interchangeables et permutables. Pour Paillé et Mucchielli (2021), les deux premiers mouvements sont : les réponses à un questionnement et la production de constats. Par la suite, les tentatives d'interprétation se chevauchent et se multiplient jusqu'à ce que le sens enfin émerge et que le corps entier en soit saisi. La liberté et la fluidité de l'interprétation en mode écriture m'ont permis de maintenir, tout au long de ma recherche, les attitudes propres à l'approche heuristique.

Comme le mentionnent avec justesse ces auteurs :

Aucun appareillage, moyen technique ou formatage n'est considéré nécessaire pour que le sens se construise rigoureusement. Ceci a pour effet de préserver cette méthode d'un certain positivisme incarnant dans l'instrumentation méthodologique la scientificité de la recherche. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 227)

Voilà qui conclut l'inventaire des références épistémologiques et méthodologiques qui ont encadré ma recherche et m'ont menée à adopter une posture heuristique d'inspiration phénoménologique menée radicalement à la première personne, inscrite dans le paradigme

⁸ Gauthier, 2016, p. 181

compréhensif et interprétatif. Plongeons maintenant dans la présentation et l'interprétation des données recueillies.

CHAPITRE 4

RÉCIT DE RENOUVELLEMENT

4.1. INTRODUCTION

Mon récit de renouvellement est profondément heuristique, dans le sens où il s'appuie sur une démarche décrite par Craig (1978), Moustakas (1990), Polanyi (1959) et bien d'autres encore.

La méthode heuristique part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. (Craig, 1978, p. 158)

J'ai choisi de faire de ma vie le terrain de ma recherche, ce qui impliquait que je devais m'intéresser radicalement à mon expérience à la fois intime, relationnelle et professionnelle. Des expériences dans lesquelles je devais m'immerger entièrement, saisissant un maximum d'informations afin de comprendre le processus de transformation qui s'opérait déjà en moi.

Comme je l'ai mentionné dans les chapitres précédents, mes données ont été produites et consignées dans des journaux de recherche, à partir de récits phénoménologiques et à travers un long récit autobiographique. Ce geste d'écriture a permis de cristalliser l'expérience entière et profonde de mon parcours de formation, de recherche et du renouvellement de la praticienne-chercheuse que je suis devenue. Le mouvement est à la fois incarné et suspendu, pour prendre le pas de recul nécessaire à l'analyse et apprécier le chemin parcouru. Il est surtout jalonné de points de bascule, ces moments clés permettant de comprendre le processus de transformation.

Les récits phénoménologiques ont joué un rôle prépondérant comme méthodologie de production de données, puisque c'est souvent tout juste après le moment signifiant que survenait pour moi l'eurêka. J'ai donc rédigé un nombre important de *Je me souviens* de moments satisfaisants ou insatisfaisants, concernant différentes sphères de ma vie. Ce type

de récits, extrêmement descriptifs, permet d'explorer non seulement la situation objective, mais aussi l'expérience complète du sujet, des sensations et de la mobilisation du corps aux moindres émotions ressenties. Ces marqueurs physiologiques sont cruciaux. J'insiste ici, car ils m'ont permis de documenter en continu le renouvellement de ma pensée, la bascule paradigmatique qui s'en est suivi, ainsi que le changement de ma posture comme praticienne qui accompagne les collectifs.

J'ai aussi voulu que mes récits témoignent de ma pratique relationnelle et professionnelle, les deux axes de cette transformation. Cette décision peut sembler évidente pour les chercheurs en psychosociologie, mais elle ne l'a pas été pour moi. Au départ, je croyais que le renouvellement de ma pratique professionnelle passerait exclusivement par la production de données relevant de ce domaine et ne comprenais pas la pertinence de m'attarder aux autres sphères de ma vie. Fort heureusement, dans le cadre des différents cours de méthodologie du programme de maîtrise, nous avons été invités à écrire sur différentes dimensions de nos vies et j'ai accepté de me prêter au jeu, sans toutefois considérer que ces données étaient pertinentes dans le cadre de ma recherche, il faut bien l'avouer. C'est le processus d'interprétation de ces matériaux personnels qui m'a révélé leur valeur et richesse. Un fil rouge se dessinait que je ne pouvais désormais plus ignorer : celui de la voix du juge intérieur et son impact sur toutes les facettes de ma vie.

Mes récits documentent également des moments passés : certains racontent mon enfance, ma vie de jeune adulte, puis de mère, d'amie et d'amoureuse. Des événements marquants et des scènes significatives de ma pratique professionnelle sont aussi consignés et analysés.

Au premier stade de mon processus d'exploration et d'interprétation de mes données brutes, j'étais guidée par une volonté de dégager rapidement des apprentissages utiles et transférables. J'étais encore sous le coup d'une injonction de performance et de résultats dont il m'a fallu me détacher pour plonger vraiment dans mon intériorité (sans trop savoir ce que j'y trouverais d'ailleurs). Dans ces moments où j'oscillais entre la recherche de solution et la connexion plus intuitive à mon intériorité, je me répétais que, si j'avais besoin de passer par

là pour récolter de précieux apprentissages et me transformer, d'autres pourraient aussi éventuellement en bénéficier. J'ai souvent eu besoin de me raisonner, en me rappelant que cet aspect de mon travail demeurait pertinent, voire essentiel pour m'ouvrir à un réel changement. Je commençais à comprendre que laisser dans mon angle mort ces expériences personnelles risquait de me faire tomber dans le piège d'une démarche narcissique et égocentrique, ou encore de m'enfermer dans ce que les praxéologues (St-Arnaud et al., 2002) appellent *la théorie professée*, qui ne rend compte que de l'idéalisation de soi dans sa pratique.

J'insiste beaucoup sur l'importance de mes résistances à l'égard de la dimension personnelle dans le cadre de mon projet de recherche, au point où j'appréhende de créer une forme de malaise pour les lecteurs et lectrices. J'expose en fait l'inévitable tension entre une approche psychologique et sociologique pour analyser les enjeux sociaux qui caractérisent la psychosociologie.

Je crois que cela s'explique en bonne partie par le fait que je suis diplômée en travail social et que j'ai opté pour l'option de l'intervention communautaire dans le cadre de ma formation initiale. Le paradigme d'analyse des problèmes sociaux y est davantage sociologique et l'intervention, systémique. L'organisation communautaire tente d'agir sur les causes des problèmes sociaux par le biais de l'action sociale, la conscientisation appuyée par l'éducation populaire et le développement du pouvoir d'agir individuel et collectif. Lorsque l'organisation communautaire est pratiquée en institution, elle vise à soutenir le développement des communautés dans une perspective de changement inclusif, pour et par les populations ciblées. Les politiques et programmes publics sont alors considérés comme des leviers d'action au service des populations.

Comme nous l'avons vu dans le cadre de ma problématisation en début d'ouvrage, l'organisation communautaire ne se concentre pas sur l'analyse des comportements individuels, des dynamiques familiales ou des traumatismes personnels. L'angle d'analyse est résolument celui du collectif, tant dans la compréhension que dans l'action. Bien qu'il s'agisse d'une synthèse très sommaire de ce qui caractérise les différentes pratiques du travail

social, cette mise en contexte permet de rappeler le schisme entre les approches auquel j'ai été confrontée lors de ma formation.

Dans le cadre de mes études de maîtrise, la communauté apprenante de ma cohorte m'a replongée dans ce clivage entre deux univers, puisque nous n'étions que deux à œuvrer dans l'univers des collectifs et chercher la voie de passage entre le *Je* et le *Nous*. La plupart des autres collègues portaient des questions existentielles profondément ancrées dans leur parcours de vie. J'y décelais, au premier regard, que très peu de place pour la dimension sociologique et collective.

Ç'a donc été le premier obstacle à franchir : abandonner les préjugés que je portais pour ouvrir un nouvel espace de réflexion. C'est essentiellement ce dont je veux témoigner dans ce mémoire, avec l'ambition que mon parcours de transformation serve à d'autres praticien.nes du collectif, afin de bonifier leur pratique en s'appuyant sur la richesse de leur intériorité.

Je vous propose donc de suivre mon parcours de transformation, à partir des différents points de bascule qui en illustrent les principaux passages. À chacun de ces moments décisifs correspond une prise de conscience profonde, une frontière traçant un avant et un après. Ce sont des instants lumineux durant lesquels je prends conscience que mes convictions, mes affirmations du temps d'avant (parfois d'il y a à peine quelques minutes) ne font plus de sens, qu'il me faut tout suspendre et regarder, comme à vol d'oiseau, les ruines de mes convictions passées. Ce mécanisme qui autorise des revirements aussi radicaux et profonds de l'être est désormais ancré en moi. Je l'ai intégré comme une force transformatrice et évolutive de ma vie. C'est cette capacité de remise en question fondamentale qui est au cœur de ma transformation et de ma révolution interne.

4.2. PREMIER POINT DE BASCULE : ÊTRE LE POINT AVEUGLE DE L'ACCOMPAGNEMENT

Il est arrivé très rapidement ce premier séisme, sous la forme d'une boutade bien sentie de Jeanne-Marie Rugira, professeure, à la troisième séance de mon premier cours de maîtrise. Avec le recul, je constate que cette intervention faite par quelqu'un d'autre, ou en d'autres circonstances, n'aurait pas été reçue avec la même écoute et ouverture. L'expérience et la crédibilité que j'accorde à cette femme source, socle et horizon, m'a permis d'entendre et d'intégrer tout l'enseignement qui s'y trouvait.

Ce premier point de bascule est donc survenu lors d'un exercice de regards externes critiques sur ma question de recherche et il m'a révélé mon principal angle mort, la brèche par laquelle pouvait jaillir mon intériorité, puis la puissance de cette intériorité comme vecteur de transformation. Alors que je m'efforçais de circonscrire l'écart entre la situation problématique rencontrée dans ma pratique et celle désirée, j'ai formulé maladroitement l'objet de ma recherche ainsi que les bases de ma posture à ma communauté apprenante. Madame Rugira y est allée de ce reflet qui s'est révélé décisif pour la suite de mon parcours.

Je ne sais pas si c'est dans l'angle mort des collectivistes ou si c'est une stratégie politique, mais on dirait qu'il y a un déni de l'apport individuel, de ce que les collectivistes offrent, de ce que chaque individu offre au monde lui-même. Je comprends la beauté du *Nous*, je comprends la dualité du *Je* et du *Nous*, je comprends la frustration de l'inertie et de la résistance au changement. Après avoir vu ça, je me demande : as-tu vu à quel point tu as du leadership ? Est-ce que tu comptes regarder ce charisme, ce leadership, cette puissance, cette énergie qui joue un rôle dans le fait de faire embarquer des personnes dans des projets collectifs ? Moi, je suis convaincue qu'un collectif, c'est con, à moins que ce soit bien mené. Un cercle bien mené fait circuler la vie. (Rugira, 2017, retranscription d'enregistrement)

Ce commentaire exposait ce que j'étais incapable d'intégrer. **J'étais le point aveugle** des groupes que j'accompagnais, mon attention étant ailleurs, entièrement tournée vers les participant.es, presque totalement absente à moi-même.

L'angle mort éclairé par Jeanne-Marie sur les collectivistes qui nient ou font fi de leur contribution au collectif me représente tout à fait. Je ne considère pas ce que je suis et comment j'habite ma pratique pour apprécier un accompagnement. Je fais

comme si ça n'existait pas, convaincue qu'une autre arriverait aux mêmes résultats. C'est un angle intéressant pour explorer mon Je de praticienne. Qu'est-ce que je sais faire qui fait une différence positive dans la mobilisation, l'engagement, le changement des individus à travers l'espace collectif? J'ai surtout envie de savoir ce que je dois faire de plus ou autrement. (Roy-Chabot, 2018, Journal commenté)

La même question qui me fait réagir : est-ce que ça repose vraiment juste sur l'individu ? Exprimer ma colère et entendre les mots (de Jeanne-Marie) sur son histoire, son chemin à travers le collectif. Elle veut que je réalise que ma colère m'a été léguée, qu'elle ne m'appartient pas, que c'est celle du combat entre la psycho et la socio. Elle m'invite à me demander : est-ce que je peux à travers ma recherche réconcilier les deux pour le faire ensuite dans ma propre pratique ? Rencontrer la professionnelle que je suis et coller, ajuster les dimensions, les parties de mon histoire, de mon être pour en enrichir ma pratique du collectif ? Et ensuite, inviter, permettre, connaître, témoigner de la richesse de ce processus dans mon accompagnement des collectivités ? (Roy-Chabot, 2018, Journal commenté)

Le premier pas était franchi, une première clé m'était offerte. Qu'advierait-il si j'acceptais que cette absence de considération envers moi dans ma pratique professionnelle constituait la manifestation d'une forme d'aliénation dont l'origine serait à la fois en dehors de moi, portée par la société, mes pairs et, aussi, à l'intérieur de moi, intégrée comme un archétype ? Qu'allais-je apprendre en poursuivant cette piste ? Il m'a semblé que j'allais embrasser plus largement la tension entre l'individuel et le collectif, en intégrant à la fois la psychologie et la sociologie. L'angle de cette proposition avait tout pour me plaire : situer ma recherche-formation dans le vaste champ des sciences humaines, plutôt que de la restreindre à ma seule pratique.

J'avais, au départ, le sentiment d'avoir une compréhension claire des phénomènes externes m'ayant menée à cet aveuglement : mon parcours de formation en intervention collective et les paradigmes de l'intervention communautaire. Ce qui m'était voilé est ce que j'avais parfaitement intégré en moi, mes utopies de performance et mes biais mentaux.

4.3. LE JUGE INTÉRIEUR : UNE VOIX QUI S'IMMISCE PARTOUT

Ce deuxième point de bascule s'est déployé lors d'un long processus impliquant plusieurs prises de conscience. Comme si à chacune d'elle, je levais un peu le voile qui brouillait ma vue pour exposer un pan inconnu de qui je suis et embrasser une vision renouvelée de mon histoire. Voyons un éventail choisi de ces moments charnières qui illustrent le deuxième mouvement.

C'est à travers les lectures et relectures d'un grand nombre de mes récits phénoménologiques par mes allié.es et ma directrice de mémoire que s'est révélée la voix du jugement. À la lumière de leurs commentaires, de nos échanges de communauté apprenante, auxquels se sont ajoutées de précieuses conversations avec mon amoureux, l'omniprésence de cette voix à travers mes récits, satisfaisants ou pas, s'est imposée. Partout, j'écrivais que je pouvais faire mieux, que j'aurais dû mieux faire, que je pourrais et devrais être une meilleure mère, amie, amoureuse, femme et professionnelle. Tout y est passé, dans tous les espaces de ma vie, un juge intérieur m'observait, me parlait sans ménagement et m'enjoignait de faire toujours plus. Il m'a fallu leur rétroaction pour comprendre l'état de souffrance dans lequel cette voix me projetait.

4.3.1. Voir le revers du juge

D'emblée, j'accordais de nombreuses vertus à cette voix. Je chérissais la puissance du doute, du questionnement, et l'élan que cela procure pour s'améliorer, se remettre en question, évoluer. Pour moi, faire de son mieux n'était pas suffisant. Faire plus, toujours plus, était la règle d'or. Or, c'était bien cette lassitude, cette fatigue de *faire toujours plus* qui était à l'origine de mon besoin de renouveler ma pratique, l'élément déclencheur de mon projet de recherche. Le côté sombre du juge apparaissait devant mes yeux. Je me lisais éternellement insatisfaite, essoufflée, à la recherche d'une reconnaissance que j'étais cependant incapable d'accepter quand on me l'attribuait et, surtout, en désarroi devant le constat que cette injonction de toujours en faire plus ne menait strictement à rien.

Dans mes textes, ces thèmes sont récurrents, qu'importe le contexte, partout. J'ai choisi quelques fragments pour illustrer cette répétition, parfois en filigrane, parfois clairement exposée. Dans ce premier extrait, *je me souviens* de l'accompagnement du lac-à-l'épaule d'une petite équipe de professionnel.les. J'étais à la fois emballée par ce type de mandat et inquiète quant à mes compétences pour le réaliser.

Je me souviens les retrouvailles. Après quelques rencontres en ligne et en personne, on se connaît, se reconnaît. Plusieurs me font confiance, ils me le disent. Avec eux, j'expérimente, je teste et j'apprends. Une partie de mon mandat est d'accompagner la retraite de l'équipe du secteur du développement économique et de l'emploi. Avec la coordonnatrice et une personne membre de l'équipe, nous avons planifié une journée et demie de travail collaboratif pour dégager une vision, des priorités et les modalités de fonctionnement de l'équipe. Je ne suis pas une coach, je ne suis pas formée en gestion des équipes et des ressources humaines, je ne suis pas une gestionnaire, alors pourquoi ai-je accepté ? Je suis emballée et craintive, je veux que ça marche. Partir en minibus avec l'équipe, rouler vers l'auberge, me sentir en dedans et en dehors. Je tente de trouver ma juste place dans cet espace privilégié. Être là pour eux, avec eux, mais pas eux. Contribuer à construire leur Nous. Je ressens les limites de mes moyens pour ce type d'exercice. Être exigeante, encore. Me mettre à douter si facilement quand une personne membre de l'équipe remet en question le déroulement : n'aurait-on pas pu aboutir au même constat 12 heures plus tôt ? Je sais que non, j'ai l'impression de manquer de mots pour l'exprimer, mais son doute me trouble. Son doute me fait douter, est-ce que j'ai suffisamment réinvesti les réflexions et apprentissages de chaque étape ? Je sais que nous avons semé, que des réflexions restent en suspens et que tout ne peut pas se jouer en 1.5 jour. Je sais. C'est ma première retraite d'équipe. C'est une posture très privilégiée que j'occupe, c'est fragile, délicat, précieux. (Roy-Chabot, 2018, Journal commenté)

Ce court texte témoigne de la fragilité de ma confiance. Et en dépit d'une certaine conviction quant à la solidité de mon accompagnement, je me laisse gagner par le doute.

Puis, malgré la fierté que me procure la réalisation du rêve d'enseigner, la peur et la pression s'invitent au moment de donner mon premier cours. Je dois être à la hauteur, toujours.

Je me souviens du stress immense et de la grande excitation. Je conduis vers Rimouski. Je vais me rendre à l'UQAR pour y donner mon premier cours aux étudiants de deuxième année du baccalauréat en travail social. Il fait gris. C'est le mois de septembre. Je suis partie tôt. Mon cours est à 16 h. Je veux du temps devant

moi. Je dois me présenter au département, récupérer mes documents, puis trouver le local et installer ma classe. Personne ne m'attend pour me guider. Je sais que je suis prête. J'ai révisé ce premier cours de nombreuses fois. J'ai hâte de briser la glace et je crains de ne pas être à la hauteur. Je me sens proche de ces étudiants. Il me semble qu'il n'est pas si loin ce temps où j'occupais ce siège. Je glisse dans mes souvenirs du bac. Je les invente comme j'étais, exigeante et critique. (Roy-Chabot, 2018, Journal commenté)

Enfin, cet extrait de mon journal commenté qui témoigne de l'écart entre ce que je sais rationnellement et ce que je vis.

J'aimerais tant croire à tout ce que je considère rationnellement comme étant le chemin de ma vie dont je suis fière, dans lequel je peux reconnaître mes forces, mes compétences, tout l'amour que je porte à mes enfants, mes ami.es, mon amoureux. J'aimerais tant que ça compte, que je puisse intégrer tout ce qui me paraît évident objectivement et rationnellement. (Roy-Chabot, 2019, Journal commenté)

Cette voix du jugement masque ce que je ressens vraiment et fait en sorte que je n'accorde pas de valeur intrinsèque à mes sentiments. Lorsque cette voix prend le dessus, je passe en mode productif, livrable, je focalise sur les autres et sur l'atteinte de leurs objectifs. Je me trouve, en quelque sorte, hors de moi.

Cette négation de mon expérience intérieure traverse de nombreux récits phénoménologiques de moments de pratiques professionnelles insatisfaisants. La description détaillée de ces moments expose les pensées qui m'habitent, qui imposent des limites dans ma pratique, teintent le contexte et la relation dans lesquels je m'apprête à m'engager.

Mais il se dresse une frontière étanche, un mur qui m'empêche de les vivre pleinement et de les actualiser dans ma pratique. Le fait que je puisse les écrire a posteriori prouve qu'il ne s'agit pas d'une déconnexion complète à mon intériorité : une part de moi sait. C'est du bienfait, de la place que cette intériorité peut et doit occuper dont je doute et que j'évacue. Scharmer identifie trois obstacles qui bloquent l'accès à ce territoire profond de notre état intérieur : 1. La voix du jugement qui empêche l'ouverture de l'esprit ; 2. La voix du cynisme qui bloque l'ouverture du cœur et 3. La voix de la peur qui barre le passage de la volonté ouverte (2018, p. 48). Dans mon cas, j'estime que c'est principalement la voix du jugement qui disqualifie mon intériorité et m'empêche de l'exprimer plus activement.

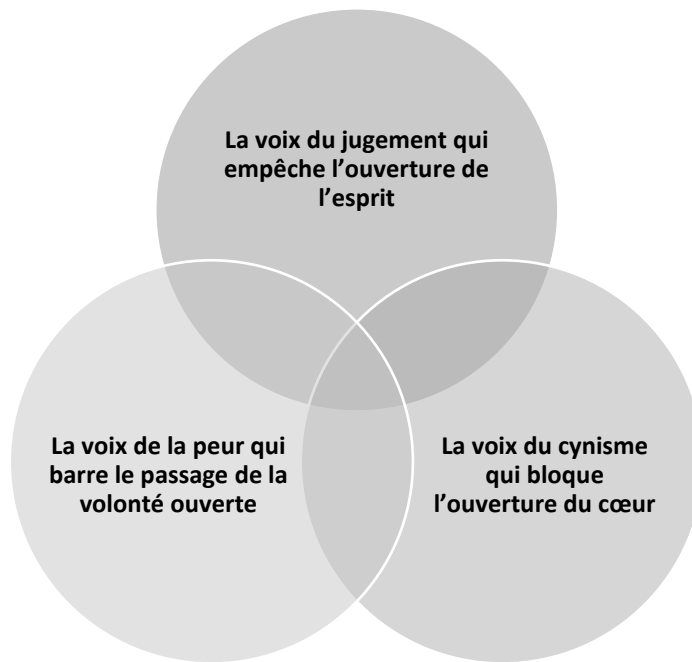


Figure 9 – Les trois obstacles qui bloquent l'accès à l'intériorité selon Scharmer

Source : Roy-Chabot, M. 2024

Brown aborde ce sentiment en l'associant au dictat du *jamais assez* dans « les cultures enclines à la honte, fracturées par l'indifférence et profondément imprégnées de comparaison » (2014, p. 37). Selon elle, pour en sortir, il faut cesser de viser l'abondance et *le plus*, mais bien la suffisance, ou ce qu'elle nomme *l'entièreté*. Dans ce concept au cœur de ses travaux, être *entier* comporte de nombreuses facettes, mais demeure centré sur la vulnérabilité et le sentiment de sa propre valeur : « il s'agit d'affronter l'incertitude et le risque affectif avec le sentiment de suffire à la tâche » (Brown, 2014, p. 40). Dans plusieurs récits phénoménologiques, cette culture du *jamais assez* s'exprime à travers le doute que j'éprouve sur ma propre valeur. La peur du jugement, la certitude de pouvoir en faire plus et de faire mieux constituent des manifestations de cette culture qui m'habite et qui est aussi fortement partagée dans la société nord-américaine.

4.3.2. Comprendre les origines du juge

4.3.2.1. L'angle sociologique m'offre une voie de passage

Au fil de l'analyse des données issues de mes récits phénoménologiques et de mon journal de chercheuse, une évidence s'imposait : il me fallait aller à la rencontre de ce juge intérieur, comprendre sa genèse et son enracinement en moi. J'ai longuement résisté, tourné en rond en fouillant d'autres expériences qui me racontaient pourtant toutes la même histoire. Je m'y reconnaissais comme une femme qui avance à tâtons vers son intériorité en jachère et entendait de plus en plus clairement la voix du juge qui l'empêchait d'exister au grand jour, dans toute sa complexité.

Le chemin proposé par mes allié.es et ma directrice était d'aller à la rencontre de mon identité de fille, un parcours porté par une analyse plus psychologique, presque thérapeutique. Leurs reflets me guidaient vers ma relation avec mon père comme terreau de recherche. Mes allié.es associaient ma propension à ne pas reconnaître ma valeur, à nier mon ressenti, mon insatiable besoin de reconnaissance et à faire plutôt qu'à être, à ma relation avec mon père. Ils et elles prenaient à témoin mes récits sur cette relation qui, durant ma vie adulte, se résumait à quelques moments partagés au fil des années, avec l'impression persistante de ne pas être véritablement vue ni reconnue par mon père comme une personne entière, émotive et complexe. Cependant, pour moi, c'était hors de question.

J'effectuais une recherche dans le cadre d'un programme de maîtrise, pas une thérapie...

Ce cul-de-sac a duré de longs mois, intensifiant l'impression d'avoir à franchir un autre point de bascule, sans trop savoir comment le traverser. Finalement, c'est l'approche sociologique qui m'a ouvert une voie de passage. Mais, encore une fois, je ne l'ai pas trouvée seule : ma directrice de mémoire et mes précieux allié.es m'y ont guidée. Ils m'ont invitée à situer ma quête de libération de la voix du jugement, de la critique incessante, dans le vaste mouvement féministe et les effets pervers du patriarcat. Mon introjection du doute et de la peur s'apparentait à une manifestation à l'échelle micro de la manière dont l'institution

patriarcale dominante détermine la psyché féminine. J'ai ainsi pu aller à la rencontre de mon juge intérieur sous l'angle de ma socialisation de femme en occident, dans une société patriarcale et capitaliste. En acceptant de me tenir debout, d'être le sujet de ma propre vie, je pouvais désormais affronter cette part obscure de moi. J'acceptai d'interpréter mon histoire de vie à partir de ce contexte social spécifique et des valeurs qui ont guidé mon éducation.

Cette éducation a été profondément féministe. Un féminisme des années 1980 et 1990 au Québec, porté par mon père avec qui j'ai vécu durant mon adolescence, qui était empreint d'une vision très masculine et égalitaire de la réussite et de la valorisation des femmes. Très jeune, je devais être capable, savoir, avoir confiance, oser et constamment me dépasser.

Mon père me donne des consignes. Il m'appelle ma grande, me dit que je suis capable, toujours capable. Je serre les dents. Je monte dans l'autobus, je me sens observée par tout le monde et mes sacs accrochent les bancs. Tout le monde se connaît, j'arrive au milieu de l'année. Je me souviens penser qu'il me faut me trouver bonne, être fière et me foutre du regard des autres. C'est ce qu'il dit mon père. (Roy-Chabot, 2018, Extrait d'un récit phénoménologique)

Au premier regard, ce message paternel semble receler plein de promesses : la confiance, la capacité de réussir ce que l'on entreprend, l'absence de limite... Il est de toute évidence pétri de bonnes intentions. Mais il y a aussi un revers.

D'Ansembourg, dans son ouvrage *Du Je au Nous*, invite à « comprendre les causes de la fuite et de la course, et à (ré)apprendre à vivre de tout son être » (2014, p. 16). Sa réflexion se structure autour de trois grandes questions : qui fuis-je, où cours-je et à quoi sers-je ?, à partir desquelles il décortique une culture dominante individualiste, qui débouche sur la fuite de soi, le piège des apparences et le matérialisme comme voie d'évitement. « Cette précipitation vers l'extérieure nous fait vivre à un rythme infernal et, selon notre position dans la société, nous contribuons à créer des rythmes de vie infernaux pour biens d'autres citoyens ! » (D'Ansembourg, 2014, p. 12).

Il consacre un chapitre entier aux effets qu'ont la culture et l'éducation sur notre relation à l'intériorité : « Notre culture de société (la civilisation) et notre culture d'éducation

(la famille et le milieu dans lequel nous grandissons) nous tirent hors de nous-mêmes » (D'Ansembourg, 2014, p. 75). Les conséquences sont à la fois individuelles et collectives.

Notre vision du monde génère également tous les jours souffrances et misère humaine. En effet, dans un mode matérialiste qui ne prête pas attention aux blessures d'amour ni aux questions existentielles, les angoisses existentielles et les besoins de reconnaissance suscitent la peur malade de manque, ainsi que l'attrait du pouvoir et de l'avoir, qui peut aller jusqu'à l'accaparement des ressources et des richesses collectives. » (D'Ansembourg, 2014, p. 89)

Ainsi, mon besoin de valoriser l'intériorité et de comprendre les origines de la voix du jugement qui l'empêchait d'advenir avait aussi une dimension collective. Je pouvais dès lors inscrire mon parcours personnel comme une contribution à un vaste mouvement collectif de transformation sociale et sortir des ornières dans lesquelles je m'étais enlisée.

Fanny Britt (2019) l'évoque aussi dans son essai *Les retranchées*. L'autrice tente de comprendre, à travers son expérience du doute de soi, ce qui se cache derrière ce manque de confiance. Elle se demande pourquoi une voix qui semble provenir de l'extérieure lui dicte ce qu'elle devrait ressentir et comment elle devrait se comporter dans tous les espaces de sa vie. J'ai été profondément touchée par ses textes empreints d'une grande vulnérabilité, qui revendiquent le droit à une intimité dépourvue d'injonctions, outre celles contribuant à notre propre bien-être.

Ces auteurs m'ont accompagné pour traverser mon deuxième point de bascule. Ce passage de mon journal illustre ce moment de réconciliation avec ce qui m'habite et qui m'a été légué :

Ce n'est pas par incapacité relationnelle, par manque d'amour ou de soin qu'on m'a appris à être forte, à être toujours capable et qu'on a su me convaincre que tout était possible sans reconnaître ma vulnérabilité, ma faiblesse et les doutes en moi. Que c'est par le faire que le monde change et que seul le faire a de la valeur, que c'est aussi ma valeur. C'est pour m'équiper à vivre dans une société de performance, à défoncer des murs et à croire que tout est possible. Le revers de ce cadeau, c'est le long, exigeant chemin qu'il me faut marcher pour reconnaître, rencontrer, consentir à ma vulnérabilité, mes émotions, mes ombres et en comprendre leurs valeurs. (Roy-Chabot, 2020, Journal commenté)

Je me souviens de l'apaisement profond qui s'en est suivi. Comme si, pour la toute première fois depuis le début de mes travaux, je portais enfin la bonne lunette pour remettre les choses en perspective.

Ce nouvel angle m'apparaissait lumineux et pacifié. Il n'y avait personne de coupable, ni bon, ni mauvais, inutile d'en vouloir à personne ni à moi-même d'ailleurs. J'avais intégré une foule d'injonctions visant à soutenir ma réalisation en tant que femme dans une société patriarcale, axée sur l'action et la performance. À partir de cet instant, je pouvais effectuer des choix. Il ne fallait rien renier, mais bien apprendre à accepter ces parts de moi muselées par la voix du jugement. C'est l'importance que j'accordais à cette voix qui devait être modulée pour que tout de moi puisse enfin advenir au grand jour.

Dans l'apaisement de cette révélation se logeait toutefois le sentiment d'une grande ignorance quant aux moyens à déployer pour aller à la rencontre de mon intériorité et lui rendre sa juste place. Je me souviens, à ce moment-là, de m'être qualifiée de consciente incompétente.

4.4. LE LÂCHER PRISE DE D'ANSEMBOURG

Essayer de trouver instinctivement *le comment* relève du réflexe de chercher un savoir-faire qui réglerait tout. En fait, selon les travaux D'Ansembourg (2014), cela illustre aussi une incapacité d'abandon, de lâcher prise sur une vision idéalisée du monde, sur nos manières de penser et de fonctionner. Cet attachement au connu et au commun crée un blocage qui entrave l'accès à notre être profond. Il reprend les mots de Karlfried Graf Dürckheim qui souligne que « ce vouloir faire constitue une barrière à ce qui jaillit de l'Être authentique » (D'Ansembourg, 2014, p. 94). Dans cet ouvrage, j'ai rencontré une définition du lâcher-prise qui m'a profondément touchée.

Le « lâcher prise » c'est l'abandon de cette conscience qui transforme tout en objet ; c'est l'abandon d'une attitude qui fait que nous nous fions uniquement à ce que nous « avons », « savons », et « pouvons » ; son abandon afin d'acquérir une nouvelle

conscience qui préservera le dynamisme créateur de vie. (D'Ansembourg, 2014, p. 95)

Cesser de me fier uniquement à ce que j'ai, sais et peux faire m'est apparu comme une invitation exigeante, quoique prometteuse.

Éclairer la puissance des forces en tension et contrastantes qui me traversent dans tous les espaces de ma vie. Le grand/le petit, mon désir de splendide et de simplicité. Des questions qui s'imposent, comme un 2e round de questionnement, comme s'il me fallait d'abord me rencontrer dans ma mission, mes identités, me faire Je, me reconnaître Je pour être en mesure de questionner au nom de quoi ce mouvement, cet élan de faire plus, toujours plus ? Jusqu'où ? Et, comme mon alliée me questionne si magnifiquement : à quel moment ces mises en mouvement de soi pour soi et pour le monde deviennent une mise en mouvement hors de soi et finalement hors du monde ? À quelles conditions ? (Roy-Chabot, 2020, Journal commenté)

4.5. LE MURMURE DE LA VULNÉRABILITÉ

Être plutôt que savoir, requiert de se découvrir. Cela requiert de beaucoup oser et d'être vulnérable.

Brown, 2014, p. 26

J'ai rencontré une autre alliée de taille qui m'a aidée à apprivoiser mon intériorité et atténuer la voix du jugement. Les travaux de la chercheuse Brené Brown (2014) sur la vulnérabilité m'ont offert d'autres clés pour le lâcher-prise. Dans son ouvrage *Le pouvoir de la vulnérabilité*, elle propose une définition de ce qu'elle appelle une vie *Entière* et les caractéristiques de certaines personnes résilientes qu'elle nomme les *Entiers*. Elle essaie également de saisir ce qui provoque la peur d'être vulnérable, comment s'en protéger et quels sont les effets de ce détachement, afin d'assumer et embrasser la vulnérabilité comme moteur de transformation de nos vies.

Ce qui a été déterminant pour moi dans la rencontre avec les travaux de Brown (2014), c'est la prise de conscience que la vulnérabilité constitue également une source d'émotions

et d'expériences positives, telles que la joie et l'amour. « La vulnérabilité est le terreau de l'amour, de l'intimité, de la joie, du courage, de l'empathie et de l'authenticité. Elle est la source de l'espoir, de la responsabilité et de l'authenticité. Quand on veut éclaircir ses objectifs et mener une vie plus spirituelle, la vulnérabilité est la voie à emprunter. (...) Je définis la vulnérabilité comme l'incertitude, la prise de risque, l'ouverture émotionnelle » (Brown, 2014, p. 44). Dans ce qu'elle nomme la « spiritualité », j'ai reconnu mon intériorité. Ainsi, c'est en embrassant tout de soi, avec amour et gratitude, qu'on peut devenir une personne entière. Ressentir ma peine, mes faiblesses, mes doutes, ma honte, pour aussi ressentir pleinement l'amour, la joie, le bonheur. Bloquer les émotions, ce qu'elle désigne comme l'anesthésie, ne permet pas de discriminer entre les émotions négatives et positives. Si c'est bloqué, c'est bloqué pour tout et de partout.

Ces travaux fournissent de nombreuses pistes supplémentaires pour renouveler ma pratique professionnelle et relationnelle :

- L'intériorité représente un ancrage et un guide incontournable dans ma pratique professionnelle et relationnelle.
- Ma socialisation féministe dans une société patriarcale et capitaliste m'a donné la confiance et l'assurance pour me réaliser à travers *le faire* dans une culture du *jamais assez*.
- Le revers de cette socialisation s'incarne dans une quête insatiable de reconnaissance, une invalidation de soi par le jugement constant, parfaitement intégré.
- Le déni de la vulnérabilité anesthésie toutes les émotions, même les plus agréables, et constitue un barrage à la connexion à l'intériorité.

Fort de ces révélations, j'ai pu raffiner mon analyse et en apprendre davantage sur les transformations qui s'opéraient dans ma vie relationnelle et professionnelle.

4.6. RÉCITS D'ÉMANCIPATION : LA FORCE TRANSFORMATRICE DE L'INTÉRIORITÉ

Certaines expériences m'ont fait ressentir un sentiment d'émancipation profonde. J'ai constaté que, lorsque j'accordais de l'attention, de la place et, surtout, de la légitimité à mon intériorité, mes relations et ma pratique (*je*), les personnes présentes individuellement (tous les *je*) et la dynamique entière du groupe ou de ma famille (*nous*) s'en trouvaient transformées.

4.6.1. Devenir la porteuse du *Je* au cœur des collectifs

C'est arrivé par surprise, dans un cadre professionnel. Une collègue, qui est aussi une amie de longue date, m'a présentée comme la porteuse du *Je* dans le développement des communautés. Étonnée et fière, j'ai souri et accueilli pour une fois pleinement cette reconnaissance. J'ai reconnu à sa juste valeur le vaste chemin parcouru jusqu'à ce renouvellement, jusqu'à ce qu'il soit visible et nommé par les autres.

Les récits phénoménologiques de pratique professionnelle et relationnelle, ainsi que mon journal de recherche, témoignent de ce nouveau fil rouge qui se dessinait : celui de l'écoute de mon intériorité en tant que source d'informations valables qui me traverse et me transforme et qui peut aussi s'exprimer librement. La voix du jugement n'était pas complètement disparue, loin de là, mais elle s'atténuait. Ces moments se distinguaient par une présence à moi, à ce que mon corps et mon cœur me disaient sans que ma tête ne le disqualifie. Je pourrais les définir comme une pratique de présence attentive. « De manière générale, on dit qu'une personne est présente de manière attentive lorsqu'elle est attentive à son expérience (interne et externe) telle qu'elle se déploie dans l'instant présent, et ce sans jugement » (Kabat-Zinn, 2003, cité dans Gregoire et al., 2014, p. 117). Ces pratiques de présence attentive s'inspirent notamment du bouddhisme, par le recours à la méditation, et des pratiques cliniques contemporaines de pleine conscience. Elles se regroupent toutes sous l'appellation anglaise de *mindfulness* (Gregoire et al., 2014).

La théorie U des sept étapes d'attention et de création schématise ce que j'expérimentais avec l'esprit, le cœur et une capacité d'accueil accrue (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 42).

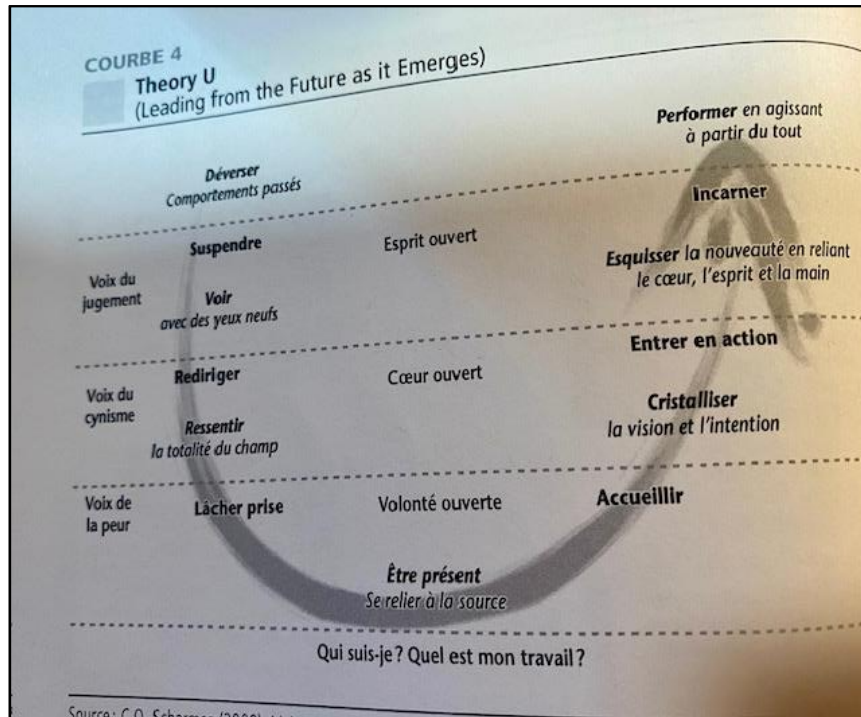


Figure 10 – Esprit, cœur et volonté ouverte, Théorie U

Source : Mahy et Carle, 2012, p. 50

À partir de ce modèle, on comprend mieux les étapes qui m'ont permis de cheminer vers le creux du U et de me relier à la source : mon intériorité. C'est la remontée sur l'autre versant du U que j'explorais désormais.

4.7. L'ENSEIGNEMENT APPRENANT

L'un de mes journaux de recherche, rédigé durant une charge de cours en action communautaire au baccalauréat en psychosociologie à l'UQAR, à l'hiver 2021, documente mon renouvellement de pratique à de multiples reprises :

En préparation de cours :

Je ris lorsque je prends conscience une fois de plus de mon réflexe de faire ce que je crois qui est attendu de moi, en faire le plus possible. Je revisite mon cours. Je crée davantage d'espace pour l'échange. Le déplacement s'amorce. J'aborde ce cours avec ouverture, prête à me laisser traverser et déstabiliser. Je sais que je suis solide devant une classe et ce n'est pas de cette solidité que je m'éloigne. Je ne me sens pas fragile ou insécure. J'invite une nouvelle base à se former sur laquelle je pourrai m'appuyer par la suite.

Durant un cours :

Je me sens tout à coup complètement incompétente dans cet exercice, je n'ai absolument rien à leur apprendre sur cette dimension de l'accompagnement. J'écoute avec tendresse.

À la fin de la session :

Je leur témoigne que j'ai pu, su et accepté de me retenir, de faire des deuils sur tout ce que j'aurais aimé leur transmettre. Je leur raconte que j'apprends beaucoup, puisque je peux me permettre d'essayer, puisqu'elles savent faire à cet endroit où je ne sais pas. Elles savent habiter un espace de partage, de témoignage, de récit et de liens si je l'aménage (Roy-Chabot, 2021, Journal commenté).

Au terme de la session, à la relecture de mon journal de recherche, j'écrivais encore ces lignes :

Tout est là. Reconnaître mon expertise, ma solidité de prof. Modifier mes déroulements de cours pour laisser de l'espace et apprendre de cet espace. Ressentir, suspendre, douter, apprendre, essayer. Apprendre à être vulnérable et transparente devant eux. Habiter l'inconfort. Le point de rencontre du Je et du Nous, l'apprivoiser (Roy-Chabot, 2021, Journal commenté).

Ce qui se révèle dans ces extraits, c'est à la fois mon parcours de connexion vers ma source comme guide d'enseignement et ce que cet ancrage génère dans l'espace collectif. L'expérience permet sensibilité et apprentissage. Ma manière d'enseigner, connectée à ma source, aménage de l'espace pour exprimer mes doutes et mes valeurs profondes et pour que chacun.e puisse aussi le faire. À l'intérieur de ce groupe, les échanges ont été authentiques, des questions difficiles ont été déposées et les désaccords ont pu être exprimés. Les miens comme les leurs. C'est comme une permission que l'on s'est accordée. Témoigner de mes

doutes et malaises aux étudiant.es m'a demandé de *beaucoup oser* (un thème récurrent dans les travaux de Brown (2014) et, ce faisant, d'assumer ma vulnérabilité et de l'embrasser totalement. Ce groupe a constitué un terrain de pratique idéal, puisque ces étudiant.es formé.es en psychosociologie apprenaient depuis des mois à accueillir l'autre et à reconnaître la puissance et la valeur de l'intériorité. J'appréciais leur compétence, tandis que moi, j'apprenais. Cette classe, le temps d'une session, a incarné le croisement entre le *Je* et le *Nous*, parce que les cloisons sont pour un instant tombées et que nous avons réussi à nous exprimer plus librement.

Cet apprentissage immense était cependant difficile à circonscrire. Tout n'y était pas nouveau : je savais déjà aménager ce type d'espace pour que les collectifs se déploient, que la parole se libère. Ce qui distinguait cette expérience des précédentes, c'est l'écoute et le crédit que je me suis accordé dans cet espace. Je n'étais plus seulement le contenant, mais aussi le contenu, en étant *entière*, c'est-à-dire présente à l'ensemble des forces et des doutes qui s'exprimaient.

Les personnes capables de comprendre les inquiétudes des autres et de les inclure dans leur propre programme ont accès à une source de pouvoir qui se refuse à ceux qui sont seulement capables de favoriser leurs intérêts propres. En vertu de cette compréhension plus complète, pouvoir signifie donner et prendre dans un mouvement réciproque, être influencé autant qu'influencer. Savoir se laisser affecter par l'autre est tout aussi puissant qu'avoir la capacité d'affecter l'autre. La puissance de la relation est infinie et unifiante. (Chambers et Cowan, 2003, cité dans Kahane et al., 2015, p. 142)

Cette notion de réciprocité est traitée dans l'ouvrage de Jean-Marie-Labelle intitulé *La réciprocité éducative* (1996). Il y est question notamment des apprentissages qui se font tant du côté des enseignant.es, dans la rencontre des étudiant.es adultes, que du côté des apprenant.es. La recherche de Labelle vise à comprendre cette réciprocité éducative afin d'en faire un des fondements de l'andragogie (Labelle, 1996, p. 2). Il choisit l'approche inductive pour explorer comment la réciprocité s'installe. Ces résultats rejoignent ceux de mon expérience. Bien que l'auteur dégage de nombreuses composantes de la réciprocité, je ne citerai ici que celles que j'ai moi-même expérimentées :

- Le mouvement d'aller-retour dans une relation qui n'est pas à sens unique
- L'interaction, la capacité de l'un à provoquer une réaction chez l'autre
- Le maintien d'un dialogue ouvert
- La confiance mutuelle
- Donner et recevoir dans une relation de partage des connaissances, de don de soi.

(Labelle, 1996, p. 16-18)

Il importe cependant de préciser que cette expérience de pratique renouvelée n'avait rien de plus facile, de plus léger. Au contraire, elle peut être particulièrement exigeante. Il m'a fallu beaucoup d'attention, d'introspection et de temps pour garder contact avec ma source, pour naviguer à travers mes peurs. Néanmoins, j'y ai trouvé davantage de sens, de liens, de vérité, de vie, d'énergie vitale qui circulent entre moi et les membres du groupe. La rencontre est plus puissante, marquante, elle laisse des traces profondes, touche véritablement les participant.es. Et c'est exactement ce type de rencontres que je désire provoquer dans ma pratique professionnelle, pour générer des transformations en profondeur, essentielles pour adresser la complexité des enjeux sociaux actuels.

4.8. L'INFÉRIORITÉ AGISSANTE, PARTOUT

C'est au cours d'une immense tempête émotionnelle avec mon amoureux que j'ai pu véritablement mesurer la profondeur de ma transformation, bien au-delà de ma pratique professionnelle. Après avoir vécu énormément de peine, de peur et de déprivation de sommeil, je devais honorer un mandat d'accompagnement professionnel exigeant. Pouvais-je affronter pareil défi ?

Et je sais tout de suite que non, je ne serai pas capable. C'est un mouvement dans ma poitrine qui s'ouvre vers l'avant. Mon ventre dit non, mon cœur dit non, ma tête dit que je serais capable si je me coupe de mes émotions, mon cœur sait que je choisis de ne pas faire ça. Il y a un aller-retour entre mon corps, ma tête et mon

cœur. Je touche à un espace de moi que je sens profond, fragile, entre l'estomac et le nombril. C'est comme la maison de ma vulnérabilité. (...). C'est la première fois que je fais ce choix, assumer que je ne suis pas capable, décider d'être à l'écoute de moi, de ma limite. Consentir à être vulnérable. Plus tard, je raconterai à mon amoureux que j'avais lu sur ce sentiment, sans jamais le ressentir auparavant. J'ai lu des récits de ce qui se passe quand il n'y plus d'autres options que d'écouter ce que l'on ressent. Je savais que je ne l'avais pas encore vécue, cette profondeur, cette évidence incontestable que c'est ce qui doit être fait et je n'ai pas laissé ma tête bousiller cette évidence. Je n'ai pas laissé ma tête invalider ma réponse émotionnelle. J'ai pu le faire, je n'étais pas seule, mon amoureux était là pour me soutenir, mais c'était ma décision. Je l'ai prise pour moi. (Roy-Chabot, 2023, Journal commenté)

À partir de cet instant, j'ai constaté que les cloisons entre mes identités s'étaient dissoutes. Une peine immense dans ma vie amoureuse coexistait avec ma vie professionnelle, je ne pouvais nier ni l'une ni l'autre, sans me nier totalement. J'ai accepté ma vulnérabilité et reconnu mon incapacité émotionnelle à accomplir ce mandat. À ce moment, *beaucoup oser* a été : ose ne pas y aller. J'ai le souvenir d'avoir éprouvé une grande fierté et une vague d'amour immense à travers ce moment de crise. Parce que tout cet amour, de moi-même et de mon amoureux, s'est révélé être un élément essentiel à mon parcours de transformation.

L'amour va toutefois bien au-delà de l'amour romantique entre deux êtres tel qu'il est habituellement stéréotypé. Il s'agit d'abord de l'amour de soi, de la reconnaissance de sa propre valeur et de notre rôle actif dans l'amour. Brown l'a défini ainsi :

Cultiver l'amour, c'est voir et connaître en profondeur son être propre, dans toute sa force et sa vulnérabilité, et rendre hommage avec confiance, respect, gentillesse et affection au lien spirituel qui se développe à partir de ce don. L'amour n'est pas quelque chose qu'on donne ou qu'on prend : c'est quelque chose qu'on développe et qu'on nourrit, un lien qui ne peut être cultivé qu'entre les personnes en qui il existe. On ne peut aimer que dans la mesure où on s'aime soi-même. (Brown, 2014, p. 126)

On peut aussi tisser des liens avec l'amour génératif de Kahane, qu'il désigne comme un acte de volonté. « Une disposition intentionnelle vis-à-vis de l'autre, à aimer qu'il atteigne et accomplisse pleinement son potentiel » (Kahane et al., 2015, p. 62).

Lors de cet épisode, j'ai enfin accepté mes limites, d'abandonner le perfectionnisme et la performance. C'est un choix d'amour, pour moi et pour le monde, un acte que j'ai pu poser,

car j'avais enfin la certitude que ma valeur n'était pas en cause, ni au niveau de l'amour de mes proches, ni à celui de la reconnaissance professionnelle par mes pairs.

CONCLUSION

Au terme de ce récit de renouvellement, j'éprouve un sentiment de fierté envers mon parcours de recherche-formation. Grâce à l'écriture et soutenue par la démarche heuristique, j'ai réussi à témoigner de ce long chemin de connexion à mon intériorité et identifier, une à une, les frontières intérieures qu'il m'a fallu traverser. Désormais, je comprends d'où viennent ces limites et comment elles se sont structurées jusqu'à me morceler. Je reconnais aujourd'hui beaucoup mieux cette dynamique paralysante et suis meilleure pour la désamorcer lorsqu'elle tente de s'imposer. À la relecture des récits qui témoignent de mon renouvellement, je suis toujours émerveillée par la puissance de cette connexion, lorsque tout s'aligne en moi, s'exprime et prend place. L'expérience de cette cohérence totale est l'aboutissement de ma démarche. Je la reçois comme un présent précieux, issu de mes efforts de réconciliation avec l'ensemble de mon être et de la rigueur de ma recherche-formation.

Dans la prochaine et dernière partie de ce mémoire, je tenterai d'isoler certains apprentissages de mon parcours de renouvellement, afin de les rendre plus facilement transférables aux praticien.nes qui se posent des questions similaires aux miennes. Je souhaite ardemment diffuser les résultats de cette recherche, mais, plus que tout, je tiens à partager ce cadeau de la vie que j'ai reçu, en toute humilité.

CHAPITRE 5

COMPRÉHENSION

C'est notre participation muette à tout ce qui a lieu sur terre, notre coresponsabilité qu'il s'agit de reconnaître. Seul celui qui a osé voir que l'enfer est en lui y découvrira le ciel enfoui. C'est le travail de l'ombre, la traversée de la nuit qui permettent la montée de l'aube.

Singer, 2022, p. 15

INTRODUCTION

J'ai présenté précédemment les principaux points de bascule qui ont jalonné mon parcours de renouvellement, ces instants lumineux qui activent des connexions puissantes à l'intérieur de moi, entre toutes les parties vitales de mon être. L'identification et l'analyse de ces moments ont permis de mieux comprendre ce qui s'y joue et d'en dégager des apprentissages essentiels à la transformation de ma pratique professionnelle et relationnelle. Cependant, le contexte dans lequel j'évolue n'est pas toujours propice à l'intégration de cette connaissance. La succession effrénée des rencontres en ligne ou en présence, la diversité des mandats sur un territoire de plus en plus vaste et la complexité croissante des démarches collectives que j'accompagne sont exigeantes, voire essoufflantes. Comment prendre le temps et la distance nécessaires pour véritablement actualiser cette nouvelle posture, ouverte sur mon intériorité et sur celle des autres, dans mes accompagnements ? Et comment présenter les résultats de mes recherches pour cartographier le chemin qui m'a permis de grandir et de m'épanouir comme personne, comme femme et comme professionnelle, afin qu'il puisse être emprunté par d'autres praticiens et praticiennes ? Je sentais le besoin de synthétiser mon expérience, de la schématiser pour la rendre plus accessible, d'abord à moi-même et, idéalement, au plus grand nombre.

5.1. CETTE ÉVIDENCE QUI NE L'ÉTAIT PAS

Ce qui distingue mon expérience de celle racontée par les principaux auteurs⁹ auxquels je me suis intéressée, c'est ma résistance féroce face à cette intériorité menaçante, que j'associais d'emblée à une forme de faiblesse, teintée d'égoïsme et de narcissisme. Généralement, ces auteurs postulent que la connaissance de soi et la connexion à l'intériorité constituent les leviers fondamentaux de la transformation individuelle et collective. Sauf peut-être pour Kahane (2015), qui fait intervenir plus tardivement la notion d'amour dans sa pratique d'accompagnement, notamment dans *Pouvoir et Amour, Théorie et pratique des transformations sociétales*. C'est donc ce parcours, de la résistance à la reconnaissance de la valeur de l'intériorité, que je désire schématiser en premier.

D'emblée, mon nouveau rapport à l'intériorité pourrait paraître d'une désarmante simplicité. Son pouvoir de transformation s'actualise lorsqu'il remplit deux conditions essentielles :

1. Lorsque je reconnais la validité de mon intériorité : ce que je ressens est légitime et authentique.
2. Lorsque je reconnais sa pertinence : ce que je ressens doit être réinvesti dans toutes les sphères de ma vie.

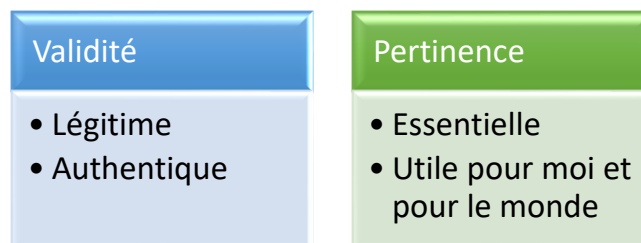


Figure 11 – Conditions essentielles

Source : Roy-Chabot, M. 2024

⁹ Scharmers (2018), Brown (2014), D'Ansembourg (2008), Hooks (2022)

L'écoute de mon état intérieur, de ma source intime, et la valorisation des informations qui s'y trouvent permettent de me (re)connecter aux émotions, à l'amour et à ma vulnérabilité qui font de moi une personne entière, complète et engagée dans sa vie.

Mais pour cela, il faut suspendre le jugement moral, construit à partir d'un modèle patriarcal, qui me dicte ce qui est acceptable ou souhaitable dans un contexte donné. Je dois m'accepter avec mes parts de lumière et d'ombre, un pas et une émotion à la fois. Ma relation à l'autre ne se résume plus à un acte cérébral, ne repose plus sur une construction logique ou une approche stratégique : elle invite aussi le cœur et le corps, en fait, toutes les parties de moi. C'est lorsque je réussis à atteindre cet état de cohérence et d'alignement que je contacte le véritable sens de ma pratique et de ma vie.

J'apprends ainsi à faire converger ma vie intérieure, mon expérience relationnelle et mon expertise de praticienne, pour aller rencontrer l'autre et cheminer avec lui dans la complexité des enjeux auxquels nous sommes confrontés.

Scharmer (2018) identifie trois instruments de connaissance intérieure : l'esprit, le cœur et la volonté :

Ouvrir son esprit signifie suspendre ses habitudes de pensée afin de voir les situations d'un regard neuf. Ouvrir son cœur signifie s'ouvrir à l'empathie et percevoir les situations du point de vue de l'autre. Ouvrir sa volonté signifie être capable de lâcher-prise de l'ancien afin de laisser venir le nouveau. (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 44)

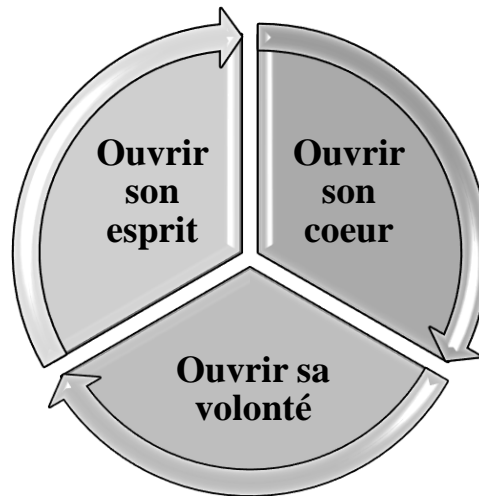


Figure 12 – Les instruments de connaissance intérieure selon Scharmer (2018)

Source : Roy-Chabot, M. 2024

Un extrait de mon journal de recherche présente de façon particulièrement éloquente l'un de ces mouvements de renouvellement. Mais avant de le présenter, plaçons-le en contexte.

L'événement documenté se déroule lors d'une rencontre en ligne avec mon équipe de travail, chez Communagir. Nous étions réunis pour poursuivre une réflexion interne sur notre posture d'accompagnement. Il y avait là cinq conseillers en développement collectif et deux conseillers en développement des connaissances. La rencontre avait été préparée d'avance et deux membres de l'équipe d'accompagnement avaient accepté que le groupe analyse l'un de leurs mandats sous l'angle de la posture critique que nous étions en train d'élaborer. C'était l'occasion de confronter notre modèle théorique à des exemples concrets de pratique.

Ce genre d'exercice présente toutefois des risques.

À Communagir comme ailleurs, l'équipe est constituée de gens provenant de multiples horizons et écoles de pensée. Les conseillers et conseillères en développement collectif possèdent des expériences, des formations et des personnalités différentes. Il faut se rappeler qu'il n'y a pas de programme d'études structuré menant à cette fonction, à proprement parler.

Cette diversité constitue une force, mais aussi un défi lorsqu'il s'agit de mieux définir nos pratiques et notre offre d'accompagnement. Il arrive parfois que les personnes qui témoignent de leur pratique professionnelle se sentent jugées ou incomprises par les membres de l'équipe dont l'esprit critique est particulièrement bien aiguisé. Et puis, comme nous sommes entre nous, on peut bien tout se dire...

Ce choc des idées, qui se veut toujours constructif et bienveillant, suscite parfois des malaises, lorsque la critique devient un peu trop acerbe, que les gens tombent dans l'argumentaire ou se cantonnent sur la défensive. C'est une préoccupation importante de l'équipe : comment maintenir un regard critique sur notre pratique, la faire évoluer, sans que les gens ne se sentent blessés par les commentaires émis. La question est d'autant plus pertinente lorsqu'il s'agit d'intégrer de nouvelles recrues dans cette dynamique critique.

Personnellement, j'apprécie échanger et recevoir des rétroactions sur ma pratique. J'y vois une opportunité de m'améliorer. Toutefois, en période de surcharge, de stress, de fatigue, je suis plus fragile, moins confiante et parfois moins ouverte aux commentaires.

Ce jour-là, la rencontre tirait à sa fin, c'était le dernier tour de parole, et un collègue a exprimé une critique à propos d'un de mes mandats qui m'a particulièrement heurtée. D'autant plus qu'il n'était pas du tout question de ma pratique dans le cadre de cette rencontre. Il soulignait sur un ton assez dur que, malgré toute ma bonne volonté, ce que j'avais proposé avait nui au collectif que nous accompagnions.

Dans le cadre de ce mandat, qui était en fait un processus d'expérimentation vraiment unique et hors du commun, mon rôle n'était pas comme à l'habitude d'accompagner le processus, mais de capter les apprentissages qui s'en dégagent, un rôle que j'exerçais pour la toute première fois. C'est une autre personne qui exerçait le leadership. Tout dans cet accompagnement était donc nouveau, à la fois pour moi, pour l'organisation et pour le collectif en question.

Sur le coup, je n'ai pas compris pourquoi il utilisait ce ton, avait choisi ce moment et la raison qui le motivait à émettre ce commentaire. J'ai été surprise et, surtout, fortement ébranlée par son intervention :

[...] Je suis estomaquée. Je sens qu'on m'a propulsée sur la sellette contre mon gré, que je reçois une attaque qui mériterait beaucoup de nuances, de mise en contexte et, si je m'explique, j'ai l'impression de me justifier, me défendre, ce que je ne veux absolument pas faire. Tout va vite dans ma tête. J'ai le cœur qui palpite et je me sens confuse. C'est mon tour de prendre la parole. Je regarde les notes de ce que j'avais souhaité partager initialement qui semblent ne plus avoir de sens. J'annonce que je vais passer mon tour. Que je n'ai pas envie de répondre à ce commentaire et que je ne sais plus comment ni sur quoi m'exprimer. Je passe. Tout de suite, mon collègue m'écrit en privé en se disant désolé, que ce n'était pas une attaque envers moi ni envers le projet, mais seulement des observations et des questionnements. Je lui réponds dans le clavardage sans hésiter que je sais, que je le connais assez pour savoir que ce n'était pas une attaque, que malgré tout je l'ai reçu comme ça et que je ne voulais pas répondre à son commentaire en étant sur la défensive. Je suis impressionnée par la vitesse à laquelle je suis arrivée à écrire cette réponse. Je n'ai eu aucun doute que ce n'était pas une attaque. J'étais calme et confiante dans mon échange avec lui, par écrit et en privé. J'ai senti, avant de pouvoir l'écrire, que c'est d'avoir à réagir en étant sur la défensive qui m'a rebutée. Je ne voulais pas justifier quoi que ce soit. Les tensions étaient visibles dans les visages, chacun jouait son rôle et ses répliques connues. Allait-on quelque part ? À quelques minutes de la fin, j'ai levé ma main pour reprendre la parole, mon élan était porté par un besoin de dire à l'équipe que moi et mon collègue avions échangé en privé, que les excuses étaient acceptées et de recentrer mon équipe sur la dimension absolument et entièrement personnelle de nos échanges. Je leur ai dit que nous échangeons depuis trois heures sur nos pratiques d'accompagnement comme un objet externe sans considérer qui fait cet accompagnement. Encore une fois, nous étions tombés dans le panneau de tenter d'objectiver totalement nos pratiques pour en faire une critique sans tenir compte de tout ce qui se joue pour chacun de nous durant ces échanges. C'est fragile, ça mérite du soin et doit être cajolé puisque c'est ce que chacun de nous tente de faire le mieux possible, tout le temps. J'ai tenu à affirmer l'importance de ces échanges pour améliorer nos pratiques, reconnu la générosité et l'humilité de mes collègues qui ont témoigné de leurs mandats. Je leur ai dit que ma demande n'est pas le statu quo, mais bien d'accorder du soin au contexte et les dimensions traitées durant ces échanges. J'ai vu des sourires, du soulagement, des notes de merci dans le clavardage. Je me suis sentie bien, écoutée et reconnue par mes pairs dans cette prise de parole. Je me suis sentie légitime et autorisée à prendre cet espace et accueillie. Fière aussi. Fière d'avoir su suspendre ma réaction dans la confusion suscitée par le commentaire. Fière d'avoir trouvé les mots pour nommer ce qui était ressenti par tous et toutes et lui permettre d'exister. Fière d'accorder de

la valeur à ce que je ressens qui me permet de le nommer et d'accorder de la valeur à ce qui est ressenti par les autres. (Roy-Chabot, 2023, Journal commenté)

Par la suite, j'ai réalisé que nous avons largement évalué et commenté les défis, forces et limites de cette expérimentation avec les autres partenaires concernés, mais pas avec les membres de mon équipe. Par ailleurs, le collègue qui s'exprimait avait accompagné cette même organisation en parallèle, dans le cadre d'un autre mandant. J'ai donc compris que nous n'avions jamais eu cet échange entre les conseillers en développement des collectivités et que nous aurions eu avantage à aménager un espace pour apprendre ensemble de cette expérience particulière. Mais à ce moment-là, c'est la connexion à mon intériorité qui a dicté ma réponse et qui a ouvert un espace de dialogue constructif.

Les travaux de Scharmer illustrent la valeur de ce processus de connexion, de *presencing*, dans une perspective de changement systémique. Cet état d'attention profonde et d'écoute générative qui permet d'entrer à l'intérieur de soi et de laisser émerger la connaissance intérieure pour prototyper le futur émergent (2018, p. 40). Il s'agit d'une grande étape dans ma capacité à actualiser mes apprentissages en contexte de travail et dans le cadre d'un collectif.

5.1.1. Les étapes du processus de connexion à l'intériorité

À la lumière de ce type d'expériences, j'ai donc tenté de synthétiser le processus de connexion à mon intériorité pour en dégager les principales caractéristiques et comprendre sa dynamique interne en utilisant le visuel du U pour tracer les étapes de mon parcours...

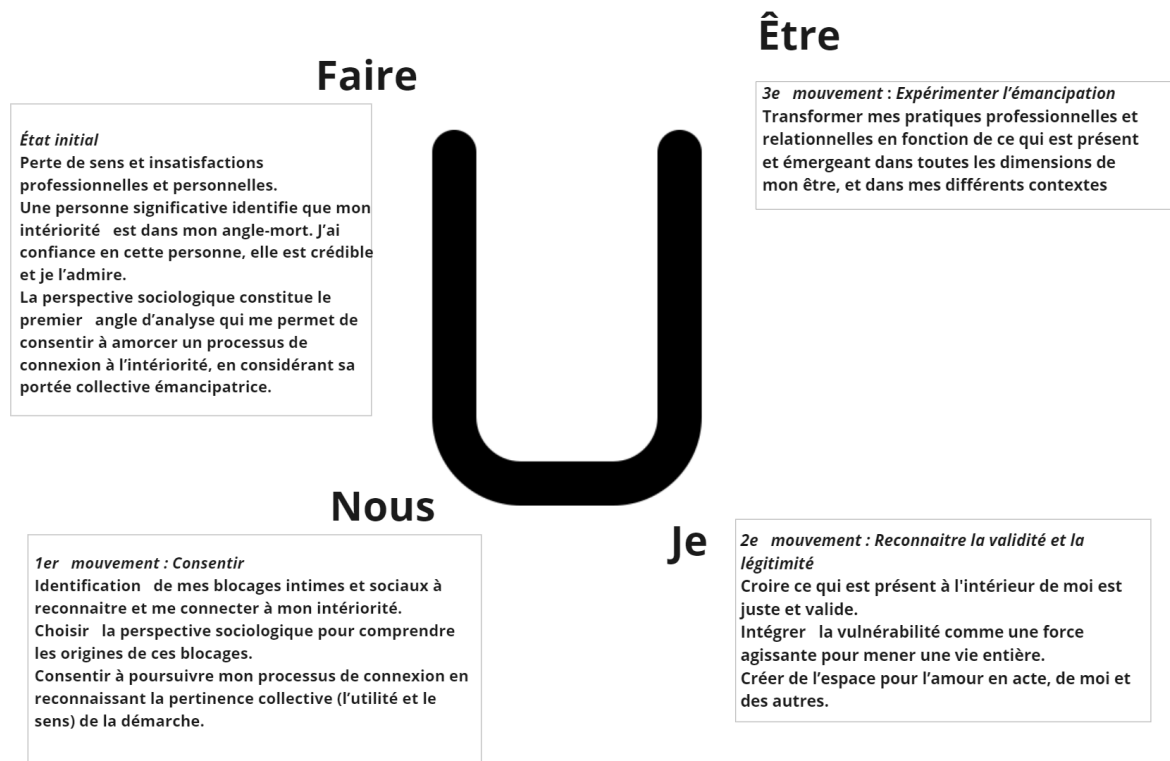


Figure 13 – Les étapes de mon processus de connexion à l'intériorité

Source : Roy-Chabot, M. 2024

Ce schéma présente les principales étapes de mon cheminement personnel et permet d'illustrer mon processus de transformation. Le point de départ se situe dans le *Faire*, en haut à gauche du U, puis en passant par le *Nous*, puis le *Je* qui m'amène à expérimenter l'*Être*. Le point d'entrée et de sortie du U constitue des pôles que j'ai d'abord considérés comme étant en opposition, et souvent même incompatibles. Toutefois, ils ne constituent pas des opposés, mais coexistent à l'intérieur de toutes les situations d'accompagnement ou les interactions personnelles.

Au début du processus, à partir de l'état initial qui me guide vers la recherche, je construis mon identité à partir du *Faire*. C'est dans ce contexte, insatisfaite et aveuglée par la pression de performance, que je me projette quasi totalement à l'extérieur de moi. Le premier mouvement vers le bas, *Consentir*, illustre le passage à travers le *Nous* puis vers le *Je*. Je consens alors à me placer au cœur de ma recherche, me posant à la fois en objet et

sujet. C'est en utilisant l'analyse sociologique que je parviens à identifier la nature de mes résistances et que j'accorde enfin de la légitimité à ma recherche au *Je*. Le 3^e mouvement *expérimenter l'émancipation* témoigne de la rencontre avec la puissance de l'intériorité comme voie de renouvellement. En m'ouvrant à cette dimension de mon être, je découvre que la vulnérabilité et l'amour agissent comme moteur de transformation dans ma recherche d'émancipation. La dernière étape de mon processus est celle de ma connexion à l'*Être* comme ancrage à mon intériorité, tant dans mes pratiques relationnelles que professionnelles qui s'en trouvent résolument changées.

Or, lorsque je transpose ce parcours de transformation à l'échelle des collectifs que j'accompagne, je constate plusieurs similarités.

D'abord, *l'état initial d'épuisement et de perte de sens*. Ce n'est pas pour rien si on fait appel à mes services : les groupes sont souvent à bout de ressources et à la recherche d'une alternative pour continuer à progresser vers leur projet de transformation. Depuis que j'ai renouvelé ma pratique, je fais régulièrement intervenir l'intériorité pour relancer les processus collectifs et me bute au même type de résistances qui m'habitait autrefois. Ces résistances s'incarnent principalement dans le doute et le cynisme. Les participant.es et même certains collègues argumentent que cette approche relève plus de la thérapie collective ou d'une vision ésotérique du processus de transformation sociale, que de l'accompagnement efficace des collectifs. Toutefois, en maintenant le dialogue sur cette proposition et en tissant des liens avec ma propre expérience, je parviens le plus souvent à créer une ouverture qui permet de mieux exprimer ce qui cherche à émerger en nous et entre-nous, à l'intérieur du processus collectif.

Je crois qu'en appelant les acteurs et les actrices du changement à retourner à la source de leur engagement, à leur motivation interne et aux émotions qui les traversent, j'ouvre un espace de nouvelles possibilités qui n'avait pas encore été exploré auparavant. Cette posture a un impact positif sur la mobilisation et la création de sens pour les membres des collectifs. Ils acceptent généralement de se (re)connecter à leur propre intériorité et de contribuer ainsi

à l'émergence d'une sorte d'intériorité collective, un esprit de corps traversé par l'expérience du groupe.

C'est un peu comme si les frontières individuelles devenaient poreuses, comme si nous prenions forme comme entité collective, dotée à la fois d'une sensibilité propre et commune, reliée au vivant, à l'énergie en soi et autour de soi. La cohésion entre les membres des collectifs s'en trouve décuplée et la compréhension des enjeux devient plus claire. Chacun comprend mieux sur quoi il faut agir, en quoi cette problématique les affecte et la nature de leur contribution à la transformation souhaitée. La mise en commun de ces positions, exprimées par des êtres entiers, présents à l'ensemble de l'expérience, constitue un levier puissant de transformation individuelle, collective et sociale.

5.2. LA DYNAMIQUE DE RÉCIPROCITÉ

L'ouverture de soi à l'autre, des autres entre eux et des autres à soi, dans un jeu complexe d'interrelations, d'interactions et d'interdépendances, est au cœur de l'intégration de l'intériorité dans les transformations sociales. Scharmer illustre ce phénomène avec ce qu'il désigne comme des champs d'attention qui évoluent dans une matrice à quatre niveaux. Le passage d'un niveau à l'autre nécessite de « changer l'espace intérieur à partir duquel nous agissons » (2018, p. 54).

Les champs sociaux sont les systèmes sociaux-équipes, groupes, entreprises, organisations, etc., considérés toutefois depuis le point de vue de la source. L'expression champ social éclaire l'intériorité d'un système et le décrit à la fois de l'extérieur (point de vue à la troisième personne) et de l'intérieur (point de vue de la première personne. (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 55)

Les quatre champs d'attention se distinguent par le type d'écoute, de conversation, d'organisation et de coordination à l'intérieur des groupes.

Tableau 4 – La matrice de l'évolution sociale

| Champ d'attention | Micro Écoute | Méso Conservation | Macro Organisation | Mundo Coordination |
|---|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Champ 1 Habituel | Automatique habituelle | Échanges polis | Centralisée, descendante | 1.0 Hiérarchique |
| Champ 2 Égo systémique | Factuelle Esprit ouvert | Débattre, parler vrai | Décentralisée, sectorisation | 2.0 Concurrentielle |
| Champ 3 Empathique relationnelle | Empathique Cœur ouvert | Dialogue, enquête | En réseau, en partenariat | 3.0 Dialogue, partenariat |
| Champ 4 Génératif éco-systémique | Générative Présence ouverte | Flux collectif, créatif | Écosystémique, co-création | 4.0 Action collective consciente |

Source : (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 54-55)

Ainsi, en adoptant une pratique professionnelle fondée sur une écoute générative et une présence ouverte, les échanges peuvent progresser vers un flux collectif créatif pour la mise en œuvre d'actions collectives conscientes.

Pour compléter les compétences auxquelles fait référence Scharmer (2018), soient l'écoute et l'attention nécessaires au passage d'un champ d'attention à l'autre, Maela Paul (2020) propose de mieux définir ce qu'est la posture d'accompagnement.

Classiquement, *la posture* se distingue du *positionnement*. Celui-ci résulte d'une action délibérée, conduit à prendre position et à se poser par rapport aux autres, à expliciter et à affirmer ses choix quand la posture, désignant ce qui émane de soi, ce qui est engagé dans la relation à l'autre dans la fulgurance d'un moment et d'une situation, porte une large part non consciente. Car elle émane certes de notre identité

et de notre système de valeurs, mais prend forme sur le fond plus indifférencié de l'ensemble de nos expériences (sensorielles, cognitives, intellectuelles...). Elle se distingue des compétences en se référant davantage aux qualités, talents, dispositions que le professionnel investit dans sa pratique, telle que l'attention, l'écoute, le respect de la personne accompagnée, le souci de la laisser libre tout en soutenant sa liberté de jugement et de décision. (Paul et Fabre, 2020, p. 90)

Paul décrit la posture comme un travail de l'instant, jamais figé et qui se déploie dans la pratique, selon l'espace et à la situation. Il n'y a pas de posture appropriée à proprement parler : sa valeur est déterminée par la situation et ce qui émerge en soi et entre les différents interlocuteurs engagés dans une situation. Elle se forge à partir d'une intention, pour induire ce que je crois pertinent en fonction de mon rôle d'accompagnatrice, et relève toujours d'une éthique réflexive et critique. (Paul et Fabre, 2020)

L'origine de cette intention est teintée de valeurs, principes et préjugés fondateurs qui doivent faire l'objet d'une analyse critique quant à leurs effets sur la qualité de l'accompagnement. Paul définit ce processus comme un état de concentration permettant de recevoir et de canaliser vers soi nos perceptions du monde, une manière d'être ouvert au monde et de s'y insérer (Paul et Fabre, 2020, p. 92). Pour ces deux auteurs, il est clair qu'il n'est jamais simple de mettre à jour *ce que la perception perçoit*. Cela ne se fait pas sans une analyse réflexive qui favorise la révélation, en puisant ailleurs que dans les constructions et les idéalizations de la pensée rationnelle. Ils précisent par ailleurs qu'il faut remonter en deçà de ses propres convictions, afin de poser un regard critique sur la situation pour découvrir le sens fondamental et les significations qui définissent le rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde (Paul et Fabre, 2020).

Mon parcours démontre à quel point ce processus de révélation de soi peut être entravé par la voix puissante du juge intérieur, incarnation de la pensée rationnelle qui avait creusé un profond fossé entre ma pensée et mon intériorité, mais aussi entre mon expérience intime et le monde. Je reconnais dans mon expérience personnelle les éléments fondateurs de la posture éthique, tels que présentés par Paul (2020) dans la préface du livre qu'elle a co-écrit avec Fabre, intitulé : *La démarche d'accompagnement : repères méthodologiques et ressources théoriques*.

Selon ces auteurs, *la posture éthique* est caractérisée par cinq principes :

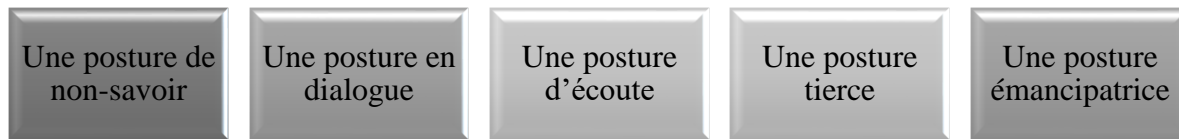


Figure 14 – Les principes d'une posture éthique

Source : Roy-Chabot, M. 2024

Ces principes constituent les prémisses d'une pratique de connexion à l'intériorité. Le premier principe, *la posture de non-savoir*, ne signifie pas prétendre à l'ignorance et freiner le partage de ses connaissances, mais bien, en parfaite résonance avec l'écoute générative de Scharmer, de « s'ouvrir aux savoirs et vérités construits par les échanges et les dialogues ». C'est donc en remettant en question nos propres préjugés que nous parvenons à accéder à l'intériorité, à la nôtre comme à celle des autres. Pour résumer, il faut absolument éviter de se substituer à l'autre, de parler en son nom ou, encore, d'ignorer sa capacité à contribuer, exercer son propre pouvoir d'agir et choisir librement (Paul et Fabre, 2020).

La posture en dialogue se déploie dans un échange de *sujet à sujet*. C'est par la rencontre de sa propre altérité et de celle de l'autre qu'il est possible d'entrer en relation, ce qui présuppose que chacun est en mesure d'entrer en dialogue avec lui-même, de s'interroger sur son existence, en présence d'un autre. Ainsi, si l'une des parties reste déconnectée d'elle-même, il devient difficile, voire impossible, d'établir un véritable dialogue.

Le troisième principe fondamental est *l'écoute*. Paul (2020) la présente comme un processus de « délibération interactive, de conception partagée du sens facilitant l'accès à une compréhension cognitive et affective de la situation, qui requiert d'être à la fois impliqué (dans la relation) et distant (quant au problème traité) » (2020, p. 96). L'analyse de Paul éclaire mon propre parcours et le renouvellement de ma posture professionnelle.

L'implication suppose la capacité d'un professionnel à exprimer et donc à être à l'écoute de son propre ressenti. Il n'y a pas d'autres moyens de faire advenir la subjectivité des autres, de faciliter l'expression de ce qu'ils ressentent que d'être soi-même en lien avec sa propre subjectivité. C'est ensemble que l'on apprend à parler de soi à partir de soi, à ressentir avec les autres ce qui se produit et décider de ce qu'on va en faire. (Paul et Fabre, 2020, p. 96)

Le mouvement d'ouverture et de rencontre généré par ce niveau d'implication soutient le caractère émancipateur de la relation qui s'établit au sein du collectif. Il est également tributaire de la capacité à maintenir une position *tierce* dans la relation. En n'étant ni tout à fait dedans ni dehors, *la posture tierce* ouvre un espace d'échange entre les personnes, au sein du groupe et de la situation. Pour Paul (2020), la relation *émancipatrice* se construit lorsque l'accompagnateur adopte une posture éthique, proposition à laquelle j'adhère complètement. En effet, je réalise aujourd'hui pleinement que nourrir le sens, la cohérence, la liberté et la créativité constituait désormais le cœur de ma pratique.

5.2.1. Construire la confiance : En chemin avec Weaver

En 2017, Liz Weaver, de l'Institute Tamarack¹⁰, a publié un article intitulé : *Rivalité, confiance, cocréation et impact collectif*, qui place la confiance au centre de la relation, notamment lorsque les collectifs sont confrontés à un haut niveau de complexité.

Comme elle, j'estime que la confiance est un élément essentiel pour établir une véritable connexion à l'intériorité, tant au niveau individuel qu'à celui des groupes. Poursuivant son raisonnement, Weaver (2017) s'inquiète de la méfiance et de l'isolement de plus en plus prégnant à notre époque marquée par l'hypermodernité, la primauté de la raison instrumentale et l'omniprésence de la technologie à l'ère du numérique. À cela s'ajoute une perte massive de confiance envers les institutions et les dirigeants. Cette propension à l'individualisme représente un obstacle important pour agir collectivement sur les problèmes sociaux complexes auxquels nous sommes confrontés : changements climatiques, crise environnementale, effondrement de la biodiversité, pandémies, vieillissement de la

¹⁰ <https://www.tamarackcommunity.ca/fr-ca/francophone-de-tamarack>

population, concentration de la richesse, etc. « La face sombre de l'individualisme tient à un repliement sur soi, qui aplatit et rétrécit nos vies, qui en appauvrit le sens et nous éloigne du souci des autres et de la société » (Taylor, 1991, p. 15).

Les travaux de Weaver (2017) s'inspirent de ceux de Kahane (2017), plus particulièrement autour du concept « d'ennemisation » proposé dans son dernier ouvrage intitulé : *Collaborating with the Enemy* (2017). Weaver et Kahane affirment que, dans le monde actuel ultra-polarisé, les personnes qui ne partagent pas notre point de vue sont rapidement cataloguées comme des « ennemis ». Ces derniers sont perçus comme la cause de nos problèmes ou, encore, comme des gens qui fragilisent notre position (2017, p. 2). En corollaire, avoir un ennemi conforte les gens dans leur position, une dynamique de polarisation où il est nécessaire de maintenir nos convictions pour faire contrepoids aux arguments défendus par « l'autre côté », un peu à l'image de notre système parlementaire. Pour dénouer cet antagonisme primaire, Kahane recommande de s'allier avec l'ennemi pour résoudre les enjeux communs. De son côté, Weaver insiste sur le renforcement de la confiance pour favoriser la collaboration et le travail collectif (2017, p. 3).

Si les individus participant à des espaces de concertation ne tissent pas de liens et n'établissent pas un climat de confiance, leurs chances d'être efficaces ou de former une équipe solide sont plus faibles. (Weaver, 2017, p. 3)

Weaver (2017) se tourne alors vers les neurosciences pour établir les conditions propices au développement de la confiance. Parmi les différents auteurs qu'elle cite dans son article, Charles Feltman (2009) retient mon attention. Ce dernier définit la confiance comme une : « décision de prendre le risque de faire quelque chose qui vous place dans une position de vulnérabilité par rapport à l'autre personne » (Weaver, 2017, p. 4).

Weaver s'est également inspirée des travaux de Covey (2006) qui utilise la métaphore des vagues (comme dans la mer) à la fois distinctes et interreliées pour identifier les couches de confiance requises pour soutenir la cocréation au sein de nos collectivités : la confiance en soi, confiance relationnelle, confiance organisationnelle, confiance du marché et la confiance sociétale. Cette allégorie des cinq vagues nous renvoie directement aux travaux de

Brown (2014) sur de l'estime de soi, et à ceux de Scharmer (2018) sur la capacité pour une personne de transiter d'un champ social à un autre.

Tableau 5 – Les vagues de confiance

| Vagues | Description¹¹ |
|--------------------------------|--|
| La confiance en soi | La relation que nous entretenons avec nous-mêmes est tout aussi importante que celle que nous entretenons avec les autres |
| La confiance relationnelle | Fondée sur la réciprocité : demande un investissement individuel de part et d'autre, de mettre en place des stratégies qui créeront un espace propice aux échanges et d'atténuer le sentiment de méfiance ou de peur |
| La confiance organisationnelle | Harmonisation : alignement clair de la vision, de la mission et des valeurs de l'organisme et de la manière dont les dirigeants offrent les services et programmes |
| La confiance du marché | Repose sur la réputation et l'image, niveau de confiance qu'inspire l'organisme à tenir ses promesses |
| La confiance sociétale | Création de valeur pour les autres et pour l'ensemble de la société : créer des conditions qui permettront aux citoyens d'entretenir ensemble un dialogue constructif en mettant de l'avant leurs points de vue |

Source : Roy-Chabot, M. 2024, à partir de Weaver, 2017, p. 5-6

Ces différentes dimensions de la confiance peuvent aussi être vues comme une gradation des étapes à franchir pour orchestrer de grands changements collectifs. La dimension personnelle (que je nomme l'intériorité) en constitue la pierre d'assise. Weaver y

¹¹ La description de chacune des vagues en tableau synthèse est de moi.

ajoute la confiance dans nos processus de collaboration pour compléter le tableau (2017, p. 10). Laisser la confiance dans l'angle mort de nos processus collectifs limite donc significativement la qualité de nos interventions et la capacité des groupes à travailler en co-construction.

Ainsi, sans confiance en soi, comment faire confiance à l'autre ? Et sans cette confiance mutuelle, comment collaborer à la recherche de solutions collectives ? Weaver (2017), à l'image de Kahane (2015) nous invite à délaissé notre posture de contrôle pour en adopter une de collaboration, laissant place à l'inconnu et à la diversité des positions.

C'est par un engagement mutuel fort, une acceptation (et non une gestion) de la complexité du contexte et de la diversité des opinions que *des solutions inédites* pourront émerger (Weaver, 2017, p. 11).

5.3. ACCOMPAGNEMENT DES PROCESSUS COLLECTIFS

Inspirée par les travaux de Paul (2020), Scharmer (2018) et de Weaver (2017), je propose une schématisation des principaux processus qui favorisent l'émergence d'un accompagnement émancipateur et éthique, tant pour l'accompagnateur-trice que pour les personnes participantes.

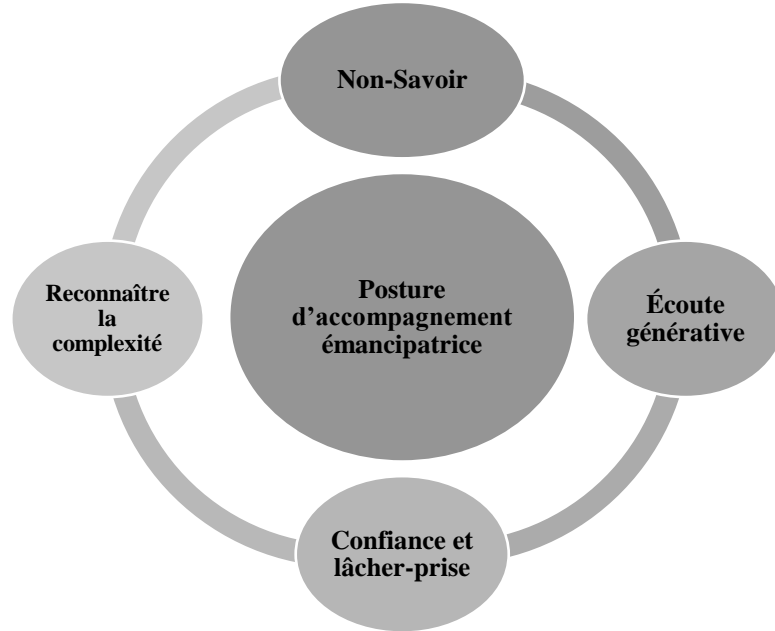


Figure 15 – Posture d'accompagnement émancipatrice

Source : Roy-Chabot, M. 2024

5.3.1. Schématisation du processus émancipateur

Comme dans mon propre cheminement, il semble essentiel d'initier ce processus à partir de la quête de sens et de cohérence exprimée par les membres des collectifs. La perte de ces deux éléments provoque trop souvent un état de souffrance latent qui consume toute l'énergie des groupes et des personnes impliquées. Selon mon expérience récente et à la suite de l'intégration de l'intériorité dans ma pratique, reconnaître cet état de départ, lorsqu'il prévaut, et proposer un processus qui l'adresse collectivement constituent des clés essentielles pour renouveler l'intérêt et l'engagement des personnes et des groupes dans la recherche de transformations et de solutions à des enjeux complexes.

La prochaine schématisation illustre les étapes qui ont émergé de ma réflexion sur mon propre parcours de transformation. Il ne s'agit pas d'un processus chronologique qui mène à l'écoute générative et la réciprocité en franchissant les étapes une à une, comme dans une

recette, mais bien d'éléments qui peuvent inspirer, voire guider les collectifs et les personnes en posture d'accompagnement pour favoriser l'intégration de l'intériorité dans leur pratique.

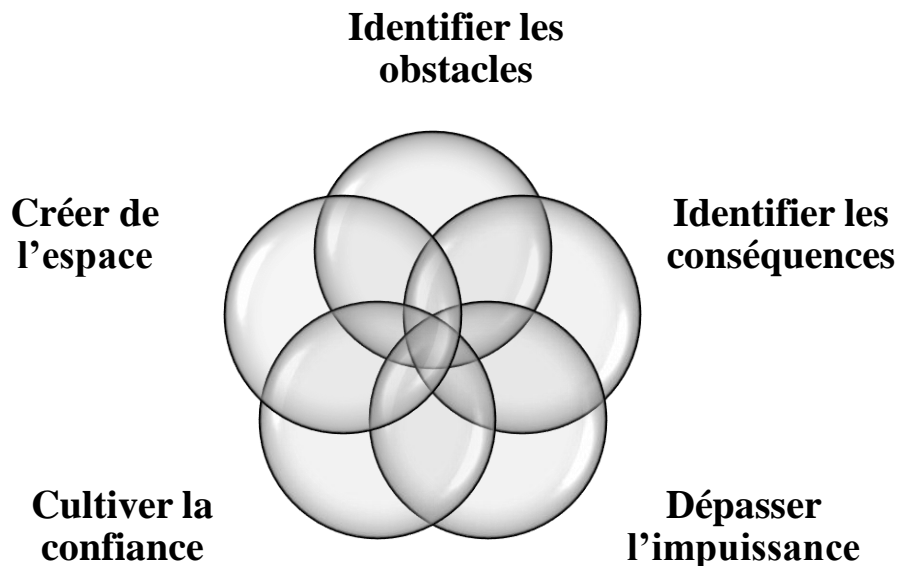


Figure 16 – Processus émancipateur dans l'accompagnement des collectifs

Source : Roy-Chabot, M. 2024

- **Identifier les obstacles** : Ma recherche m'a permis de mettre en lumière les systèmes qui structurent nos imaginaires individuels et collectifs, au point d'orienter notre vision du monde, nos pensées comme nos actions. J'ai pu constater comment ces systèmes prennent racine en chacun de nous, dans nos communautés et nos organisations. Je nommerai ici, à titre d'exemple, le système capitaliste et le système patriarcal qui figurent parmi les plus influents. Le premier a instauré une culture de performance qui nous pousse à faire toujours plus, toujours plus vite et toujours mieux, jusqu'à l'épuisement des personnes et des ressources ; alors que le second valorise des modèles dits « masculins », qui s'expriment dans l'action et l'extériorité, tout en dénigrant tout ce qui relève du soin, de l'émotion et de l'intériorité.

- **Identifier les conséquences :** Il s'agit ici de prendre conscience de l'ampleur des impacts négatifs engendrés par une absence de collaboration réelle pour résoudre les enjeux sociaux auxquels nous sommes confrontés, à cause des obstacles que nous rencontrons dans notre socialisation même. Il faut bien mesurer les conséquences d'une collaboration de façade, dans laquelle les gens sont peu ou pas engagés, sur soi, sur le groupe ainsi que sur les changements collectifs souhaités. Dans le cadre de cette recherche, j'ai pu identifier l'émergence du sentiment d'isolement, de la perte de sens et d'une sorte de soif insatiable de reconnaissance qui minent les personnes, les groupes, les communautés et les organisations, comme prix à payer.
- **Dépasser l'impuissance :** Face aux précédents constats, il arrive que le praticien accompagnateur des collectifs, tout comme le groupe qu'il accompagne, se retrouve submergé par un écrasant sentiment d'impuissance. C'est cette dérive dans l'impuissance et la déresponsabilisation qu'il faut absolument éviter, d'où l'importance de créer des conditions de créativité pour le dépasser. C'est précisément à ce moment-là qu'il faut se mettre à l'écoute de ce qui est vivant à l'intérieur de soi et faire l'effort de le percevoir, de le valider et de le décrire pour mieux le partager. Il faut accepter que cela puisse être utile à la situation et pertinent pour soi comme pour les autres. J'ai aussi dû apprendre à lâcher prise sur le contrôle et la performance face à la complexité de ce qui est en jeu, autant au niveau collectif que de celui des humains qui y participent. Enfin, j'ai pris la mesure de l'importance d'intégrer la vulnérabilité comme moteur de transformation personnelle et collective d'une puissance redoutable pour dépasser le sentiment d'impuissance.
- **Cultiver la confiance :** Il s'agit ici d'apprendre à se faire confiance soi-même, pas tant à ce qu'on pense qu'à l'expérience intime que nous sommes en train de vivre dans l'instant. Pour ce faire, il nous faut activer une forme de conscience témoin qui nous permet de suspendre nos jugements et nos a priori.

Ensuite, il importe de cultiver la confiance relationnelle en maintenant une écoute générative, par l'ouverture de l'esprit, du cœur et de l'intention. La confiance relationnelle produit alors une forme de réciprocité qui émane du fait que tous les acteurs, ancrés dans leur intériorité, peuvent se rejoindre autrement et mieux se reconnaître mutuellement. Cultiver la confiance implique aussi de faire confiance à notre relation, qui peut constituer un lien suffisamment fort quand nos opinions divergentes nous empêchent d'arriver facilement à une orientation.

- **Créer de l'espace :** Il s'agit de revenir à soi, de rétablir le calme en soi pour aménager de l'espace, du silence et du calme dans l'accompagnement et dans le groupe. Ce mouvement vers l'intérieur permet de retrouver la confiance pour oser transformer ses pratiques d'accompagnement en fonction de ce qui est présent et émergent dans toutes les dimensions de soi, des autres et de la situation.

Dans ce processus émancipateur, le praticien doit demeurer ouvert à l'expérience et proposer un accompagnement qui soutient l'ensemble de ces étapes, de l'identification des obstacles à l'aménagement d'un espace de prise de risque, grâce à la qualité des relations où l'on cultive la confiance relationnelle. Cet espace d'expérimentation demeure essentiel pour la création d'une dynamique de réciprocité entre l'intériorité de la personne en posture d'accompagnement, celle des membres du groupe et celle du groupe comme entité ayant développé une forme d'intériorité collective.

Je cherche encore comment illustrer cette troisième intériorité qui se constitue à travers le processus de création d'un acteur collectif, un *Nous* connecté à la source non plus personnelle, mais interpersonnelle. Danis Bois et Didier Austry (2007) parlent quant à eux d'une réciprocité de résonance qui émerge de ce qu'ils appellent un *fond perceptif commun*, partagé en toute conscience par les différents acteurs. Je postule que cette identité collective, créée à travers le processus d'accompagnement présenté au chapitre II, procède d'une forme d'intériorité collective qui s'éprouve beaucoup plus qu'elle ne s'explique. Dans le même

ordre d'idées, Scharmer (2018) parle d'une immersion dans un processus constitué de mouvements d'ouverture et d'approfondissement successifs.

Les ouvertures se produisent parce que nous relient ce qui est en nous, notre microcosme, au macrocosme qui nous entoure, en ouvrant notre esprit, notre cœur et notre volonté. [...] Les approfondissements viennent de ce que nous intériorisons ce qui est à l'extérieur de nous et approfondissons notre propre intériorité. (Scharmer et Peltreau-Villeneuve, 2018, p. 76)

Au sortir de cette étape de compréhension, je constate l'ampleur des apprentissages que j'ai réalisés dans ce parcours de recherche. Il y a dans les schématisations et synthèses que je propose des pistes de réflexion, des questions guides et des inspirations qui continueront longtemps à influencer ma pratique. Je vais donc poursuivre ce mouvement de renouvellement de ma pratique d'accompagnement qui s'interroge sur le rapport à soi, aux autres, au groupe et à la situation, que je définirais comme une forme de *relationnalité* basée sur la confiance. Chose certaine, mes travaux démontrent que, dans le cadre de ma pratique, le rapport au temps lent, à la suspension et à l'espace intérieur et extérieur crée des conditions propices à l'aménagement d'espaces de rencontre, de transformations personnelles et relationnelles susceptibles de favoriser l'émancipation des personnes et le développement du pouvoir d'agir des collectivités.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Me voici enfin arrivée au terme de cette démarche de recherche-formation qui a occupé une place importante dans ma vie depuis six ans. Ce long parcours de renouvellement m'a ouvert des chemins insoupçonnés pour aller à la rencontre des autres et, surtout, de moi-même. Mais il serait faux de dire que je suis arrivée à destination. Au contraire, je me tiens aujourd'hui à l'orée d'un tout nouveau territoire à explorer.

D'abord, celui de mon intériorité, cet espace infini et changeant qui alimente toutes les sphères de ma vie. Je ne suis plus et ne serai jamais plus la même. J'ai créé une connexion profonde avec cette part de moi, un lien que je m'efforcerais à jamais de maintenir. J'y découvre une source intarissable de réflexions, d'émotions et de savoirs dont il m'est désormais impossible de me détourner. Et je suis infiniment reconnaissante à toute la communauté des chercheurs et chercheuses, théoriciens et théoriciennes de l'intime, qui m'ont guidée vers ce lieu de ressourcement et d'apprentissage.

Au début de cette recherche-formation, j'étais hantée par le doute et minée par l'insatisfaction, en quête constante de sens et de cohérence. À travers l'exercice de problématisation, j'ai pu mesurer l'écart entre ma vie souhaitée et celle dans laquelle je m'étais cantonnée. En acceptant de déplier une à une les différentes strates de mon histoire familiale, relationnelle, professionnelle et intime, j'ai pu saisir la complexité et la pluralité des dimensions à considérer dans le cadre ma recherche.

Je réalise maintenant toute la puissance de la méthode heuristique qui m'a servi de balise et d'ancrage pour progresser d'une révélation à l'autre, en ne laissant aucune part de moi inexplorée. Tout de moi a été convié dans ce processus qui m'a permis de consolider mon identité. Comme le dit si bien Gauthier (2016) dans un article sur la recherche heuristique, les travaux de Moustaskas (1990) ont souvent un impact considérable chez les étudiant.es de la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* « qui trouvent dans la

méthodologique heuristique un allié et un espace foisonnant pour chevaucher leurs questions et réaliser leurs œuvres » (Gautier, 2016, p. 188).

ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE

L'originalité de cette recherche réside dans la pertinence et la richesse d'une démarche compréhensive menée radicalement à la première personne. Cet ancrage épistémique et paradigmatique unique était pour moi, praticienne du collectif interpellée par le *Nous*, bien plus qu'original : il était tout simplement impraticable. Il m'a donc fallu défier mes croyances et délaissier mes préjugés pour accepter que mon expérience singulière puisse constituer le moteur de mon renouvellement et générer des connaissances transférables.

J'ai particulièrement apprécié l'écriture comme mode de production et d'interprétation des données. À travers des dizaines de cahiers et sur mon clavier d'ordinateur, sans trop de structure au départ, puis avec beaucoup de rigueur, j'ai rédigé des récits phénoménologiques et des journaux de chercheuse remplis d'enseignements. J'ai aussi savouré pleinement la liberté de l'analyse en mode écriture, mais surtout sa capacité extraordinaire à générer du sens. Cette pratique d'écriture en continu m'a maintenue en contact constant avec à ma question et mes objectifs de recherche. Les pierres de gué qui ont marqué le chemin de révélation à mon intériorité ont émergé de ces écrits. Dans mes textes, par la pratique de l'épochè, j'ai observé comment mon rapport à l'intériorité s'est transformé. Je me suis lue, sentie, observée, habitée, entière, témoin privilégiée et incarnée de mon émancipation relationnelle et professionnelle.

J'habite un instant exaltant d'être en phase avec le mouvement du monde, de pouvoir m'appuyer sur le récit de mon renouvellement pour contribuer à sa transformation. (Roy-Chabot, 2021, Journal commenté)

Dès le départ, j'étais soucieuse de la dimension universelle, transférable et utile de ma recherche. Je tenais absolument à ce que mon expérience singulière puisse contribuer au développement des pratiques collectives. Le dernier mouvement de la démarche heuristique, la compréhension, m'a permis de schématiser un parcours de connexion à l'intériorité

individuelle et collective. J'étais et je demeure particulièrement fébrile à l'idée de franchir ce passage du singulier à l'universel. J'espère sincèrement et humblement que ces propositions pourront être utiles ou, du moins, inspirantes pour mes pairs. À cette étape ultime, je suis impatiente de partager les apprentissages que j'ai dégagés à mes collègues de travail, aux praticiens et praticiennes de l'accompagnement des collectifs, et de recevoir leurs rétroactions pour poursuivre la réflexion.

LIMITES ET PERSPECTIVES

Nous vivons une époque de trop grande complexité pour imaginer mettre en œuvre une solution permanente, quelle qu'elle soit. Nous ne pouvons que nous ouvrir, prêter attention et poser un pied devant l'autre du mieux que nous pouvons.

Adam M. Kahane

Je suis parfaitement consciente des limites de cette recherche-formation. Bien que je comprenne désormais le lien entre l'intériorité et le renouvellement de ma pratique relationnelle et professionnelle, plusieurs questions demeurent en suspens pour une meilleure intégration de ces constats dans l'accompagnement des collectifs.

- Est-ce que la connexion à l'intériorité de la personne en posture d'accompagnement est suffisante pour créer l'espace nécessaire pour que l'autre, les autres choisissent de s'y connecter aussi ?
- Comment instaurer ces pratiques au sein des groupes plus stratégiques ou politiques, dans lesquels le déploiement de l'ego et l'exercice du pouvoir nuisent trop souvent à l'établissement de relations authentiques ?

- Comment maintenir cette connexion à l'intériorité malgré l'omniprésente pression du faire, du « livrable » et de la performance qui est toujours plus forte dans le système capitaliste dominant ?

Je sors de cette maîtrise avec la volonté de poursuivre mes recherches en y associant mes collègues et les collectifs que j'accompagne. Je souhaite utiliser mes terrains de pratique pour partager et bonifier mes apprentissages. Le processus émancipateur d'accompagnement des collectifs présenté au dernier chapitre doit être enrichi par l'expérience individuelle et collective.

Mais par-dessus tout, c'est au niveau de mes pratiques relationnelles et intimes que je veille à rester bien présente à moi-même. Je chéris la liberté et la paix que j'ai acquise durant ce parcours et cherche à atténuer la voix du jugement et les injonctions de performance qui me harcèlent. Bien que je m'égare encore de temps à autre dans ce labyrinthe sans issue, je reconnais désormais les écueils qui m'y mènent. J'ai la certitude que la solution réside d'abord dans l'amour. Aimer et être aimée véritablement et intensément durant tout ce parcours de recherche et de transformation a été l'élément fondamental qui m'a permis de lâcher prise et d'avancer. C'est cet amour qui m'a assuré la sécurité requise pour m'ouvrir complètement à l'expérience, même dans les moments les plus vertigineux. Je vous souhaite donc, et nous souhaite à tous et à toutes, un amour transformateur, révolutionnaire et radical.

Dans ce monde qui se dessèche, si nous ne voulons pas mourir de soif, il nous faudra nous-mêmes devenir source.

Christiane Singer

BIBLIOGRAPHIE

3 Lessons of Revolutionary love in a time of rage. (2017).

https://www.ted.com/talks/valarie_kaur_3_lessons_of_revolutionary_love_in_a_time_of_rage

Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : l'écoute sensible en sciences humaines.*

Anthropos. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb36170176b>

Baribeau, C. (2005). *L'instrumentation dans la collecte des données.* Recherches

Qualitatives. Hors-série, 2, 98-114.

Bois, D. et Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocité,*

volume (1), p.1 à 18, https://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/articles_reciprocites/DB_DA_paradigme_sensible.pdf

Bourque, D. (2008). *Concertation et partenariat: entre levier et piège du développement*

des communautés. Presses de l'Université du Québec.

Bourque, D. et Lachapelle, R. (2010). *L'organisation communautaire en CSSS: service*

public, participation et citoyenneté. Presses de l'Université du Québec.

Boutet, D. (2016). *Se mettre en oeuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de*

l'étude des pratiques en première personne. Dans P. Galvani (dir.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales (p. 83 à 102). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

- Britt, F. (2019). *Les retranchées: échecs et ravissement de la famille, en milieu de course*.
Atelier 10.
- Brown, B. (2014). *Le pouvoir de la vulnérabilité: la vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie le best-seller du développement personnel*. G. Trédaniel.
- Cahier U.Lab. (2015). ULabQuébec. <https://ulabquebec.mystrikingly.com/>
- Carrier, C. 1948-. (1997). *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*.
WorldCat.org.
<http://proquest.umi.com/pqdweb?did=736926041&sid=5&Fmt=2&clientId=9268&RQT=309&VName=PQD>
- Charmillot, M., Dayer, C. et Schurmans, M.-N. (2008). *Connaissance et émancipation: dualismes, tensions, politique*. l'Harmattan.
- Communagir / *Comprendre et agir - La mobilisation*. (s. d.).
<https://communagir.org//contenus-et-outils/comprendre-et-agir/la-mobilisation/>
- Covey, S. M. R. (2006). *The Speed of Thrust*. Free Press.
- Craig, P. E. (1978). *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Doctoral dissertation at Boston University Graduate school of Education (chapitre méthodologique traduit par Ali Hamein).
- D'Ansembourg, T. (2014). *Du je au nous: l'intériorité citoyenne, le meilleur de soi au service de tous*. les Éd. de l'Homme [diff.] Interforum editis.
- De Gaulejac, V. (1999). *L'histoire en héritage : roman familial et trajectoire sociale*.
Desclée de Brouwer.

- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie: une pratique concrète*. Armand Colin.
<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb40231590v>
- Depraz, N. (2022). *D'une science descriptive de l'expérience en première personne : pour une phénoménologie expérientielle*: Le sujet dans la cité, Actuels n° 12(2), 209-224.
<https://doi.org/10.3917/lhdlc.012.0209>
- Descarries, F., Mathieu, M., Allard, M.-Andrée., Grenier, M., Robichaud, S., Québec (Province). Conseil du statut de la femme. Direction des communications., et Bibliothèque et Archives nationales du Québec. (2009). *Entre le rose et le bleu stéréotypes sexuels et construction sociale du féminin et du masculin: étude* (vol. 1-1 ressource en ligne (155 p.) : ill. en coul). Conseil du statut de la femme, Direction des communications. <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/1950141>
- Deslaurier, J.-P. et Kérisit, M. (1994). *La question de recherche en recherche qualitative*. Dans Les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux (p. 89-99). Conseil québécois de la recherche sociale.
- Dilthey, W. (1947). *Le monde de l'esprit*. Aubier.
- Dufort, P., Durand Folco, J., Morales Hudon, A., Stambouli, J., Tremblay-Pepin, S. et Wilson, A. (2020). *Manuel pour changer le monde* (édité par J. Châteauvert). Lux Éditeur.
- Feltman, C. (2009). *The Thin Book of Trust*. Thin Book Publishing Company.
- Galvani, P. (2016). *Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kairos de l'autoformation pratique*. Dans Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des

pratiques psychosociales (p. 147-174). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Gauthier, Jean-Philippe. (2016). *La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales*. Dans Pascal Galvani (dir.), Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales (p. 175-188). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Gauthier, Jean-Philippe. (2015). *La conversion au contact du corps sensible, Une chercher heuristique* [Universidade Fernando Pessoa].

https://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/doctorats/These_JPGauthier_2015_version-definitive.pdf

Gohier, C. (2004). *De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative*. Recherches qualitatives, 24, 3-17.

<https://doi.org/10.7202/1085561ar>

Gregoire, S., Baron, C. et Montani, F. (2014). *La présence attentive en milieu de travail : Recherche et intervention*. Revue québécoise de psychologie, 35, 117-134.

Hooks, B., Taillard, A., Zheng, F. et Hooks, B. (2022). *À propos d'amour: nouvelles visions*. Éditions divergences.

Houde, R. (2005). *La théorie de la bascule*. Chemins de formation, (8), p.36-48.

- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahane, A. (2017). *Collaborating with the Enemy, How to Work with People You Don't Agree with or Like or Thrust* (Berrett-Koehler publishers Inc.).
- Kahane, A. M., Barnum, J., Dagher, M.-C. et Campillo, V. (2015). *Pouvoir et amour: théorie et pratique des transformations sociétales*. Colligence éditeur.
- Klein, J.-L., Fontan, J.-M., Harrisson, D. et Lévesque, B. (2014). *L'innovation sociale au Québec: un système d'innovation fondé sur la concertation*. Dans *L'innovation sociale* (p. 193-193). Érès.
- Labelle, J.-M. (1996). *La réciprocité éducative*. Presses Universitaires de France.
<https://www.cairn.info/la-reciprocite-educative--9782130475026.htm>
- Lachapelle, R. et Bourque, D. (2020). *Intervenir en développement des territoires*. Presses de l'Université du Québec.
- Lavigne, M. (1990). *À l'heure de la libération : le féminisme depuis la Révolution tranquille*. *Cap-aux-Diamants*, (21), 15-17.
- Lavoie, J. et Panet-Raymond, J. (dir.). (2011). *La pratique de l'action communautaire* (3rd ed). Presses de l'Université du Québec.
- Leblanc-Casavant, M. (2015, novembre). *De la désespérance à l'apprenance : parcours heuristique au contact du suicide* [masters, Université du Québec à Rimouski].
<https://semaphore.uqar.ca/id/eprint/1115/>

- Leloup, F., Moyart, L. et Pecqueur, B. (2005). *La gouvernance territoriale comme nouveau mode de coordination territoriale ?* Géographie, économie, société, 7(4), 321-331.
<https://doi.org/10.3166/ges.7.321-331>
- Les féminismes d'hier à aujourd'hui.* (2014). Revue Possibles.
- Lévesque, B. et CRISES. (2007). *Une gouvernance partagée et un partenariat institutionnalisé pour la prise en charge des services d'intérêt général* (vol. 1-1 ressource en ligne (ix, 23 pages) : illustrations). CRISES - Centre de recherche sur les innovations sociales. <https://www.deslibris.ca/ID/206897>
- Mahy, I. et Carle, P. (dir.). (2012). *Changement émergent et innovation: modèles, applications, et critique.* Presses de l'Université du Québec.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications* (p. 130). Sage Publications, Inc.
- Opération veille et soutien stratégiques, C. des partenaires en développement des communautés. (2022a). *Dynamiques territoriales.*
<https://operationvss.ca/media/1160/f2-dynamiques-territoriales.pdf>
- Opération veille et soutien stratégiques, C. des partenaires en développement des communautés. (2022b). *Les imaginaires des possibles.*
<https://operationvss.ca/media/1168/f10-les-imaginaires-des-possibles.pdf>
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd). Armand Colin.
- Paré, A. 1938-. (2003). *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle.* Presses de l'Université Laval.

- Paul, M. (2004). *L'accompagnement: une posture professionnelle spécifique*. l'Harmattan.
- Paul, M. et Fabre, M. (2020). *La démarche d'accompagnement: repères méthodologiques et ressources théoriques* (2e édition revue et augmentée). De Boeck Supérieur.
- Peck, M. S. et Minard, L. (1990). *Le Chemin le moins fréquenté: apprendre à vivre avec la vie*. J'ai lu. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb35083873v>
- Pereira, I. (2017). *Paulo Freire, pédagogue des opprimé-e-s: une introduction aux pédagogies critiques*. Libertalia. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb454826804>
- Pilon, J.-M. (2016). *Principes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales dans son projet initial*. Dans Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales (p. 9 à 28). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'Études supérieures en psychosociologie.
- Polanyi, M. (1959). *The study of man*. University of Chicago Press.
- Qu'est-ce que le féminisme?: trousse d'information sur le féminisme québécois des vingt-cinq dernières années*. (1997). Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine ; Distribution, Relais-femmes.
- Racine, S. (2010). *La mobilisation des personnes en situation de pauvreté et d'exclusion à travers des organismes communautaires québécois*. Université de Montréal.
- Richard, B. (1998). *Psychologie des groupes*. Presses inter universitaires.
- Robitaille, M. (2016). *Les métiers du développement territorial au Québec: être un agent de développement aujourd'hui*. Presses de l'Université du Québec.
- Rosenwasser, A. (2021). *Misogynie intériorisée, La haine des femmes est en nous*. Goethe Institute Canada. <https://www.goethe.de/ins/ca/fr/kul/ges/22556586.html>

- Roy, G. (1996). *La détresse et l'enchantement: autobiographie* (3e éd). Boréal.
- Rugira, J.-M. (2016). *Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au coeur 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. 35-56). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Scharmer, C. O. et Peltreau-Villeneuve, A. (2018). *Théorie U, l'essentiel*. Éditions Yves Michel.
- Singer, C. (2022). *Où cours-tu?: ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Librairie générale française.
- St-Arnaud, Y., Mandeville, L. et Bellemare, C. (2002). La praxéologie. *Interaction*, 6(1), 29-48.
- Taylor, C. (1991). *Grandeur et misère de la modernité* (Bellarmine).
- Vermersch, P. (2006). *L'entretien d'explicitation* (Nouvelle éd. enrichie d'un glossaire). ESF éditeur.
- Vermersch, Pierre. (2012). *Explicitation et phénoménologie : vers une psychophénoménologie*. Presses universitaires de France.
<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb42664443c>
- Weaver, L. (2017). Rivalité, confiance, cocréation et impact collectif. Tamarack Institute.
https://agirtot.org/media/489076/tamarack_article_rivaliteconfiance_traductionfr_de_c2017.pdf

