



De l'assujettissement patriarcal au déploiement d'une praxis d'amour

Un chemin d'émancipation féministe

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

© VINCIANE COUSIN

Avril 2025

Composition du jury :

Thuy Aurélie Nguyen, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

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

**Blanca Navarro Pardiñas, examinatrice externe, professeure titulaire, Université de
Moncton**

Dépôt initial le 13 janvier 2025

Dépôt final le 14 avril 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

REMERCIEMENTS

Ce mémoire n'aurait jamais pu voir le jour sans une communauté de personnes qui ont su désirer ma vie et ma liberté avec amour, et qui m'ont offert consciemment ou inconsciemment des occasions d'apprentissages si fécondes durant ce grand voyage de recherche.

Ma première gratitude va à ma directrice de mémoire, Jeanne-Marie Rugira. Y aura-t-il jamais de mots suffisants pour témoigner de la vastitude de ton cœur et la générosité de ta présence dans ma vie ? Merci d'avoir su m'accompagner avec un respect sacré pour mon parcours singulier, et l'accouchement de ma création propre. Merci de croire en moi depuis notre toute première rencontre et d'ensemencer mon chemin d'audace afin que j'apprenne à habiter toute l'amplitude de ma vie. Merci d'avoir soutenu l'espérance pendant que je plongeais dans mes ombres et d'avoir célébré avec moi l'arrivée de l'aube. Ton apport dans ma démarche a été inestimable.

J'aimerais également exprimer toute ma reconnaissance à Luis Adolfo Gómez González, qui m'a invitée sans relâche à assumer ma voie singulière et m'a tant aidée à naître à mon écriture. Tu m'as permis d'ouvrir des chemins que je continuerai d'explorer encore longtemps. Merci pour ton feu et ta veille, pour la façon singulière dont tu me pousse et m'autorises tout à la fois à embrasser la puissance dans la fragilité. Je remercie la vie de t'avoir mis sur mon chemin.

Ma gratitude va également à l'ensemble des professeur·e·s qui m'ont formée tout au long de mon parcours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Merci à Jean-Philippe Gauthier, Danielle Boutet et Diane Léger pour votre enseignement et la manière dont vous avez inspiré mon parcours de formation, de recherche mais aussi de vie. Je remercie également les pionniers et pionnières qui ont mis ce programme exceptionnel au

monde ainsi que tous les professeurs et professeures qui continuent de le faire vivre et grandir. J'intègre aujourd'hui avec honneur et fierté la longue lignée de chercheur·e·s dont vous avez su accompagner la naissance.

Ce chemin d'amour révolutionnaire n'aurait pas été le même sans mon allié intime, l'Amoureux-Ami avec qui je partage ma route depuis plus de dix ans. Clency, ta présence dans ma vie est grâce totale. Merci de marcher avec moi ce chemin d'espérance. Merci pour les longues heures de présence aimante offertes pendant que je cherchais mon chemin dans le brouillard, et ton engagement sans faille dans ta vie comme dans notre lien. Je m'incline devant la vie pour le mystère de notre rencontre et ses mille et une offrandes.

Je tiens également à remercier ma famille, proche comme élargie, et toute la lignée d'ancêtres qui ont foulé cette terre de leur propre liberté et à qui je dois ma vie. J'ai une pensée toute particulière pour ma mère Evelyne, ma tante Agnès, mes grands-mères Sylviane et Huguette et toutes les femmes qui nous ont précédées : j'ai une gratitude immense pour le chemin que vous avez défriché. Je vous porte au chaud dans mon cœur et dans mes espoirs. Merci à mon père de toujours croire en moi et pour son amour des mots. Merci à mes frères François, Vincent et Gautier auprès de qui je suis devenue sœur une première fois. Je vous aime de toute éternité.

Je remercie spécialement Vincent, grand et lumineux allié dans l'ensemble de ma vie. Merci pour ta générosité et ton engagement sans limite pour que chaque personne, en ta présence, rencontre et déploie toute sa puissance d'agir.

Pour finir, je ne peux passer sous silence tous ces amis et amies qui m'ont soutenue tout au long du parcours, ainsi que les membres de ma cohorte de maîtrise. Un merci tout particulier à mes allié·e·s des dernières années : Sophie, Jean, Chiara, Cyrille, Pierre-Henri, Émilie, Charlotte, MarieNi, Catherine, Myra, et mes sœurs Laetitia et Balima. Votre amitié m'a tenue ancrée dans ma quête et m'a rendue plus libre. Merci pour le soutien, la joie, les rires, la solidarité et tout l'amour partagé.

RÉSUMÉ

Cette recherche avait pour objectif initial de comprendre comment m'émanciper des valeurs et conditionnements hérités d'une culture hétéropatriarcale, dans le but de me sentir plus libre de créer, d'aimer et d'agir en solidarité. Je portais le projet d'explorer la place de l'amour comme horizon pratique et éthique, pouvant me permettre de renouveler mes manières de faire tant dans mes contextes relationnels, professionnels que d'engagement social. J'avais comme postulat de départ qu'une démarche de formativité et d'écriture pourrait soutenir de manière significative mon processus d'émancipation et de renouvellement de pratique. L'enjeu primordial dans cette démarche était d'explicitier mon expérience singulière d'assujettissement et de documenter comment celle-ci pouvait évoluer à travers un processus de recherche mené radicalement à la première personne, en vue d'en dégager des savoirs inédits, utiles pour ma vie et possiblement pour les autres.

Ce mémoire est une recherche-formation relatant mon parcours de praticienne-chercheuse dans mon processus de transformation. S'inscrivant dans un paradigme compréhensif et interprétatif, cette recherche qualitative d'inspiration phénoménologique et herméneutique s'appuie sur une démarche heuristique et exploratoire. La production des données a été réalisée à l'aide du journal d'itinérance, et je les ai interprétées en mode écriture ainsi qu'à travers l'écriture d'un roman de formation, inspiré du courant de la Bildung.

Cette démarche m'a permis de m'immerger profondément dans mon parcours d'autoformation et d'écriture, en vue d'y puiser du sens et des compréhensions susceptibles de soutenir ma quête de liberté et de solidarité. Les théories et poétiques féministes m'ont offert un cadre de référence permettant d'apporter un éclairage nouveau sur mon expérience et de déployer une pratique réflexive et critique. Cette recherche a été l'opportunité de voir émerger dans ma pratique des voies inédites d'émancipation et de transformation personnelle et sociale.

Mots-clés : Émancipation – Assujettissement – Patriarcat – Amour – Care – Écriture – Formation

ABSTRACT

The initial objective of this research was to understand how to emancipate myself from the values and conditioning inherited from a heteropatriarchal culture, aiming to feel freer to create, love, and act in solidarity. I carried the project of exploring the role of love as a practical and ethical horizon, potentially allowing me to renew my ways of acting in my relational, professional, and social engagement contexts. My starting assumption was that a formative and writing approach could significantly support my emancipation and practice renewal processes. The primary issue in this approach was to become more aware of my singular experience of subjection and document how it could evolve through a research process conducted radically in the first person, in order to extract original knowledge, useful for my life and possibly for others.

This thesis is a research-training study telling my journey as a practitioner-researcher during my transformation process. Situated within a comprehensive and interpretative paradigm, this qualitative research of phenomenological and hermeneutical inspiration is based on a heuristic and exploratory approach. Data production was carried out using the itinerance journal, and I interpreted them in writing mode as well as through the writing of a bildungsroman, inspired by the *Bildung* movement.

This approach allowed me to immerse myself deeply in my self-training and writing journey, in order to draw meaning and understandings likely to support my quest for freedom and solidarity. Feminist theories and poetics offered me a frame of reference allowing to shed new light on my experience and to deploy a reflective and critical practice. This research was an opportunity to see new paths of emancipation and personal and social transformation emerge in my practice.

Keywords: Emancipation – Subjection – Patriarchy – Love – Care – Writing – Training

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	vii
RÉSUMÉ.....	x
ABSTRACT.....	xii
TABLE DES MATIÈRES	xiv
LISTE DES TABLEAUX.....	xviii
LISTE DES FIGURES.....	xx
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATISATION	5
INTRODUCTION	5
1.1 L'ECUEIL : L'INTERDIT D'EXISTER ET L'IMPOSSIBILITE D'ETRE EN LIEN	6
1.1.1 Du mépris de soi : à travers le prisme du genre	8
1.1.2 La vulnérabilité comme indésirable : apprendre à aimer la fragilité	12
1.1.3 Au creux du <i>no man's land</i> , un désir de paix	17
1.2 LA PROMESSE : UNE PRAXIS DE L'AMOUR.....	21
1.2.1 La quête d'amour	21
1.2.2 L'amour comme praxis : une voie d'apprentissage	23
1.2.3 L'écriture comme processus ritualisant	25
1.3 QUESTION DE RECHERCHE	27
1.4 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	28
CHAPITRE 2 ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE	29
2.1 LES ORIENTATIONS EPISTEMOLOGIQUES.....	29
2.1.1 Du paradigme compréhensif et interprétatif	30
2.1.2 Une recherche à la première personne	31
2.1.3 Une recherche d'inspiration phénoménologique	34

2.1.4	Une recherche heuristique	35
2.1.5	Une recherche-formation	37
2.2	CHOIX METHODOLOGIQUES.....	39
2.2.1	Les étapes de la méthode heuristique	39
2.2.2	Le roman de formation	43
2.2.3	Terrain de recherche	46
2.2.4	Le journal d'itinérance	46
2.2.5	L'analyse en mode écriture	50
CHAPITRE 3 UNIVERS RÉFÉRENTIEL		53
3.1	GRANDIR A L'OMBRE DU PATRIARCAT : QUESTION D'OPPRESSION ET D'ASSUJETTISSEMENT	54
3.1.1	De l'urgence de marcher pour notre libération mutuelle.....	54
3.1.2	La matrice de domination au cœur de l'intériorisation de l'oppression patriarcale	57
3.2	LA CULTURE PATRIARCALE	60
3.2.1	Être femme : la performativité du genre.....	60
3.2.2	La culture patriarcale : valeurs et hiérarchisation.....	62
3.2.3	Corps, émotion et objectivation.....	63
3.2.4	Dans l'action : doute et syndrome de l'imposture	66
3.2.5	Entre autonomie et dépendance : la vulnérabilité comme condition ontologique	68
3.3	LES VOIES D'EMANCIPATION	70
3.3.1	L'amour	71
3.3.2	L'écriture	75
3.3.3	La lecture	78
CHAPITRE 4 SOUS LES PAVÉS, LES FLEURS		81
INTRODUCTION		81
4.1	LES PREMIERS PAS : S'OCTROYER LE DROIT D'APPRENDRE	82
4.2	UN VISITEUR INDESIRABLE.....	85
4.3	PRENDRE CONSCIENCE DU PRÉDATEUR INTIME	87
4.4	PROTÉGER L'ESPACE	90
4.5	HABITER UNE PAROLE POETIQUE.....	92

4.6	APPELER LES PARTS ESSEULEES DE SOI : DES MOTS POUR EXISTER	97
4.7	DANS LE SECRET DU CORPS : LA PUISSANCE D'AMOUR	101
4.8	ARRIVER EN TERRE DE SORORITE	107
	4.8.1 La violence entre partenaires intimes	108
	4.8.2 L'intervention féministe.....	109
4.9	ÊTRE A L'ECOLE DES FEMMES.....	112
4.10	MA MERE EST UNE FEMME	116
4.11	JE SUIS FILLE D'UNE LIGNEE DE RESILIENTES	120
CHAPITRE 5 : CONSENTIR À L'INITIATION		126
5.1	SORORITE ET HORIZONTALITE : LA GESTION FEMINISTE COMME PRATIQUE PREFIGURATIVE	127
5.2	LA SOLIDARITE MISE AU DEFI	130
5.3	PACIFIER AU PRIX DU SENS ET DU SANG : LA LOUVE EN CAGE.....	136
5.4	ÉCOUTER, RECONNAITRE, CHOISIR : SUR LA VOIE DE MA LEGITIMITE	141
5.5	SUR LE CHEMIN DU RENOUVELLEMENT : UNE BIEN-AIMEE COMME LES AUTRES.....	144
5.6	HONORER LA COMMUNAUTE ET SAVOIR QUITTER.....	148
5.7	CONSENTIR A SA MISSION	152
	5.7.1 À l'école du deuil.....	152
	5.7.2 Devenir sœur de deuil	154
	5.7.3 Pardonner : assumer sa mission	155
5.8	QUAND LES EPREUVES DEVIENNENT CADEAUX : RECONNAITRE SES SAVOIR- FAIRE	158
5.9	REVENIR SUR LES VESTIGES DES GUERRES ET Y CUEILLIR LES FLEURS.....	161
5.10	ÉCRIRE, PRIER, RECOLTER : EN GUISE DE CONCLUSION	164
CHAPITRE 6 SYNTHÈSE CRÉATRICE.....		166
6.1	L'ASSUJETTISSEMENT : L'EVEIL CRITIQUE COMME ANTIDOTE A LA RESIGNATION.....	168

6.1.1 L’ancrage psychique de la domination : entre honte et impuissance apprise.....	168
6.1.2 La portée d’une démarche de conscientisation.....	172
6.2 SE DONNER NAISSANCE : L’AUTOFORMATION COMME VOIE D’EMANCIPATION.....	174
6.2.1 Désirer ma vie et croire en mon agentivité : une responsabilité personnelle.....	174
6.2.2 Apprendre à aimer la fragilité : la poésie sourcière.....	176
6.2.3 Faire corps : habiter ma souveraineté.....	179
6.2.4 Prendre place dans ma communauté et dans mon lignage : la reliance comme voie de libération.....	181
6.2.5 Synthèse : pierres de gué d’un chemin d’émancipation	184
6.2.6 La formation et l’écriture au service de l’émancipation : un processus d’autoformation existentiel et critique	187
6.3 M’INITIER A UNE PRAXIS D’AMOUR : UN HORIZON DE PAIX ET DE SOLIDARITE	189
6.3.1 L’amour de soi comme pilier d’une praxis d’amour	192
6.3.2 La fidélité à soi : une issue à la lutte pour la reconnaissance	196
6.3.3 L’amour comme moteur de solidarité et pratique de résistance féministe	199
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	202
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	207

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Correspondance entre la recherche heuristique (Moustakas, 1990) et le journal d'itinérance (Barbier, 1997)	50
Tableau 2. Les dualismes de la pensée moderne occidentale comme ancrage du patriarcat	169

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Les étapes de la recherche heuristique selon Moustakas (1990)	43
Figure 2. Portrait de Marie-Andrée de Sardi, mon arrière-grand-mère	121
Figure 3. Note de mon arrière-grand-mère.....	123
Figure 4. Les gestes-clés sur mon chemin d'émancipation jusqu'à aujourd'hui	186
Figure 5. La place de l'écriture et de la formation dans le projet d'émancipation.....	189
Figure 6. L'amour révolutionnaire selon Valarie Kaur (2019)	191
Figure 7. Les premières conditions nécessaires à une praxis d'amour	194
Figure 8. Les trois figures de la reconnaissance (Misrahi, 2010)	196

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le sujet de la recherche

Cette recherche, ancrée dans mon expérience singulière, tente de contribuer à une réflexion sur les ancrages psychiques de la culture patriarcale et les voies d'émancipation possibles. À partir d'une expérience d'interdit d'être et de créer, j'ai commencé la maîtrise en étude des pratiques psychosociales au début de ma vingtaine, avec le souhait de trouver des voies de passage afin de gagner en liberté et en légitimité dans mes contextes relationnels et professionnels. Je me vivais comme dans une cage de verre et ressentais un écart vertigineux entre l'expérience poétique et sacrée que je pouvais faire auprès des autres et ma capacité à l'incarner à travers mes pratiques. J'ai fait le pari qu'une recherche à la première personne pouvait me permettre à la fois d'éclairer les écueils que je rencontrais et de les transformer à travers la formation et l'écriture, en prenant appui sur la notion d'amour comme expérience, praxis et horizon éthique (hooks¹, 2022 ; Kaur, 2018).

Cette recherche-formation à caractère exploratoire vise donc à construire des savoirs issus de mon expérience, à travers une approche phénoménologique et heuristique (Moustakas, 1990). En prenant appui sur une analyse féministe des rapports d'oppression, je tente d'explicitier les conditions m'ayant permis d'avancer sur mon chemin d'émancipation et de développement d'une praxis d'amour – sachant que celui-ci n'est pas et ne sera sans doute jamais terminé – afin d'en dégager des connaissances partageables pouvant être utiles à d'autres. Pour ce faire, ma recherche tentera de répondre à la question suivante :

¹ bell hooks est le nom de plume de Gloria Watkins, qui a choisi d'employer les minuscules pour symboliser le fait que le plus important pour elle était le contenu de ses livres, et non elle-même (https://fr.wikipedia.org/wiki/Bell_hooks).

Comment mon processus de formation et d'écriture peut-il contribuer à m'émanciper des conditionnements patriarcaux et à développer une praxis de l'amour au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne ?

Je poursuis ainsi trois objectifs à travers ma démarche :

- **Explorer** dans mon processus d'écriture les moments d'émancipation au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne.
- **Expliciter** au sein de ma démarche de recherche-formation les moments-clés m'ayant permis de cheminer vers le développement d'une praxis de l'amour.
- **Comprendre et identifier** les gestes, étapes et conditions ayant contribué pour moi à développer une praxis de l'amour.

La structure de ce mémoire

Ce mémoire est composé de six chapitres inspirés des étapes de la recherche heuristique de Moustakas (1990).

Les trois premiers chapitres présentent la problématisation, les orientations épistémologiques et méthodologiques ainsi que l'univers référentiel de la recherche. Ils permettent de s'immerger dans le territoire d'expérience et de questionnement dans lequel s'ancre cette recherche tout en le délimitant. La problématisation (chapitre 1) vise à contextualiser l'émergence de ce projet de recherche et cibler la question ainsi que les objectifs poursuivis. Les orientations épistémologiques et méthodologiques (chapitre 2) présentent les assises paradigmatiques et scientifiques qui ont balisé le processus de production de sens et de connaissance, ainsi que les outils méthodologiques choisis. Dans l'univers référentiel (chapitre 3), j'effectue une exploration théorique de mes thèmes de recherche et précise des concepts-clé nécessaires à la compréhension des données.

Les chapitres 4 et 5 présentent mon processus de formativité (Honoré, 1992) et de renouvellement à travers une œuvre narrative inspirée du roman de formation. Ils relatent les

moments importants de ma trajectoire d'émancipation et d'initiation à une praxis d'amour à partir des données collectées grâce à la méthode du journal d'itinérance, et constituent une première boucle d'interprétation. Ces deux chapitres rendent compte d'une trajectoire passée et m'invitent à en cueillir les fruits. Ils représentent également une étape essentielle dans mon processus d'émancipation, m'invitant à apprendre à autoriser ma voix et mon écriture.

Pour finir, la Synthèse créatrice constitue le sixième et dernier chapitre de ce mémoire, et donne à voir un dernier mouvement interprétatif depuis une posture de recul sur mon roman de formation. Elle s'appuie sur une analyse en mode écriture (Paillé et Mucchielli, 2021) pour dégager les résultats de l'interprétation de mes données, en vue de répondre à ma question et mes objectifs de recherche.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATISATION

INTRODUCTION

Reconnaître la valeur fondatrice de l'intention, là où règne l'obsession de la preuve et du résultat, serait réintégrer le risque – la vie – sur l'échiquier de la science. Un chercheur qui ne fait pas corps avec son hypothèse, qui n'assume pas de tout son être les conséquences les plus imprévisibles de son pari est un tricheur. Dans cette perspective de responsabilité illimitée, il n'y a pas d'éthique qui ne soit une poétique.

Claire Lejeune (1992)

Les mots de Claire Lejeune en exergue m'ouvrent la voie pour écrire ma problématique, visant à situer le territoire de questionnement – terre de désir et de manque – qui a motivé ce projet de recherche. Le premier chapitre de ce mémoire m'invite dans un double mouvement attentionnel : dans le même temps, il me demande un rapprochement, une plongée au plus proche de la quête singulière qui m'a amenée à entamer une démarche de recherche en étude des pratiques psychosociales, mais aussi un effort de dévoilement, de transparence et de communicabilité pour donner accès avec le plus de justesse et de clarté possible à l'axe de ma recherche, de son origine à sa pertinence personnelle, sociale et scientifique.

Écrire ne constitue pas pour moi un simple véhicule me permettant de rendre compte d'une trajectoire déjà traversée : le geste d'écrire m'invite précisément là où le chemin reste

à parcourir, portée par l'intention de faire sens avec mon expérience et d'y découvrir ce que je ne sais pas encore. L'écriture convoque parfois les impasses et tensions à l'origine du problème que je tente de cerner, comprendre, dépasser ou transformer. Autrement dit, alors que je me penche sur ma problématique de recherche, celle-ci se joue en moi. Elle témoigne de l'agitation des impasses, des détours empruntés à la recherche de mon axe comme de la joie des trésors qui se découvrent sur le chemin. Dans son ouvrage *L'arche du temps*, Hélène Dorion partage ainsi son expérience de l'écriture :

Au-delà de la marge d'incertitude, sans doute faut-il, pour écrire, croire au pouvoir de la langue de créer autre chose que ce qu'elle dit, et par là, de « révéler » le monde. J'incline pour ma part à penser qu'écrire relève davantage de l'écoute que de l'expression, et tient en grande partie à la capacité d'accueillir le tourbillon d'images et d'événements, de se tenir disponible au foisonnement de sensations et d'émotions qui remuent en nous. Nous n'habitons le monde, et donc l'écriture, qu'à partir d'une histoire qui nous est donnée : individuelle et collective, elle constitue la matière fondatrice de notre présence. La langue, le pays, le corps : à partir de là résonne un espace singulier, se déploie une réalité aussi difficile à décrire qu'à saisir (Dorion, 2013, p. 21).

Pour ouvrir ce chapitre, je nous invite dans mon expérience telle qu'elle se donnait au moment d'entamer l'écriture de la problématisation, et qui me semblait révéler en elle-même le nœud, l'interrogation, la *crise* tout autant que l'intuition et l'espoir d'où émergeait ma quête et que je n'aurais pu nommer avec plus de recul pour en témoigner sans en perdre la substance ni la résonance.

1.1 L'ECUEIL : L'INTERDIT D'EXISTER ET L'IMPOSSIBILITE D'ETRE EN LIEN

Assieds-toi et écris !

Voilà des jours que je tente en vain de commencer l'écriture de ma problématisation. Tant d'allers-retours entre mes écrits et les écrits des autres, à traquer des traces de moi-même dans mes lectures... Je cherche à donner forme à mon projet de mémoire. J'ai peur. À peine ai-je commencé à écrire, prise d'un éclair d'inspiration, que devant moi s'érigent tous les éléments qu'il me faudra préciser pour me sentir valide, tous ces flous que j'anticipe, et

la vision qui me paraissait si limpide s'efface aussitôt. À trop vouloir un produit fini, je recommence des textes à l'infini. Débuter l'écriture de ce mémoire est l'exercice le plus ardu qu'il m'ait été donné de faire jusqu'à présent. Je sais d'avance que je ne pourrai pas écrire un manuscrit d'une traite, sans jamais avoir besoin de me relire, d'être lue, d'être commentée, d'entrer en dialogue avec d'autres, à commencer par ma directrice de recherche et ultimement, une lectrice ou un lecteur dont je ne sais rien. J'ai conscience qu'écrire ici, c'est écrire à un·e autre, dans la conscience de sa présence, quel qu'il soit.

J'aimerais me réfugier dans des mots, prendre appui sur les auteur·e·s qui m'ont accompagnée jusqu'au seuil de l'écriture. Comme un clin d'œil, je tombe par hasard sur une citation d'Etty Hillesum qui, dans son livre *Une vie bouleversée*, écrivait une mise en garde qui prend tout son sens pour moi aujourd'hui et me somme de persévérer :

Dévoré des livres, comme je l'ai fait depuis ma plus tendre enfance, n'est qu'une forme de paresse. Je laisse à d'autres le soin de s'exprimer à ma place. Je cherche partout la confirmation de ce qui fermente et agit en moi, mais c'est avec mes mots à moi que je devrais essayer d'y voir plus clair. Il me faut jeter par-dessus bord beaucoup de paresse, mais surtout beaucoup d'inhibitions et d'incertitudes pour me rejoindre moi-même. (Hillesum, 1995, p. 45)

À la lecture de ces mots, le besoin d'écrire hurle dans moi. Plus qu'écrire, c'est un appel à découvrir ma voix et ma création propre qui m'a poussée en maîtrise et m'a maintenue dans le projet de la compléter, malgré plusieurs années de pause académique entre la fin de ma scolarité et le début de ma rédaction. Écrire est un incontournable dans ma trajectoire. Ce mémoire est une promesse que je me suis faite et qui s'érige en horizon, tantôt inspiré, tantôt désespérant, mais toujours présent. Devant cet horizon, tout de moi tremble et s'agite. Je sens dans moi se soulever un regard dévastateur, qui rend toute tentative illégitime et perdue d'avance. J'observe celle qui a besoin de vérifier qu'elle sera bien dans le cadre, qu'elle fera ça « comme il faut », qu'elle sera juste assez créative mais pas trop, audacieuse mais pas arrogante, originale mais universellement approuvée. Acceptée. Chaque phrase écrite est aussitôt auto-évaluée et contestée. Je questionne sans cesse sa pertinence, sa validité. Non pas seulement son esthétique ou sa justesse, mais son contenu : je doute de la validité de mon

expérience, de mon désir, de ma capacité à sentir et à comprendre. Alors que j'écris ces lignes, une grande fatigue me prend. **Je suis épuisée de m'avorter.** J'ai besoin ici de revenir à la genèse de ce cycle d'auto-avortement, et de défricher le plus simplement possible d'où jaillit ce projet de recherche, ou devrais-je dire cet appel à une existence plus sereine, plus libre et plus reliée.

1.1.1 Du mépris de soi : à travers le prisme du genre

À mon entrée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'avais pour ambition d'effectuer un projet de recherche sur les voies de passage pour me libérer du lourd héritage de la culture patriarcale, dans l'espoir de défricher pour moi et pour d'autres des conditions de transformation et d'apprentissage afin de vivre plus libre en tant que femme. J'avais tout juste 24 ans, et je me sentais constamment limitée dans ma capacité d'action et de création. La lutte visible en introduction de ce chapitre se jouait inlassablement dans moi, bourdonnement incessant qui accompagnait mon quotidien. Je vivais un écart souffrant entre l'authenticité à laquelle j'aspirais dans mes liens et ce que j'étais capable d'habiter dans mes relations, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Malgré mes efforts, je me sentais toujours en décalage avec mon entourage, comme s'il y avait toujours une distance impossible à parcourir entre moi et l'autre. J'avais un intérêt grandissant pour les théories et productions féministes, habitée par l'intuition que prendre à bras le corps mon expérience de femme, de fille, de sœur, pourrait m'offrir des pistes de renouvellement porteuses.

Je suis née et j'ai grandi en France, en région parisienne, seule fille et petite sœur de trois frères. J'ai reçu une éducation qu'on pourrait qualifier de bourgeoise, ce qui supposait de respecter une certaine étiquette. Il fallait faire preuve d'élégance, de contenance, avoir un langage poli et nuancé, garder son calme et rester silencieuse. En tant que femme particulièrement, il me semble que plusieurs traits étaient particulièrement valorisés selon une image assez traditionnelle de la femme blanche idéalisée : il fallait être délicate, faire preuve de douceur, bouger avec grâce et fluidité tout en restant droite et solide, savoir et aimer prendre soin des autres. Aux normes de genre se mêlaient sans aucun doute des normes

de classe. Je venais d'un milieu d'un haut niveau d'éducation : mes deux parents ainsi que leurs parents étaient allés à l'université ou dans de grandes écoles. Mes frères et moi menions sans cesse une compétition mettant en jeu nos niveaux de connaissance – ou d'ignorance – et nous comparions nos performances quel que soit le domaine d'activité, à la recherche d'une reconnaissance dont nous étions avides. Le fait que j'étais la seule fille et la plus jeune a certainement été déterminant dans mon rapport à ma propre identité de genre, et à mon besoin de trouver d'autres voies de co-existence. Si je tentais de performer sur le même terrain que mes frères – physique ou intellectuel – je perdais par manque de force, d'expérience ou de savoir, et si je tentais de performer sur le terrain des caractéristiques qu'on attribuait davantage au rôle des femmes, je découvrais que celles-ci étaient considérées socialement comme inférieures dans une culture régie par des valeurs patriarcales :

Le patriarcat psychologique est une dynamique entre les qualités qu'on considère comme « masculines » et « féminines ». Elle consiste à exalter la moitié de nos traits humains et à dévaloriser l'autre moitié. Hommes et femmes contribuent à ce système de valeurs torturé. Le patriarcat psychologique est une « danse du mépris », une forme perverse de connexion à soi, qui substitue à la véritable intimité un millefeuille complexe de domination et de soumission, de connivence et de manipulation dissimulées. (Real, 2002, cité dans hooks, 2021, p. 53)

J'aime l'expression de « millefeuille complexe » car je n'ai jamais vécu cela comme une réalité pouvant être tranchée au couteau ni à l'intérieur de moi, ni en prenant en compte les vécus et les formes de résilience si diverses dont chaque personne fait singulièrement preuve vis-à-vis de ces questions, et qui se traduisent à différents degrés dans l'ensemble du rapport à soi, aux autres et au monde selon nos contextes et nos expériences. En voyant la trajectoire de ma mère, je suis restée avec l'impression que sans s'occuper de ce millefeuille à l'intérieur de soi, aucune libération ni aucune transformation sociale n'était possible. Ma mère était médecin. Je l'ai toujours vue comme une personne absolument brillante, d'une immense vivacité d'esprit en plus d'être capable d'abattre une quantité de travail impressionnante et de s'occuper, dès qu'un temps libre était possible, des tâches courantes du foyer ou des besoins de son entourage. Elle semblait capable de tout et je crois que tout le monde le sentait et s'appuyait sur elle. Mais il était rare de la voir briller librement – j'entends

par là exprimer toute la palette de ses dons, ses connaissances, son intelligence, de sa joie. J'ai compris plus tard qu'elle se faisait souvent reprocher de « vouloir » montrer qu'elle avait plus de culture que les personnes autour d'elle. C'est une sacrée tâche de devoir être brillante sans trop le montrer. Et quoiqu'il en soit, elle était aussi profondément malheureuse pendant une grande partie de sa vie. J'en avais pris toute la mesure lors de mon adolescence alors que, d'un coup, elle avait annoncé qu'elle souhaitait se séparer de mon père mais, plus encore, que je constatais qu'elle avait tenu un certain rôle jusqu'à se rendre au bord du gouffre. bell hooks (2022) rappelle à ce propos, à la suite de Gloria Steinem (2023), qu'il n'est pas rare que les femmes souffrent d'une haine intériorisée et ce, même lorsqu'elles ont atteint une certaine réussite sociale :

[...] il se peut qu'une personne qui se dénigre vive en privé une vie de désespoir, incapable de confier à qui que ce soit qu'en réalité le succès ne suffit pas à restaurer une confiance en soi dégradée. Pour compliquer les choses, les femmes peuvent ressentir le besoin de faire croire qu'elles s'aiment elles-mêmes en se montrant confiantes et puissantes devant les autres, ce qui suscite en elles un conflit psychologique et les déconnecte de leur véritable identité. Elles ont le sentiment qu'elles ne pourront jamais laisser personne voir qui elles sont réellement, et par honte, choisissent de s'isoler et de rester seules de peur d'être démasquées. (p. 79)

Je soupçonne aujourd'hui qu'elle était prise au piège dans une multitude d'injonctions, qu'elle n'avait pas la possibilité de déroger à son rôle, et qu'il avait fallu qu'elle se rende au plus creux de sa pulsion de mort pour révolutionner sa vie. J'ai un infini respect pour la quête que ma mère a menée et ce malgré beaucoup d'obstacles et de vents contraires, et je suis convaincue que la liberté qu'elle a gagnée pour elle, elle l'a gagnée pour moi aussi et bien d'autres encore. Je sais que je marche à la suite de pas qu'elle a tracés, et que ma démarche s'inscrit dans la responsabilité qui est la mienne, celle de ma génération, et que je souhaite continuer à défricher pour les prochaines.

Pour ma part, être femme a signifié très tôt d'être condamnée à perdre à coup sûr. Je me sentais aux prises de cette danse du mépris, dans la mesure où j'avais pour horreur chez moi tout ce qui témoignait d'une forme de faiblesse, de fragilité ou d'incohérence. Si je perdais, je ne pouvais pas en plus perdre la face. Je me sentais souvent insultée de pleurer,

humiliée par les consolations, rabaissée par les remarques évoquant ma douceur. J'avais beau me rendre compte qu'il s'agissait d'une forme de maltraitance envers moi-même que je n'aurais souhaitée à personne sur cette terre, je n'avais pas les clés pour vivre cela différemment, si ce n'est en tentant de fuir ces états de honte et de désamour profonds en me ruant dans mes actions pour ne pas avoir le temps de figer dans la peur, ou en tentant d'oublier les actions posées par différentes stratégies. Cela me rendait aussi incapable d'analyser mon action et potentiellement, de célébrer mes réussites ou mes apprentissages.

Approcher ce phénomène que je vivais au niveau psychoaffectif a été grandement soutenu par la pensée d'Alice Miller. Dans son livre *Le drame de l'enfant doué*, elle relate la confusion que l'on peut avoir appris entre la reconnaissance et l'amour. Si je n'étais pas reconnue comme « grandiose », alors je n'avais que peu de valeur et cela signifiait que je n'étais pas digne d'amour. Or, je conscientisais en la lisant qu'admiration et amour ne sont pas synonymes et plus encore, que cette confusion constitue un piège rendant dépendant de la reconnaissance des autres ; d'abord car les qualités, fonctions et performances pour lesquelles nous sommes reconnus peuvent à tout moment s'écrouler, mais aussi car elle insinue un mépris fondamental dans mon rapport à moi-même, influençant également ma relation aux autres :

Le mépris exprimé par le patient peut avoir, dans l'histoire de sa vie, divers précurseurs, qui ont pour fonction commune une défense contre des sentiments indésirables. Cette défense peut disparaître une fois qu'émergent les sentiments en question. Tant que l'on méprise l'autre et que l'on survalorise la performance, on échappe au chagrin de n'avoir été aimé que pour ses performances. La grandiosité préserve l'illusion d'avoir été aimé. Mais, en évitant ce chagrin, on reste, au fond de soi, l'être méprisé. Car tout ce qui, en moi, n'est pas bon, intelligent, formidable, je dois le mépriser. (Miller, 1996, p. 92)

Ce mépris se reflétait par moment dans ma relation avec les autres, et notamment dans ma pratique d'accompagnement et de formation. Après avoir complété un baccalauréat en psychosociologie, je commençais à travailler comme coordonnatrice d'un organisme d'éducation à la citoyenneté mondiale, ainsi que comme assistante dans les cours en psychosociologie. Les pratiques de formation m'animaient grandement, mais je dépensais

aussi une énergie colossale pour casser l'inertie, la peur de créer ou de prendre des risques, la peur d'être perçue comme incompetente ou mauvaise, la peur d'avoir honte. Je réalisais que je vivais ma vie quotidienne avec une exigence douloureuse freinant à tout moment ma capacité à créer et à aimer, un dédoublement entre mon désir et un regard dominant qui m'évaluait de l'intérieur. Alors que j'étais au commencement de ma vie professionnelle et de ma vie d'adulte, je pressentais qu'il me fallait mieux comprendre et identifier les manières de transformer ce rapport à moi et aux autres si je voulais être capable d'apprendre et de me déployer.

1.1.2 La vulnérabilité comme indésirable : apprendre à aimer la fragilité

Je me sentais rabaissée du fait que j'étais souvent émotive, sensible, délicate, et je portais le souhait de revaloriser les notions d'émotions, de vulnérabilité et de fragilité. Je me souviens d'un collègue et ami de ma cohorte de maîtrise, qui me disait avec un certain amusement à la suite de ma première présentation de projet de recherche : « Les mots que tu employais face au masculin me ramenaient au fait de la supériorité de l'homme parce qu'il était capable de garder ses fluides » (Notes de cours, janvier 2018). Je portais un interdit de sensibilité tout en désirant rendre de nouveau légitime cette faculté de sentir, de m'émouvoir, d'aimer. J'étais portée par le courage d'auteures et poétesses de cœur qui m'ouvraient la voie pour rêver d'une vie plus sereine :

Parce que nous vivons au sein de structures façonnées par le profit, le pouvoir vertical, la déshumanisation institutionnalisée, nos émotions n'étaient pas censées survivre. On attendait des émotions, mises à l'écart tels d'incontournables accessoires ou d'agréables passe-temps, qu'elles s'agenouillent devant la pensée de la même façon que les femmes s'agenouillent devant les hommes. Mais les femmes ont survécu. En poètes. Et il n'y a pas de nouvelles souffrances. Nous les avons déjà toutes endurées. Nous avons enterré cette vérité à l'endroit même où nous avons enterré notre puissance. Elles refont surface dans nos rêves, et ce sont nos rêves qui nous indiquent le chemin de la liberté. [...] Et si nous considérons comme un luxe notre besoin de rêver, notre désir d'amener nos esprits au plus profond de notre foi, [...] nous renonçons aux mondes futurs auxquels nous aspirons. (Lorde, 2018, p. 38)

Cette citation d'Audre Lorde continue de me donner de l'espace pour respirer là où je ne suis pas encore tout à fait libre. Elle me rappelle que ce qui est enterré peut être déterré, et que la plus grande souffrance qui reste en avant de moi est sans doute celle de ne pas le faire. Elle fait écho à ce que Jean-Yves Leloup (2001), à la suite de bien d'autres, associe au principe féminin :

Parce que la réalité dans laquelle nous vivons est déterminée en partie par ce qui est accessible à la définition rationnelle et à la maîtrise technique, l'âme est nécessairement brimée. Un critère d'appréciation basé sur l'efficacité et des résultats mesurables refoule le monde de la sensibilité, de l'harmonie intérieure et des sentiments. Jusqu'ici, l'émancipation féminine a plutôt représenté l'émancipation de l'élément masculin chez la femme, car nous nous trouvons encore sous le signe d'un monde du « père », orienté vers une activité efficace, le travail et un comportement respectueux des lois. [...] Le féminin est souvent condamné, non seulement chez l'homme mais aussi chez la femme, à un destin fantôme. Son énergie refoulée prend alors une place importante parmi les forces d'ombre de notre temps, celles qui bloquent le chemin de l'Être essentiel. (Leloup, 2001, p. 337-338)²

La question des émotions, et de manière plus large la sensibilité, est pour moi intimement reliée à la notion de perte de contrôle, perte de la raison... et perte de la relation. Elle est synonyme de perdre la face. Une émotion chez nous devait toujours se vivre en privé, si elle était trop « intense ». Il nous était demandé de nous isoler si elle dérangeait trop les personnes autour de nous, ou bien elle nous mettait à risque d'être rabaissés. Dans mon souvenir, il m'était presque impossible d'être en colère sans que celle-ci soit tournée au

² Je tiens à préciser d'ores et déjà que ce que bien des auteur·e·s appellent principe féminin (anima) est davantage un principe présent chez tout être humain, quel que soit son sexe ou son genre. On pourrait par ailleurs faire une critique de cette terminologie. Le principe féminin désigne une fonction de réceptivité, de sensibilité et de relation à l'intériorité, au corps, à l'émotion, à l'intuition, au silence qui est disponible chez chacun·e. Le principe dit masculin (animus) représente une fonction de mise en action, d'initiative, de création et de matérialisation, etc. À un niveau culturel, ces principes ont aussi été reliés à des normes de genre justifiant la domination des hommes sur les femmes et sur toute personne non-conforme au genre : les caractéristiques du principe féminin ont longtemps été attribuées au sexe féminin, ce qui les rendait supposément moins aptes à décider, diriger et penser que les hommes. Ce que Jean-Yves Leloup éclaire pour moi ici, c'est que le mouvement de libération des femmes s'est évertué à permettre aux femmes de gagner plus de pouvoir au sein de la société actuelle pour atteindre une égalité de droit comme de traitement, mais que cette avancée n'a pas transformé radicalement la marginalisation du principe féminin ; il a permis des avancées pour équilibrer l'accès au pouvoir, sans transformer jusqu'au bout le rapport de domination.

ridicule et devienne un sujet de moquerie qui me faisait vivre une humiliation et une injustice qui m'étaient insupportables : « Oui, oui bien sûr... Qu'elle est mignonne à s'énervier ! Regardez-la qui boude, qu'elle est drôle ! ». Les raisons de ma colère ne semblaient pas importantes, et ses manifestations devenaient souvent une situation cocasse ou une histoire amusante à raconter à nos invité·e·s. Avoir une chambre à moi que je pouvais fermer à clé, un lieu de refuge qui me permettait de m'isoler était une grâce pour sauver ma peau. Je garde encore le souvenir clair de monter dans ma chambre d'enfant, de tirer ma chaise et de m'asseoir face au grand miroir de ma penderie, me regardant pleurer, m'offrant en fait la seule interlocutrice disponible pour recevoir ma gigantesque peine. Je me scrutais du regard alors que je pleurais, j'observais les contractions de mon visage, la façon dont ma peau rougissait et dont les larmes roulaient jusqu'à ma mâchoire pour perler ensuite sur mes genoux. Je me regardais dans les yeux, m'approchais parfois pour déposer mon front contre le miroir froid, rêvant de pouvoir ressentir la chaleur de mon propre front, la chaleur de quelqu'un. Je pleurais jusqu'à épuisement, puis je me couchais au sol en m'enroulant dans mes bras, le visage lové dans la paume de ma main. Je restais là en silence, à écouter ma respiration, le temps que mes pensées anxiogènes se déposent et cessent. Une fois que le silence s'était suffisamment fait dans ma tête, je me redressais et retournais éventuellement avec les autres, en priant pour que personne ne me rappelle l'événement et ne m'humilie davantage, prête à mettre les voiles si tel était le cas.

J'ai beaucoup de cœur pour cette enfant que j'ai été en écrivant ce récit. Cela m'offre aussi du cœur pour moi qui, tant au moment de commencer cette recherche qu'au moment d'écrire ce mémoire, cherche d'autres voies pour vivre que celle de s'enfermer à double tour, seule, dans sa chambre, avec sa peine, sa joie, sa colère. Miller (1996) relataient des propos qu'avait tenu un jour l'un de ses patients : « Je vivais dans une maison de verre, où ma mère pouvait regarder à tout instant. Dans une maison de verre, on ne peut rien cacher sans se trahir, sauf sous le plancher. Mais alors on ne le voit pas soi-même » (p. 18). Je trouve si parlante cette manière de signifier comment, pour échapper au pouvoir de l'autre sur notre propre expérience – surtout ici le pouvoir d'un parent sur son enfant, qui est presque absolu –

on peut tendre à cacher ce qui nous expose à la domination, à la douleur, mais on finit par le cacher aussi pour soi-même.

C'est au sein de la maîtrise que j'ai pu voir comment cette dynamique continuait de se reproduire au niveau intrapsychique et se projetait dans mes interactions avec les autres :

Un jour, nos professeur·e·s convient une invitée, qui est aussi une femme que j'apprécie beaucoup, à venir nous partager son projet de recherche et sa pratique d'accompagnement par le rituel. Elle est là, un djembé posé à côté d'elle, nous partageant tout son désir et son tremblement d'apporter des pratiques rituelles dans l'institution du savoir rationnel, l'université. Soudainement, alors que notre invitée nous partage les mentores qui ont nourri sa trajectoire, une collègue de mon groupe se lève d'un bond et sort de la salle. Intriguée, je sors pour vérifier si tout va bien. Ma collègue est assise dans le couloir. Elle me partage avoir connu une des mentores mentionnées au courant de sa vie et être restée blessée de cette expérience. Ses mots, son corps sont chargés de colère, elle est sortie pour ne pas la projeter. Je rentre dans la salle et me rends compte que quelque chose s'est déclenché dans moi, à bas volume... Une peur du danger, un besoin de protéger, d'éviter la guerre en territoire délicat. Je suis entrée en hypervigilance sans trop m'en rendre compte, observant les réactions de tous les membres de mon groupe. Je regarde si certains, plus cartésiens, jugent durement ce que l'invitée nous raconte. Je me tiens prête à réagir au cas où ils lancent une critique, un mot de travers. L'invitée commence à jouer du djembé, pas trop fort pour ne pas déranger les locaux autour. Des collègues dansent avec intensité, j'ai peur des réactions que cela va susciter chez les uns ou chez les autres et des répercussions que cela risque d'avoir sur notre invitée. Et puis finalement les étudiants du local d'à côté étaient venus frapper d'un coup sec à la porte pour nous dire d'être moins bruyants, l'air agacé. Tout dans moi aimerait prendre soin de notre invitée, du groupe, de ma collègue dans le couloir, tout le monde, et je n'ai aucun moyen de le faire. Je suis aux aguets. Je ne parviens plus à écouter ce qui se dit, je me sens méfiante vis-à-vis de chaque mot prononcé. Je ne sais plus ce qui s'est passé à la suite de ce moment. Je sais juste qu'arrivée à la pause du midi, j'ai la sensation d'être suspendue dans les airs au-dessus d'un abîme, en apnée, avec la sensation que je vais me noyer si on ne me sort pas de moi-même. Je me rue sur ma professeure pour lui demander si elle a un moment à m'accorder. Je lui demande calmement, très loin de signaler que je me sens terrorisée du gouffre affectif dans lequel je me sens glisser. Elle me répond qu'elle a rendez-vous et que nous nous verrons plus tard. Je pars dîner le plus loin possible de mon groupe-classe, prends mon téléphone pour appeler un de mes frères, et je m'effondre en larmes. J'en ai presque du mal à respirer. Je lui dis : « Je ne sais pas ce que j'ai ! Je suis tellement secouée ! Je ne vais pas être capable d'y retourner, je ne vais pas être capable... ». Après plus d'une demi-heure à suffoquer, je décide de ramasser mes affaires et de rentrer chez moi. Je me sens incapable de faire le moindre sens avec

ce que je viens de vivre, et aller voir mon groupe dans cet état sans être en mesure de le comprendre moi-même me paraît comme la pire des humiliations. Mais quoiqu'il arrive, j'ai déjà honte d'avoir tant d'émotions et si peu de contenance. Je m'attends à ce qu'on me confronte sur mon immaturité. Je me sens fragile et puérile. (Journal de recherche, 2018)

Je ne saurai jamais l'expérience que faisaient les personnes qui étaient présentes lors de ce moment, mais il m'a permis de rencontrer le sentiment de danger qui m'habitait dans la plupart des moments où je me sentais vulnérable, l'instinct-panique de protection qui me mobilisait et la blessure qu'il cachait. Plus encore, je ne parvenais pas à saisir mon expérience dans le moment, ni même après : ce qui primait, c'était mon rapport à mon émotion débordante et mon incapacité à la « gérer », c'est-à-dire la taire. Je me retrouvais dans les propos de Ahmed sur la vision des émotions :

On peut noter que les mots « passion » et « passif » partagent la même racine du mot latin pour « souffrance » (*passio*). Être passif, c'est subir un acte, une négation déjà ressentie comme une souffrance. La peur de la passivité est liée à la peur de l'émotivité, dans laquelle la faiblesse est définie en termes de tendance à être façonné par les autres. La douceur est racontée comme une prédisposition aux blessures. L'association entre passion et passivité est instructive. Elle rappelle comment « l'émotion » a été considérée comme « inférieure » aux facultés de la pensée et de la raison. Être émotif, c'est voir son jugement affecté : c'est être réactif plutôt qu'actif, dépendant plutôt qu'autonome. (Ahmed, 2014, p. 2-3)³.

Sur ce terreau personnel, lire des théories féministes ouvrait pour moi des horizons d'espoir et m'offrait des clés pour développer une pensée critique sur mon vécu et les conditions des femmes – je l'indique au pluriel ici car il n'existe pas une condition unique et universelle de « la femme ». Je peinais cependant à saisir le chemin qui me permettrait de m'émanciper de ces dictats et de réduire les voix assassines qui m'empêchaient de respirer

³ Traduction libre. Texte original : « It is significant that the word 'passion' and the word 'passive' share the same root in the Latin word for 'suffering' (*passio*). To be passive is to be enacted upon, as a negation that is already felt as suffering. The fear of passivity is tied to the fear of emotionality, in which weakness is defined in terms of a tendency to be shaped by others. Softness is narrated as a proneness to injury. The association between passion and passivity is instructive. It works as a reminder of how 'emotion' has been viewed as 'beneath' the faculties of thought and reason. To be emotional is to have one's judgment affected: it is to be reactive rather than active, dependent rather than autonomous ».

au quotidien. J'avais également migré à cinq mille kilomètres de ma famille et je ne pouvais blâmer un contexte relationnel qui m'aurait maintenue dans ce carcan douloureux. Je n'avais pas concrètement *d'opresseur* face à moi dont je pouvais me libérer. Il était – il est – *dedans*. Je pouvais étudier la longue histoire d'oppression des femmes et comprendre les rouages actuels d'un système hétéropatriarcal ainsi que ses potentielles conséquences dans ma vie ou celles de mes sœurs, mais j'anticipais que le comprendre ne suffirait pas à « bouter ce système hors de moi », si seulement cela était possible. Je portais le souhait de renouveler radicalement mes manières d'être-au-monde, rejoignant ce que Pol Pelletier (Ravet, 2016), grande femme du théâtre québécois, appelle une révolution du féminin. Selon elle, si les trois principales valeurs promues par le patriarcat sont la force, la raison et la performance, une révolution du féminin suppose de réintégrer les principes du féminin tout autant chez les femmes que toute personne d'ailleurs : le corps (lié à l'inconscient), la souffrance, et l'amour de la fragilité (Ravet, 2016, p. 19). J'avais besoin de m'engager dans une démarche d'exploration de ces principes à travers la création et la formation, convaincue qu'un processus de recherche à la première personne me permettrait de renouveler mon rapport à moi-même et aux autres et peut-être de déceler les conditions qui m'auraient permis de cheminer sur ces questions.

1.1.3 Au creux du *no man's land*, un désir de paix

Écrire à ce propos me fait encore vivre à certains moments la peur de témoigner d'une expérience insignifiante. Je dois traverser l'écart entre ce qui me fait résonner dans l'intime – le moment d'un Eurêka, d'une lecture éclairante ou d'un sentiment de justesse – et l'évaluation assassine de cette résonance qui émerge dans moi au moment de le partager. Je ne suis jamais très loin d'abandonner ce projet de mémoire par croyance que ce que j'y raconterai ne pourra avoir de pertinence, mais alors je dois me rappeler que cette pulsion de résignation prend racine dans ce que je tente de raconter et transmuier, et que cette traversée m'attend où que j'aile. Il n'y a pas d'échappatoire. Il y a là une invitation à sortir non seulement de cette danse du mépris, mais aussi d'une lutte pour la reconnaissance vouée à

être perdue d'avance. Les mots d'Etty Hillesum (1995) font office de lanterne pour maintenir mon cap :

Notre unique obligation morale, c'est de défricher en nous-mêmes de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y a de paix dans les êtres, plus il y en aura dans ce monde en ébullition. (p. 169)

Elle me permet de (me) rappeler à cet instant l'horizon pour lequel embrasser les différentes parts de soi, des plus vastes aux plus rétrécies, vaut la peine d'être choisi ; pour être en paix avec soi certes, mais aussi pour offrir un peu plus de paix dans ce monde brûlant. Ma recherche de paix au sein de mes luttes intrapsychiques s'ancrait aussi dans un désir d'apprendre à générer un peu plus de paix dans mes relations, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Cependant, le désamour que j'avais envers toute part d'ombre chez moi coupait souvent mes élans à la source, et j'habitais mes relations avec beaucoup de retenue, de passivité, si bien qu'à l'exception de quelques liens très intimes et exclusifs, je ne sentais pas que je tissais de véritables relations. Je me reconnais dans les propos de bell hooks lorsqu'elle écrit : « Beaucoup d'entre nous ont appris que la passivité diminuait le risque d'être attaqué·es » (hooks, 2021, p. 77). Réduire les mouvements, les sons au maximum, rester en apnée autant que possible, pour rester camouflée. Je ne savais pas créer un véritable dialogue, c'est-à-dire habiter un espace de co-existence et de dialogue avec l'autre.

Mon groupe de maîtrise a été un merveilleux enseignant pour me faire rencontrer ces questions qui m'étaient vitales. Le cursus proposé à la maîtrise nous invite, à travers trois années de cours, à réfléchir sur nos pratiques professionnelles et relationnelles et construire peu à peu notre projet de recherche en nous appuyant sur l'équipe professorale et notre groupe-classe. Ce groupe devient une véritable communauté apprenante : nous nous formons à devenir des co-chercheuses et co-chercheurs, engagés dans nos démarches singulières et approfondissant nos compréhensions par le dialogue intersubjectif. Comme le souligne Rugira (2016), la connaissance, comprenant également la connaissance de soi, se développe toujours dans le rapport à l'autre :

En effet, *nul n'est une île*. Le sujet humain est par nature un être de relation, il est fait d'autres qui sont toujours déjà-là. Il naît des autres, fleurit dans les bras des autres, évolue et se forme avec eux, se réalise toujours grâce aux autres et c'est par eux qu'il sera enterré. (Rugira, 2016, p. 43).

Si cette conception m'interpelait et m'inspirait intimement, je dois dire que j'étais loin d'imaginer à quel point cette mise en dialogue constante avec les autres dans nos salles de classe me ferait rencontrer avec une si grande force les démons qui m'habitaient et peut-être surtout, des parts vulnérables et tremblantes en moi. Par un coup du destin, notre groupe était souvent traversé de tensions interpersonnelles, qui se traduisaient parfois par des empêchements à maintenir ou rétablir le dialogue entre nous. Je ne sais si je pourrais tout à fait retranscrire l'appel d'amour, l'appel à la paix que ces moments soulevaient dans moi. Les obstacles au dialogue réveillaient en moi une immense peine et un désir que le conflit ne perdure pas au point d'occasionner l'exclusion de l'un ou de l'autre ; un champ de bataille n'offrant comme perspective que l'anéantissement du perdant comme du vainqueur, dans une violence faite à la vie.

Je réalisais que la distance que je vivais et mettais dans mes relations ainsi que la passivité prisonnière dans laquelle je me sentais n'était pas seulement due à un manque d'amour de soi, mais aussi à mon expérience des espaces de guerre relationnelle. Pendant presque la moitié de ma vie, mes parents ont été en processus de divorce. Celui-ci s'est étiré sur quatorze années, et a commencé au début de mon adolescence. Les mots de Rupī Kaur relatent avec justesse comment je me suis sentie durant cette période et même encore après mon arrivée au Québec :

« [...] tu es une guerre
la frontière entre deux pays
les dommages collatéraux
le paradoxe qui unit les deux
mais les sépare aussi »
(Kaur, 2018, p. 32)

Cette guerre prenait davantage la teneur d'une guerre froide : je ne voyais aucune manifestation de conflit entre mes parents ou les membres de ma famille, aucun cri ni aucune

insulte, tout se passait silencieusement. Du jour au lendemain, nous n'étions plus jamais ensemble dans la même pièce. Il y avait si peu d'échanges, si peu de mots, si peu de perspective : un grand vide relationnel qui me faisait sentir sans filet, cherchant comment trouver des bribes de reliance dans un système qui, quand il n'était pas mutique, me mettait au contact d'une souffrance abyssale chez mes parents ou de propos qui dénigraient ou rabaissaient l'un ou l'autre, me plaçant systématiquement à risque de trahison. Je me sentais dans un *no man's land*, comme un pont entre des irréconciliables, un corps qui témoignait d'une union traumatique et je sentais qu'à tout moment, je pouvais recevoir une bombe si j'osais prendre parti, protéger l'un ou l'autre ou parfois, simplement rappeler sa présence dans ma vie :

Je suis fille d'une famille qui s'est un jour divisé en deux et a tracé des frontières armées. J'ai grandi comme une agente double, dans le refus de prendre parti pour conserver le lien, pour protéger l'amour qu'il me restait, naviguant d'un camp à l'autre dans l'intention d'apaiser le plus possible les tensions. Je me souviens de cette sensation de marcher sur des œufs... [...] Marcher sur des œufs, figer si souvent dans la peur de marcher sur une mine, de donner une information compromettante, de trahir l'un, d'abandonner l'autre, d'échapper une parole comme on tend des munitions... Vigilance totale pour ne pas nourrir le conflit, pour ne pas non plus être la messagère que l'on assène de coups, de médisance, de condamnation... pour ne pas laisser le venin me pénétrer et m'empêcher d'aimer. Avec le recul je me rends compte que cette vigilance s'est traduite en méfiance de l'autre, en réelle difficulté à m'engager en relation, à m'y dévoiler, à y exister... et à y recevoir. Peur de ma parole-munition comme du venin de l'autre... Brûlante injonction de ne jamais exclure ou condamner qui que ce soit. Figer, déconnecter pour ne pas risquer de nourrir la violence... Interdit de meurtre... [...] Recherche effrénée de lien, de proximité, d'amour dans laquelle je n'étais pas plus libre de dire, d'exister, sous peine de perdre toute relation... L'interdit de meurtre m'apparaît aussi interdit de soi, redirigeant la foudre vers moi-même pour ne pas retentir au-dehors... (Journal de recherche, 2020)

Mon interdit d'exister m'est apparu comme une impossibilité de co-existence de soi et de l'autre, une guerre sans fin que j'avais appris à payer au prix de mon auto-exclusion de la relation :

Conscience d'être un profond hiatus entre le moi et le toi : une vertigineuse absence de nous. Conscience de n'avoir que du vide entre deux fictions contraires, d'être le lieu personnel d'un universel appel d'amour privé de langue. (Lejeune, 1992, p. 50)

C'est également au sein de cette expérience du manque de nous et d'interdit de soi qu'ont aussi émergé l'appel et la promesse qui motivent ce projet de recherche, et que je déploierai dans les prochaines pages.

1.2 LA PROMESSE : UNE PRAXIS DE L'AMOUR

1.2.1 La quête d'amour

Si j'ai souhaité m'attarder sur la mécanique des gestes de désamour autant dans moi qu'autour de moi au sein de ma recherche, c'est aussi parce qu'une part de moi a toujours pressenti la vastitude de l'amour et le caractère sacré de la vie. Il n'est pas facile d'écrire sur l'amour, le terme me paraît si galvaudé qu'on pourrait rapidement le disqualifier. Mon expérience de ce que j'appelle amour est intimement relié à mon expérience du sacré, mais qui n'est pas plus facile à approcher par les mots. Mentionner Ce qui n'a pas de nom, le Grand Large que je sens, appelons-le mystère, m'émeut déjà... C'est laisser apparaître le plus essentiel et le plus dissimulé. C'est profondément intime, et pourtant pas un peuple sur cette terre n'a échappé à en faire l'expérience, quelle que soit la manière.

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu une relation vivante avec le sacré. Le premier nom par lequel on m'en a parlé était Dieu. Dans mes cours d'éducation religieuse, aussi bien catholique que protestante, j'avais retenu que Dieu était Amour, absolu, inconditionnel, plein. Enfant, dans quelques moments d'intimité avec ma mère, je pouvais parler de Dieu avec elle. Je me rappelle lui avoir un jour demandé :

- Mais Dieu, alors... Il est où ?
- Dieu, il est partout, dans tout. Cela signifie qu'il est en dehors de toi, mais aussi dans toi, depuis toujours et pour toujours.

J'étais fascinée par sa réponse. Je me souviens clairement de longs moments que je passais assise sur mon lit, à tenter de comprendre ce que cela voulait dire. Je regardais le bleu du ciel par la fenêtre de ma chambre, écoutais le bruissement des feuilles du chêne dans notre jardin, tentais de sentir la texture de l'air et le goût du soleil. Dieu était donc tout cela. Puis, je réalisais que si l'air était Dieu, alors je le respirais, Dieu était dans mes poumons, partout dans mon sang, dans la moelle de mes os, dans moi. Je déplaçais lentement mes bras dans les airs, accueillant l'expérience que mes mains poussaient Dieu et que Dieu poussait mes mains, qu'il était l'espace que mes mains traversaient mais aussi ces mains en mouvement, de la peau jusqu'aux os, sans distinction ni séparation. Tout était Dieu, et donc tout était amour.

Ce regard qui naissait en moi à travers cette expérience fait écho à ce que Jean-Yves Leloup appelle *l'œil de contemplation* mais aussi *l'œil du cœur*, ou *œil du saint*. Leloup (2020) distingue en effet quatre grands types de regards ou de visions du monde, chacun nécessaire au travail de conscience et de connaissance :

1. Un regard « physique », sensoriel, observateur, scientifique, qui, lorsqu'il y a consensus quant aux modes de perception, peut aboutir à ce qu'on appelle un monde « objectif ».
2. Un regard réflexif analytique, qui interroge et analyse les données reçues par les différents modes de perception sensoriels ou techniques [...].
3. Un regard affectif ou inter-relationnel où le monde n'apparaît pas seulement comme objet, mais comme présence ; présence vivante avec laquelle nous pouvons établir une relation affective, fraternelle et amicale. [...]
4. Il y a encore un autre regard, regard silencieux, contemplatif, l'œil de l'intuition, qui pressent l'unité d'une Conscience qui se manifeste dans la diversité des mondes perçus, analysés, objectivés, célébrés ; la Conscience même qui rend tous nos regards capables de vision [...] (p. 11-12).

Leloup (2020) ajoute pour finir *l'œil du Réel*, qui représente l'œil-synthèse intégrant ces quatre grandes visions et qui symbolise alors « le Réel qui se connaît lui-même, à travers ces différents modes de perception, de réflexion, d'affection et d'intuition » (p. 13).

À travers ce récit et l'écho de Jean-Yves Leloup, j'ai le sentiment de pouvoir saisir à pleines mains la quête qui me porte pour que je la porte à mon tour. Il y a dans moi un appel à l'amour plus vaste et puissant encore que le fleuve, et un désir brûlant de savoir défricher des territoires de paix entre nous, un besoin vital de préserver la vie et d'apprendre à habiter le monde depuis cette conscience-là.

1.2.2 L'amour comme praxis : une voie d'apprentissage

Que veut dire être « aimant » ? Que je puisse aimer l'amour qui est dans l'univers.

Luis Ansa, retranscrit par Robert Eymeri (2015)

Il est essentiel pour moi de préciser que l'amour dont je parle ici n'est pas de l'ordre du sentiment et ne se restreint pas aux relations amoureuses ni à la dimension affective, bien que celles-ci y soient intégrées. Pour Lytta Basset (2010), l'être humain possède un « sens de l'amour » de la même manière qu'il possède l'ouïe, l'odorat, le toucher, etc. Ce sens peut être développé comme on le ferait pour les facultés sensorielles, en apprenant à s'ouvrir ou non à ce que le corps perçoit, en stimulant ou à l'inverse en laissant s'atrophier ce sens, ou encore en prenant soin de nos relations ou non. Luis Ansa (Ansa et Eymeri, 2015) propose de voir l'amour comme une énergie neutre qui relie tous les êtres et toutes les choses entre elles. Elle est neutre dans le sens qu'elle ne s'inscrit pas dans une logique manichéenne, elle n'appartient ni au Bien ni au Mal, mais elle « prend les formes que l'individu humain lui donne, et cela peut être l'élévation la plus haute comme la barbarie la plus effrayante » (Ansa et Eymeri, 2015, p. 303). Dans cette optique, l'amour est une force qui traverse toute chose et prend la couleur du lieu par lequel elle passe pour s'intégrer dans la matière. Cette vision de l'amour a rapidement fait office d'horizon dans ma recherche, en ouvrant la possibilité de travailler à faire de mon incarnation un lieu de transparence, à en prendre responsabilité afin que l'amour, à travers ma présence, ma parole et mes actes, fasse œuvre de vie et non de mort.

Dans cette perspective, on peut non seulement apprendre à aimer, mais aimer peut également devenir une éthique depuis laquelle je peux mener ma vie et choisir mes actions, mes gestes, mes paroles, mes engagements. Comme le souligne Basset (2010), si l'on a peu de prise sur l'amour-affection, on peut cependant le mettre en pratique comme amour-responsabilité : « *être amoureux* n'est pas nécessairement *aimer*. Être amoureux est un état ; aimer un acte » (p. 373). Dans le même ordre d'idées, Scott Peck définit l'amour comme 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, cité dans hooks, 2022, p. 29). Cette vision de l'amour est pour moi à la fois source de responsabilité et d'empuissancement : j'y ressens un appel à faire honneur à cette capacité – ce « sixième sens » – et marcher pas à pas pour réduire l'écart entre la conscience du sacré de toute vie et la violence qui se joue en moi et se répercute à travers mes gestes ou mes absences de gestes, autant dans ma vie personnelle, relationnelle, professionnelle que citoyenne.

C'est dans cet axe que j'ai cheminé depuis mon entrée en maîtrise, et ce qui débutait comme un projet de recherche-crédation autobiographique s'est avéré devenir un processus d'apprentissage bien plus global s'étirant sur sept ans et que je n'aurais pu anticiper. Durant ces années, j'ai découvert et évolué dans des organisations féministes, dans des collectifs militants tout comme dans ma pratique d'enseignement en psychosociologie, et ces différents terrains d'action ont été des espaces de formation privilégiés pour explorer comment cette capacité d'amour pouvait se traduire dans ma relation à mes collègues, ma relation à mes sœurs et adelphe féministes, dans mes pratiques d'accompagnatrice, de formatrice et de gestionnaire, ainsi que dans mon engagement dans la lutte contre les violences. Il n'est d'ailleurs peut-être pas étonnant que mon chemin m'ait amenée à m'engager socialement pour les victimes de violences et contre les discriminations systémiques, car comme le dit avec justesse bell hooks : « Sans justice, il ne peut y avoir d'amour » (hooks, 2022, p. 52). Selon elle, une éthique de l'amour présuppose que toute personne a le droit de vivre une vie libre, pleine et convenable, et d'intégrer cette conscience au sein de notre vie. Cette démarche

n'est pas flottante, elle s'ancre à travers un regard critique sur nos actions à même notre quotidien :

Avoir conscience du monde qui nous entoure nous permet d'examiner nos propres actions d'un œil critique et de nous rendre compte de ce dont on a besoin pour prendre soin d'autrui, faire preuve de responsabilité, de respect et manifester sa volonté d'apprendre. (hooks, 2022, p. 111)

À mesure que je me suis impliquée dans les groupes féministes, je me suis questionnée sur les manières d'apprendre à incarner ce principe d'amour au sein de mes actions et de mes relations. Je souhaiterais donc, à travers cette recherche à caractère exploratoire, revenir sur différentes expériences formatrices et transformatrices qui m'ont permis de cheminer vers une praxis de l'amour, dans le souhait de mieux les comprendre et déceler les conditions qui ont été nécessaires au déploiement d'une telle démarche. Cette recherche n'a pas pour vocation de produire des résultats généralisables, mais je suis portée par le souhait d'« extraire de ma nuit la lumière qui puisse éclairer celle qui me lira », pour reprendre l'expression de Claire Lejeune (1998, p. 96). Que les pas que j'ai pu marcher pour habiter ce monde avec un peu plus de légèreté et de respect pour le vivant puissent être offerts à toute personne se sentant appelée, elle aussi, à incarner cette éthique de l'amour.

1.2.3 L'écriture comme processus ritualisant

Je ne pourrais finir ce chapitre sans revenir sur son commencement : la place de l'écriture dans mon projet de recherche. Si, comme il a été visible dès les débuts de mon chapitre, l'écriture convoque toutes mes parts d'auto-censure, c'est aussi par l'écriture que je me sens apte et convoquée à les transmuter. Mon rapport à l'autre s'immisce dans l'écriture avec ses interdits et ses désirs de lien. Comme le souligne Gomez (1999) :

Écrire (dans la perspective d'une approche autobiographique) est sans aucun doute s'exposer. C'est courir le risque d'être lu et vu, d'être reconnu, de se donner une certaine consistance face au lecteur. Écrire (son autobiographie) est un premier pas vers un exode hors de soi. C'est une forme d'exil. C'est une façon de reconnaître la nécessité de l'autre. C'est le premier pas dans la reconnaissance que je ne suis pas

seul. Je n'aurais aucun besoin de me lire. Je peux me lire sans m'écrire. M'écrire ne peut être que l'expression d'un besoin de m'écrire pour quelqu'un d'autre... (p. 127)

Solitaire mais solidaire, j'écris dans la conscience d'être lue, dans la conscience de l'autre. À chaque instant, je cherche la manière d'écrire qui me gardera à la fois en lien avec l'autre mais aussi avec moi et avec mon axe, malgré le regard dominateur que j'ai intégré et que je projette parfois au dehors. Dans cette optique, écrire c'est m'offrir la possibilité de transformer mon regard sur mon expérience, de l'ouvrir et de la percevoir tout autre ; c'est aussi continuer à transformer mon regard sur l'autre, synonyme de danger, et apprendre à le libérer de mon besoin d'être reconnue.

Dans cette invitation, la présence de la beauté est plus que signifiante. Quand elle se fait poétique, l'écriture me relie au beau. Les sonorités des lettres, les rythmicités produites par les phrases, les images convoquées par le langage métaphorique, la fluidité ressentie à la lecture, sont toutes des dimensions essentielles dans mon processus d'écriture. Dans cette pratique, il ne s'agit pas d'effectuer une performance littéraire ou artistique, mais davantage de me laisser guider par ma sensibilité et ma propre résonance aux mots à mesure que je les écris. Cette attention portée sur la dimension esthétique de l'écrit est une source d'amour intarissable. Parfois, alors que je me sens prise dans les filets de tous mes assassins intérieurs, assénée de jugements et prête à tout lâcher, je me laisse écrire à même mon texte ou dans un carnet posé sur mon bureau et c'est la fluidité d'une phrase, l'évocation d'une image ou la résonance d'un mot qui me déverrouille le cœur, la tête, le mouvement. Je n'ai pas la prétention de viser une beauté artistique, ce n'est pas mon propos ici. La beauté dont je parle est ce qui me met en lien avec cette « source qui a soif d'être bue » (Bensaid et Leloup, 2005, p. 100). Lorsque je me laisse écrire, que je plonge, je contacte par moment un état mouvant dans ma chair qui me donne la sensation d'un souffle continu ; comme si j'inspirais et expirais tout à la fois, un souffle qui me traverse et m'abreuve au plus profond de mes cellules. Je me sens portée, relayée dans mon effort par une force qui me nourrit, me repose, me déplace... et m'invite dans mes prochains pas. Je rejoins Dorion (2013) lorsqu'elle affirme que :

L'écriture procède d'une volonté d'étreindre le monde, de célébrer la singulière présence des choses que convoquent les mots. J'écris à partir d'une faille, d'un *gouffre* intérieur qui crée une tension, un élan et me pousse à rechercher l'unité. L'un des fondements de l'écriture consiste pour moi à interroger le mystère de l'être et celui du monde, et à recueillir des liens. L'écriture m'arrache donc à la faille qui la suscite. (p. 16)

Je m'y engage dans une foi totale que le meilleur va se donner, que lumière va se faire. J'ai souvent la sensation que je m'accroche à l'écriture comme à une bouée, je la laisse continuer de me porter dans le courant pour m'empêcher d'abandonner et de couler dans mes enfers.

Écrire me fait l'effet de continuer ce jeu du chat et de la souris. Chaque phrase est un effort à la fois de lâcher prise, à la fois de fermeté envers moi-même. J'écris comme j'appellerais une âme errante partie en voyage trop longtemps, devenue sauvage et prudente. J'écris pour m'appeler, je lâche du lest, je tiens l'axe tout en me laissant dévier, déborder, écrire sans suite cohérente ni linéaire. Je fais confiance que cette cohérence va émerger à mesure que je m'invite, que le verbe va trouver le fil. Ça le fait déjà. Je vis mon écriture comme un battement de tambour qui attend activement que la communauté se joigne au cercle. Je m'appelle amoureusement. (Journal de recherche, 2023)

M'appeler amoureusement dans l'écriture de ce mémoire, c'est habiter chaque mot que je pose dans mon mémoire comme un geste d'amour, et non de performance. Ce mémoire en train de s'écrire est donc en lui-même un terrain de pratique. Si je souhaite revenir sur des expériences passées à travers un roman de formation, il s'agit aussi d'un processus ritualisant que j'ai besoin de m'offrir : le contenant étant le mémoire, le geste l'écriture, et l'intention triple de renouveler mes pratiques, me renouveler comme praticienne et construire des connaissances nouvelles qui pourraient être utiles à d'autres.

1.3 QUESTION DE RECHERCHE

Comment mon processus de formation et d'écriture peut-il contribuer à m'émanciper de l'assujettissement patriarcal et à développer une praxis de l'amour au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne ?

1.4 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Explorer** dans mon processus d'écriture les moments d'émancipation au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne.
- **Expliciter** au sein de ma démarche de recherche-formation les moments-clés m'ayant permis de cheminer vers le développement d'une praxis de l'amour.
- **Comprendre et identifier** les gestes, étapes et conditions ayant contribué pour moi à développer une praxis de l'amour.

CHAPITRE 2

ÉPISTÉMOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE

2.1 LES ORIENTATIONS EPISTEMOLOGIQUES

À ce stade, il est incontournable de préciser les orientations épistémologiques et méthodologiques qui balisent cette recherche, et le paradigme scientifique dans lequel elle s'inscrit. Selon Simard (2006), l'épistémologie peut se définir comme étant :

L'étude critique des principes, des hypothèses et des résultats des diverses sciences, destinée à déterminer leur origine logique, leur valeur et leur portée objective. Elle veut notamment définir les fondements, les méthodes, les objets et les finalités de la science. (p. 543)

À la suite de Lalande (1991), Simard (2006) ajoute que l'épistémologie constitue également la théorie de la connaissance dans le champ de la science. Autrement dit, en amont de la production de connaissance, toute personne réalisant une recherche doit interroger et expliciter le paradigme scientifique dans lequel elle se situe, et s'assurer de la cohérence qui sous-tend les savoirs qu'elle souhaite construire ou encore auxquels elle se réfère en lien avec son projet de recherche. L'épistémologie vise donc à clarifier à la fois la posture du ou de la chercheur, le type de connaissance produite et la façon de la produire, ainsi que les visées fondamentales de sa recherche. Dans le présent chapitre, je présenterai ainsi l'univers épistémologique dans lequel s'ancre cette recherche puis dans un second temps, les choix méthodologiques qui ont été réalisés pour la déployer.

2.1.1 Du paradigme compréhensif et interprétatif

Cette recherche s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif, dans la filiation des recherches qualitatives en sciences humaines à la première personne. Bon nombre de chercheurs dont Gohier (2004) et Grondin (2006) se sont inspirés des travaux de Dilthey (1947) pour affirmer que si l'étude de la nature requiert une démarche explicative à partir d'hypothèses et de lois générales, visant une posture *neutre* et objective afin d'assurer la validité de ses observations, l'étude de l'expérience humaine implique inévitablement la subjectivité du ou de la chercheure et nécessite l'adoption d'une démarche compréhensive. En ce sens, Herman (1983) avance à la suite de Dilthey (1947), que :

Le point de vue objectif ou neutre, recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant), l'objet social n'est pas une réalité externe, c'est un construit subjectivement vécu (Herman, 1983, p. 44, cité dans Courtois, 2017, p. 28).

Grondin (2006) rappelle à l'instar de Gauthier (2015) qu'un des plus grands héritages de Dilthey dans la seconde moitié du XIX^e siècle a été non seulement de contribuer à conférer à l'herméneutique – désignant au sens large l'art de la compréhension - une pertinence fondatrice dans la méthodologie des sciences humaines mais aussi à faire apparaître sa dimension existentielle :

Assise sur une philosophie universelle de la vie historique, l'intuition de fond de Dilthey, lourde de conséquences, est que la compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des « méthodes » propres aux sciences humaines, mais traduisent une recherche de sens et d'expression plus originelle encore de la vie elle-même. (Grondin, 2006, p. 26)

L'invitation faite par les recherches compréhensives et interprétatives est donc d'assumer la part de la subjectivité quant au choix, au terrain et aux données de la recherche,

mais aussi de leur analyse et leur communication, sollicitant les facultés sensibles et intuitives en permettant d'approfondir l'expérience depuis le corps et le regard du ou de la chercheur·e qui la vit ou l'a vécue. Une telle démarche, pour Craig (1978), propose une pratique de la recherche qui réinsuffle la personne au cœur de son projet de recherche :

[...] un processus qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve ; sur le sens plutôt que sur la mesure ; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude ; sur la description plutôt que sur la vérification ; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure ; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée ; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie ; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle (p. 210-211).

La visée de ma recherche n'est donc pas de produire des connaissances généralisables, d'expliquer ou démontrer des relations de cause à effet ni de prouver l'existence d'un phénomène, mais plutôt de tenter de saisir le sens de mon expérience, afin d'en tirer des connaissances communicables et partageables. Il s'agit également pour moi d'approcher et approfondir mon expérience à la lumière de ma question de recherche, en vue d'y découvrir des compréhensions nouvelles et de les rendre disponibles à la compréhension singulière de la personne qui me lira.

2.1.2 Une recherche à la première personne

Comme l'explique Pilon (2001, p. 20-21), la maîtrise en étude des pratiques psychosociales vise trois objectifs simultanés : le renouvellement des pratiques, la construction de connaissances et la transformation des praticien·ne·s. Elle invite chaque praticien·ne et apprenti·e-chercheur·e à explorer et expliciter sa propre expérience afin d'en extraire de nouvelles compréhensions et des voies novatrices pour soutenir la transformation

de ses manières d’agir, de vivre en relation ou de sa pratique en contexte professionnel. Comme le souligne Van der Maren (1995) :

Il ne s’agit plus pour le chercheur de résoudre des problèmes d’un autre en créant un matériel, mais il s’agit pour le chercheur-praticien de résoudre ses propres problèmes en améliorant ou créant ses outils, que ces outils soient des objets matériels ou des habiletés professionnelles (Van der Maren, 1995, p. 66-67).

De nombreux chercheurs et chercheuses en sciences humaines et sociales (Craig, 1978 ; Gauthier, 2015 ; Paillé et Mucchielli, 2021 ; Rugira, 2004 ; Vermersch, 2012) ont défendu la pertinence des méthodologies de recherche à la première personne, permettant au chercheur de plonger au sein de son expérience singulière afin de saisir et construire des connaissances inédites qui seraient inaccessibles autrement. En effet, une telle posture de recherche permet d’accéder au point de vue unique et singulier du ou de la chercheur sur son expérience telle qu’elle l’a subjectivement vécue, et d’en déplier non seulement les manifestations extérieures mais aussi intérieures, incluant les informations sensibles, émotionnelles et perceptives vécues :

Les données quantitatives nous donnent l’impression d’aborder les choses et les phénomènes avec une certaine objectivité, en les regardant de l’extérieur, à distance. L’approche qualitative, par contre, nous donne l’impression de les vivre de l’intérieur : c’est un type de recherche qui s’exprime surtout en mots, en récits et en témoignages, et qui décrit les phénomènes tels qu’ils ont été vécus, subjectivement, par une personne. Dans cette approche, on cherchera davantage à comprendre la signification d’un phénomène qu’à en expliquer les causes et les mécanismes (Boutet, 2016, p. 86-87).

Abondant dans le même sens, Vermersch (2012) affirme que la recherche qualitative à la première personne permet « un approfondissement incomparable d’une expérience vécue, dans la mesure où le sujet qui l’a vécue (le chercheur), est à la fois un expert en recherche, en description, et dans le domaine vécu » (Vermersch, 2012, p. 81).

Dans le cadre de cette recherche, le point de départ de mes questionnements prend racine dans mon vécu subjectif. Les impasses comme les promesses se sont manifestées en relation avec les autres à travers tous les domaines de ma vie. Le choix d'une posture à la première personne s'avérait donc être pertinent pour plonger avec plus d'acuité et de sensibilité dans mon processus de formation et de renouvellement de mes manières de faire. Plus important encore, je cherchais une voie pour découvrir ma créativité propre et apprendre à vivre avec plus de liberté et légitimité, en apprenant de quoi était faite ma singularité en dessous des empêchements que j'avais appris. Ainsi, faire une démarche à la première personne, c'est aussi à mes yeux permettre cet espace de mise en forme qui participe à mon processus d'émancipation. Le cheminement de recherche et d'écriture constitue un processus maïeutique de ma singularité au sens où l'entend Boutet (2016) :

La singularité se dit au singulier : elle est un tout unifié, le cœur de qui je suis, mon être intérieur, ma « courbure d'âme originelle » (Bergson, 2013, p. 5), cette unicité qui fait que je me reconnais et que dans l'intimité, l'autre me reconnaît aussi. (p. 51)

Étant donné qu'au sein de la présente recherche, je souhaite à la fois revenir sur ma trajectoire de formation et mon processus d'écriture afin d'identifier les conditions d'émancipation et d'apprentissage d'une praxis de l'amour, les données que je produirai seront issues de mon expérience à la fois personnelle, relationnelle et professionnelle, incluant celle que je fais comme chercheuse dans son processus d'écriture. J'adopterai de ce fait une posture radicalement à la première personne, c'est-à-dire que j'habiterai le double rôle de sujet et d'objet de ma recherche, étant tout autant celle qui marche ce chemin d'émancipation et de création et que celle qui tente de le comprendre et d'en extraire des apprentissages inédits.

2.1.3 Une recherche d'inspiration phénoménologique

Investiguer son expérience singulière et subjective comme objet d'étude demande une démarche rigoureuse et critique, pour ne pas rester aux prises avec des interprétations déjà connues et permettre de dégager un regard neuf sur son expérience. La phénoménologie - qui signifie au sens littéral l'étude des phénomènes – s'intéresse à ce qui apparaît à la conscience au contact rapproché de l'expérience vécue. Elle propose une voie pour permettre l'émergence à la conscience de ce qui échappe à notre attitude naturelle et de notre posture quotidienne, en suspendant les habitudes de pensée et les manières d'appréhender le monde afin de poser un nouvel éclairage sur l'expérience vécue. Cette suspension de l'attitude naturelle, que l'on appelle aussi *epochè*, est selon Depraz (2006) un acte mental par lequel une personne déplace son attention pour :

[...] prendre distance par rapport au phénomène décrit, mettre en suspens les contenus prédonnés pour en interroger en permanence le sens, ne pas adhérer de façon naïve à ce qui apparaît pour donner corps au mode d'apparaître de ce phénomène (Depraz, 2006, p. 18).

Pour Morais (2015), une recherche dans une démarche phénoménologique s'exprime au « je », un « je » perceptif, « un corps-je », invitant à prendre conscience de sa propre expérience, à l'observer, la décrire et la réfléchir en vue de mieux la comprendre et la partager. Van Manen (1984) ajoute par ailleurs que la recherche phénoménologique est une activité qui poétise en ce sens qu'elle tend vers « une parole évocatrice, une expressivité primale » (Van Manen, 1984, p. 10). Elle demande ainsi de mobiliser de façon itérative des compétences attentionnelles, introspectives, perceptives, descriptives, dialogiques et réflexives (Gauthier, 2015), auxquelles j'oserais ajouter, en lien avec les propos de Van Manen (1984), des compétences poétiques. Écrire dans une approche phénoménologique constitue pour moi une démarche d'évocation des moments vécus et d'attention portée à la

résonance sensible qu'ils éveillent au présent, dans l'objectif de pouvoir les aborder d'un regard neuf et d'enrichir, voire déconstruire, mes interprétations premières. Je cherche donc moins à retracer avec exactitude les moments tels qu'ils se sont objectivement déroulés, mais davantage à me replonger dans l'expérience telle que je l'ai vécue ou plutôt dans l'empreinte qu'elle a laissée dans moi et qui se dévoile, se donne à (re)vivre au moment de l'écriture, dans le but d'y discerner les apprentissages et les conditions qui m'ont permis de me former sur mon chemin de recherche.

2.1.4 Une recherche heuristique

La méthode heuristique, qui a émergé et pris son essor au courant des années 1960 grâce à Moustakas (1968) et Polanyi (1969), constitue un cadre méthodologique d'inspiration phénoménologique particulièrement adapté à la recherche à la première personne et à l'étude de l'expérience intime d'un phénomène vécu par le·la chercheur·e. Pour Craig (1978), elle constitue une approche invitant la personne en recherche à s'impliquer totalement dans sa démarche et de mettre sa subjectivité, son intuition, sa créativité et son expérience au service de la question qui l'anime. Elle repose sur le 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). Comme le souligne en effet Carrier (1997), la recherche heuristique permet à la personne en recherche de trouver bien plus qu'elle n'aurait pu prédire, voire de découvrir des aspects qu'elle n'aurait pas été en mesure d'imaginer au début de sa recherche. Polanyi (1959) ajoute même que dans la recherche heuristique, « la participation du *sujet connaissant* dans l'élaboration de la connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est ici reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoir et dynamiques cognitives » (p. 26, cité dans Gauthier, 2016, p. 174).

Cette méthode a résonné pour moi avec une grande justesse, car elle m’a autorisé à m’immerger dans ma question de recherche, à explorer comment celle-ci se manifestait et évoluait à travers mon expérience et à dégager de nouvelles compréhensions à mesure que je vivais le processus de recherche, sans jamais chercher à prouver ni à rejeter la moindre hypothèse. À ce sujet, Craig (1978) avance que le processus heuristique met :

[...] la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu’elle soit prête à tout risquer et qu’elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l’expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension (1978, p. 43).

En ce sens, la méthode heuristique nécessite un engagement total dans le processus de production de sens et de connaissance, afin de capter l’ensemble des éléments qui émergent à la conscience du sujet chercheur à propos du phénomène qu’il vit intimement et tente d’étudier. Carrier (1997) précise que la production de sens à partir de sa propre expérience demande du temps et des conditions spécifiques pour non seulement y avoir accès mais aussi pour en extraire progressivement des connaissances explicites, se présentant progressivement et partiellement à la manière des morceaux d’un casse-tête. Une telle méthode exige selon Moustakas (1990) de s’identifier à l’objet de sa recherche et de faire de son expérience le terrain central de son investigation, pour entamer ce qu’il appelle un dialogue avec soi. Pour reprendre les mots de Gauthier (2016) :

Si le chercheur s’ouvre à son expérience au point de *faire un* avec le questionnement profond qui l’habite et le guide, il est primordial pour lui d’être en mesure d’établir une relation avec « ce soi-même qui vit l’expérience » (p. 175).

Ce dialogue ne signifie pas de discuter intérieurement mais plutôt de « laisser la partie de soi qui sait de façon tacite » (Carrier, 1997, p. 28). Cette notion de connaissance tacite suppose que toute personne en recherche détient une connaissance acquise à travers son expérience,

qui est inscrite dans son corps et son être mais qui n'a pas encore été explicitée ni conceptualisée. La démarche heuristique vise donc à s'ouvrir et se mettre à la recherche de cette connaissance tacite, en se mettant à l'écoute de son expérience au cours du processus et en l'explicitant progressivement afin de donner à voir comment elle nous permet de mieux comprendre le sujet à l'étude.

2.1.5 Une recherche-formation

L'ensemble de cette recherche s'appuie sans aucun doute sur mon expérience et ma conviction qu'il est possible d'apprendre de notre expérience de vie et, moyennant une intention et des conditions favorisant la formation de soi, que toute occasion me présente l'opportunité d'apprendre, de me transformer et de devenir plus libre au sein de mes contraintes biographiques, sociales et historiques. C'est à la suite d'échos de plusieurs professeurs que je remarquais que la notion de formation était présente en filigrane, tel un allant-de-soi, dans la vision que j'avais de ma trajectoire passée et des promesses à venir. J'entrevois devant moi un cheminement d'apprentissage et pressentais qu'en m'y avançant dans l'intention de m'émanciper de mes luttes intérieures, je pourrais dégager les conditions qui m'auraient permis une telle trans-formation. Je rêvais à l'époque de pouvoir enseigner à nos filles à se vivre libres et aimantes, et non pas seulement à survivre *a minima* dans des héritages patriarcaux. Je rêvais d'apprendre ce qu'on n'avait pas pu m'enseigner. C'est ainsi que la formation s'est présentée comme une voie d'émancipation que je souhaitais explorer dans ma recherche.

Pour Bernard Honoré (1992), l'être humain n'existe qu'en formation dès sa naissance et tout au long de sa vie : la formativité est une caractéristique ontologique et structurelle de l'existence, qui constitue une fonction évolutive de l'être humain. Cousin (2016) précise, à la suite de Morais (2012) et de Honoré (1992), que si la formativité est une condition

essentielle de l'existence humaine, elle « relève impérativement de l'initiative du sujet dans la mesure où il peut assumer, plus ou moins authentiquement, ses possibilités formatrices » (Cousin, 2016, p. 125). Autrement dit, être en formation signifie que nous revient la responsabilité et le pouvoir de participer à sa propre existence formative, et de déterminer les conditions qui nous permettront d'apprendre des différents contextes et événements se présentant au cours de sa vie.

Le concept de formativité m'a paru très proche de certaines caractéristiques de la *Bildung*, dans sa définition ayant émergé au XVIII^e siècle au sein du romantisme allemand. Le terme *Bildung* renvoie à l'image (*Bild*), au modèle (*Vorbild*) et à imitation (*Nachbild*) (Pernot, 1992 ; Fabre, 2015). L'origine de la *Bildung* se situe dans la mystique médiévale, dans laquelle on considérait que l'être humain portait en son âme l'image (*Bild*) de Dieu, qu'il devait apprendre à développer et incarner tout au long de sa vie. C'est au siècle des Lumières, avec l'émergence de la notion d'individualité définie davantage comme une identité plutôt qu'un rôle ou une position sociale, que la notion de *Bildung* évolue pour désigner « le processus de développement spirituel, intellectuel et moral qui amène un individu à prendre conscience de son identité » (Pernot, 1992, p. 106). L'individu n'y est pas perçu comme indépendant du monde mais rejoint au contraire la notion de culture (*Kultur*), en participant par son autoréalisation singulière à l'histoire collective, son chemin d'apprentissage devenant le « reflet de la marche de l'humanité » (*Ibid.*).

Fondamentalement, Fabre (2015) définit la *Bildung* comme un travail sur soi amenant à cultiver ses talents pour son propre perfectionnement, ou autrement dit pour devenir la version plus fidèle et déployée de soi-même : « Elle vise à faire de l'individualité une totalité harmonieuse la plus riche possible, totalité qui reste liée pour chacun à son style singulier, à son originalité. La *Bildung* est donc la vie au sens le plus élevé » (Fabre, 2015, p. 142). Dans cette perspective, la formation de soi ne se restreint pas à des contextes éducatifs en

particulier, mais s'exprime au sein de toute expérience se présentant au cours de la vie : la formation est indissociable de la vie même et permet de devenir de plus en plus soi-même. Cette signification nous renvoie d'ailleurs aux racines latines du terme formation : *formatio*, dérivé de *formare* qui signifie donner une forme et dans le cas de la *Bildung*, se donner forme. Eneau (2017) précise que la *Bildung* confère à l'expérience personnelle vécue une place prépondérante dans la construction de soi, levant les frontières entre apprentissage et expérience :

Dans la tradition des romantiques allemands, c'est en effet ce « soi-même » qu'il appartient à chacun de construire, à travers toute l'expérience et la durée de sa propre vie : dans le voyage et les rencontres, tout est prétexte à « expérencier » (à faire l'expérience de la vie), d'où le mot célèbre de Goethe qui résume cette vision de la formation : « Deviens ce que tu es » (Eneau, 2017, p. 151).

Cette vision de la formation de soi nous amène aux portes des choix méthodologiques que j'ai effectués pour mener à bien cette recherche, inspirée de la *Bildung* comme un voyage à la rencontre de soi par l'épreuve du monde. Les prochaines sections présenteront donc les moyens que j'ai choisis pour documenter ce parcours d'apprentissage et faire émerger de nouvelles compréhensions vis-à-vis de mes thèmes de recherche, mais peut-être avant tout, comme indiqué précédemment, pour me donner forme et m'offrir la possibilité de m'y reconnaître singulièrement d'une manière renouvelée.

2.2 CHOIX METHODOLOGIQUES

2.2.1 Les étapes de la méthode heuristique

La méthode heuristique telle qu'élaborée par Moustakas (1968) se décline en six étapes : *l'engagement initial*, *l'immersion* puis *l'incubation*, suivis de *l'illumination*, de la *compréhension* et pour finir, *la synthèse créatrice*. Je décrirai chacun de ces étapes dans les

paragraphes suivants. Il est important toutefois de noter que ces étapes ne sont pas strictement linéaires et que le processus de recherche heuristique consiste souvent en différentes boucles interprétatives itératives, impliquant un aller-retour constant entre la question de recherche, l'expérience vécue et les compréhensions qui en émergent.

L'engagement initial constitue la première étape de la recherche heuristique. Il s'agit d'une période au cours de laquelle le sujet chercheur tente de cerner un thème, un problème ou une question qui l'anime profondément et qu'il souhaite élucider. Cette étape consiste à :

Plonger en soi-même afin de trouver un sujet de recherche qui passionnera suffisamment le chercheur pour lui permettre de cheminer intensément, à travers toutes les étapes subséquentes de la recherche, dans l'espoir que celle-ci lui permette d'affronter les défis personnels, professionnels et scientifiques que lui pose son existence (Gauthier, 2016, p. 178).

Cette étape, qui peut prendre un certain temps, invite la personne en recherche à cerner la problématique singulière qui émerge en elle, et à identifier ce qui, dans son expérience subjective, rejoint des réalités qui s'inscrivent dans un contexte social plus large et qui posent question à son champ de recherche.

Une fois la question de recherche suffisamment clarifiée et construite vient l'étape de *l'immersion*. Cette étape propose de se laisser guider par sa question de recherche et de se laisser l'explorer et l'approfondir dans l'ensemble de sa vie. Il s'agit de maintenir une ouverture et une curiosité à l'ensemble des informations, idées, perceptions qui se présentent et qui peuvent nourrir son projet de recherche, ou même de multiplier les expériences permettant de s'en approcher afin de faciliter l'immersion de la personne dans ses thèmes de recherche. Pour Moustakas (1990), cette période permet alors de rencontrer et verbaliser ce qu'il ressent au contact d'expériences qui lui semblent significatives, et de s'accompagner pas à pas dans la découverte de connaissances tacites.

L'étape suivante est *l'incubation*. Durant cette période, la personne prend un recul et relâche l'intensité du processus afin de mieux voir et saisir ce qu'elle cherche à approfondir. En effet, pour Carrier (1997), « Si le temps d'une attention soutenue est nécessaire, il est tout aussi nécessaire de laisser mijoter le travail qui a exigé de la concentration » (p. 35). Dans le cas d'une recherche heuristique, les prises de conscience ne peuvent pas pour ainsi dire être forcées car elles ne sont pas issues simplement d'un raisonnement logique et linéaire. La période *d'incubation* invite donc le·la chercheur·e à relâcher ses efforts actifs et à laisser le processus faire son œuvre tout en restant attentif, afin de laisser émerger des percées de sens inattendues.

À la suite de cette période d'*incubation* vient *l'illumination*, qui permet de :

[...] découvrir les éléments et les thèmes de l'expérience à l'étude, ouvrir la porte à de nouvelles prises de conscience, à une modification de la compréhension antérieure, à une meilleure synthèse d'une connaissance partielle, à une compréhension de l'expérience dans sa globalité, ou à la découverte d'une particularité qui était toujours présente, mais en deçà de la conscience immédiate du chercheur (Carrier, 1997, p. 36).

Ces éléments qui constituent de la connaissance tacite émergent souvent de manière inattendue et parfois furtives en cours de processus, ce qui demande de se donner des conditions pour les laisser émerger, mais aussi pour les apercevoir et être en mesure d'en rendre compte par la suite.

Ensuite vient l'étape de *compréhension*. Elle invite à entrer dans un processus de description et de compréhension des éléments qui ont émergé lors de la phase d'illumination. Cette étape constitue donc un temps où la personne effectue un retour réflexif sur son expérience afin d'en récolter les fruits et d'approfondir sa compréhension de son objet de recherche. Cette étape donne souvent lieu à un travail d'écriture et de réécriture, permettant

de se mettre en dialogue avec ses données de recherche ainsi qu’avec des auteur·e·s et de mettre en lumière les composantes majeures du renouvellement qui a eu lieu.

Pour finir vient l’étape de la *synthèse créatrice*, qui boucle la trajectoire de recherche en présentant les découvertes réalisées dans un effort de conceptualisation et de communicabilité. Pour Gauthier (2015) :

L’aspect créatif de cette synthèse repose sur le fait que le chercheur est invité à faire appel à son cadre de référence et ainsi à s’appuyer sur ses expériences, sa sensibilité, ses points de vue, ses croyances, ses jugements, sa manière singulière d’explorer et de comprendre le phénomène étudié en vue de donner une forme unique et originale à l’aboutissement de son entreprise (p. 71).

Cette étape invite donc à récolter, ramasser et donner forme aux fruits de la recherche afin de les rendre partageables.

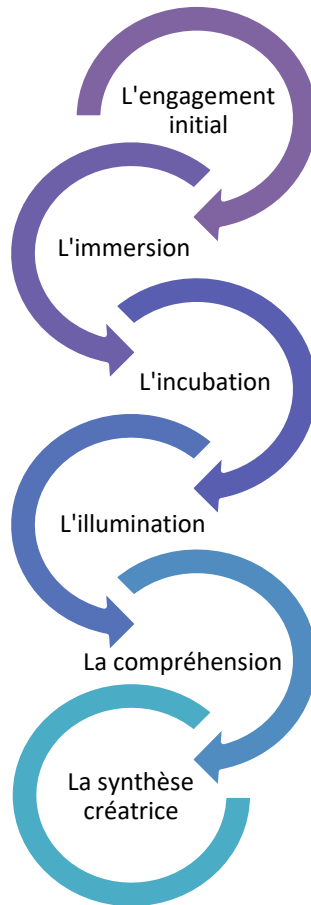


Figure 1. Les étapes de la recherche heuristique selon Moustakas (1990)

2.2.2 Le roman de formation

Au-delà d'une vision de la formation et d'un idéal d'éducation, la *Bildung* a aussi été à l'origine d'un important courant littéraire du XVIII^e siècle appelé le *Bildungsroman*, traduit en français dans une diversité de termes : roman d'apprentissage, d'éducation ou de formation, entre autres (Pernot, 1992). Le *Bildungsroman* relate un parcours d'apprentissage,

illustré de manière narrative. À la différence des récits épiques, le roman de formation donne souvent à voir un protagoniste encore incomplet dont la quête n'est pas définie, qui va se découvrir lui-même, développer ses talents et découvrir la quête qui l'anime à travers les rencontres et expériences qui lui seront proposées. Dans le roman de formation, pour Fabre (2015) :

Il s'agit moins de changer le monde que de se changer soi-même à son contact. C'est une quête herméneutique, dont le but est de transformer – selon le mot de Malraux – le plus possible d'expérience en conscience (p. 146).

En ce sens, là où le récit épique donne à voir les exploits d'un héros, le roman de formation porte attention à sa quête d'identité et de connaissance de soi. Au sein de cette quête, un grand nombre d'éléments peuvent jouer le rôle de catalyseurs de l'identité : le rêve de vie, le ou les mentors avec lesquels le héros entre en contact, les relations amoureuses ou d'amitié qui déclenchent sa métamorphose, et les œuvres par lesquelles le ou la protagoniste se réalise et se révèle peu à peu « et qui toutes renvoient au grand œuvre : la vie elle-même comme *Bildung* de soi » (Fabre, 2015, p. 146). Le processus de formation se présente souvent comme un voyage voire une période d'errance qui permettra de découvrir rétrospectivement le sens de sa quête, de sa vie, en décelant le fil conducteur qui se révèle à travers et au-delà des différentes métamorphoses actées par le sujet.

Dana cette perspective, le roman de formation relève d'un processus herméneutique d'ordre réflexif qui m'a semblé tout à fait cohérent avec la démarche heuristique, permettant de récolter l'expérience acquise au fur et à mesure du chemin parcouru. L'expérience en tant qu'apprentissage fait référence non au vécu immédiat, mais comme l'avance Fabre (2015) à la suite de Hegel (1946), au vécu transformé en conscience et extériorisée, mise en forme dans des œuvres qui portent l'empreinte du sujet sans s'y réduire et permettent de s'y reconnaître. La formation désigne donc ici « la vie même de la conscience qui, en faisant

l'expérience de la réalité, s'aliène dans ses œuvres et fait retour sur elle-même » (Fabre, 2015, p. 152).

C'est sous la recommandation de ma directrice de recherche que j'ai découvert le *Bildungsroman*, qui m'a fait entrevoir un contenant plein de sens pour encadrer et soutenir mon processus d'écriture. Comme je l'évoque plus tôt dans ma problématique, mon rapport à l'écriture est parsemé d'interdiction à m'exprimer, à penser, à être ; ce qui rendait l'écriture et le retour réflexif sur mon processus de formation périlleux. Je ne savais pas comment revenir sur mon expérience et l'aborder avec un regard qui ne la disqualifiait pas d'office, pour ne pas dire qui ne me faisait pas violence. Je savais pourtant que m'appuyer sur l'écriture, avec sa poésie et sa langue créative, pouvait m'aider à l'approcher avec un peu plus de bienveillance nécessaire à l'ouverture, mais je ne trouvais pas encore la forme qui me permettait de faire le pont entre processus de formation et d'écriture. Finalement, j'ai fait le pari que c'est en m'appuyant sur la narrativité que je pourrais apprendre à embrasser mon chemin et m'y informer de qui je suis et deviens, en m'appuyant sur la narrativité telle qu'en parle Fabre (2015) :

[La narrativité] elle seule peut réaliser cette harmonisation des contraires, cette cohérence dans le contraste, cette réconciliation du temps avec lui-même, caractéristique de la pensée de la formation lorsqu'elle accepte de prendre en compte la complexité de l'histoire. (p. 156)

Axer mon écriture dans la perspective d'un roman de formation m'a ouvert la voie à entrer en relation avec mon chemin dans une posture d'apprenante et non de performante, retraçant mes pas dans le souhait d'en déceler le sens, en prenant appui sur la médiation narrative et esthétique. La dimension esthétique a été d'ailleurs très présente au sein de la *Bildung* comme courant, liant d'une manière assez naturelle pratique de formation et pratique

d'art comme deux voies permettant cette mise en forme de soi dans un processus auto-poïétique.

2.2.3 Terrain de recherche

Dans la *Bildung*, comme dit précédemment, c'est la vie tout entière qui constitue le champ de la formation. Pour avancer sur ma question de recherche et produire mes données, je n'ai donc pas cerné un territoire de ma vie en particulier, gardant davantage une attention ouverte sur l'ensemble de mon parcours à mesure qu'il s'est fait et misant sur le fil narratif pour déceler et tisser la cohérence et le sens de mon chemin. Cependant, plusieurs terrains importants se sont invités sur ma route et constituent l'ancrage expérientiel de mon roman de formation et de mes données de recherche. Tout d'abord, une grande partie de mes récits prennent racine dans mon parcours professionnel, qui m'a fait côtoyer mes thèmes de recherche de près à la fois dans le cadre de mes fonctions d'intervenante puis de coordonnatrice au sein d'une maison d'aide et d'hébergement pour femmes et personnes trans victimes de violence entre partenaires intimes et leurs enfants, ainsi que comme chargée de cours dans les programmes en psychosociologie des relations humaines de l'Université du Québec À Rimouski. Un autre terrain de recherche important a été mon parcours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, ainsi que différents stages de pratiques de présence et pratiques rituelles auxquels j'ai participé, d'abord comme participante puis comme assistante en soutien aux groupes.

2.2.4 Le journal d'itinérance

Tout au long de notre parcours de maîtrise, nos formateur·ice·s nous encourageaient à tenir un journal de recherche afin d'y consigner des récits d'expérience, des réflexions, des observations ou des questions en lien avec notre question de recherche. Ce journal avait pour

but de garder une trace des événements et découvertes significatives et constituait une première voie de production de données qui pourrait servir, avec du recul, à notre processus réflexif. Pour ma part, j'ai d'abord tenu un journal de recherche informatisé qui contenait différents types de données, tels que des descriptions phénoménologiques de moments vécus appelés « Je me souviens », des récits de pratique, des notes de cours, des fiches de lecture, des enregistrements vidéo ou audio, des poèmes, des rêves ou encore des photographies illustrant des moments-clés de mon parcours.

Sans suivre de structure particulière pour la tenue de mon journal, j'ai finalement réalisé que la manière dont j'avais récolté mes données se prêtait bien à l'outil du journal d'itinérance, tel que présenté par Barbier (1997). L'invitation du journal d'itinérance est de pouvoir constituer une sorte de journal de voyage, dans lequel on peut garder note au quotidien de tout élément nous semblant signifiant, en lien avec notre question de recherche :

Le journal d'itinérance est un journal de recherche dans la mesure où il représente bien un instrument méthodologique d'investigation exprimant, de jour en jour, l'appropriation et la mise en œuvre d'une problématique centrale : celle de l'approche transversale. Le journal d'itinérance, concrètement, se compose de trois phases : un journal-brouillon ; un journal élaboré ; et un journal commenté (Barbier, 1997, p. 270).

La première vague d'écriture est le journal-brouillon. Il permet de rassembler un ensemble de références et de données variées, incluant des événements, réflexions, rêves, désirs, lectures, paroles entendues, discussions ou des réactions émotionnelles. Il permet de produire des données de recherche à la première personne et s'écrit régulièrement en ordre chronologique. Il peut également consigner les souvenirs d'événements passés qui émergent au cours du processus de recherche, en écho à des situations rencontrées dans le présent. Pour ma part, bien que je n'aie pas tenu de journal quotidiennement, j'ai gardé des traces au fur et à mesure des moments marquants pour la plus grande partie de mon processus. Plusieurs

données ont cependant été produites après coup, au moment de la deuxième vague d'écriture que Barbier (1997) appelle : le journal élaboré.

À partir du journal-brouillon, le sujet chercheur peut entamer une première boucle interprétative en rédigeant son journal élaboré afin de rendre son propos intelligible et partageable (Gauthier, 2015). Le journal élaboré est un moment pour entrer en relation avec nos données, avec le souhait de capter les expériences les plus significantes afin de les déplier, les laisser nous informer d'une manière nouvelle et le partager avec la personne qui nous lit. Barbier (1997) souligne d'ailleurs qu'à ce moment-ci, nous pouvons organiser la structure de notre récit tel qu'on le souhaite, modifier la chronologie des faits, insérer des commentaires ou tout autre choix qui permet d'approfondir le dialogue avec soi et de le révéler à la personne qui nous lit :

J'ai envie que mon lecteur ressente à la fois l'ordre et le désordre, le silence et le bruit, la nuit et la jour, la haine et l'amour, l'action et la contemplation, la rationalité et l'irrationalité, la naissance et la mort de toute existence. (Barbier, 1997, p. 271)

Pour ma part, j'ai pris le temps de rassembler les données qui avec le temps s'étaient retrouvées éparpillées. Je les ai imprimées et les ai rassemblées dans un classeur que j'ai pris le temps de lire, notant mes observations, surlignant les passages qui m'interpelaient, et décidant par moment de rédiger certains récits phénoménologiques supplémentaires lorsque je m'apercevais de certains « trous » trop importants dans mon journal. Après cette première relecture, j'ai reconstruit une ligne du temps afin de resituer de manière chronologique le chemin par lequel j'étais passée durant les sept dernières années et de pouvoir dégager les grandes étapes ou périodes de mon processus. Finalement, c'est au bout de ces différentes boucles de lecture que j'ai pu rédiger un premier jet de mon roman de formation, présentant les moments qui me semblaient les plus significatifs. Le journal élaboré a donc été pour moi

un premier mouvement narratif et interprétatif, qui m'a permis de dégager une première trame cohérente.

C'est au bout de cette séquence que je suis entrée dans la dernière phase identifiée par Barbier (1997), qu'il appelle le journal commenté. Cette phase fait passer du travail subjectif sur l'expérience vécue à sa mise en dialogue avec autrui. À ce moment-ci, le·la chercheur·e est encouragé à interpeler un cercle dialogique afin de commencer à partager avec d'autres les traces et percées de sens issues de sa démarche heuristique. Gauthier (2015) souligne que :

Cette phase est d'autant plus décisive qu'elle constitue une mise à l'épreuve. C'est le moment pour le chercheur de sortir de sa tanière et de partager avec d'autres les traces issues de son processus initial d'exploration qui lui semblent signifiantes. (p. 184)

Dans mon parcours, les occasions de dialogue autour de mes données ont été nombreuses et régulières, grâce à la communauté apprenante que constituait ma cohorte de maîtrise. Le cadre pédagogique proposé par nos professeurs et mes collègues de maîtrise m'ont offert des temps de recul me permettant de saisir toujours davantage le fil de cohérence de ma recherche et m'ont aidée à voir la nouveauté qu'il m'arrivait de ne pas apercevoir.

Pour finir, il convient de rappeler que comme pour la démarche heuristique, les différentes phases du journal se déroulent de manière intimement imbriquée, souvent simultanément et de façon continue tout au long du processus de recherche. Il s'agit d'un processus spiralé plus que linéaire, se caractérisant par des allées et venues dans les différents journaux qui soutiennent et structurent la démarche heuristique. De plus, comme le souligne avec justesse Gauthier (2015), la structure du journal d'itinérance proposée par Barbier épouse avec une grande cohérence les différentes phases de la démarche heuristique présentée par Moustakas (1990), comme le montre le tableau ci-dessous.

Démarche de recherche heuristique selon Moustakas (1990)	Journal d'itinérance (Barbier, 1997)
Engagement initial	Journal brouillon
Immersion	
Incubation	Journal élaboré
Illumination	
Compréhension	Journal commenté
Synthèse créatrice	

Tableau 1. Correspondance entre la recherche heuristique (Moustakas, 1990) et le journal d'itinérance (Barbier, 1997)

2.2.5 L'analyse en mode écriture

L'observation elle-même ne suffit pas. Il faut comprendre la signification de ce qu'on voit, qu'on entend et qu'on touche.

John Dewey (2013)

Parmi les différentes voies d'analyse possibles en recherche qualitative, l'analyse en mode écriture telle que présentée par Paillé et Mucchielli (2021) s'est avérée être la plus cohérente avec ma démarche. Cette méthode d'analyse propose au sujet chercheur de

s'engager dans un travail d'écriture et de réécriture tenant lieu d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation des données de recherche, en lien avec le phénomène à l'étude. Pour Paillé et Mucchielli (2021), l'écriture peut en effet tenir lieu à elle seule de stratégie d'analyse et ce, tout au long du processus de recherche. Elle s'avère particulièrement adaptée aux recherches autobiographiques s'appuyant sur des histoires de vie ou encore des récits de pratiques, en permettant d'entretenir une relation plus intime et vivante avec ses données, et ainsi révéler avec plus de justesse à la fois la complexité des réalités vécues et les éléments propres à la sensibilité du ou de la chercheur :

Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref, de faire écho à la complexité des situations et des événements (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 226).

Une telle méthode d'interprétation des données se fait de manière continue et accompagne la démarche herméneutique et heuristique dont elle épouse la cohérence. Elle propose donc une analyse non distanciée mais impliquée, où la personne entre en relation avec les données qu'elle a elle-même produites, et donne à voir le sens qu'elles ont représenté et les prises de conscience qu'elles ont engendrées, en lien avec la question de recherche. En effet, un récit descriptif de l'expérience ne parle pas de lui-même et nous demande de plonger (Berger et Paillé, 2011), c'est-à-dire d'interroger nos données tout autant que nous-même, afin de donner à voir la prise de conscience et la transformation ayant eu lieu dans le processus de recherche :

L'écriture est ici une tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme un discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de force (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 233).

L'interprétation et l'analyse dont il est question sont par conséquent singulières et contextuelles : il n'existe pas une interprétation unique, finale ou généralisable à donner au phénomène à l'étude, mais il s'agit plutôt de recueillir les fruits d'une mise en dialogue révélant une réalité partielle, évolutive et toujours inachevée. Comme le nomme ainsi avec justesse Boutet (2016), « Il ne faut pas s'arrêter à une simple analyse, il faut produire une véritable herméneutique : une exégèse de soi ; écrire les nouveaux sens qui sous-tendront désormais notre pratique renouvelée » (p. 96). Cette perspective invite à envisager l'écriture non pas uniquement comme un moyen de communication ou une activité de consignation, mais comme un acte créateur et transformateur.

CHAPITRE 3

UNIVERS RÉFÉRENTIEL

Le présent chapitre nous invite à explorer et à délimiter le cadre théorique sur lequel je m'appuie dans ce projet de recherche. Au sein de ce processus de maîtrise, j'ai souvent eu l'image d'une constellation de concepts, éclairant chacun à leur manière un bout de ciel de ma question de recherche. La lecture m'a accompagnée tout autant que l'écriture et m'a fait rencontrer des pensées édifiantes, qui m'ont souvent permis de me cerner davantage et de semer des graines de compréhensions que je souhaite approfondir dans le contexte de cette recherche. Parfois, ces lectures m'ont aussi permis d'accorder de la légitimité à mes questions et à mon expérience, c'est-à-dire de m'autoriser à les considérer et à les poursuivre comme des voies dignes d'intérêt – d'existence. Pour certain·e·s auteur·e·s, cela a été comme découvrir une famille intellectuelle, des pensées-éclaireuses qui défrichaient le brouillard face à moi et facilitaient ma propre marche.

Au moment d'entamer l'écriture de ce chapitre, j'attrapais un vertige face au désir de présenter leur pensée avec le plus de complétude, de précision et de fidélité possible, me trouvant soudainement si petite face au champ si vaste de la connaissance. Je ne pourrai témoigner ici de chacun·e des auteur·e·s qui ont nourri mon cheminement compréhensif ni présenter avec exhaustivité l'ensemble de leurs propos. J'assume que ce chapitre, qui a comme visée de présenter la constellation d'idées et concepts qui m'ont accompagnée, tient déjà d'une interprétation. Pour Fortin (1996) à la suite de Ricoeur (1986), cet exercice ne consiste pas à tenter de reconstituer l'intention cachée derrière le texte, mais de s'approprier ce que l'œuvre déploie, dévoile et révèle de soi :

Dès lors, comprendre, c'est *se comprendre devant le texte*. Non point imposer au texte sa propre capacité finie de comprendre, mais s'exposer au texte et recevoir de lui un soi plus vaste, qui serait la proposition d'existence répondant de la manière la plus appropriée à la proposition du monde. (Ricoeur, 1986, cité par Fortin, 1996, p. 331)

C'est depuis ce choix d'assumer ma propre subjectivité que je me mettrai en dialogue avec ces auteur·e·s, dans l'intention de situer et approfondir les thèmes essentiels de ma recherche et nous permettre d'avancer ensemble dans un territoire et un langage communs.

3.1 GRANDIR A L'OMBRE DU PATRIARCAT : QUESTION D'OPPRESSION ET D'ASSUJETTISSEMENT

3.1.1 De l'urgence de marcher pour notre libération mutuelle

Ce ne sera pas la pénurie de bourreaux qui fera disparaître la relation sacrificielle mais la pénurie de victimes.

Claire Lejeune (1992)

Si j'ai commencé à aborder la place du genre et des conditionnements dont je cherche à m'émanciper au sein de ma problématique, il m'importe d'approfondir le sujet tout en le replaçant dans une perspective plus englobante. Parler de conditionnements genrés et de rapport brisé à soi, c'est parler d'un assujettissement, c'est-à-dire d'une intériorisation de l'oppression et de la relation de domination. Étymologiquement, le terme oppression vient du latin *oppressio*, qui signifie « action de presser », « d'étouffer »⁴. Je ne peux m'empêcher d'entendre l'écho des derniers mots prononcés par George Floyd mort aux États-Unis en

⁴ <https://www.cnrtl.fr/etymologie/oppression>

2020⁵, asphyxiant sous le poids de la violence policière : « I can't breathe »⁶. Ma quête d'émancipation est sans doute cela avant tout, une recherche d'air au sein d'une réalité suffocante par bien des égards et qui m'a semblé pendant bien longtemps difficile à cerner tant je m'y sentais immergée, et parce qu'elle ne se joue pas toujours de manière explicite, évidente ou publique.

Dans une vision humaniste, Freire (1974) avance que l'oppression est une voie de déshumanisation en ce sens qu'elle est une « déviation de la vocation au "plus-être" » (Freire, 1974, p. 20) qui constitue la condition ontologique de l'humain. Cette déviation « se constate, non seulement chez ceux qui sont dépouillés de leur humanité, mais aussi, quoique de façon différente, chez ceux qui en privent les autres » (*Ibid.*). Elle constitue une réalité dans laquelle la personne est plongée et qui forme son être-au-monde, allant jusqu'à limiter l'idée de libération à l'idéal de l'opresseur :

C'est seulement dans la mesure où ils découvrent qu'ils ont « accueilli » en eux l'opresseur qu'ils pourront contribuer à la naissance de leur propre pédagogie libératrice. Mais cela est impossible tant qu'ils vivent dans la pensée que être [sic], c'est ressembler à l'opresseur. [...] C'est que, presque toujours dans les premiers moments de cette découverte, les opprimés, au lieu de chercher la libération dans la lutte et par elle, tendent à devenir eux-mêmes oppresseurs ou sous-oppresseurs. Leur structure mentale se trouve conditionnée par la contradiction vécue dans la situation concrète, existentielle dans laquelle ils ont été. (Freire, 1974, p. 22-23)

Le travail de conscientisation et de réflexion sur l'action auquel invite Freire m'apparaît comme une voie de décolonisation, pour se réinventer sous d'autres termes que

⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/George_Floyd

⁶ Traduit littéralement « je ne peux pas respirer », ces mots sont devenus par la suite un slogan du mouvement *Black lives matter* qui lutte activement contre le racisme systémique envers les communautés noires des États-Unis : https://fr.wikipedia.org/wiki/I_can%27t_breathe.

ceux définis par la culture dominante ou normative. Dans cette perspective, gagner plus de pouvoir et de reconnaissance dans un système qui génère des inégalités et l'exclusion de qualités jugées « non-conformes » ou inférieures, c'est rester dans une forme de loyauté à la relation de domination voire reproduire les contraintes dont on a soi-même souffert. Au contraire, se libérer demande d'accoucher de voies nouvelles pour agir, penser et créer. Dans le même ordre d'idées, Audre Lorde avançait que :

[...] pour provoquer un véritable changement révolutionnaire, nous ne devons jamais nous intéresser exclusivement aux situations d'oppression dont nous cherchons à nous libérer, nous devons nous concentrer sur cette partie de l'opresseur enfouie au plus profond de chacune de nous (Lorde, 2003, p. 131).

Cette idée empêche par ailleurs de rester dans une vision manichéenne qui divise l'humanité entre oppresseurs purs et opprimés purs, bourreaux et victimes absolus. Si je souhaite réfléchir ma position et ma réalité comme femme au sein d'une culture patriarcale, je ne peux oblitérer le fait que je suis également privilégiée par bien des égards : je suis une femme blanche en santé, cisgenre, originaire de région parisienne d'une classe assez aisée, étudiante à l'université, etc. Par bien des aspects, je suis plus privilégiée que désavantagée, et je suis autant à risque que tout autre de contribuer inconsciemment à des systèmes qui précarisent d'autres personnes. Et quand bien même je ne poserais mon attention que sur l'oppression patriarcale, elle constitue la culture dans laquelle j'ai grandi : elle fait partie de moi et m'apparaît aussi présente que l'air que je respire. Être femme n'est pas une identité qui me destine à être féministe, ni à agir en tout temps d'une manière qui favorise ma propre liberté comme celle de mes sœurs. Je me vis souvent comme mon propre prédateur, parfois celui des autres.

En moi, cette intériorisation de l'oppresseur a entre autres pris la forme, on l'a vu dans le chapitre précédent, d'un grand mépris de moi-même que j'appelle parfois mon prédateur

intime. Celui-ci est une instance qui agit dans mon rapport à moi-même mais aussi dans mes relations aux autres, ce qui est toujours à risque de me faire créer et re-crée des formes de rupture relationnelle et d'exclusion lorsque l'on approche de parts de moi que je n'ai pas appris à aimer. Là où j'ai moi-même manqué d'un·e interlocuteur·ice, je peine souvent à en offrir à l'autre, je me désensibilise et me désolidarise. Starhawk (2015) parle de ce mépris comme d'une « haine de Soi », qui constitue une représentation interne du « pouvoir-sur » :

Nous l'avons intériorisée non seulement à partir de nos parents, mais à partir de chaque institution de la société dans laquelle nous sommes en contact. C'est la structure psychique qui perpétue la domination [...]. C'est une chose qui donne corps à la relation de domination : elle fait de nous à la fois des victimes et des persécuteurs. [...] Nous nous dominons nous-mêmes bien plus que les institutions ne peuvent le faire (Starhawk, 2015, p. 117-118).

Il m'apparaît cependant important de rappeler que Freire (1974) comme Starhawk (2015) sont clairs sur le fait que la violence n'est jamais initiée par les groupes opprimés. Cependant, elle ne peut être dépassée sans un désir de libération qui ne signifie pas seulement un gain de pouvoir dans la culture de domination, mais un processus d'émancipation qui porte le potentiel de libérer à la fois l'opprimé·e comme l'opresseur·e par la transformation du système dans lequel les deux parties sont aliénées.

3.1.2 La matrice de domination au cœur de l'intériorisation de l'oppression patriarcale

Avant de déployer davantage les manières dont l'oppression patriarcale peut s'intérioriser, je ressens le besoin de mentionner que celle-ci n'est bien sûr pas qu'intérieure. Si je m'intéresse à la violence qui fait partie de moi, elle existe aussi concrètement à l'extérieur, à différents paliers de la société. Pour Collins (2016), auteure féministe afro-américaine, toute matrice de domination comprend les oppressions enchevêtrées de race, de

classe, de sexe, de sexualité et de nationalité⁷, et s'organise à travers quatre domaines de pouvoir interdépendants : les domaines structurel, disciplinaire, hégémonique et interpersonnel.

Le domaine structurel du pouvoir comprend l'ensemble des lois, politiques sociales, normes qui régissent les grandes institutions sociales (système légal, scolaire, de la santé, du travail, du logement) et contribuent à reproduire la subordination ou la marginalisation de certains groupes sociaux (Collins, 2016, p. 418-423). On peut penser par exemple à l'accès aux services différenciés selon le statut migratoire ou la langue, le remboursement ou non de certains soins de santé qui pénalisent bien souvent les femmes et les personnes trans, ou encore les mécanismes légaux qui empêchent dans la majeure partie des cas de reconnaître et condamner les agressions à caractère sexuel.

Le domaine disciplinaire, quant à lui, touche aux rapports de pouvoir présents à l'intérieur de ces institutions sociales et des organisations. Il est garant de l'application des normes et politiques établies et constitue un « mode de régulation qui repose sur les hiérarchies bureaucratiques et les techniques de surveillance [...] ». Il ne le fait pas au moyen de politiques sociales ouvertement sexistes ou racistes, mais par l'intermédiaire des modes de fonctionnement de ces institutions » (Collins, 2016, p. 423-424). L'auteure rappelle également que même lorsqu'une loi est changée, les organisations mettent plus de temps à se transformer. Ainsi, bien que nous ayons une *Charte des droits et libertés de la personne* et un ensemble de lois censées protéger les personnes de toutes formes de discrimination, des

⁷ Il s'agit ici de grandes catégories proposées par Collins dans son ouvrage *La pensée féministe noire* qui vise à mettre en lumière la réalité oppressive et les voies de lutte des femmes noires aux États-Unis, pouvant toutefois servir et inspirer tous les groupes menant des luttes pour la justice sociale. Dans une lecture intersectionnelle des rapports de domination, plusieurs autres systèmes de discrimination tels que l'âgisme, l'hétérosexisme, le cisgenrisme, le capacitisme, pour n'en nommer que quelques-uns, doivent également être pris en considération.

inégalités persistent tant dans les milieux de travail (embauche, équité salariale, harcèlement) que dans l'accès aux logements, pour ne mentionner que ces domaines-ci.

Collins (2016) ajoute à cela les domaines hégémonique et interpersonnel. Le domaine hégémonique agit comme « lien entre les institutions sociales, leurs pratiques organisationnelles et le niveau des interactions sociales quotidiennes » (p. 428). Il est le lieu de création et de maintien des discours, images et croyances à l'égard de différents groupes sociaux ainsi qu'à la fabrication des idéologies nécessaires au maintien du système oppressif, à travers les médias, les programmes scolaires, les enseignements religieux, les productions culturelles, les communautés, etc. On peut prendre pour exemple les discours médiatiques qui jusqu'à récemment n'évoquaient jamais de féminicides ni même de meurtres dans leurs grands titres, mais parlaient de « crimes passionnels » ou de « drames familiaux », refusant ainsi de reconnaître qu'il s'agissait bel et bien d'une des manifestations les plus extrêmes d'une culture patriarcale de domination des hommes sur les femmes. De la même façon, il existe une corrélation entre les discours sur l'immigration et la hausse de violences à l'encontre des personnes immigrantes et racisées, au Québec comme dans beaucoup de pays occidentaux. La manière dont on parle et dont on représente certains groupes sociaux influence l'imaginaire collectif, et c'est cet imaginaire qui justifie et permet l'acceptation des domaines structurel et disciplinaire du pouvoir.

Pour finir, le domaine interpersonnel se manifeste « à travers les pratiques quotidiennes, banales, par lesquelles les gens interagissent (le niveau micro de l'organisation sociale). Ces pratiques sont systématiques, récurrentes et si familières qu'elles passent souvent inaperçues » (p. 434). Le domaine interpersonnel concerne l'expérience quotidienne vécue dans l'ensemble de nos interactions et relations sociales, dans tous les groupes dont nous faisons partie : l'équipe de travail, la famille, les relations amicales et intimes. Il constitue également la conscience de soi qui résulte de ce vécu quotidien. Dans le cadre de

ma recherche, mon attention s'est d'abord particulièrement portée sur les voies d'émancipation au sein du domaine interpersonnel, car je faisais le pari que transformer mes pratiques relationnelles aurait un impact sur l'ensemble de mes actions. Je ne pouvais trouver une légitimité d'agir ou de mener des luttes transformatrices dans les autres domaines de pouvoir si je ne trouvais pas tout d'abord une forme de légitimité d'être, une liberté suffisante pour ne pas provoquer un auto-avortement ni générer des luttes de pouvoir avec mes pairs. Cependant, avancer sur ce chemin d'émancipation m'a amenée à agir en lien avec ces quatre domaines à travers différents contextes professionnels mais aussi de solidarité informelle. Chaque domaine de pouvoir est aussi un domaine de lutte et d'émancipation possible, dont les modalités d'action sont distinctes et complémentaires. Prendre en compte la matrice de domination de Collins (2016) m'a semblé essentiel, parce qu'elle témoigne de l'interdépendance des niveaux macro et micro et indique dans le même temps les différents domaines dans lesquels il est possible de s'émanciper, « s'empuissancer », et que nous pouvons œuvrer à transformer.

3.2 LA CULTURE PATRIARCALE

3.2.1 Être femme : la performativité du genre

Dans le cadre de cette recherche, l'oppression patriarcale et les conditionnements genrés ont constitué le point de départ de ma quête et de mes questionnements. Je parle ici de point de départ car développer une pensée féministe a finalement été pour moi une porte d'entrée pour comprendre et devenir sensible à toutes les formes d'oppression. Dans le contexte d'une recherche à la première personne, le terrain de recherche constitue ma propre expérience et par conséquent, je cherche moins à faire un tour d'horizon général des manifestations du patriarcat ni de l'ensemble des systèmes d'oppression, qu'à approfondir

comment ceux-ci se jouent dans moi, en vue de m'en émanciper et trouver des voies relationnelles et pratiques nouvelles. Il m'importe cependant de rappeler qu'à aucun moment les notions telles que je les aborde ou l'expérience que je relate ne sauraient constituer des caractéristiques universelles qui toucheraient inexorablement toutes les femmes, ni que celles-ci leur soient totalement exclusives. Comme le nomme avec justesse Butler (2006) :

« Être » une femme ne définit certainement pas tout un être ; le terme n'arrive pas à l'exhaustivité, non qu'il y aurait une « personne » non genrée qui transcenderait l'attirail distinctif de son genre, mais parce que le genre n'est pas toujours constitué de façon cohérente ni conséquente selon les différents contextes historiques, et parce que le genre est partie prenante de dynamiques raciales, de classe, ethniques, sexuelles et régionales où se constituent discursivement les identités. (Butler, 2006, p. 62-63)

En d'autres mots, on ne peut totalement réduire son identité à son genre – je ne suis pas seulement une femme – et de plus, l'expérience et la signification que prend le fait d'être femme pour moi ne sera pas la même que pour toutes. Butler (2006) définit par ailleurs le genre comme performatif, c'est-à-dire qu'il ne constitue pas une identité immuable ou naturelle, mais davantage une identité qui se construit par un ensemble d'actes et d'énonciations continuellement répétés. Pour elle, « l'effet du genre est produit par la stylisation du corps et doit donc être compris comme la façon banale dont toutes sortes de gestes, de mouvements et de styles corporels donnent l'illusion d'un soi genré durable » (p. 265). La performativité du genre consiste dans la répétition de normes de subjectivation qui nous constituent, et qui animent tout autant qu'elles contraignent la personne. Elle ajoute que s'il n'est pas possible de s'extraire ou d'éradiquer la matrice patriarcale hétéronormative, il est possible de la transformer de l'intérieur en adoptant des pratiques subversives, c'est-à-dire des pratiques d'expression et d'affirmation de soi qui élargissent et transforment potentiellement les normes de genre. Il est possible de se réapproprier des mots, des pratiques, des qualités, de les affirmer et de les valoriser pour influencer la culture dans laquelle nous

sommes. Je comprends ici que la réalité du genre est une construction créée par des performances sociales itératives, et celles-ci peuvent confirmer ou faire évoluer à la fois sa propre identité et les normes de genre en tant que telles. Considérer le genre comme performatif, c'est pour moi prendre en considération que je suis située dans une culture normative et que je suis formée par elle – je ne peux me définir qu'avec les outils, la langue et les idées que j'ai acquis – mais que je suis également détentrice d'une singularité à laquelle je peux offrir mon attention et travailler à affirmer, valoriser et incarner pour transformer cette culture.

3.2.2 La culture patriarcale : valeurs et hiérarchisation

Étymologiquement, le patriarcat signifie le commandement du père. Il désigne un système d'oppression des femmes dans lequel le masculin est reconnu à la fois supérieur et universel. Le patriarcat impose une différenciation et une dichotomie de genre, où les qualités considérées comme masculines deviennent supérieures aux qualités dites féminines, et où un homme a davantage de possibilité d'accéder au sommet de la hiérarchie – surtout s'il incarne les qualités conformes à son genre, bien entendu. Pour Gilligan (2011) :

La raison, le soi, l'esprit et la culture sont genrés au masculin et valorisés, l'émotion, la relation, le corps et la nature sont genrés au féminin et comme les femmes, tout à la fois idéalisés et dévalués. Les divisions révèlent un chiasme de la nature humaine, une distorsion ou une déformation systématique des natures des hommes et des femmes qui n'ont aucun sens, ni psychologiquement ni sur le plan neurologique. (Gilligan, 2011, p. 42)

Gagnon et Casselot (2024), dans leur livre *Existantes : pour une philosophie féministe incarnée*, abondent dans le même sens en avançant que la philosophie propre à la modernité occidentale s'est érigée sur ces dualismes : « la masculinité a été traditionnellement associée à l'activité, à la rationalité et à la culture, et la féminité, à la passivité, à l'irrationnalité et à

la nature » (Gagnon et Casselot, 2024, p. 74). Ce système de pensée construit des oppositions (raison/émotion, autonomie/dépendance, culture/nature, etc.) qui figent le masculin et le féminin en deux catégories exclusives, et instaure une hiérarchisation qui se répercute en particulier chez les femmes mais aussi historiquement dans toutes les strates des sociétés occidentales, « de l'éducation des femmes à la privation de droits, en passant par la négation de l'autodétermination corporelle et reproductive, l'imposition de l'hétérosexualité obligatoire dans le mariage ou encore l'imposition du travail du *care* » (p. 74). Pour Gagnon et Casselot (2024) tout comme pour Gilligan (2016), ces dualismes génèrent également un rapport ambigu et paradoxal à soi, aux autres et au monde chez les personnes, car ils nient et invisibilisent l'interdépendance intrinsèque des éléments qu'ils placent en opposition.

Cette division crée une forme d'aliénation, caractéristique fondamentale de l'oppression. Au cours de mon processus de recherche, ces différents dualismes me sont apparus comme des zones de tension à l'intérieur de moi, voire de conflit, qui m'invitaient à réintégrer et revaloriser les qualités qu'on m'avait inculquées comme étant inférieures, mais qui me semblaient en tout point essentielles – vitales. Sans présenter de manière exhaustive l'analyse que font Gagnon et Casselot (2016) de ces dualismes au sein de la philosophie occidentale ou dans la science moderne, je souhaite prendre le temps d'aborder ceux que j'ai rencontrés sur mon chemin et qui seront traversés dans ma recherche.

3.2.3 Corps, émotion et objectivation

Gagnon et Casselot (2024) rappellent que les femmes ont été historiquement réduites à leur corporéité et à leur sexualité, « d'abord parce que la société patriarcale leur accordait une valeur sociale à travers ces fonctions. Cette assignation à l'hétérosexualité et à la reproduction fonde leur aliénation » (Gagnon et Casselot, 2024, p. 41). Réduites à leur corps, les femmes deviennent des objets appropriables. Garcia (2018), dans son dialogue avec *Le*

deuxième sexe de Beauvoir (1949) écrit que dans la domination patriarcale, l'aliénation des femmes passe par leur objectification : « cette objectification fait que la féminité est construite [...] comme une soumission et que les femmes se trouvent toujours déjà dans un monde dans lequel la soumission s'apparente à un destin » (Garcia, 2018, p. 158). Dans cette perspective, être femme c'est irréductiblement être l'Autre, un être-pour.

Je ne peux m'empêcher de repenser à l'époque durant laquelle j'ai entamé ma puberté : avant même de pouvoir réaliser que mon corps changeait, le harcèlement de rue que je commençais à vivre m'en informait. Devenir femme, dans mon expérience, c'était entrer dans un monde où je me sentais sexualisée à tout moment par des étrangers qui se sentaient en droit de me siffler, m'interpeler, m'agripper ou m'agresser dans la rue ou dans les transports parfois à la vue de tous. Si l'on parle bien plus de harcèlement de rue dans les médias français depuis plusieurs années, cette réalité était parfaitement banalisée à mon époque et on me/nous faisait sentir très fréquemment que c'était à nous de trouver de meilleures stratégies pour être moins exposées à ces hommes. Je me rappelle vivement un moment, vers l'âge d'environ 14 ans, où je m'étais habillée avec les vêtements de mon amoureux : un grand jean « baggy », un *sweatshirt* large, mon corps ne pouvait être plus camouflé que cela. Un homme m'avait tiré par le bras devant chez moi et avait ouvert mon *sweatshirt*, en me disant : « Tu es belle, il faut te montrer ! ». J'avais alors compris que j'avais peu de pouvoir sur mon corps, et notamment sur ce que représentait et permettait mon sexe dans cette société-ci. Camouflée comme dénudée, conforme aux standards ou non, être identifiée comme femme c'était être « sexualisable » et objectivable.

Au-delà de cette apparente sexualisation, j'ai eu le sentiment plus global d'être souvent réduite à un paraître plus qu'à un être, si bien que moi-même je ne savais tant qui j'étais ou pouvais devenir. Pour Gagnon et Casselot (2024) à la suite de Garcia (2018), l'objectivation des femmes fait en sorte qu'elles ne peuvent échapper aux significations sociales de leur

corps : « Elles perdent ainsi prise sur elles-mêmes. Leurs corps ne sont pas un moyen d'avoir *prise sur le monde*, mais plutôt d'être à la disposition d'autrui » (p. 46). Le corps, tout comme les émotions, ont été non seulement associés aux femmes mais ont également été considérés comme « potentiellement subversives à l'égard de la connaissance » (*Ibid.*, p. 79), contrairement à la raison et à l'esprit, censés être garants de l'objectivité et donc du savoir valide. S'appuyant sur les travaux de Damasio (1997), Gilligan (2011, p. 44) avance pourtant que sur le plan neurologique, la capacité à ressentir des émotions est indispensable à l'exercice de comportements rationnels : la séparation entre émotion et raisonnement tient en réalité d'un dysfonctionnement ou d'une lésion cérébrale. Elle ajoute que la dissociation du corps d'avec l'esprit est une manifestation de traumatisme, et que la dissociation du soi et de la relation, ou de parts vitales du soi avec la relation est la manifestation d'une blessure psychique, qui peut être la marque d'une initiation amenant à intérioriser dans le soi les dualités et hiérarchies du patriarcat. Cette initiation provoque par ailleurs certaines caractéristiques du traumatisme : perte de voix et de mémoire, incapacité à raconter précisément son histoire, etc. Ceci implique selon elle que :

[...] dès lors que nous séparons nos esprits de nos corps et nos pensées de nos émotions [...], nous perdons contact avec notre expérience, et nous pouvons alors nous lier à une histoire de nous-mêmes qui est erronée par rapport à ce que de l'intérieur [...] nous savons être vrai (Gilligan, 2011, p. 44).

Personnellement, je me suis souvent vécue dédoublée, vivant des temps de latence importants entre un élan intérieur perçu et l'action effectivement réalisée ou la parole dite, pré-évaluant mon attitude au sein de toute situation d'une manière si automatique que bien souvent, le moment du geste ou de la parole était passé et que j'étais restée figurante de la dynamique. J'avais le sentiment qu'il existait une brume épaisse entre mon expérience et moi, ma conscience et mon corps. Je vivais ce que Berger (1976) décrit en ces mots avec une grande justesse :

Une femme doit se surveiller sans cesse. L'image qu'elle donne d'elle-même l'accompagne presque toujours. Lorsqu'elle traverse une pièce ou qu'elle pleure la mort de son père, elle ne peut pas ne pas se voir en train de marcher ou de pleurer (p. 50).

Chollet (2018) ajoute que l'être féminin se construit autour de cette conscience permanente d'être vue, pouvant lui couper l'accès à ses propres désirs, sensations et sentiments. Tout comme Chollet, Dolezal (2015) avance que la féminité est une performance publique continue durant laquelle on pose constamment un regard évaluateur sur soi, conscient de la façon dont son propre corps est observé par les autres dans le cadre des normes restrictives d'apparence et de comportement. Par cette injonction à la féminité, la honte devient constitutive de la subjectivité des femmes (Gagnon et Casselot, 2024). Sans doute n'est-ce pas l'apanage des femmes ni de toutes les femmes, mais cela décrit très bien ce dédoublement de l'attention qui m'habitait en permanence et contre lequel je me sentais révoltée tout autant qu'enchaînée, cherchant les voies pour congédier cette auto-surveillance et exister un peu plus librement.

3.2.4 Dans l'action : doute et syndrome de l'imposteur

Sur ce terreau, je ne savais pas me mettre à l'écoute de moi, encore moins initier des actions qui allaient dans le sens de ce ressenti, du Soi. Abordant le corps dans sa dimension spatiale, Gagnon et Casselot (2024) affirment à la suite de Young (1980) que les femmes acquièrent une *intentionnalité entravée* à cause d'une socialisation féminine issue de la société patriarcale : « Chez Merleau-Ponty, l'intentionnalité renvoie au “je peux” d'un corps engagé dans ses projets. Or, les femmes semblent souvent s'imposer à elles-mêmes un “je ne peux pas”. » (p. 44). En effet, en observant les comportements des filles dans les sports, Young (1980) avait remarqué une *unité discontinue* entre le corps et l'espace chez les femmes : si elles pouvaient tout à fait comprendre comment quelqu'un pouvait s'y mouvoir,

elles ne s'identifiaient pas « avec ce quelqu'un » (Young, 1980, p. 36, citée par Gagnon et Casselot, 2024, p. 45). Selon elle, un grand nombre de femmes ne se fient pas entièrement à leur corps pour réaliser des tâches avec la même facilité que les hommes, et n'engagent par conséquent pas tout leur corps dans leurs actions, et elles considèrent qu'elles disposent d'un espace restreint pour effectuer leurs mouvements. Elle affirme que « l'existence féminine n'entre que rarement en rapport corporel avec ses propres possibilités ; son comportement dans son milieu n'est que rarement le rayonnement d'un "Je peux" qui soit sûr de soi et sans ambiguïté » (Young, 1980, cité dans Casselot, 2018, p. 146). Casselot (2018) associe cette *intentionnalité entravée* à ce qu'elle appelle le doute de soi « féminin », qui ne se joue pas seulement au niveau des aptitudes physiques mais aussi intellectuelles ou pratiques à travers le syndrome de l'imposture :

Le syndrome de l'imposture est un *doute* de ses propres capacités et accomplissements ainsi que de sa propre légitimité intellectuelle. Il dénote un manque de confiance en soi ainsi qu'une anxiété à l'égard des tâches ou des gestes à accomplir dans un contexte donné. L'imposture doute de sa légitimité et elle pense usurper la place d'une personne plus qualifiée. Ce syndrome est une entrave puissante à l'émancipation et à l'accomplissement de soi (Casselot, 2018, p. 71).

Sans supposer que seules les femmes en souffrent, elle relève cependant que grâce aux avancées féministes et à la compréhension de la structure patriarcale, on peut comprendre que les femmes peuvent particulièrement ressentir le syndrome de l'imposture à cause d'un contexte patriarcal qui s'est intériorisé dans leur rapport à leur propre force et validité, et pouvant les amener « à se considérer comme incapables » (Casselot, 2018, p. 80).

3.2.5 Entre autonomie et dépendance : la vulnérabilité comme condition ontologique

Au sein de ce doute de soi persistant, j'avais pour habitude au début de ma vie professionnelle de demander le moins d'aide possible dans mes projets et d'avoir beaucoup de difficulté à travailler en collaboration directe. Je croyais au travail collectif, mais il m'était difficile de me montrer comme quelqu'un qui « ne sait pas » ; et je portais la croyance que si j'avais besoin de demander l'aide de quelqu'un, cela démontrait mon incompetence. Cette croyance me semble en lien avec l'opposition entre autonomie et dépendance, qui témoigne d'un rapport culturel à la vulnérabilité et à la performance hérité de la société moderne occidentale individualiste. Comme le soulignent Gagnon et Casselot, « l'autonomie est encore aujourd'hui comprise comme un synonyme d'indépendance et demeure intimement liée au concept de liberté » (2024, p. 96). Dans cette perspective, l'idéal de liberté au sein des sociétés occidentales est souvent associé à l'image d'une personne complètement autonome et ne dépendant de personne pour exister, penser ou agir, et capable de prendre des décisions par elle-même et pour elle-même. Dans une vision libérale et individualiste de l'autonomie, la dépendance devient donc une forme de faiblesse, de fragilité ou d'infériorité. Pourtant, Gagnon et Casselot (2024) rappellent à la suite de Tronto (2011), Butler (2021), Hamrouni (2012) et bien d'autres que nous avons besoin des autres tout au long de notre existence, et que ce sont le contexte social tout autant que les relations interpersonnelles qui nous permettent de vivre et maintenir notre autonomie :

Cette vulnérabilité fondamentale, au singulier, à distinguer *des vulnérabilités*, ne se résume pas à une faiblesse physiologique ponctuelle à laquelle on pourrait simplement parer par des moyens techniques ou qui aurait pu être évitée par la mise en place d'un filet de sécurité sociale [...]. L'idée selon laquelle nous sommes tous vulnérables signifie plutôt qu'en deçà de, et malgré, la maladie, le handicap, le vieillissement auquel n'échappent que ceux qui meurent avant d'avoir vieilli, notre

condition commune d'être vivants n'est pas celle de l'indépendance, mais de la mutuelle dépendance (Hamrouni, 2012, p. 229-230).

Dans cette optique, valoriser l'autonomie n'implique pas une négation de la dépendance mais au contraire, de prendre en compte à quel point cette dépendance fait partie intégrante de l'existence humaine au même titre que la vulnérabilité. Cette idée a traversé les propos de nombreuses théoriciennes de l'éthique du *care*, qui ont émis la critique de l'invisibilisation du travail du *care*, qui a historiquement été la responsabilité formelle ou informelle des femmes et, à mesure que les femmes blanches ont progressé sur le marché du travail, aux femmes racisées et de classes populaires. Dans sa définition générale, le *care* est, selon Tronto et Fischer, considéré comme :

Une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre « monde », de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous les éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie (Tronto et Fischer, 1990, p. 40, cité dans Hamrouni, 2012, p. 221)

Le *care* désigne donc toute pratique qui vise à prendre soin des autres et de l'environnement, et à rendre le monde plus habitable. Il est souvent associé aux métiers du soin, mais il inclut tous les gestes et attitudes qui expriment un souci de l'autre et de l'environnement, dans les sphères professionnelles comme personnelles. La première fois que j'ai découvert cette notion du *care* à travers le travail de Hamrouni et par la suite de bien d'autres chercheuses, je pleurais presque de joie. Je découvrais un courant dans lequel des personnes – majoritairement des femmes – travaillaient non seulement à effectuer une analyse critique de la dévalorisation de la vulnérabilité et du *care*, mais qui replaçait le *care* dans l'horizon de sens qu'il représente au cœur de l'existence :

[...] le *care* est aussi une réponse à ce que l'on pourrait appeler, suivant Emmanuel Lévinas, un « besoin sans défaut » (1996 : p. 88) [...] où il n'y a plus rien à combler,

à remplir, à satisfaire, une notion plus près de celle du désir. Dans l'acception proposée ici, le *care* ne vise pas qu'à répondre à un besoin primaire qu'il serait urgent, impératif de combler, sans quoi la survie même pourrait être menacée. Lorsque le *care* est vu comme pouvant aussi consister en une réponse à un « besoin sans défaut », il représente le surplus qui excède le simple besoin de maintenir la vie. Il représente ce surplus qui fait que la vie mérite d'être vécue. (Hamrouni, 2012, p. 243-244)

Hamrouni ajoute que dans la poursuite du mythe de l'indépendance – et donc la poursuite du pouvoir et de l'acquisition de plus de privilèges – la personne qui se décharge ou délègue le *care* se prive au même moment de ce qui est créateur de sens, car créateur de lien aux autres, et possiblement de toute raison de vivre. En ce sens, l'éthique du *care* rejoint la notion d'amour en tant que pratique qui constitue un des horizons d'émancipation de mon projet de recherche.

3.3 LES VOIES D'EMANCIPATION

Si mes différentes lectures m'ont permis de cerner avec plus d'acuité les notions d'oppression, d'aliénation et d'intériorisation de la culture patriarcale et de ses valeurs, elles ont également été l'occasion d'approfondir les voies d'émancipation que j'anticipais au moment de débiter cette recherche. La première voie, transversale à cette recherche, est celle de la formation comme voie pour devenir soi-même. Celle-ci ayant déjà été élaborée dans les choix épistémologiques et méthodologiques (chapitre 2), je nous inviterai ici à plonger dans les suivantes, à savoir l'amour, l'écriture et la lecture.

3.3.1 L'amour

*Love is sweet labor. Fierce. Bloody. Imperfect. Life-giving. A choice we make over and over again.*⁸

Valarie Kaur

J'avais pour intuition, en entamant ce chemin de recherche, que l'amour et la poésie constitueraient des voies d'émancipation face aux dualismes, oppositions et limitations qui prenaient cours dans moi et m'empêchaient d'envisager d'œuvrer avec enthousiasme dans ce monde. Il me semblait qu'apprendre à aimer serait la meilleure façon de lutter contre la violence. En effet, apprendre à l'incarner de plus en plus me paraissait – et me paraît encore – incontournable si je veux apprendre à vivre d'une manière qui tente, au quotidien, d'éviter d'être la courroie de reproduction de la violence. Parler d'amour comme praxis et éthique a ouvert devant moi une voie de formation, d'action mais aussi de transformation à la fois personnelle et collective.

Une des notions qui m'a le plus marquée et qui continue de me guider dans mes actions et réflexions est celle de l'amour révolutionnaire de Valarie Kaur (2018)⁹. Avocate états-unienne et sikh, Valarie Kaur est devenue militante pour les droits humains après la vague de crimes ayant touché entre autres les personnes sikh – dont l'assassinat d'un ami de sa famille – aux États-Unis suite aux événements du 11 septembre aux États-Unis. Elle a par la

⁸ Traduction libre : « L'amour est un travail doux. Féroce. Saignant. Imparfait. Qui donne la vie. Un choix que nous faisons encore et encore ».

⁹ Tous les propos de Valarie Kaur qui seront cités proviennent d'une conférence filmée intitulée : « 3 lessons of revolutionary love in times of rage ». Cette conférence a été consultée pour la dernière fois le 16 novembre 2024 et est disponible sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo>.

suite fondé le *Revolutionary love project*, qui propose de s'appuyer sur l'amour comme force pour la justice sociale¹⁰. L'amour tel qu'elle le conçoit porte un potentiel révolutionnaire lorsqu'il s'oriente dans trois directions, à savoir l'amour de soi, de l'autre et de l'adversaire (Kaur, 2018).

L'entendre parler d'aimer son adversaire me bouleverse chaque fois. Aimer son adversaire signifie, selon elle, se mettre à l'écoute de ceux qui participent à l'oppression, et porter attention au lieu où elleux même ont été blessés et qui se sentent menacés :

Pardonner n'est pas oublier. Pardonner, c'est se libérer de la haine. Car quand nous nous libérons de la haine, nous pouvons voir ceux qui nous ont blessé non comme des monstres, mais comme des personnes qui elles-mêmes ont été blessées, qui elles-mêmes se sentent menacées et qui ne savent pas comment répondre à leur insécurité autrement qu'en nous blessant, en pressant la gâchette ou en votant, ou en adoptant des lois dont nous sommes les cibles. Mais si quelques-uns d'entre nous commencent à s'intéresser à eux, à écouter leurs histoires, nous apprenons que la participation à l'oppression a un prix. Elle les coupe de leur propre capacité à aimer (Kaur, 2018).

La principale manière d'aimer nos adversaires consiste selon elle à se mettre à l'écoute et veiller sur leurs blessures ; ce qui ne veut pas dire les guérir puisque ceci dépend de leur propre responsabilité. J'y entends une posture de bienveillance, gardant la porte ouverte afin d'entrevoir « comment le terroriste, le fanatique, le démagogue ont été radicalisés par des cultures et des politiques que nous pouvons changer ensemble » (Kaur, 2018) au bénéfice de toutes et tous, et de créer, peut-être, des voies de réconciliation et de paix.

Cependant, aimer seulement nos adversaires constitue selon elle une forme d'auto-flagellation : cela nécessite avant tout de s'aimer soi. Elle avance que l'amour de soi a

¹⁰ <https://valariekaur.com/about/>

longtemps été associé à l'abnégation et à la répression des émotions et de la souffrance, au nom de l'amour des autres, particulièrement chez les femmes et les femmes de couleur. Cependant, elle rappelle que « quand nous réprimons notre colère, elle se cristallise sous forme de haine dirigée à l'extérieur mais généralement, dirigée vers soi » (Kaur, 2018). S'aimer soi implique donc selon elle d'accueillir notre vécu et de respirer à travers la souffrance qui nous traverse afin qu'elle ne se durcisse pas sous forme de haine. L'amour de soi invite également à prendre soin de sa joie, et de la considérer comme un acte de résistance morale face à l'oppression « car dans la joie, nous voyons même la noirceur avec un regard neuf » (Kaur, 2018). Les mots de Kaur me ramènent à ceux de Misrahi (2010), qui écrit dans *Les actes de la joie. Fonder, rêver, aimer, agir* :

Me fonder et me délimiter moi-même comme un être nouveau, ce n'est pas me découvrir comme un îlot autarcique, comme une suffisance close : c'est, au contraire, découvrir et activer les forces qui, en moi, me rendent capable de me construire d'une façon suffisamment neuve pour rendre possible une tout autre forme de la relation. Me fonder joyeusement d'une façon neuve [...], ce n'est pas construire une solitude suffisante mais un nouveau domaine où se déploiera une *tout autre forme* de l'amour. (Misrahi, 2010, p. 112)

Travailler à incarner de plus en plus sa joie, à faire preuve d'amour de soi n'est donc pas un exercice narcissique mais davantage un cheminement nécessaire pour habiter nos relations d'une manière renouvelée qui nous relie davantage. Basset (2010) ajoute par ailleurs que le caractère actif de l'amour en fait à la fois une pratique tournée vers l'autre mais qui constitue aussi une offrande à soi :

Si l'amour est « actif », c'est parce que « dans l'acte même de donner je fais l'épreuve de ma force, de ma richesse, de mon pouvoir » : pour Erich Fromm, loin d'être dans la privation, on exprime alors sa « vitalité » et sa « puissance », ce qui remplit de joie. De plus, l'amour implique « une sollicitude active pour la vie et la croissance de ce que nous aimons. Là où manque ce souci actif, il n'y a pas d'amour ». (Fromm, 2016, p. 43, cité dans Basset, 2010, p. 374)

L'amour de l'autre constitue la troisième forme d'amour nécessaire à l'amour révolutionnaire, pour Valarie Kaur. Il invite à ne voir personne comme un étranger. C'est dire, selon ses mots : « Tu es une part de moi que je ne connais pas encore ». Décider de ne pas voir l'autre comme un étranger m'apparaît comme une attention au caractère sacré de l'autre, invite au respect de sa singularité et au souci du respect de ses droits, le plus fondamental étant d'avoir le droit de vivre une vie pleine et convenable, qui lui permet de déployer son être. Dans le même sens, Misrahi (2010) invite à une reconnaissance de l'autre et de la grâce que constitue son existence, ainsi que de l'autre comme souveraineté :

Dans l'amour, la reconnaissance de l'autre comme souveraineté n'est pas simplement la reconnaissance et l'affirmation concrète de sa liberté ; elle est aussi et surtout la connaissance approfondie et admirative, attachée, de la totalité singulière qui constitue l'être aimé, ou plutôt de cette singularité ouverte et créatrice par laquelle s'exprime l'essence même de l'autre, l'autre comme unicité d'action, de vibration et d'existence ouverte. (Misrahi, 2010, p. 133)

Si Misrahi fait référence ici au contexte amoureux, je crois à la suite de Kaur et hooks (2022) que cette considération aimante de l'autre peut et gagne à s'offrir à tout autre, même l'étranger, même l'adversaire, même soi. La dimension spirituelle rejoint ici à mes yeux la lutte pour la justice sociale, notamment si l'on considère à la manière de hooks que « la vie spirituelle consiste avant tout à s'engager dans une façon de penser et d'agir qui respecte les principes d'interdépendance des êtres et d'interconnexion » (hooks, 2022, p. 95). La spiritualité m'apparaît ainsi à la fois comme ce qui nourrit, donne force à la lutte mais aussi ce qui la motive car je ne peux considérer tout autre comme sacré et dans le même temps accepter de participer aux conditions qui mettent à mal sa dignité, son intégrité, sa sécurité et, pour reprendre les mots de Freire (1974), sa vocation au plus-être.

3.3.2 L'écriture

*La vocation de l'écriture serait-elle de rendre sa voix à
l'amour de l'amour dans une civilisation qui meurt de
l'avoir bâillonnée ?*

Claire Lejeune (1992)

L'écriture, et plus précisément l'écriture poétique, s'est imposée tout au long de mon parcours de maîtrise presque malgré moi, par les retours et échos persistants à la fois de mes formateur·ice·s et collègues. Je m'y étais pourtant découvert une voie créatrice de sens et épanouissante assez tôt dans ma vie, en particulier au début de ma vingtaine et dans les premières années suite à mon arrivée au Québec. J'explorais l'écriture poétique et la création au sein de mon cheminement de formation et m'essayais même par moment à les partager publiquement, en publications dans le journal local ou dans le cadre d'événements littéraires. Je me sentais souvent reconnue pour mon écriture et encouragée à poursuivre sur cette voie. Après la fin de mes études cependant, alors que j'avais quitté le cocon sécurisant de mon baccalauréat et que j'entrais dans ma vie professionnelle et adulte, j'avais peu à peu arrêté toute pratique d'écriture et plus encore, tout partage de mes écrits. L'écriture, comme la création en général, était collée à mon besoin de validation et de reconnaissance et j'avais encore trop peur pour continuer par moi-même. Peu à peu, elle était devenue une sorte de fantôme dans ma vie dont je ne me sentais plus capable et qui paradoxalement m'éveillait de la honte chaque fois que quelqu'un mentionnait que j'étais douée pour écrire, car justement, fatalement : je n'écrivais plus. Pendant plusieurs années, j'ai résisté à l'inclure parmi les thèmes de ma recherche, la reléguant au statut de médium obligatoire dans la rédaction d'un mémoire. À l'heure où j'écris ces lignes, après plusieurs années d'exploration de mes thèmes de recherche dans ma vie professionnelle et relationnelle ainsi que dans le processus de rédaction de mon mémoire, je me rends compte qu'elle est incontournable car si elle

convoque les obstacles d'auto-censure dont je cherche à me libérer, c'est aussi avec et par elle que je trouve une voie d'émancipation et que je contacte une expérience poétique qui est proche, dans mon vécu, de l'expérience de l'amour.

Claire Lejeune, dans *Le livre de la mère*, affirme que « la mieux défendue de toutes les bastilles du patriarcat [est] : celle de l'auto-censure » (1998, p. 231). Faisant écho à la pensée de Virginia Woolf, Lejeune (1998) rappelle qu'au sein d'une culture patriarcale, les femmes se sont vu refuser d'avoir une « chambre à soi », un espace-temps où s'appartenir, s'explorer, s'apprendre, et par conséquent d'avoir un lieu pour penser et se donner forme. Si j'ai le privilège d'avoir un lieu physique disponible et entièrement dédié à mon écriture, l'autorisation à m'y engager pleinement reste encore à conquérir. Écrire, c'est pour moi constamment traverser un mur invisible, parfois avec une fluidité extatique, parfois avec un acharnement éreintant. Une lutte pour me laisser créer, penser, comprendre et exister en relation avec l'autre non dans un souci de performance et de reconnaissance, mais de dialogue à partir de ma propre cohérence, intégrité et vulnérabilité. Pour outrepasser la lutte, je dois me rappeler que je vise, à travers cette recherche et ce processus d'écriture, à accomplir un « travail d'auto-réconciliation » pour reprendre les termes de Lejeune (1998, p. 233), et me donner forme pour trouver d'autres manières d'être et d'agir dans le monde avec les autres :

En transmuant notre culpabilité en source de responsabilité, en devenant propriétaires de notre propre vie, nous privons le patriarcat de ses moyens d'existence, nous devenons les ouvrières de sa disparition. Tant que les femmes n'ont pas réglé ce vieux problème avec elles-mêmes, la fraternité restera utopique. (Lejeune, 1998, p. 232)

Lors de mes premières tentatives de rédaction de ce mémoire, je portais cet axe de transmutation par l'écriture et souhaitais m'y confronter avec une certaine détermination, mais ma lutte interne créait tant de résistance à l'intérieur de moi que je ne parvenais pas à avancer. Je vivais une des pires périodes de mésestime de ma vie et somatisais par des

douleurs corporelles intenses et des plaques qui avaient soudainement émergé sur l'ensemble de ma peau. Avec le recul, je me rends compte qu'il me manquait une lanterne pour plonger dans l'ombre, et que si écrire réveillait un si grand interdit d'être, il me faudrait porter l'intention consciente d'écrire avec amour. À chaque paragraphe, tenter de rejoindre cette dimension poétique de moi-même qui peut regarder le monde d'un regard neuf et donc, se regarder soi en train de se donner naissance, et s'il est impossible de la rejoindre, au moins me rappeler de son existence et continuer de l'appeler pour apprendre à l'habiter.

Dorion (2013) avance que l'écriture - et plus largement la poésie – invite « à laisser émerger l'amour, à se mettre à l'écoute de ce qui ne cesse de remuer au fond des choses, à éprouver la lumière et l'obscurité du monde en s'y abandonnant sans réserve » (p. 48). L'amour est selon elle ce qui accomplit ce que la poésie propose à travers l'écriture, et contribue ainsi à retrouver une direction intérieure et un sens possiblement oublié de notre présence dans ce monde, ainsi qu'à nous transformer :

L'écriture poétique possède à mon sens la capacité de procéder à la fois de l'imaginaire et de ce qui relève d'une réflexion, ces deux éléments, l'image et le reflet, étant d'ailleurs intimement liés au regard, à cette « vision » que transpose le poème à travers la langue. Vision singulière du monde capable de secouer nos certitudes, de nous ébranler, de susciter l'émoi, c'est-à-dire de nous mettre en mouvement, un mouvement véritable, qui n'est pas vaine agitation mais avancée profonde. Ainsi, peut-être, la poésie est-elle également un lieu possible de métamorphose de l'être. (Dorion, 2013, p. 19)

En créant des îlots de sens, l'écriture m'apparaît ainsi comme une voie de résistance et d'émancipation face à la répression et l'aliénation individuelle et collective. Pour Dorion (2013), dans nos sociétés modernes occidentales où l'on privilégie souvent la quantité plutôt que la qualité et la production plutôt que la création, l'amour et la poésie peuvent mener une lutte commune :

Devant l'indolence de l'âme, l'apathie du cœur et de la pensée, que peut la poésie, sinon relancer l'humain vers lui-même en pratiquant ce qui serait en quelque sorte une nouvelle maïeutique par laquelle la conscience et la lucidité reparaîtraient ?

En ce sens, la démarche poétique ouvre à un engagement et à une politique non plus parcellaire mais planétaire, et se joint à la science pour recréer une vision unitaire du monde (Dorion, 2013, p. 33).

3.3.3 La lecture

En rédigeant ce chapitre, j'ai réalisé qu'en plus de l'écriture, la lecture constituait elle aussi une voie d'émancipation importante dans mon processus et qu'elle méritait d'être abordée de manière distincte. En réalité, pour moi, écriture et lecture marchent main dans la main au sein de mon processus d'émancipation et de compréhension. Mes lectures m'ont offert un apport considérable pour m'aider à élucider l'expérience que je faisais, les intuitions que je portais, et pour ouvrir de multiples portes d'interprétation afin de construire une compréhension plus ouverte, voire de générer de nouvelles questions et zones d'attention. Larrosa (1998) exprime avec justesse le rapport que j'entretiens avec la lecture lorsqu'il propose de considérer la lecture dans son potentiel formateur et transformateur :

Concevoir la lecture *comme formation* implique qu'il faut la penser comme une activité qui a à voir avec la subjectivité du lecteur : non seulement avec ce que le lecteur sait, mais avec ce qu'il est. Il s'agit de penser la lecture comme quelque chose qui nous forme (ou nous dé-forme ou nous trans-forme), comme quelque chose qui nous constitue ou nous met en question dans ce que nous sommes (Larrosa, 1998, p. 84)

En ce sens, la lecture que je souhaite mettre en lumière ici n'est pas seulement un loisir ni une méthode d'acquisition de connaissances – bien qu'elle puisse bien évidemment l'être – mais une mise en dialogue avec l'expérience et la réflexivité d'une autre pour mieux comprendre et me comprendre. Elle me permet de rencontrer la manière dont une personne

– l’auteur·e – a tenté de faire sens avec une expérience individuelle et collective et m’offre des voies pour me rencontrer et faire sens à son contact, à propos et à partir de ma propre expérience. Elle soutient donc le processus de compréhension et d’autocompréhension qui se produit, comme le souligne Larrosa (1998), « dans ce gigantesque bouillonnement d’histoires qu’est la culture et avec laquelle nous organisons notre propre expérience (le sens de ce qui nous arrive) et notre propre identité (le sens de qui nous sommes) » (p. 93).

Les pensées avec lesquelles je me mets en dialogue et que je choisis de présenter dans mon mémoire sont donc souvent les récoltes d’une rencontre signifiante, dans un temps donné. Cette expérience signifiante est, comme le mentionne Larrosa (1998) :

[...] un événement qui n’a lieu qu’en de rares occasions. [...] La seule chose qui puisse se faire est de veiller aux conditions déterminées de possibilité : c’est seulement quand convergent le texte adéquat, le moment adéquat, la sensibilité adéquate, que la lecture est expérience (p. 94).

Cette idée est plus que parlante pour moi, car j’ai souvent été surprise par des expériences fulgurantes de sens et de joie au contact des livres. Il m’est arrivé de pleurer de gratitude en découvrant certaines œuvres, de les serrer contre mon cœur avec le sentiment si heureux de pouvoir mettre le doigt sur une expérience qui existait en sourdine à l’intérieur de moi, et de ne plus être seule. Il s’agissait parfois de livres qui attendaient depuis des années dans ma bibliothèque et que, par mystère, j’ai ouvert et découvert à un moment opportun. La lecture et la théorie me sont ainsi souvent apparues, tel que le mentionne elle aussi hooks (2019), comme un lieu de guérison. J’ai une reconnaissance immense pour toutes les personnes qui ont tenté de construire et déployer leur pensée autour des questions qui leur étaient brûlantes, et l’ont mise à disposition des autres. Ce sont les chemins qu’elles ont tracés qui m’aident à éclairer le mien et à discerner la quête que, moi aussi, j’ai besoin de marcher et d’écrire. À ce propos, maintenant que j’ai exploré le territoire d’idées qui constitue mon

univers référentiel, je nous invite à plonger dans la prochaine partie du mémoire : le roman de formation.

CHAPITRE 4

SOUS LES PAVÉS, LES FLEURS

INTRODUCTION

En labourant inlassablement la vie, l'écriture fait en sorte que l'on devienne soi-même une forme que l'on investit.

Hélène Dorion

Je prends place au chevet de l'écriture, à l'écoute de celle que j'étais il y a maintenant sept ans, et qui a marché pour construire sa vie d'adulte, de femme, de sœur. Écrire ce roman de formation me demande de laisser venir à moi le chemin parcouru davantage que d'aller le chercher. Je ne peux accueillir le passé qu'à partir de mon présent, dans l'intention et l'espoir que retracer mes pas me permettra d'accueillir, d'intégrer et de comprendre les apprentissages qui ont jalonné ma route, et d'actualiser qui je suis devenue. Comme je le mentionnais dans ma problématique de recherche, j'ai hérité de bien des obstacles dans mon rapport à moi-même et à mon expérience, mon action, mon écriture, ma parole¹¹. Ce n'est qu'à partir d'une posture d'humilité et de bienveillance face à mon chemin, appuyée sur une intention de ne pas avorter la vie que je peux m'atteler à ce jour à revenir sur mes pas et à témoigner des expériences signifiantes qui ont constitué les pierres de gué de mon parcours d'apprentissage.

Ce roman de formation est constitué de deux chapitres distincts, relatant deux séquences de mon parcours d'apprenante et de chercheure. Le premier intitulé « Sous les

¹¹ Voir chapitre 1 : Problématisation.

pavés, les fleurs » retrace une première boucle de renouvellement dans mon parcours de recherche-formation, en lien avec ma quête de liberté comme femme. Le second chapitre du roman de formation relate la mise à l'épreuve de mon intuition en lien avec la praxis de l'amour, au sein de contextes professionnels et sociaux. Les deux chapitres se suivent chronologiquement et constituent un premier mouvement interprétatif de récits, écrits poétiques ou extraits de journaux en lien avec mes objectifs de recherche. Pour composer ce roman, je priorise d'employer les styles d'écriture qui me permettent de me tenir au plus proche de mon expérience et d'en révéler l'essentiel. Les temps employés peuvent ainsi varier d'une section à l'autre, et si j'utilise parfois des extraits de mon journal de chercheure, certains récits sont écrits en temps réel.

4.1 LES PREMIERS PAS : S'OCTROYER LE DROIT D'APPRENDRE

Pour commencer ce roman de formation, j'aimerais avant tout placer le contexte dans lequel j'ai amorcé mon processus de recherche et d'apprentissage. À l'automne 2017, je débute la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, à l'Université du Québec À Rimouski. Parmi tous les projets qui bourgeonnent en moi, c'est avant tout celui de devenir plus libre en tant que femme qui m'appelle à m'engager en recherche. À ce moment-ci, être une femme constitue un fardeau pour moi, tout autant qu'un appel. Cela porte à mes yeux deux significations : d'abord une expérience sociale complexe et quotidienne déterminée par mon sexe, et un impératif de me conformer à des normes de genre attribués à ce sexe qu'on dit faible. Je ne me sens pas en paix avec mon genre et pourtant, je ressens depuis plusieurs années un appel profond à me nourrir aux paroles comme aux écritures des femmes. Je rêve de trouver à l'intérieur de moi ne serait-ce qu'un soupçon de souveraineté de plus pour vivre avec davantage d'audace et d'affirmation. L'écart entre l'élan qui pousse vers ma création et ma capacité à faire le moindre pas pour l'oser m'apparaît comme une montagne, à la fois

écrasante et inaccessible. Je me raconte que cette montagne est un mirage que je projette sur le réel, mais cela ne suffit pas à alléger ma marche. Je me sens aux prises avec ce que Chimamanda Ngozi Adichie dénonce ici avec force :

Nous apprenons la honte à nos filles. Croise les jambes. Couvre-toi. Nous les persuadons qu'elles sont coupables simplement parce qu'elles sont de sexe féminin. Aussi, en grandissant, deviennent-elles des femmes incapables d'exprimer leur désir. Qui s'imposent le silence. Qui ne peuvent dire ce qu'elles pensent. Qui ont élevé la simulation au rang d'une forme d'art (Adichie, 2015, p. 56).

J'ai soif de mon propre désir et de ma propre forme, soif de pouvoir occuper ma place dans ma vie et dans mes liens, de me sentir moins en retrait, moins distanciée du monde autour de moi.

Je débute un nouvel emploi comme coordonnatrice par intérim dans un organisme d'éducation à la citoyenneté mondiale. C'est la première fois que je travaille dans un organisme à but non lucratif (OBNL) et je plonge dans cette expérience avec une certaine candeur, sachant que j'aurai tout à apprendre, mais je me sens pleinement déterminée à le faire. En fait, j'ai à ce moment-ci très peu de connaissances sur l'éducation à la citoyenneté mondiale, peu d'expérience professionnelle et une conscience à peine naissante, finalement, des enjeux internationaux. Ce contrat qui s'est étendu sur presque une année a été un grand espace d'initiation, autant en termes de compétences professionnelles que de sensibilisation au racisme, à la colonisation et à ses conséquences, à la justice sociale et climatique, et plus largement à une conscience plus critique et ouverte sur le monde. Durant cette période, je suis seule employée de l'organisme, appuyée par le conseil d'administration, et j'apprends tout sur le tas. Si j'avais connu cette expression anglophone à l'époque, j'aurais certainement pu afficher la phrase « Fake it until you make it »¹² sur mon réfrigérateur comme mantra

¹² Littéralement, signifie « Fais semblant jusqu'à ce que tu y parviennes ».

quotidien. Être seule comporte ses avantages : je peux apprendre sans être observée. On ne peut pas voir mes hésitations, mes retards, mes manques d'assurance. Tout ce que j'ai à faire, c'est de m'assurer que mes mandats sont suffisamment avancés pour ne pas avoir honte lors de mes comptes-rendus au conseil d'administration, et mener à terme les demandes qui m'ont été faites. Je procrastine parfois durant des semaines des tâches tout à fait banales, angoissant à leur propos, pour les compléter souvent en retard ou sur le point de l'être.

Malgré ce bruit de fond de mésestime, je m'investis pleinement dans le mandat principal qui m'attend au cours de l'automne : l'organisation d'une campagne de sensibilisation annuelle incluant l'organisation d'événements publics et l'animation d'ateliers dans les écoles secondaires et ce, dans toute la région du Bas-Saint-Laurent. J'organise un total de dix événements qui se donneront sur neuf jours, en partenariat avec des organismes locaux à Rimouski et à Matane. Je suis satisfaite de voir ce que je parviens à développer, en termes d'activités dans la communauté comme de compétences personnelles, mais j'ai toujours le sentiment de ne pas en faire suffisamment et d'être en retard sur ce qu'il « faudrait ». Mon repère de performance, c'est d'en faire au moins autant que la personne que j'ai été embauchée pour remplacer. Je dois faire preuve d'initiative sans savoir encore ce que je souhaite, et encore moins comment m'y prendre.

Avec le recul, je me rends compte que j'étais jeune sans avoir la permission de l'être : la permission de ne pas savoir, de découvrir, de faire des maladresses, de mettre toute mon énergie à contribution tout en ayant au moins parfois besoin de guidance. Je craignais d'être démasquée, qu'on voie que je ne sais rien et qu'on me renvoie, qu'on me raye de la carte. J'étais immergée sans en avoir conscience dans ce qui m'apparaît aujourd'hui comme des conséquences d'une culture individualiste axée sur la performance : à aucun moment je n'avais l'autorisation à l'intérieur de moi de pouvoir demander de l'aide, de pouvoir ne pas savoir, de pouvoir douter. J'avais si peu de marge de manœuvre pour éviter le sentiment de

honte. Et pourtant, à l'heure où j'écris ces lignes, je me rappelle tous ces moments où mon conseil d'administration était à vrai dire surpris que je monte si vite en selle après mon embauche. Je n'avais pas encore assez d'expérience professionnelle pour établir des critères d'appréciation de mon travail raisonnables, je n'avais en fait aucun réel point de comparaison sauf les résultats que la personne que je remplaçais, en poste depuis dix ans, avait réussi à obtenir. Malgré l'exigence que je m'imposais d'office, j'étais cependant assise sur une conviction : celle que je serais capable d'apprendre, tôt ou tard.

4.2 UN VISITEUR INDESIRABLE

Rapidement, les thèmes que j'avais cernés pour mon projet de recherche se sont invités dans mon contexte professionnel, et pas toujours où je les attendais :

Je me souviens. Je suis à mon bureau, je travaille sur mon ordinateur. Un membre de mon conseil d'administration est de passage pour déposer des documents et je lui propose de travailler ici, s'il le souhaite. À peine dix minutes après son arrivée, un jeune homme que je ne connais pas débarque dans le bureau, salue mon collègue et se joint à notre table. Je comprends qu'ils sont amis et que mon collègue l'a invité à passer le voir. Les deux hommes se mettent à parler, ce qui dès le départ m'agace un peu car je n'ai pas été prévenue et j'ai beaucoup de travail devant moi qui me demande de me concentrer. Malgré cela, je décide de l'accueillir chaleureusement et j'essaie de faire sa connaissance.

Il m'apprend qu'il est étudiant en dernière année en Techniques en travail social, au Cégep, et qu'il effectue actuellement un stage dans un milieu pour hommes. Je ne l'ai pas vu venir, mais alors qu'il parle du travail social il lance une blague sur la psychosociologie : « nous on pleure pas en cercle ». Mon collègue lui dit : « ah attention, tu ne sais pas à qui tu parles » ! Le jeune homme tente de se rattraper mais me lance quelques clichés empreints d'*a priori* que j'ai bien l'habitude d'entendre sur la psychosociologie, quoique cela faisait longtemps que je ne les avais pas entendus et jamais d'un étudiant qui n'est même pas encore à l'université. J'essaie de lui expliquer pourquoi le cercle, pourquoi les méditations, en quoi c'est plus que cela, en quoi travail social et psychosociologie ne sont pas la même chose mais que

les deux approches sont tout à fait complémentaires... Ça ne semble pas faire grand effet. Les deux hommes continuent à parler, comme deux amis qui s'amuse à débattre ensemble, se lancent des vanes. Mon collègue me répète à plusieurs reprises : « ne t'en fais pas c'est vraiment comme ça qu'on se parle mais on s'aime bien. Par exemple, je trouve que parfois il a des discours masculinistes et je ne suis pas en accord mais on débat, on rit ».

Je ne sais pas trop pourquoi il tient à me le répéter. J'ai l'impression qu'il se sent mal des propos de son ami. Le jeune homme rebondit sur la notion de masculinisme et me dit : « C'est juste que je pense que s'il y a autant de mauvais intervenants c'est parce qu'il y a trop de femmes intervenantes. Je n'ai jamais vu de mauvais intervenants hommes, mais j'ai vu plein de mauvaises intervenantes femmes ». J'aimerais lui répondre, mais le choc que je ressens face à ses propos m'empêche de réagir rapidement. Il surenchérit avant que j'aie le temps de réagir : « Pis là, c'est comme l'abus sexuel : il y a autant d'hommes que de femmes qui sont victimes d'abus sexuel, pis c'est tout autant des hommes que des femmes qui les font, l'oppression des femmes et la culture du viol ça n'existe juste pas, mais c'est avec ça que les femmes arrivent à avoir du financement pour leurs centres [...] ». J'essaye de contre-argumenter, je trouve que je manque de mots, je vois bien que rien ne rentre ou n'est entendu. Je n'ose pas, pas assez. Je suis stupéfaite face à ce que j'entends. J'ai l'impression qu'il prend ça comme un jeu. Les deux hommes débattent, et moi je me désinvestis de la discussion et me mets à espérer que cela termine rapidement. Au bout de ces cinq minutes qui m'ont semblé une éternité, le jeune homme s'en va à l'un de ses cours. Je mets quelques minutes avant de me rendre compte à quel point j'ai été choquée d'entendre un tel discours de la bouche d'un homme d'une jeune vingtaine, futur travailleur social. À quel point je suis frustrée de ne pas avoir su quoi faire d'autre que répondre maladroitement puis me désinvestir. D'avoir laissé filer un discours si haineux en me laissant être disqualifiée en tant que femme et en tant que psychosociologue. Je prétexte avoir un rendez-vous pour partir du bureau, et rentre chez moi avec un grand sentiment d'absurdité et d'amertume. (Journal de recherche, 2017)

Je me souviens que ce qui m'énervait à vrai dire le plus dans ce moment-ci, ce n'était pas seulement ce que ce jeune homme disait – bien que ses propos me heurtaient alors intimement et qu'ils étaient en soi réducteurs et violents – mais c'est que je me sentais si peu capable de me défendre ni d'affirmer clairement ce que je pensais. Cet inconnu se retrouvait

sur mon lieu de travail, n'ayant rien à y faire, et tenait un discours qui réduisait et dénigrait plusieurs de mes communautés et de mon identité, et cela était passé inaperçu. Je l'avais laissé passer inaperçu. Rien n'avait paru de l'incendie dans ma poitrine et du tonnerre dans mon ventre, de ma terre qui tremblait pendant qu'on la piétinait. Je n'avais pas su défendre mon point, me défendre. Je réalisais qu'il me faudrait apprendre l'affirmation de soi au sens où l'entend Branden (1995), c'est-à-dire « la volonté de me défendre, d'être qui je suis ouvertement, de me traiter avec respect à chaque rencontre avec d'autres personnes » (Branden, 1995, cité dans hooks, 2022, p. 77). J'avais rencontré un interdit relationnel à déclencher un conflit ou une confrontation, et non seulement je ne me sentais pas capable de me protéger, mais j'avais honte de la faiblesse dont témoignait à mes yeux ma passivité, et du silence qui me faisait trahir ma communauté, ma famille.

4.3 PRENDRE CONSCIENCE DU PRÉDATEUR INTIME

Dans les semaines qui suivent, je commence à faire des rêves récurrents ou devrais-je dire, des cauchemars. C'est la première fois que cela m'arrive. Moi qui ai pour habitude de ne pas me souvenir du moindre rêve ou de l'oublier à peine éveillée, mes nuits deviennent hantées par des songes affreux dans lesquels je suis sans cesse poursuivie, traquée ou tuée. Il n'est pas rare que je me réveille en sursaut, effrayée et empreinte d'un tel sentiment de peur que je continue à me sentir habitée par l'angoisse des semaines durant. J'ai le sentiment, chacune de ces nuits, qu'on me dévoile la moelle de mes os et tout ce qui y tremble au quotidien au sein de mes relations sans que j'en sois véritablement consciente. Le premier rêve marquant qui s'est invité dans mes rêves de manière récurrente se déroule ainsi :

Il fait nuit. Mon amoureux et moi sommes dans une maison. Elle ressemble à celle de mon grand-oncle, dans le Nord de la France. C'est une vieille maison faite de briques et de bois usé, très haute, qui craque à chaque mouvement. Je vais à la fenêtre et constate qu'un accident a eu lieu : une voiture s'est avancée de travers en

plein milieu de la route, deux autres voitures lui sont rentrées dedans de chaque côté. Je m'exclame : « Il faut aller les voir, ils ont peut-être besoin d'aide ! ».

Nous nous retrouvons soudainement dans une cour, à l'arrière de la maison. Mon amoureux me prévient : « Un homme est entré ». Je lui réponds : « Ça doit être une des personnes qui étaient dans l'accident... Il cherche sûrement de l'aide, il faut aller le voir ! ». J'emprunte les escaliers qui montent vers la maison, quand un vieil homme apparaît en haut des marches. Mon amoureux a disparu. L'homme a des cheveux gris, une barbe épaisse, un chapeau, une allure de chasseur. Son visage est étrangement figé et ses yeux sont deux billes rondes aux iris bleus rivés sur moi. Son regard est sans vie. Il n'a pas l'air humain. Je m'arrête et trois loups apparaissent devant moi. Ils reniflent l'homme, semblent méfiants. Ils veulent me protéger. Je le sais et pourtant, je les regarde seulement.

Le vieil homme sort de sa veste un pistolet en bois et tire sur l'un des trois loups. Instantanément je lui tourne le dos et m'assieds sur l'une des marches, sans fuir, les yeux fermés pour ne pas voir ce qui va m'arriver. Je sais que cela s'en vient. J'entends les tirs visant les deux loups restants. Puis il tire dans ma tempe gauche, la balle est une bille de plomb liquide qui éclate et me tapisse de l'intérieur, la tête d'abord puis l'ensemble du corps. La balle ne me tue pas, elle me coupe de tous mes sens. Je ne vois plus, je n'entends plus, je ne sens plus... Je me réveille. (Journal de rêves, janvier 2018).

Ce rêve, qui s'est imposé fréquemment pendant cette période, me semble aujourd'hui vivement en lien avec le conte de Barbe-Bleue tel qu'analysé par Clarissa Pinkola Estés dans son ouvrage *Femmes qui courent avec les loups* (1996). Selon elle, il existe de manière innée dans la psyché une force « contre nature », un antagoniste assassin qui s'oppose à l'élan vital de déploiement, de création et d'harmonisation qui existe en soi. Ce prédateur fait notamment irruption de manière récurrente dans les rêves des femmes et « les coupe de leur nature intuitive. Lorsqu'il a accompli cette tâche, il laisse la femme avec des sentiments appauvris, avec la crainte d'avancer dans l'existence, tandis que ses idées et ses rêves gisent inanimés à ses pieds » (p. 64). S'il s'agissait ici de la première fois qu'il émergeait de manière aussi puissante dans un rêve, je pouvais reconnaître cette instance psychique avec laquelle je me

sentais en lutte dans mon quotidien et notamment dans mon rapport à l'action, à la création et à l'apprentissage.

Le conte de Barbe-Bleue, pour Estés (1996), symbolise l'initiation nécessaire pour apprendre à reconnaître le prédateur à l'intérieur comme à l'extérieur de soi, pour nous protéger de lui et potentiellement, pour nous séparer de son énergie meurtrière :

Toutes les créatures doivent apprendre l'existence des prédateurs. La femme qui l'ignore sera incapable d'évoluer au cœur de sa propre forêt sans se faire dévorer. Comprendre le prédateur, c'est être un animal qui a atteint sa maturité et ne saurait être vulnérable par naïveté, inexpérience ou inconscience (p. 72-73).

Dans mon rêve, il y a en effet une forme de naïveté à l'œuvre qui m'amène à me mettre en péril. Les alliés ne manquent pourtant pas : je suis avertie qu'un homme est entré chez moi, mais je suppose qu'il n'est pas malveillant et même plus, je justifie son intrusion en supposant que c'est parce qu'il est dans le besoin. Alors que des loups apparaissent pour me protéger, je ne prête pas attention à leur méfiance ni ne fuis lorsqu'un coup leur est porté et qu'il n'y a plus de doute sur les intentions de la personne à sauver : il va m'attaquer. S'asseoir, fermer les yeux et attendre la mort, mais découvrir que ce faisant, ce n'est pas la mort qui m'est donnée mais le gel, la perte de sens... la perte de soi. Ce rêve est venu faire écho à ma rencontre avec le jeune travailleur social, pointant en moi la manière dont cette violence, cette prédation pouvait exister dans l'espace social comme en moi : la peur ne m'apparaissait donc pas comme une simple peur de la confrontation mais une peur plus profonde de l'intrusion, de la prédation, qui m'amenait à rester passive pour ne pas m'exposer à la violence mais en même temps m'en rendait victime sans trop de difficulté. Ce rêve, comme bien d'autres qui ont suivi, avait cependant amené à ma conscience ce prédateur inné et avait ouvert une voie pour apprendre à le comprendre et cesser de lui donner autorité, dans tous les espaces de ma vie.

4.4 PROTÉGER L'ESPACE

Malgré et à travers les remous de mon inconscient et l'émergence de mes peurs, j'ai soif d'affirmation et je souhaite m'entraîner à apparaître et m'oser à mesure que ma campagne de sensibilisation avance. Je m'évertue à me lancer dans l'action sans me donner le temps de me préoccuper de moi-même et ni de figer. Portée par mon élan de développer mes compétences – mais aussi de prouver que je suis capable d'effectuer mon travail – j'anime la totalité des événements que j'ai organisés, même lorsque cela n'est pas nécessaire. Je reste marquée par combien je me suis amenée à être en avant de la scène, alors que je me sentais sur d'autres plans si sensibles à l'imperfection, si fragile dans ma capacité d'affirmation et si vulnérable dans mes relations avec les autres. Le récit qui suit témoigne d'un de ces moments où s'est joué dans l'espace social un précieux apprentissage en lien avec l'écoute de la parole et la protection de l'espace :

Je me souviens, nous sommes dans la salle de cinéma de Paraloel, pour la projection du film *Ouvrir la voix* de Amandine Gay, qui relate les expériences de femmes afrodescendantes en Europe. J'anime les échanges suite à la projection, en présence de ma co-animatrice, une jeune femme innue, et quatre invitées : trois femmes afrodescendantes résidant au Québec, ainsi que la réalisatrice présente en visioconférence. Je propose au public une période de questions et d'échanges avec les invitées. Un homme québécois âgé, blanc, prend tout de suite la parole. Je le connais, il est venu à presque tous mes événements cette semaine et il est systématiquement la première personne à demander le micro lors des périodes de questions. Il ne sait cependant pas poser de questions. Il veut partager, commenter. Il veut parler de lui-même, de son histoire, de l'Histoire du Québec qu'il estime avoir été colonisé de la même manière que l'Afrique. J'essaye de le couper pour recentrer l'échange autour de l'expérience des femmes ici présentes. Je ressens une irritation face à son comportement que je l'ai vu adopter de multiples fois. Je lui rappelle qu'il s'agit d'une période de questions adressées à nos invitées, en lien avec leur propre expérience. Cette fois-ci ça ne marche pas, il a dû s'habituer à ce que je modère ses interventions. Ma co-animatrice essaye aussi, sans succès. Une autre personne, encore une autre... Finalement c'est la voix de la réalisatrice en

visioconférence qui retentit dans toute la pièce et impose la fin de cette prise de parole. Elle s'adresse à la salle : « avec le temps, j'ai décidé de poser un cadre clair lors des projections de mon film, et donc je n'autorise plus les personnes qui ne sont pas concernées par le sujet [les discriminations vécues par les femmes afrodescendantes] à prendre la parole. Pas parce qu'on mérite plus de parler, mais parce que ce que je souhaite, moi, c'est qu'on accepte que pendant deux heures, ça ne sera simplement pas à propos des autres. Pendant deux heures, ça sera à propos des femmes noires. Et dans notre société, beaucoup n'arrivent pas à le supporter ». Dans sa prise de parole, je sens la réalisatrice militante qui a fait le tour des plateaux télé français, capable de défendre sa cause. Une femme qui a fait son chemin dans une culture de débat. En la voyant faire, je me dis qu'elle a enfin réussi à nommer quelque chose que je ne parvenais pas à nommer à d'autres : accepter que pendant deux heures, on parle de quelqu'un d'autre que toi. Accepter que pendant un temps déterminé, c'est le monde de l'autre qui va parler, celui qu'on n'entend pas. Accepter que les femmes, ici les femmes afrodescendantes, occupent leur place. Amandine Gay, la réalisatrice, m'a donné une clé... (Journal de recherche, 2017)

Au sein de cet événement, j'assumais mon désir de créer de l'espace pour entendre des voix marginales, des expériences invisibilisés, particulièrement celles des femmes. J'apprenais aussi qu'il était possible de protéger ces espaces, d'y établir les limites dont nous avons besoin pour apparaître enfin. Amandine Gay m'a montré un chemin qui a ouvert pour moi plusieurs questionnements : quels espaces voudrais-je créer ? Que faire avec tous les vécus qui souhaitent se dire ? Comment créer des espaces de dialogue ? Peut-on entendre et comprendre l'élan de cet homme sans sombrer dans l'abnégation millénaire des femmes ? Savoir tracer une limite et protéger le territoire que les femmes et tous les groupes marginalisés ont besoin d'occuper pour se découvrir, s'entendre et se rêver plus libres, voici l'horizon qu'Amandine, par son positionnement assumé, me permettait d'entrevoir.

4.5 HABITER UNE PAROLE POETIQUE

Le bonheur, c'est d'être fidèle aux aspirations de son âme. C'est d'être assez brave et assez fort pour écouter les voix qui montent de l'âme et obéir à la plus belle.

Réjean Ducharme

Au terme de la campagne de sensibilisation que j'organise, je me rends à Matane, accompagnée d'une mentore qui a accepté de m'aider pour organiser et animer la soirée de clôture sous le thème de la solidarité interculturelle. Entre conférence et lectures de textes, nous réfléchissons avec des personnes de la communauté matanaise sur l'accueil des personnes immigrantes en région et les pratiques d'hospitalité. Assise à l'avant de la scène, proche de ma mentore, je profite de sa présence pour m'essayer à écrire un kasàlà¹³ inspiré de ce que j'entends au cours de la soirée. Une tornade s'agite en moi, animée par des mouvements contraires : une force d'inertie me tire vers le bas, causée par le stress de vouloir performer et les pensées toujours envahissantes que je m'apprête à offrir un texte sans intérêt et paraître comme un individu creux... Mais je sens aussi ce redressement qui me tient droite, le désir d'assumer la beauté que j'observe, de porter une parole qui transmet l'horizon solidaire que je sens et qui appelle à la possibilité de nous y engager. J'ai besoin de suivre et raconter ce souffle qui me permet de nourrir un regard et une présence plus vastes sur lesquels je peux m'appuyer. Écrire et lire en présence d'un public, c'est faire acte d'un dévoilement particulièrement courageux pour moi, une forme de dénudement. Alors que je lui fais face, je retourne mon attention vers une part intime, à l'écoute d'inspirations subtiles qui sont

¹³ Hérité de traditions orales présentes dans presque toute l'Afrique subsaharienne, le kasàlà contemporain est un texte visant à célébrer la vie en soi, en l'autre et dans la nature. Il se décline souvent – mais pas exclusivement – à la première personne du singulier, qui peut représenter tout autant la personne qui fait la louange que la personne ou l'objet qui est célébré. Il s'agit d'une poésie à caractère rituel écrite pour être récitée voire déclamée en collectivité : <https://kasalaction.org/cest-quoi/>

précisément à l'inverse d'un effort de bien paraître. Je ne peux pas à la fois écrire et me préoccuper de comment contrôler le périmètre, les mots, la trajectoire. Je me sens en tension, choisissant à chaque ligne tapotée sur mon clavier de faire gagner l'appel plutôt que l'empêchement alors que le temps file et que bientôt, je joindrai ma parole à celles des autres. Pendant une prestation, ma mentore me tend une question à l'oreille : « J'appelle Laure¹⁴ pour faire son slam et tu passes après pour clore la soirée ? ». Ma réponse fuse : « Je ne peux pas passer après Laure ! On va lui laisser le mot de la fin ». Malgré l'effort que je tente de tenir, je suis persuadée que la performance de Laure sera magnifique et que par contraste, si je suis écoutée après elle, mes mots résonneront aussi platement qu'un caillou dans la boue. Une fois le temps venu, j'arrête d'écrire et offre ce kasàlà :

Solidarité interculturelle

Je suis enfant de l'Occident
Et du berceau des Lumières
Fille de liberté, égalité, fraternité
Née sous le drapeau de la Révolution
Je suis Chêne dont les racines ont poussé
Dans la poésie, les arts et la musique
Leur sève coule dans mes oreilles, ma bouche et mes yeux
Et bourgeonne dans une âme vibrante
Je suis fille du vieux continent
Des cathédrales et des pavés
Sous lesquels poussent des fleurs
Qui ont mené mes pas par-delà l'Atlantique
Jusqu'au Bas-Saint-Laurent, terre de l'Est
Jusqu'à la belle Rimouski, ville du Fleuve bienheureux
Et de la neige aux mille teintes du soleil couchant
J'ai été accueillie dans la Maison-Monde

¹⁴ Par souci de confidentialité pour les personnes mentionnées dans ce mémoire, j'emploierai des noms fictifs dans l'ensemble du roman de formation.

De Jeanne-Marie, Maya, Rugira l'étincelante
 Fille du Rwanda, pays aux mille collines où siffle une douce brise
 Sous un soleil brûlant
 Et où grandissent des humanités fières dont la dignité n'a d'égal que l'amour
 Dans la Maison-Monde j'ai rencontré
 Des centaines de frères
 Des milliers de sœurs
 Céline Nyinawumuntu, mère des hommes et fille du Rwanda,
 Marilynne Arcand, joie vive et libre du Lac-St-Jean,
 Thuy Nguyen, eau pure et puissante de l'orient,
 Jean Kabuta, l'âme célébrante du Congo,
 Elise Argouarc'h, bretonne qui exauce le beau,
 Clency Rennie, l'homme créole de la Réunion, amoureux qui réconcilie les
 volcans et les êtres,
 Myra-Chantal Faber, impératrice de la bonté immigrée de Montréal
 Et son voisin Charles Hudon-Leduc, le voyageur à la plume foudroyante
 Je passerais des nuits à louer tous les noms
 Venus de tous les pays
 Qui ont traversé ma route et m'ont rendue québécoise
 Je suis québécoise
 À chaque fois que je fais acte de bonté et de bienveillance
 À chaque fois que j'offre la liberté de créer
 Je suis québécoise chaque fois que j'ose m'asseoir dans la fissure de mon histoire
 Dans mon identité fracturée
 Dans ma peau douloureuse de conquis
 Chaque fois que je n'ai plus peur de disparaître
 Chaque fois que j'apparais dans tout ce que je suis
 Quand je me tiens debout dans ce monde, pleine de mes bagages
 Pleine de mes blessures, pleine de mes beautés
 Pleine de la bonté qui caractérise mon peuple
 Chaque fois que j'ose m'ouvrir aux paroles de mes frères et sœurs autochtones
 Chaque fois que je pleure avec eux et m'indigne à leurs côtés
 Chaque fois que j'accueille dans ma maison l'autre, le passant, le migrant
 Chaque fois que j'apprends de qui il est
 De ce qu'il fait
 De comment il aime
 Je suis québécoise
 Chaque fois que dans mes yeux

On voit l'immensité du fleuve
 Et le passage des saisons
 Chaque fois que j'arpente les rues enneigées
 Fouettée par le vent
 Prête à tout
 Prête à tout
 Je suis québécoise
 Je suis la passante, la migrante, la déportée
 Je suis celle qui sait se tenir en « gang »
 Autour d'un feu de camp
 Dans une cabane à sucre
 Je suis la généreuse
 Je suis la générée
 Je suis cette magnifique « crack » qui laisse passer la lumière
 Qui ose penser librement
 Qui ose rêver d'un autre monde possible
 Je suis québécoise chaque fois que je suis relation
 Chaque fois que je suis citoyenne
 Chaque fois que je suis sœur ou frère de tout humain qui foule ma si belle terre
 Chaque fois que je brûle d'indignation face à celui qui est tourné en esclave si loin
 de chez moi
 Chaque fois que je pleure notre humanité blessée
 Mais ose aimer quand même
 Ose espérer quand même
 Ose rêver quand même d'un monde plus juste
 Chaque fois que je dis : moi aussi
 Moi aussi
 Je t'entends
 Je comprends
 Je suis avec toi
 Je vais être avec toi
 Un Nous debout
 Je suis québécoise
 Quand je suis femme de rencontre
 Femme du monde
 Femme de mes liens
 Et femme solidaire.
 (Écrits personnels, 2017)

Lire ce texte aux personnes présentes me fait trembler de tout mon corps. À mesure que je lis, je me rends compte que j'ai laissé mon souhait d'oser ma poésie se recouvrir du voile du doute auquel j'ai donné autorité en me comparant à Laure, en ayant honte d'avance de ce que j'allais offrir. Pourtant, à mesure que je lis, je réalise que la honte n'a pas sa place. Je constate en moi à la fois celle qui cherche à incarner sa voie et celle qui restreint son désir, sa puissance, sa joie dans l'anticipation du regard de l'autre, alors même qu'elle souhaite offrir une parole de louange.

Au moment où j'écris ces lignes, des années plus tard, je remarque le risque que j'ai su prendre et la manière dont je n'ai pas obéi à la peur, bien que je n'aie pas été capable d'en prendre pleinement la mesure à cette époque. Je me rappelle combien écrire un kasàlà dans un tel contexte représentait un geste inédit pour moi, que je m'offrais de faire lors de ce dernier événement comme un acte d'oser ce qui m'était singulier. Je crois que la jeune femme que j'étais sentait bien que se cacher et se taire la détournerait de son initiation ; un danger bien plus grand encore que celui de ne pas être reçue ou aimée. Comme le dit avec force Singer (2013) :

[Dieu] nous a laissé le flanc ouvert – libres de fuir, de trahir, de tourner le dos ou d'avancer à sa rencontre – libres de choisir l'ombre ou d'aller vers la lumière. La dignité concédée à l'homme est la possibilité du choix. C'est dans cette dynamique que s'inscrivent les initiations, les rites de passage de l'état de nature à l'état de conscience. (p. 19-20)

Au milieu du doute et de la peur, c'est ici avant tout la voix du désir que j'ai choisi d'écouter : désir de vivre plus pleinement, avec moi-même et avec les autres, à partir d'une parole apprenant à devenir reliée et liante.

4.6 APPELER LES PARTS ESSEULEES DE SOI : DES MOTS POUR EXISTER

*pour guérir
tu dois
descendre jusqu'à la racine
de la blessure
et remonter la tige en la couvrant de
baisers
Rupi Kaur (2019)*

Alors que je passe plusieurs mois à plonger et à me tester dans l'action, je tombe par moment dans des puits de vulnérabilité soudains. Au sein de mes cours de maîtrise notamment, le travail de problématisation me fait toucher à des parts de moi qui n'ont pas encore de mots pour se dire ou se penser, mais qui portent une peine vertigineuse. Problématiser m'invite à explorer mon ancrage biographique et avec celui-ci, des blessures que je n'ai pas encore su adresser et que bien sincèrement, je reconnais à peine sauf lorsqu'elles me sautent en plein visage¹⁵. Par moment, de vives tensions traversent mon groupe de maîtrise et je tente souvent de calmer le jeu, persuadée qu'il est possible de nous comprendre même sans nous aimer. Du même temps, je sens que ces moments viennent toucher un point sensible dans moi, un lieu où je me sens affectivement bien fragile et qui m'empêche de faire face aux conflits sans devenir fébrile ni tenter d'éteindre les feux. Une professeure a l'intuition qu'écrire un dialogue avec l'enfant que j'ai été m'aiderait à y voir plus clair. J'accepte mais me sens d'abord bien incapable d'écrire en relation avec cette enfant, ne trouvant aucune parole bienveillante à lui offrir. Je me sens imperméable à moi-même ou pire encore, je me sens puérile, gênée d'avoir à accueillir l'enfant alors qu'il ne me semble pas avoir vécu tant de souffrances. Avec le recul, je vois combien la manière dont je

¹⁵ Le récit présenté dans le Chapitre 1 : Problématisation en est un exemple (section 1.1.2)

me suis retrouvée seule dans une famille profondément éprouvée pendant une partie de ma vie a engendré une distanciation de moi-même pour me protéger. Alors que je tentais de réduire l'écart entre moi et l'autre, ce qui était maintenu à distance pendant si longtemps tremblait de peur.

Après plusieurs tentatives, c'est finalement à partir de l'adolescente que j'ai réussi à écrire ; incapable de tisser un dialogue à ce moment-ci, mais capable de sentir et saisir son appel. Quelques semaines plus tard, alors que je présente pour la première fois mon projet de maîtrise à mon groupe, je décide d'ouvrir ma prise de parole avec le texte suivant :

Lettre de l'adolescente à l'adulte

Je suis là.

M'entends-tu ?

Je suis là. Toujours là.

Te souviens-tu de moi ?

Tu as cogné à ma porte sans le vouloir. Tu cherches le féminin, je sais, tu souhaites emprunter le chemin de la sensibilité, tu rêves d'ouvrir les vannes de ton âme pour laisser l'amour déborder ton corps, féconder ta pensée et ensemer ta parole. Tu as voulu te mettre en marche pour mettre fin à la guerre qui prend cours dans le monde depuis toujours, qui a déchiré ta propre famille et agit dans le creux de ta psyché. Tu as souhaité que tes mots deviennent louange et ton corps un continent d'accueil.

Tu sais que cette guerre fait de grands blessés, tu le sais car ta maison a implosé, car la vie est venue t'érafler l'intime, car dans un coin de toi-même, tenue camouflée dans l'ombre de ton ventre, j'existe.

J'existe et j'ai vécu.

J'ai vécu la violente brisure qui a fracturé ta famille et révélé d'interminables solitudes au milieu des débris.

J'existe et j'ai vu neiger.

J'ai vu la vague saisissant le foyer dans un torrent suicidaire, j'ai vu la dépression de ma mère et ses larmes neiger tout droit dans mon cœur.

J'existe et j'ai goûté.

J'ai goûté à la perte de repères, à la saveur âcre de ma jeunesse désœuvrée et incapable de voir clair.

J'existe et j'ai tenté.

J'ai tenté de me relier à travers des amitiés illégitimes et des amours sauvages, j'ai fui entre les barreaux de la prison de nos tristesses.

J'existe et j'ai lutté.

J'ai lutté pour rester debout lorsqu'on m'invitait à avoir honte des manifestations de ma souffrance, des claques de mépris en guise de gestes d'amour.

J'existe et j'ai crié.

J'ai crié que je n'étais pas le problème, j'ai crié que je n'étais pas la cause ; puis j'ai accepté que les bonnes personnes ne puissent pas m'entendre.

J'existe et j'ai cédé.

J'ai cédé sous le poids de ma lignée en me réfugiant dans mon secret, j'ai endossé la peau de menteuse, de rebelle, de suicidaire, de droguée, tout ce qu'on voulait pourvu qu'on ne rentre pas plus sous la peau de ma parole propre et de ma dignité.

J'existe et j'ai prié.

J'ai prié en cachette dans les églises de Paris, j'ai allumé des cierges au chevet de mon lit en sachant que tout autour de ma peau, que tout au creux de mon ventre, il y avait un possible à venir pour me réchauffer.

J'existe et j'ai choisi d'exister.

Un peu moins le temps de grandir, le temps de déminer le champ. Je me souviens du moment où nous avons conclu un accord, toi et moi, celui de m'endormir, celui de me tempérer le temps de gagner en liberté, le temps d'avoir de vrais choix.

J'existe et je suis restée.

Je suis restée comme une boule de silence pesant qui éclot parfois en pleurs inconsolés. Je suis restée, main dans la main avec la prière, main dans la main avec le précieux. Je pince les cordes du violoncelle qui vibre dans ta poitrine quand tu rencontres la beauté de l'autre. Je suis la souvenance du précieux du vivant, je suis l'ombre qui sourit face à la poésie.

Je suis l'écueil, la promesse et la voie de passage ; je suis l'incontournable enfant qui abrite tes dons, celle qui te fait peur et celle sans qui tu ne deviendras pas femme.

Pas la femme que tu veux pour nous. Pas le renouveau que tu souhaites pour ta lignée. Pas la liberté que tu rêves pour ce monde.

Je me présente à toi comme un moineau blessé.

Et si tu apprends à m'aimer, je délivrerai ton chant.

(Journal de recherche, 2017)

Lire à haute voix au début de ma présentation me fait l'effet d'une invocation, une promesse de rapatrier les parts esseulées de moi-même pour ne plus vivre sans elles. À mesure que je lis, je sens une vague d'émotion émerger de mon ventre jusque dans ma gorge, des spasmes me traversent et je dois m'appuyer sur la chaise devant moi comme pour ne pas tomber. J'ai l'impression d'accoucher. Lire est comme lancer un hameçon au fond d'un puits,

agrippant par le col l'enfant que j'étais pour la faire exister. Je rencontre ici la puissance de la poésie tel qu'en parle avec grande justesse Audre Lorde (2003), comme pratique vitale permettant de puiser dans les espaces de possibles enfouis en soi, là où résident nos blessures et nos espoirs :

Nous pouvons nous entraîner à respecter nos émotions et à les mettre en mots afin de les partager. Et là où la parole n'émerge pas encore, c'est notre poésie qui nous aide à la façonner. La poésie n'est pas que rêve et vision ; elle est la colonne vertébrale de nos existences. Elle pose les fondations des changements futurs, elle jette un pont par-dessus notre peur de l'inconnu. (Lorde, 2003, p. 35)

La force par laquelle la jeune fille que j'étais a pu émerger et se manifester à moi et aux autres m'émerveille encore. Si l'écriture avait été un premier pas que j'avais fait sans trop m'y arrêter, le lire en présence des personnes de mon groupe me permettait de ressentir avec force cet acte de rapatriement qui devenait engagement dans mon chemin d'apprentissage et de liberté.

4.7 DANS LE SECRET DU CORPS : LA PUISSANCE D'AMOUR

Dans la même année, je participe à des formations aux pratiques rituelles offertes à l'école Essentia¹⁶. Tentant de répondre au défi de marquer les passages signifiants de nos vies dans les sociétés modernes et laïques, les pratiques rituelles proposent une voie de reconnexion avec soi, avec une communauté et avec la nature, afin de s'actualiser et de passer du statut de victime d'une situation à acteur·ice de sa transformation (Dajzman, 2022). En s'appuyant sur des pratiques de présence à soi et à son corps (danse, méditation, mouvement), le rituel permet d'explorer un espace symbolique dans lequel les gestes, objets, rythmes,

¹⁶ L'école Essentia offre des stages et ateliers de formation ayant pour but d'accompagner les personnes et les collectivités dans les différents passages de leur vie, en s'appuyant sur des pratiques rituelles, de présence et de méditation. Consulté sur : <https://ecole-essentia.com/a-propos/mission/>

musiques, deviennent révélateurs de la transformation à l'œuvre : « Ainsi les gestes posés, les sons, les chants, les mouvements, la mise en corps nous permettent d'entrer dans une nouvelle réalité où l'on se met à croire et à acter un processus de réparation et de transformation » (Dajczman, 2022, p. 68). Dans le même sens, Crête (2021) souligne que :

Le geste traverse toutes les étapes du rituel, car celui-ci se vit à travers le corps. C'est le geste qui distingue le rituel de la pensée positive ou de la méditation. Parce que le rituel invite à corporaliser notre intention et donc à mettre le corps en action, il facilite le passage entre le conscient et l'inconscient. Ainsi, en habitant le corps, nous transposons d'une certaine manière les mots que nous voulons dire à l'inconscient. (Crête, 2021, p. 119)

En découvrant la pratique d'accompagnement et la nature du travail d'une des formatrices de l'école, je me suis sentie profondément interpellée. Ces stages de formation ont été l'occasion de me mettre en lien avec moi-même et plus particulièrement mon corps, ma spontanéité et mon intuition, et de réduire l'écart entre mes aspirations et ma censure, ma retenue ; réduire l'écart entre mon être et ma quotidienneté.

Lors d'un stage, la formatrice nous invite à explorer des pratiques de présence au centre du cercle, soutenu par l'ensemble du groupe. Je me sens appelée à m'avancer, curieuse de ce que je peux y découvrir de moi-même :

Rituel du be-loup-ga

Je suis debout au centre du cercle. La formatrice est face à moi pour m'accompagner dans un rituel, son tambour en main. Elle m'invite à me mettre en lien avec ma colonne, fait sonner le tambour derrière mon dos. Je ferme les yeux, sens ma colonne comme un grand courant d'air chaud et humide qui irradie dans tout mon corps. On m'invite à me mettre sur la pointe des pieds. Rester dans le déséquilibre, ne pas reposer les talons. Voir ce qui émerge dans le déséquilibre, dans la vulnérabilité, l'incertain. Mes poings se serrent, je sens de la colère, je grogne. Ma colère laisse place à une tristesse infinie qui remonte de mon ventre jusqu'à mon visage crispé. Je pleure, m'enfouis le visage dans les mains, campée sur la pointe des pieds. Je

savoure la liberté de pleurer ces larmes au goût millénaire. Elles me font du bien. Intuitivement mes mains se placent au niveau de mon bas-ventre. Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression de le rapatrier. Je le sens de plus en plus présent. C'est comme s'il s'ouvrait de l'intérieur. Puis mes mains remontent au niveau de mon nombril. Je m'attends dans mon ventre, j'attends de me sentir. Puis quand mon ventre est plein sous mes mains, celles-ci remontent jusqu'à mon diaphragme. C'est comme une prison, je sens mon manque d'espace, je ne peux pas respirer. J'attends là, des larmes remontent encore, c'est douloureux. La formatrice ramène mon attention sur ma colonne, je sens de nouveau l'air chaud avec force, ma cage thoracique s'adoucit, devient moelleuse, mes poumons trouvent de l'espace. Je n'ai jamais eu autant d'espace pour respirer. Mes mains montent alors au niveau de ma poitrine, mes doigts posés sur un point bien précis de mon sternum qui me donne la sensation d'ouvrir sur mon cœur. La formatrice m'invite à faire un son depuis ce lieu. Je le fais, gênée d'abord, puis je sens comme il me fait du bien et comme il résonne avec ma sensibilité propre. J'ai l'impression d'entendre le son de mon cœur, aigu et clair comme du cristal, mi-louveteau, mi-béluga. Mes bras s'abaissent finalement, et je sens mon corps dans un état que je ne lui connaissais pas, comme si je m'étais complètement dilatée en l'espace d'un instant. Mon corps est complètement là, je me sens présente, poreuse, moelleuse, la chair empreinte d'une liberté d'être telle que je suis, d'avoir trouvé la voie pour m'accueillir moi-même et me donner au monde, dans une présence pleine et aimante. (Journal de recherche, juin 2018)

Lors de ce moment, je touche à une puissance d'une délicatesse incroyable. Là où puissance rime souvent avec force, je la vis alors comme une qualité de présence pleine, poreuse, ouverte et d'une tendresse immense. Sous la résistance, la peine et sous la peine, un chant pur qui s'élève d'une chair aimante.

Interpelée par cette expérience que je fais de moi, je suis un deuxième stage de pratiques de présence quelques mois plus tard. Je sens que cette mise en contact avec mon corps me permet de me rencontrer d'une tout autre manière, comme si j'accédais à des parts de moi présentes en puissance que je peux travailler à incarner de plus en plus dans ma vie quotidienne. J'ai besoin de continuer à explorer cette relation à mon corps et à en garder l'empreinte. Lors de ce stage, je vis un deuxième moment marquant :

Libérer le cri, trouver sa meute

C'est le dernier jour du stage intitulé « Rites hommes, rites femmes ». Nous dansons librement sur les percussions, en cercle. Les personnes vont une à une au centre du groupe pour explorer leur danse, leur mouvement. La formatrice me regarde et me fait signe d'avancer. Je danse, tourne et croise le regard d'Élise, lui fais signe de me rejoindre. Nous dansons l'une avec l'autre, jouons, puis collons nos épaules l'une contre l'autre, têtes accotées, et tournons lentement en descendant, dans un mouvement spiralé. Arrivées en bas notre mouvement ralentit, je me sens lourde, je rencontre une force d'inertie. La formatrice fait claquer son djembé, je le prends comme un appel à ne pas nous figer, nous remontons. Élise retourne se placer dans le cercle. Je reste au centre, face à la formatrice qui joue du djembé. Elle me dit quelque chose, je ne comprends pas. Je crois entendre le mot Eros. Je ferme les yeux, recommence à me mouvoir, lentement, depuis mon bassin. J'ondule. Je sens le volume de mes hanches, la densité de mon bassin, j'ai chaud. Je me sens en contact avec ma sensualité, j'ai du plaisir à sentir mon corps, à bouger, je m'emplis de plaisir, de désir. C'est jouissif. Je me dis que si je continue, je pourrais jouir seule, simplement grâce à la saveur de mon corps en mouvement. Je me rappelle qu'il y a beaucoup de monde autour de moi ; une gêne me prend. Je rouvre les yeux et fais un signe de tête à la formatrice : c'est assez. Je regarde les gens dans le cercle et vois Elena. Je la regarde et suis prise d'un fou besoin de crier. Je pense "il faut qu'on crie !". Et je crie ! Moi qui ne hausse jamais le ton, je crie. De tous mes poumons, de toute ma voix, je crie. Elle crie à son tour. Nous échangeons un cri après l'autre, c'est sans effort, jouissif. Cri après cri je m'abaisse, jambes écartées et genoux pliés, je pose mes mains sur mes cuisses, me penche et crie. La formatrice s'accroupit et crie avec moi. Je crie, je continue de crier, ça ne veut pas s'arrêter, à chaque inspiration d'air un cri veut sortir de nouveau. Quelqu'un passe un tambour à main à la formatrice, nous plaquons cette fois-ci nos têtes sur l'épaule de l'autre, imbriquées, elle amène le tambour sous nos cris et le frappe intensément, le tambour m'accompagne, tout le groupe crie avec moi... La formatrice me dit quelque chose, je n'entends pas, je veux encore crier, je crie... Puis d'un coup, mon corps se relâche. Mon cri est terminé. Nous nous laissons tomber au sol.

Par terre, je sens mon corps plein. À la fois dense et léger. Habité. La formatrice m'entoure, m'enrobe, je ne sais pas dans quelle position elle est mais son visage est tout proche du mien. Elle me demande si je veux une couverture ; je réponds non. Je sens le groupe autour de moi, je sens l'air contre ma peau, je sens ma peau respirer, je ne veux pas la couvrir. Des mots montent : "Je fais partie de la terre". Je suis

touchée. Je me sens poreuse. Reliée aux autres, à la terre, à l'air. J'ai l'impression d'avoir atterri sur terre, enfin...

Nous nous relevons, lentement. Je m'appuie sur elle pour m'aider. Je sais que je me relève comme une autre femme. Avec une nouvelle peau. Un cri de loup me sort des entrailles. Un cri de loup ! Le groupe imite le chant du loup avec moi, je tourne, les regarde, chante avec eux, grisée par la liberté de ce cri, par toutes ces voix qui chantent avec moi. Je reviens à la formatrice, elle me prend un bras, nous tournons en courant, virevoltons et sautons au centre du cercle en criant... Les tambours résonnent, les voix s'élèvent et célèbrent : joie pure ! Pour clore le rituel, Catherine me demande un mot, un mot du ventre. Deux mots vibrants montent : Sauvage. Humus.

Je suis debout, vibrante, aimante et fière. J'ai trouvé mon cri. Je me suis accouchée. J'ai atterri sur terre. (Journal de recherche, août 2018)

Ces deux moments de pratique m'ont permis de me rencontrer dans une liberté que je ne me connaissais pas encore. La puissance qui demeurait dans le secret des dieux, davantage de l'ordre de l'intuition qu'elle existait à l'intérieur de moi, avait pu se donner en m'appuyant sur mon corps et en me mettant à l'écoute de son intelligence propre, accompagnée de la formatrice et du groupe autour de moi qui, par la manière dont ils accompagnaient mon rythme et mes cris, veillaient avec désir sur la vie qui poussait en moi. Le fait d'être invitée à suivre mon corps et les émotions qui se donnaient pas à pas ainsi que de les exprimer, les jouer dans le visible, me permettait d'apprendre à incarner la transformation qui s'offrait.

Si mon souhait était à l'origine de me sentir plus libre et moins prise par des dynamiques de doute ou de censure au sein de mes relations, je crois à ce jour que ces différents moments m'ont permis de percevoir et accueillir ce qu'Eckhart Tolle (2020) appelle le corps de souffrance, en lien notamment avec un inconscient collectif (Jung, 1987) féminin, cet ensemble de mémoires de notre histoire collective et des traumatismes qu'elle a encourus. Pour Tolle (2020), le corps de souffrance peut avoir une dimension personnelle et

collective : l'aspect individuel correspondant à l'accumulation de souffrances émotionnelles endurées par une personne et l'aspect collectif, à l'ensemble des souffrances accumulées dans la psyché humaine depuis des milliers d'années. Pour lui comme pour Rein (2019), les femmes portent un corps de souffrance collectif féminin comportant les traumatismes ayant eu lieu depuis des millénaires sous la domination masculine et patriarcale. Durant ces moments de pratique, je ne peux identifier dans mon expérience d'où proviennent ni les larmes ni les cris, et pourtant ceux-ci s'imposent et résonnent avec une grande justesse pour moi lorsque je les laisse s'exprimer. Les manifester me donne le sentiment d'être reliée à bien plus grand que moi et de me délester d'une charge à mesure que je l'exprime et que je l'intègre.

La manière dont ces émotions sont apparues alors que j'opère une conversion attentionnelle vers mon corps et que j'y rencontre une puissance d'*Eros*, une jouissance à l'intérieur de moi, me ramène aux propos d'Audre Lorde sur l'érotisme comme puissance :

Le mot *érotisme* vient du mot grec *eros*, personnification de l'amour sous tous ses aspects – né du Chaos, incarnation de la puissance créatrice et de l'harmonie. Alors, quand je parle de l'érotisme, je parle de l'affirmation de la force vitale des femmes ; de cette puissante énergie créatrice, dont nous réclamons aujourd'hui la connaissance et l'usage dans notre langage, notre histoire, nos danses, nos amours, notre travail, nos existences. (Lorde, 2003, p. 54-55)

Selon elle, les femmes comme les hommes ont appris à se méfier de l'*eros*, contribuant à en faire à la fois le signe de l'infériorité des femmes mais aussi une caractéristique avilissante rendant les femmes suspectes ou méprisables au sein de la société occidentale. Cependant, dans cette relation avec mon corps et le soutien d'un cercle, je découvrais qu'il était possible de renouer contact avec cette force vitale et potentiellement d'apprendre à vivre depuis celle-ci, comme nous y invite Lorde (2003) avec force lorsqu'elle écrit ceci : « [...] savoir à quel point nous pouvons éprouver une telle sensation de satisfaction et de plénitude nous permet d'identifier, parmi tous nos comportements, ceux qui dans notre vie nous

rapprochent le plus de cette plénitude » (p. 53). Dès lors, je me suis promis de ne pas oublier que résident en moi tant le précieux de la peine que la puissance de la colère, mais plus encore la flamboyance de la joie.

4.8 ARRIVER EN TERRE DE SORORITE

À la fin de l'année 2018, je suis embauchée comme intervenante en maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violences entre partenaires intimes¹⁷. Évoquer cette période éveille mes cellules et dessine une flamme ardente dans ma mémoire comme dans mon cœur. Les années passées dans cet organisme féministe ont été le berceau de multiples naissances pour celle que je suis devenue, comme femme, comme fille, comme sœur, comme amie, professionnelle et citoyenne. Loin de pouvoir retranscrire l'entièreté de ce que j'y ai puisé, je souhaite et espère cependant que la prochaine section de ce roman de formation pourra refléter l'essentiel des cadeaux que m'ont offert cet organisme, cette équipe ainsi que toutes les femmes et personnes trans qui y ont séjourné. Afin d'introduire cette partie du roman de formation, je commencerai par définir deux cadres de référence qui me paraissent incontournables à la compréhension des expériences que je m'apprête à partager, à savoir la violence entre partenaires intimes et l'approche d'intervention féministe.

¹⁷ Il est à noter qu'au moment où je travaille dans la maison d'hébergement, celle-ci n'est ouverte qu'aux femmes, cis et trans. La mission sera modifiée dans l'année qui suit mon départ afin d'inclure toutes les personnes trans et non-binaires. Considérant cela, je parlerai davantage des femmes dans tous les récits se référant à cette période, cependant il est important pour moi de préciser que la violence entre partenaires intimes et l'oppression hétéropatriarcale affecte également lourdement toutes les personnes de la pluralité des genres.

4.8.1 La violence entre partenaires intimes

La violence entre partenaires intimes (VPI), aussi appelée violence conjugale, est une forme malheureusement répandue de violence fondée sur le genre prenant racine dans des rapports historiques d'inégalité entre les femmes et les hommes et plus largement, dans une culture hétéropatriarcale. Selon une enquête réalisée au Québec et publiée en 2023, on estime que 40% des femmes de 18 ans et plus qui ont déjà été dans une relation intime ou amoureuse y ont vécu au moins un acte de violence au cours de leur vie¹⁸. En 2022, au Québec, les femmes représentaient un peu plus de trois victimes sur quatre¹⁹. Contrairement à la croyance populaire, la violence en contexte de relation intime ne se limite pas à la violence physique, mais peut se manifester également à travers la violence psychologique, verbale, sexuelle, économique, spirituelle, identitaire ou encore culturelle. Elle peut être vécue dans toute forme de relation intime, à tous les âges de la vie, dans toutes les cultures et toutes les classes sociales.

Il me faut souligner ici que ce qui distingue la violence entre partenaires intimes de conflits interpersonnels, c'est la relation de domination et de contrôle que les actes de violence permettent d'instaurer. Par ailleurs, depuis quelques années au Québec et ailleurs, on se réfère au concept de contrôle coercitif pour mieux mettre en lumière la dynamique d'emprise et de privation de liberté qui s'installe au sein de la relation intime, par l'entremise des comportements violents. C'est l'usage progressif, répété et continu des stratégies de domination et de manipulation mettant systématiquement en échec les tentatives de reprise de pouvoir de la victime qui, peu à peu, instaurent une dynamique de victimisation et

¹⁸ <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/rapport-enquete-quebecoise-violence-partenaires-intimes-2021-2022.pdf>

¹⁹ <https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/violence/violence-contexte-conjugal>

permettent d’asseoir la domination de l’agresseur. La violence se présente souvent sous la forme d’un cycle stratégique, alternant entre des phases de tension, d’agression, de justification et de réconciliation : les deux premières phases contrôlent la victime et les deux autres visent à la faire rester. Parmi les raisons qui rend difficile pour les victimes de quitter la relation, il y a la peur des représailles et de l’augmentation des violences, l’espoir de changer le/la partenaire, la peur de ne pas pouvoir protéger leurs enfants, le manque de ressources financières ou matérielles, la méconnaissance de leurs droits et recours mais aussi le doute sur leur propre responsabilité face à la violence qu’elles subissent et la perte de leur confiance en leurs capacités à s’en sortir²⁰.

4.8.2 L’intervention féministe²¹

Travailler en maison d’hébergement m’a permis d’apprendre l’intervention féministe, une approche ayant vu le jour au Québec au début des années 1980 dans le sillage du mouvement des femmes québécois. L’intervention féministe repose originellement sur une analyse sociopolitique des difficultés vécues par les femmes en les replaçant dans le contexte des structures sociales et culturelles opprimantes. Dans une perspective intersectionnelle, cette analyse concerne non seulement le système patriarcal et capitaliste, mais également hétéronormatif, raciste et colonialiste qui perpétue des rapports de domination et de hiérarchisation des groupes sociaux et contribue à les maintenir dans une position de

²⁰ <https://maisons-femmes.qc.ca/violence-conjugale/#toile>

²¹ L’intervention féministe s’est vue bonifiée dans les dernières années au sein de nombreux groupes féministes, en y ajoutant notamment une perspective intersectionnelle, c’est-à-dire la prise en compte de l’imbrication des différents systèmes d’oppression (colonialisme, racisme, classisme, etc.) dans les réalités vécues par les femmes. Cette lecture nous amène aussi à prendre en compte les rapports de pouvoir et les inégalités qui peuvent perdurer entre elle, notamment au sein des groupes féministes. Bien que dans le cadre de ce mémoire et de ma question de recherche je n’approfondisse pas cet angle d’analyse, il me semblait important à ce moment-ci de souligner son existence et sa grande pertinence dans le cadre de l’intervention féministe.

subordination (Corbeil & Marchand, 2010). En ce sens, l'approche féministe privilégie une posture de lutte contre toutes les formes de violence envers les femmes et vise la transformation des systèmes oppressifs, plutôt qu'une approche centrée sur les dimensions psychique ou individuelle des problèmes. Cette approche prend donc en compte de la dynamique des rapports sociaux et leurs manifestations dans la vie des femmes, rejoignant ainsi un adage féministe bien connu : le privé est politique.

Comme pratique, l'intervention féministe s'appuie sur plusieurs objectifs fondamentaux (Corbeil & Marchand, 2010) :

- **Soutenir et respecter les femmes dans leurs démarches** : la notion de respect concerne à la fois les objectifs poursuivis par les personnes mais aussi les choix, valeurs et besoins singuliers de celles-ci. Tout en les soutenant dans l'identification de leurs buts, l'intervention féministe nous engage à respecter leurs choix et à ne pas entretenir de jugements sur les décisions qu'elles prennent.
- **Faire alliance avec les personnes et établir un lien de confiance** : la notion d'alliance place en premier plan la nécessité de construire une relation de confiance et de solidarité avec la personne que l'on accompagne, en encourageant les personnes à définir elles-mêmes leurs objectifs de changement et en se faisant alliées de leurs buts. Elle consiste entre autres à soumettre à la discussion et à la réflexion de la personne les observations que l'on fait, les valeurs d'intervention que l'on porte ou les pistes d'action que l'on envisage pour engager un dialogue ouvert avec la personne autour de ses propres motivations et besoins.
- **Favoriser la reprise de pouvoir des personnes sur leur vie** : il s'agit d'un objectif central en intervention féministe, visant à soutenir le processus par lequel les personnes victimes peuvent (re)devenir des actrices capables de transformer leur

vie et leur environnement social en fonction de leurs besoins, et retrouver la confiance et la détermination nécessaires à la défense de leurs droits. Cet objectif s'appuie sur la reconnaissance du potentiel et des compétences de chaque personne dans la création de solutions face aux problématiques qu'elle rencontre.

- **Conscientiser les personnes en prenant en compte la pluralité et la complexité des expériences d'oppression** : cet objectif, inspiré entre autres de l'approche de conscientisation telle que pensée par Freire (1974), vise à conscientiser les personnes à l'existence des systèmes d'oppression et à leurs manifestations dans la société comme dans leur vie. Cet objectif s'inscrit également dans une démarche de reprise de pouvoir individuel et collectif.
- **Favoriser des rapports égalitaires** : L'instauration de rapports égalitaires vise à éviter la reproduction des inégalités de pouvoir que vivent les femmes et tous les groupes subordonnés dans la société. Il ne s'agit pas de nier les différences de statut mais de prendre conscience des privilèges associés à la position d'intervenant·e et travailler à réduire l'impact des inégalités de pouvoir dans la relation. Tendre vers des rapports égalitaires implique par exemple de partager des espaces décisionnels avec les personnes qui fréquentent nos organismes et les impliquer dans la vie de leur milieu.
- **Lutter pour un changement individuel et social** : cet objectif prend racine dans l'analyse féministe des rapports de domination et défend le principe selon lequel la reprise de pouvoir des femmes est intrinsèquement lié au changement social. Ainsi, le changement individuel doit passer par le changement des politiques et institutions sociales, mais il y contribue également. Ainsi, il ne s'agit pas seulement de soutenir les victimes mais aussi de porter des actions visant à sensibiliser la

société aux multiples situations d'oppression vécues par les femmes et à promouvoir des mesures sociales afin d'y mettre fin.

4.9 ÊTRE A L'ECOLE DES FEMMES

Pendant plusieurs années, accompagner des femmes dans leur cheminement de reprise de pouvoir me met en contact étroit avec des récits de violence souvent méconnus et invisibilisés. Je me sens en apprentissage à la fois comme intervenante en violence conjugale et comme femme, touchée par les histoires que l'on me partage tout comme de la résilience dont elles témoignent.

Je me souviens de cette jeune femme au début de sa vingtaine. C'est notre première rencontre en suivi externe. Elle se présente et me raconte les derniers événements qu'elle a vécu. Lors de sa soirée d'anniversaire, pendant qu'elle regardait la télévision, son partenaire verse en cachette une bouteille complète d'huile de THC dans un verre de jus de fruits puis vient lui apporter avec quelques biscuits, l'air doux et généreux, comme s'il prenait particulièrement soin d'elle en cette journée d'anniversaire. Elle boit tranquillement le verre, relève un goût légèrement différent d'à l'habitude, mais n'y accorde pas d'importance et finit son verre. Peu de temps après, elle se sent mal. La drogue fait effet mais elle ne sait pas ce qui lui arrive. Elle panique, va dans la salle de bain pour prendre une douche en espérant se rafraîchir, puis tout son corps tombe en panique. Elle s'allonge sur le sol et sent son système nerveux affecté, ses muscles se contractent et spasment, son cœur bat la chamade et elle devient incapable de bouger. Elle a mal partout, se tord sur le sol et pendant ce temps-là, son partenaire la regarde. Il lui dit « ça va aller » puis reste silencieux, une main posée sur elle pendant qu'elle se contorsionne de douleur. Son cœur s'emballe à une telle vitesse qu'elle est certaine de faire une crise cardiaque. Elle me raconte s'être sentie décollée de son corps, acceptant son sort jusqu'à ce qu'une force la traverse et la soulève dans un ultime cri : « Appelle l'ambulance ! Je vais mourir !!! ». Qui sait ce qui saisit tout à coup ce garçon, peut-être la puissance vitale de son cri a-t-elle secoué sa transe sadique, mais il s'empare de son cellulaire et appelle le 911. Elle comprendra plus tard que son partenaire l'a droguée à son insu, et qu'il l'a regardée souffrir pendant plusieurs heures sur le sol de la salle de bain avant d'appeler une ambulance.

Assises face à face dans un petit local, elle me raconte son histoire timidement d'abord, puis déballe chaque détail, chaque élément de la scène, ce qu'elle a vu, ce qu'elle aurait dû voir, ce qui aurait pu se passer différemment. Elle a fait tout ce qu'il fallait : signaler l'agression à la police, rassembler ses preuves, aller au tribunal. Lui a été condamné à six mois de prison. Elle est profondément indignée et insatisfaite de la sentence, la trouve insuffisante, trouve que cela ne la protège pas et ne protégera pas les suivantes. Elle reste sans réponse face au plaisir que semblait ressentir son conjoint à la regarder souffrir. Sa colère est immense, son regard perçant, elle est la foudre faite femme. Je suis profondément touchée par son histoire, et dans le même temps j'attrape un sentiment d'impuissance à l'intérieur de moi. Je me dis qu'elle vit peut-être la même chose. Je lui rappelle qu'elle ne pouvait pas imaginer un tel geste car certainement qu'elle ne serait jamais capable de faire cela elle-même, qu'il s'agit d'un rapport de domination, qu'elle n'avait aucun moyen de savoir, sinon elle aurait fui. Je lui reflète tout ce qu'elle a su faire pour reprendre son pouvoir et lui rappelle combien c'est signifiant, même si elle trouve cela insuffisant. Elle a envoyé un message clair à cet homme qui lui a fait du mal. Elle a su se protéger, se défendre, dénoncer. Je lui reflète sa force, sa droiture. Je lui rappelle que l'essentiel pour moi, à ce moment-ci, est de voir ce qui prendrait soin d'elle à la suite de toute cette traversée. Cela l'apaise. Nous échangeons longuement, ce qu'elle dépose me semble si important, si précieux, tout de moi est engagé et touché par sa force, sa détermination, son intelligence. À mesure que je l'écoute, je vois qu'elle se sent reçue. L'atmosphère de la pièce s'adoucit. Son regard-colère devient regard touché, je la vois tranquillement détourner son attention de son agresseur et commencer à avoir du cœur pour elle-même, à s'offrir une attention bienveillante pour panser ses blessures et traverser le choc qu'elle vient de vivre sans se sentir coupable. À la fin de notre rendez-vous, je la raccompagne à la porte de la maison, elle se retourne les yeux humides et me dit « Merci pour tout... Je peux ? » en s'avançant vers moi. Nous nous serrons dans les bras en guise d'au revoir. Je continue ma journée me sentant à la fois chamboulée par son histoire et honorée d'avoir pu l'accompagner dans ce moment. (Journal de recherche, 2020)

Ce moment parmi tant d'autres m'a donné à voir l'étendue de ces violences intimes, si souvent banalisées et méconnues. Bien que j'en avais déjà conscience, œuvrer auprès des victimes au quotidien me faisait mesurer la persistance de la violence sexiste – pour ne pas dire de la haine des femmes. Et pourtant, si souvent, je suis ressortie de ces moments marquée

par la force que savent mobiliser ces femmes pour survivre, lutter, s'acharner jour après jour à se reconstruire, à guérir de leurs blessures, à couper avec l'amour-violence pour renouer avec l'amour d'elles-mêmes, de leurs liens et de leur vie.

Dans cette lutte personnelle et collective, une communauté féministe et sororale devient un catalyseur de résilience essentiel voire incontournable. Comme le disent bergman²² et Montgomery (2021) :

Les relations d'amour peuvent être ce qui nous permet d'affronter les choses qui nous font peur en nous. Elles peuvent nous aider à défaire des idées assimilées comme le fait de n'être pas assez bien, de ne pas mériter d'être aimé·e, de devoir endurer les choses qui nous diminuent ainsi que celles et ceux auxquelles nous tenons (p. 101)

Comme intervenante, je me suis souvent sentie appelée à incarner cette fonction d'amour, qui pouvait tant prendre la forme d'un accueil de la parole et de la souffrance que du soutien dans la mise en action et la défense des droits. Revenir sur cette expérience comme intervenante me fait voir combien, à cette période de ma vie, bien que mon cœur ait souvent été éprouvé d'être témoin de tant de violences et de situations d'injustice, je me suis sentie augmentée par les femmes que j'accompagnais et inspirée à m'émanciper davantage, dans une forme de réciprocité. Je réalisais toutes les fois où moi-même, j'avais banalisé les agressions que j'avais vécues et avais sous-estimé la peur et l'impuissance que cette banalisation avait imprimées en moi. Je touchais à la possibilité de réhabiliter la colère et l'indignation non comme des risques de mettre à mal les relations mais comme des informations voire des forces permettant d'y préserver son intégrité et sa place. Souvent, les

²² carla bergman, co-autrice du livre *Joie militante : Construire des luttes en prise avec leurs mondes*, écrit son nom d'autrice en minuscules.

propositions que je faisais aux personnes que j'accompagnais ouvraient pour moi aussi des territoires d'exploration et de reprise de mon propre pouvoir :

Je suis assise dans un des fauteuils de la salle à manger, en compagnie de trois femmes hébergées. L'une est dans sa vingtaine, un jeune bébé dans les bras, les deux autres ont autour de quarante ans. C'est le soir, il fait nuit. Une des femmes raconte combien elle est triste de ne plus être comme avant - « avant lui ». Elle nous dit qu'elle était tellement passionnée, énergique, et que la violence l'a épuisée au point où elle ne se reconnaît plus. Les femmes acquiescent, résonnent, se reconnaissent l'une l'autre dans cette expérience. Je lui demande ce qui la passionnait avant et qu'elle a arrêté de faire. Elle nous dit qu'elle a toujours aimé chanter. Nous sommes toutes emballées par cette information et lui demandons si elle peut nous chanter quelque chose. Elle hésite, semble gênée, mais moi et les deux autres femmes l'encourageons. Finalement, elle ose. Elle chante d'une voix grave, profonde. Je trouve cela magnifique. Elle hésite à s'arrêter, j'ai l'impression qu'elle a peur de prendre trop de place, d'avoir trop d'attention. Je lui dis : « Continue ! Ça nous fait du bien » ! Elle va au bout de sa chanson, nous sommes émues avec elle, émerveillées par son talent et peut-être surtout du fait qu'elle ose de nouveau nourrir la joie. Nous poursuivons la soirée en parlant des passions de chacune. Elles me questionnent moi aussi. Je me sens choyée de côtoyer et découvrir ces femmes dans leurs dons et leurs espoirs. Je m'entraîne, avec elles, à assumer mes passions, mes talents, malgré ce qui tremble. Je propose que chacune d'entre nous se mette en projet d'octroyer du temps à une de ses passions dans les prochaines semaines. (Journal de recherche, 2023)

Être au contact de leur redressement au cœur de l'adversité m'a fait par résonance gagner en courage, en confiance et en audace. Je constatais, à l'instar de bergman et Montgomery (2021), que « la joie n'arrive pas lorsque l'on évite la douleur, mais en luttant *dans et à travers* elle » (p. 66), et que faire de l'espace aux sentiments collectifs de souffrance, de rage ou de deuil portait un potentiel véritablement transformateur. Œuvrer avec et auprès de ces femmes a été plus qu'un travail d'intervention psychosociale pour moi, et notre équipe plus qu'un ensemble d'employées : je nous voyais tel un sanctuaire pour toutes celles qui reviennent de loin, un rempart contre les violences perpétuées non pas seulement par l'ex-

partenaire mais aussi par l'entourage proche ou lointain qui, sans en être forcément conscient, cultivait le doute et la culpabilité chez elles. J'expérimentais la force de cette reconnaissance mutuelle de l'expérience sociale et intime conférée à notre sexe et à notre genre, devenant un tremplin pour commencer à scruter toutes les dimensions de sa vie et de ne plus accepter qu'on y soit maltraitées, dénigrées ni invisibilisées.

4.10 MA MERE EST UNE FEMME

Reconnaître la condition sociohistorique des femmes, y compris la mienne, m'a mise sur le chemin de la fille que j'étais. Je constatais souvent l'écart entre la compréhension et la sensibilité que je pouvais avoir envers la vulnérabilité des personnes que j'accompagnais et la mienne. Les personnes qui osaient venir chercher de l'aide et qui me confiaient leur vécu m'apparaissaient comme des héroïnes dignes de toute mon admiration, mais il faut admettre qu'à bien des égards, elles démontraient bien plus de courage que moi. Écrire cela n'est pas glorieux, mais c'est la vérité : j'accompagnais des femmes à faire la paix avec des parts d'elles-mêmes, je m'affirmais dans une vocation à aimer toutes ces parts tremblantes et blessées de soi, mais j'étais parfois bien loin d'y parvenir moi-même.

Un jour, pour une raison que j'ignore et parce que la vie orchestre souvent des théâtres magistraux pour nous amener à nous-même, je me retrouve à devoir gérer une situation sur le plancher, et l'enfant que j'étais me saute aux yeux.

Je suis dans la cuisine de la maison d'hébergement avec les enfants de Julie²³. À mon souvenir, ils ont environ 5 et 7 ans. Ils descendent et disent qu'ils ont faim, mais que leur maman leur a dit de se « gérer » et refuse de se lever. Je repense à une discussion avec mes collègues il y a quelques jours. Plusieurs trouvaient qu'elle n'assumait pas bien son rôle de mère, qu'il fallait aborder cette situation avec elle,

²³ Pour des raisons de confidentialité, j'emploie ici un nom fictif.

qu'elle devait pouvoir être responsable de ses enfants dans la maison. Je n'avais pas été confortable dans cette discussion, comme souvent lorsqu'on parlait de la capacité des mères à être présentes pour leurs enfants : je trouvais la pression énorme sur leurs épaules et bien sûr s'il n'y avait pas de maltraitance envers les enfants, je trouvais qu'il fallait les aider et non leur en ajouter sur les épaules. Souvent, je ne comprenais pas tout à fait ce qui était si inquiétant et qui méritait qu'on en parle à ce point. Alors, lorsque les enfants me disent cela, une alarme monte dans moi de protéger tout le monde : je veux m'occuper des enfants, je veux prendre soin de la mère et m'assurer qu'elle va bien. Je leur annonce qu'on va s'occuper de leur faire à manger, puis on ira se brosser les dents et se coucher avec maman dans la chambre. Les enfants acquiescent, mais ils sont clairement impactés par l'état et la réaction de leur mère. Le garçon ouvre le réfrigérateur de la cuisine pendant que sa sœur la regarde, debout devant moi. Sans que je m'y attende, la petite sœur recule et se colle de tout son dos contre moi. Elle m'attrape le poignet pour poser ma main contre elle.

À ce moment-là, je sens mon cœur fendre en deux. Je sens que cette enfant cherche de la sécurité, et je suis si touchée que je me sentirais presque perdre pieds à l'intérieur de mon cœur. Je contacte une tristesse interminable dans moi et je n'ai pas la possibilité de l'écouter. La petite fille est appuyée contre mon ventre, tenant ma main contre elle, et le temps semble s'arrêter. Je fige. Ma coordonnatrice arrive par le couloir face à moi, avec l'air d'attendre que je fasse quelque chose. Je ne sais pas si elle évalue la situation ou si elle la juge. J'ai l'impression qu'elle voit que je fige. Ce moment dure quelques secondes à peine mais il me semble durer une éternité. Je lance à ma coordonnatrice : « Ok, je vais voir la maman et je redescends ! Je te laisse avec les enfants deux minutes ? ». Je n'avais pas à partir si vite. Je ne le voulais pas. Je fuis et je pense que tout le monde me voit fuir. J'enjambe les escaliers deux à deux puis m'arrête devant la chambre de la mère. Qu'est-ce que j'ai ? Je me sens sonnée, constate que je pleurerais cent ans. La peine de la fille, ma peine... J'ai figé et fui devant ma coordonnatrice plutôt que de rester avec les enfants, avec la petite fille qui se collait contre moi. Derrière la porte il y a une mère que je sais dépassée. Des mémoires défilent en quelques secondes dans mes yeux : l'image de ma mère en dépression qui ne se lève pas de son lit, ma mère qui déménage de la maison pour ne plus être en présence de mon père, ma mère qui m'annonce que je ne suis plus sa fille alors qu'elle découvre que je lui mens, ma mère, sa souffrance et ma détresse. Cœur fendu. Pas le temps. Je ravale mon émotion, et rassemble mes esprits. Je suis venue pour prendre soin de cette mère et de ces enfants. Allez...

Je cogne à la porte et demande avec douceur : « Julie ? Es-tu là ? Est-ce qu'on peut se parler rapidement, pour tes enfants ? » Elle me dit oui. J'entrouvre la porte et la découvre allongée dans le noir. Elle me tourne le dos. « J'ai trop la migraine. J'suis plus capable. Qu'est-ce que tu veux ? »... Son ton est sec. Je lui dis doucement « d'accord, écoute, repose-toi. J'ai juste besoin de savoir ce qu'il y a besoin de faire pour tes enfants pour ce soir, on va s'en occuper ». Quand elle me répond, peut-être est-ce une histoire que je me raconte, j'ai le sentiment qu'elle s'apprêtait à devoir se défendre mais que face au fait qu'il n'y a aucun reproche qui lui est fait, elle réajuste son tonus à chaque phrase. Sa voix s'adoucit. Je vérifie si j'ai bien toutes les informations dont j'ai besoin, puis je redescends dans la cuisine. « Repose-toi, je m'en occupe jusqu'à ce qu'ils reviennent pour se coucher ». (Journal de recherche, 2021)

Au moment où j'écris, je me rappelle ce moment parmi tant d'autres qui m'ont prise par surprise et m'ont fait vivre de la honte. J'ai eu honte d'avoir été vue dans un moment où je ne me sentais pas en maîtrise. D'être vue en train de figer, de chercher quoi faire. Pourtant, je n'avais pas tellement figé, tout s'était passé en une fraction de seconde. Sans la présence de ma coordonnatrice, je ne sais pas si je serais partie si vite. J'aurais certainement pris davantage mon temps avec les enfants pour les sécuriser. J'aurais surtout pris le temps de m'accueillir moi-même, sans les quitter pour autant. Mais je n'avais alors pas encore assez de sécurité intérieure pour gérer et la situation et ce que cela réveillait chez moi, pour naviguer devant témoin, encore plus un regard d'autorité sur moi. Je réalise aujourd'hui combien mon rapport à l'autorité se révélait dans ce moment-ci : je ne vivais pas les mêmes enjeux lorsque j'étais seule à accompagner des femmes ou des enfants. Je m'imaginais que ma coordonnatrice allait juger ma performance d'intervenante, tout comme la mère présumait certainement que j'allais juger sa performance de mère.

Cependant, ce moment a été un tournant essentiel dans mon cheminement. Je pouvais apercevoir tout à coup avec plus de clarté l'épreuve de ma mère tout comme ma détresse d'enfant. J'étais soudainement emplie de bienveillance, de sensibilité pour nos chemins et

pour nos efforts mutuels. Par la suite, peu à peu, mes expériences d'intervention et mon éducation féministe ont creusé un chemin vers ma propre histoire et celles des femmes de ma lignée. Tout me faisait penser à elles, à nous. J'entendais les échos de ma mère et de mes grands-mères à travers les récits des femmes. Les échos de la fille que j'avais été, celle qui avait dû composer avec cette guerre ouverte entre ses parents et le mutisme généralisé. Ne pas choisir, ne pas écarter l'un au profit de l'autre, ne pas contribuer à apporter plus de conflit ou de douleur dans l'équation. Je me souviens d'être constamment en train d'essayer d'accueillir ce que mes parents disaient, tout en tempérant leur discours pour ne pas contribuer à la médisance. Je n'avais alors pas le luxe d'évaluer qui disait vrai ou faux, qui avait raison ou tort, je ne pouvais pas perdre le peu de sécurité qui semblait exister. Écouter ces femmes m'a donné de l'espace pour écouter ma mère. L'espace de sororité auquel je goûtais, elle ne l'avait pas eu dans sa vie, et encore moins lorsqu'elle avait décidé de se séparer de mon père. Elle n'avait pas reçu le soutien que j'apportais désormais à des femmes vivant pourtant des luttes similaires. Ma mère était devenue à mes yeux une femme, dont j'étais la fille mais dont je pouvais être la sœur, capable de la voir, de la croire, et de lui offrir la tendresse d'un regard solidaire.

Nous sommes à table avec mon frère, mon amoureux et ma mère. C'est la fin de la soirée, ma mère retourne demain matin en France et il va être temps de lui dire au revoir. Je sens que j'ai besoin de lui parler avant qu'elle parte. Je l'invite à venir parler en privé avec moi. Une fois seules, je lui nomme combien travailler dans un organisme féministe m'a offert de nouvelles compréhensions et m'a demandé de regarder différemment notre histoire de famille, et notamment des moments de son histoire qu'elle m'avait confiés. Je lui dis que je n'avais pas été en mesure de recevoir ce qu'elle me disait à l'époque, que j'étais une jeune adolescente pour qui cela était simplement trop gros à accueillir. Je me suis rendu compte que j'avais eu trop peur de condamner ce père que je venais tout juste de rencontrer, alors que ma famille explosait. Je reconnais combien je l'ai tenue responsable de sa victimisation et coupable de ne pas l'avoir quitté plus tôt. Je lui nomme combien je vois qu'elle a maintenu une relation dans laquelle elle était malheureuse car elle ne savait pas qu'elle avait le droit au bonheur, qu'elle a lutté toute seule lors de son divorce, que

tout le monde était contre elle, certains membres de la famille ayant même coupé les ponts avec elle lorsqu'elle avait annoncé leur séparation, la culpabilisant de son choix. Sa propre mère ne lui avait pas apporté son soutien et l'avait accusé de détruire sa famille. Je lui présente mes excuses et lui dis que je vois, maintenant, l'épreuve que cela a dû représenter. Ma mère se met à pleurer. Je sens son cœur plein, elle me serre dans les bras et me remercie. Elle me dit qu'elle m'avait confié cela à l'époque pour que cela ne m'arrive pas à moi aussi. Nous reparlons du passé et notamment de la difficulté que cela a présenté de se séparer de mon père. Nous parlons de violence conjugale, puis du vécu spécifique des femmes, des rôles qui nous sont légués et qui nous font pression, des longs chemins de résilience et de libération qui peuvent s'offrir à nous et qui valent tant la peine. Elle se met à me parler de notre lignée, de mon arrière-grand-mère qui était profondément féministe et qui a été maintes fois pointée du doigt pour cela. Je sens sa fierté, son amour et un lien entre nous qui me semble réparé, plus nourrissant que jamais. Les autres nous rejoignent, il est temps de nous dire au revoir, nous nous serrons dans nos bras en enveloppant nos confidences de chaleur et nous promettons de continuer à parler de tout cela bientôt. (Journal de recherche, 2019)

Je me rappelle comme si c'était hier de cette parole-fleuve libérée à ce moment. Je goûtais alors à une intimité, une liberté et une authenticité qu'il ne m'avait pas été donné jusqu'à présent de vivre avec ma mère. Un espace non fusionnel, un échange entre deux femmes qui nommaient leur vérité et se reconnaissaient l'une l'autre. Ce vis-à-vis réparait notre lien, le soignait, le transformait. Ma relation à ma mère n'a jamais été aussi fluide, aimant et intime que depuis ce moment. Ma colère d'être une femme commençait à s'apaiser.

4.11 JE SUIS FILLE D'UNE LIGNEE DE RESILIENTES

Quelques mois après le passage de ma mère au Québec, je passe la voir en France lors de mes vacances. Un matin, elle mentionne que l'appartement qui appartenait à mon arrière-grand-mère va bientôt être vendu et me propose de le visiter si je le souhaite. Mon arrière-grand-mère, surnommée Maddy (ou Maddé), a toujours été une figure emblématique dans ma famille bien que je n'aie pas eu la chance de la connaître. Elle avait été critique d'art et

critique littéraire. Ma mère me racontait souvent comment cette femme avait fui durant l'occupation allemande dans le Sud de la France pour divorcer d'un mari violent, qui non seulement exerçait de la violence physique envers elle et leurs enfants, mais forçait mon arrière-grand-mère à lui donner des articles qu'il publiait par la suite en son nom. À ce jour, si l'on cherche le nom de mon arrière-grand-père, on le retrouvera facilement comme ancien rédacteur en chef du Figaro littéraire ; Maddy, de son vrai nom Marie-Andrée de Sardi, n'est visible nulle part sauf dans quelques archives papier que son fils, mon grand-père, a consigné en sa mémoire. Maddy avait pour réputation d'être une femme d'une vive intelligence, extrêmement cultivée, également sévère relationnellement. Elle était admirée, régulièrement peinte et célébrée par ses amis artistes.



Figure 2. Portrait de Marie-Andrée de Sardi, mon arrière-grand-mère

Quand ma mère me propose de visiter son appartement, j'accepte immédiatement. Elle me dit que l'appartement sera sans doute vide, mais que c'est un lieu qu'elle a habité une grande partie de sa vie, qu'elle adorait et que bientôt, nous ne pourrons plus voir. Je suis tout de suite interpellée par le fait que cette proposition émerge à ce moment-ci, alors que je n'ai jamais eu l'opportunité d'établir le moindre lien avec elle ou son héritage autrement que par quelques anecdotes à son propos. Je pars visiter son appartement situé dans le quartier Montmartre, dans la célèbre rue des Martyrs.

Arrivée chez elle, je découvre un appartement laissé à l'abandon depuis des années encore plein de ses affaires. Son fils, mon grand-père, n'avait jamais accepté qu'on y touche et contrairement à ce que ma mère pensait, les lieux n'ont pas été complètement vidés. Je découvre la demeure de Maddy, un petit appartement au dernier étage d'un immeuble de Montmartre, surplombant ce quartier emblématique des artistes et poètes aux pieds du Sacré-cœur. Dans la pièce qui lui sert de chambre et de salon, les murs sont recouverts de livres posés les uns sur les autres, annotés en détail, commentés, soulignés. Des carnets remplis de réflexions, de poèmes, de photographies, de souvenirs sont placés en désordre dans une myriade de livres usés par le temps et les lectures approfondies. En les parcourant, je me rends compte à quel point mon arrière-grand-mère était féministe : tant de livres sur les femmes artistes, peintres, poètes, écrivaines, penseuses, soigneusement lus et consignés, honorés. Parmi ces livres, une encyclopédie des femmes dans laquelle elle avait ajouté des notes, photos, articles de journaux qui relataient les œuvres de femmes savantes, artistes et engagées. Elle gardait la mémoire des femmes et de leur contribution.

Parmi toutes ses archives, je tombe également sur une petite note écrite de sa main et qu'elle avait certainement laissé un jour sur sa porte d'entrée. Cette note a continué de retenir

mon attention, certainement parce qu'elle brise un interdit que je sens encore à l'intérieur de moi à ce jour et que je travaille à dépasser :

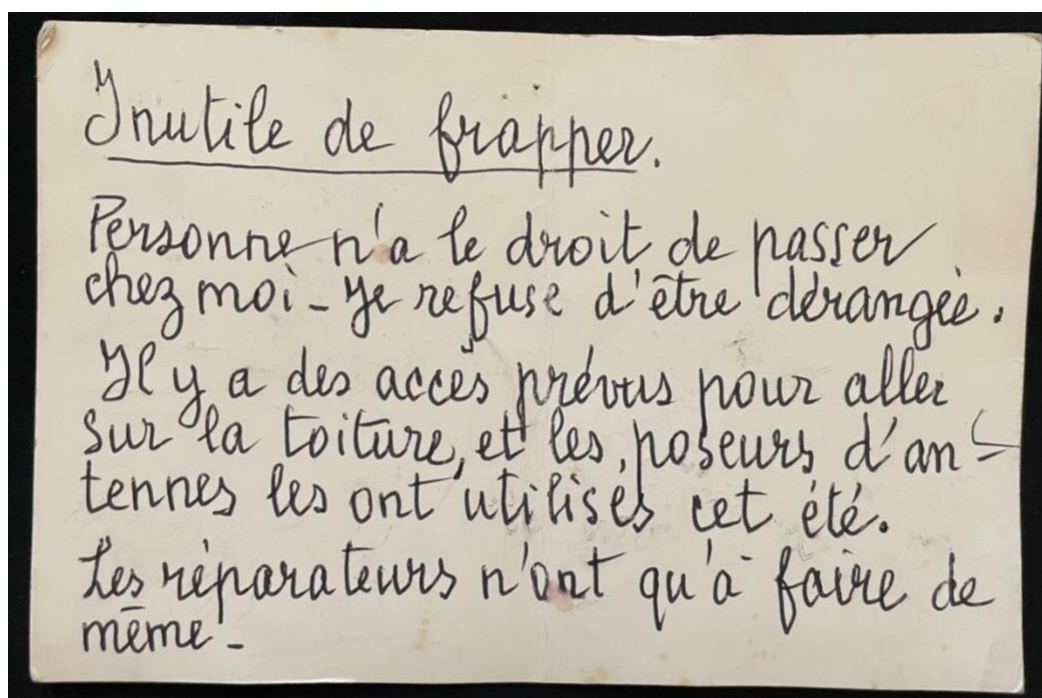


Figure 3. Note de mon arrière-grand-mère

Par moment, je relis cette note non sans un certain amusement, et elle me rappelle qu'il est possible de poser des limites sans concession. La clarté avec laquelle elle exige que son espace ne soit pas pénétré par des visiteurs qu'elle ne souhaite pas m'impressionner encore. Bien qu'on puisse y voir une forme de dureté, il n'y a aucune violence ou agressivité : il s'agit de son lieu, son espace, et elle est en droit de l'habiter comme bon lui semble.

Selon ma mère, cette frontière qu'elle gardait allait de pair avec d'autres dynamiques, notamment celle de refuser l'accès à ses propres enfants lorsqu'elle souhaitait s'isoler, et plus

largement, à ne pas savoir comment tisser de liens avec les générations suivantes. Je crois à ce jour que les violences endurées tant dans le contexte familial que dans le contexte de guerre ont généré des ruptures entre les générations et une incapacité à se dire et se rencontrer. Cependant, alors que je suis dans l'appartement de Maddy, je tombe sur des albums photos dont le contenu me surprend : ceux-ci sont remplis de photos de mes frères et moi, de cartes postales envoyées par ma mère racontant de nos nouvelles. Mon arrière-grand-mère a annoté les photographies en indiquant nos noms et en les reliant à des anecdotes contées par ma mère, comme si elle souhaitait nous garder en mémoire, nous connaître sans nous avoir jamais rencontrés. Je réalise que mon arrière-grand-mère était encore vivante quand j'étais enfant, mais que les liens au sein de ma famille avaient été trop éprouvés par l'histoire et qu'ils n'avaient pas eu la chance de se renouveler. Pourtant, à travers ces photographies si soigneusement annotées, je recevais une perche tendue entre les générations, un amour dont je ne connaissais pas l'existence.

À travers ses cahiers, je découvre que mon arrière-grand-mère écrivait également, non seulement des analyses littéraires et artistiques mais aussi de la poésie :

Terre-mère, lourde de tous les pas humains
Immortelle qui porte nos destins tourmentés
Sois féconde à l'œuvre ardente de ton peintre
Donne-lui la force que tu renouvelas pour Antée
Que l'incantation neuve déchire le mystère
Que la source consentante chante la soif
Et qu'à l'ombre des forêts s'exalte la joie païenne
(Marie-Andrée de Sardi, Archives familiales, 2020)

À l'heure où j'écris ces lignes, je me rends compte combien ce moment a définitivement brisé l'idée que j'étais seule ; je dirais même la croyance que je pouvais me penser comme un individu délié. Je ressentais tout d'un coup ce lignage auquel j'appartenais et cela venait à la fois normaliser les peurs qui m'habitaient et les dons que je portais. Je

pouvais observer les similitudes entre mon arrière-grand-mère et moi, et je me sentais devenir héritière de son chemin. Cette femme avait eu une vie d'une extrême difficulté et en même temps, d'une grande audace. Je réalisais dans ce moment-ci que mes peurs pouvaient être de l'ordre de l'héritage, mais que je pouvais aussi choisir de recevoir la force incroyable de cette femme et déployer davantage ce qu'elle-même avait dû lutter envers et contre tout pour bâtir.

Dans la première écriture de ce roman de formation, je n'avais pas inclus le récit de ce lien tissé dans l'invisible avec mon arrière-grand-mère. Je n'avais pas écrit à ce propos à l'époque et même si je me souvenais que ce moment avait été signifiant pour moi, je me racontais que cela n'était sans doute plus d'actualité. J'ai finalement tenté la chance en m'y replongeant, consciente que je risquais de passer à côté d'un élément important de mon parcours si je ne le faisais pas. À la sortie de ce récit, je me sens comme si j'avais récupéré une enveloppe protectrice sur ma peau et mes os, un linge de soie léger qui pourtant me réchauffe, rappelle à ma chair qu'elle peut prendre de l'expansion. Mes cellules se rappellent qu'elles sont en relation. Je ne saurais mieux le décrire... Je suis émue par cette première séquence de mon roman de formation, qui m'apparaît comme une première période dans laquelle j'ai pris conscience que j'étais reliée. Au début de ce parcours, je ne le savais pas. Je ressens beaucoup de tendresse pour la jeune femme qui débutait sa vie d'adulte avec la sensation de flotter dans le vide face à un monde en guerre, avec la croyance qu'il était impossible qu'elle soit aimée telle qu'elle était. Être une femme est un fardeau lorsqu'on est seule. Reliée à des communautés, à ma lignée et à notre histoire collective, cela est devenu pour moi une grâce tout autant qu'un honneur. Je termine ce chapitre dans la gratitude pour toutes celles qui marchent, luttent, créent et tentent d'habiter ce monde avec amour et intégrité.

CHAPITRE 5 : CONSENTIR À L'INITIATION

Mon parcours de formation s'est étiré sur plusieurs années durant lesquelles j'ai mis en pause mon processus de recherche en tant que tel afin de m'investir totalement dans mon travail comme intervenante en maison d'hébergement pour victimes de violence entre partenaires intimes (VPI), puis comme coordonnatrice. Au moment de reprendre le cours de ma recherche et en vue de la rédaction du mémoire, je me suis rendu compte que plusieurs boucles de croissance et de renouvellement de mes manières de faire avaient eu lieu et que même si je n'avais pas activement travaillé sur ma recherche, l'axe qui sous-tendait ma problématique était resté présent et avait continué d'évoluer avec moi à travers mon expérience professionnelle et personnelle. Le précédent chapitre témoigne d'une première boucle de renouvellement qui aurait pu en soi constituer un corpus de données suffisant, cependant je ne pouvais pas faire abstraction de qui j'étais devenue au moment d'écrire et notamment des expériences qui m'avaient formée et questionnée par la suite.

Écrire sur cette séquence de ma trajectoire d'apprenante est définitivement l'exercice le plus difficile que j'aie eu à faire dans le cadre de ma recherche, toutes activités confondues. Les émotions que cela me demande de contacter sont restées vives et me paraissent à la mesure de mon amour pour la lutte féministe et de mon implication au sein de cet organisme en particulier. J'ai d'abord eu besoin d'écrire de manière brute, le plus proche possible de mon vécu, des moments marquants qui représentaient à mes yeux l'essentiel des défis que j'avais rencontrés lors de cette période. J'ai réalisé que toute histoire personnelle était aussi interpersonnelle et collective, et que mes récits me dévoilaient autant qu'ils dévoilaient les autres. Tout récit personnel est le récit d'une relation. Il n'y a pas d'expérience singulière dans laquelle l'Autre ne soit pas présent. J'ai longtemps cherché la manière d'en présenter l'essence sans exposer des situations qui m'avaient été parfois difficiles, et qui ne

m'appartenaient pas seulement. La question de comment oser ma parole et mon écriture s'est invitée avec force dans ce chapitre-ci, me demandant de trouver une manière de dire sans trahir, sans voiler, mais sans blesser. Ici, j'ai donc avant tout priorisé le style qui me permettait de me sentir proche et cohérente avec mon expérience et d'en partager les fruits, tout en gardant la pudeur nécessaire à la confidentialité de mes propos. La cohérence du style littéraire m'est apparue comme secondaire : certaines sections pourront donc être au présent comme à l'imparfait, davantage descriptives, théorisées ou encore poétisées. L'important ici, comme dans l'ensemble de ce mémoire, est davantage le processus tel que je l'ai vécu mais aussi tel qu'il continue de se dérouler au moment de le raconter.

5.1 SORORITE ET HORIZONTALITE : LA GESTION FEMINISTE COMME PRATIQUE PREFIGURATIVE

Travailler en maison d'hébergement m'a permis de découvrir le courant des cultures organisationnelles féministes et les diverses pratiques de gestion et de décision qui en ont découlé. Lorsque j'arrive en poste comme intervenante, l'organisme est au début d'un grand processus de restructuration. Notre vie d'équipe est rythmée de réflexions collectives sur notre fonctionnement interne : valeurs et structure organisationnelles, rôles et responsabilités, modalités de prise de décision, vie associative, politiques internes et approches d'intervention, etc. Tout est mis au centre des échanges pour décider et opérationnaliser ensemble la culture que nous souhaitons créer et promouvoir socialement à travers notre milieu. Il me faut préciser ici que les groupes féministes, au Québec comme ailleurs, travaillent depuis des décennies à s'organiser d'une manière qui incarne avec le plus de cohérence possible leurs valeurs de justice sociale et de solidarité. Ces pratiques dites préfiguratives consistent dans « l'humanisation et la démocratisation des organisations de même que dans la création de structures non-hiérarchiques, visant l'égalité » (Guberman et al., 1997, p. 2). Bien qu'il n'existe pas un modèle-type transposable à toute organisation, les

modes de gestion féministe tendent à se soustraire à la culture productiviste pour se centrer davantage sur la transformation des rapports sociaux à travers la participation active de ses membres, la valorisation de la contribution de toutes, la reconnaissance de l'expertise de vécu, les prises de décision par consensus et une répartition du pouvoir tendant à être horizontale, décentrée, circulaire et alternée. Dans le cas de notre organisme, considérant le nombre de travailleuses et le contexte d'activités 24/24h et 7/7j, nous optons finalement pour une structure hybride : un modèle de co-gestion participative, qui repose donc entre autres sur un comité de coordination composé de deux co-gestionnaires et une coach à l'intervention, et un ensemble de comités composés de travailleuses s'impliquant dans les décisions de l'organisme (ressources humaines, climat d'équipe, intervention, action collective, etc.). Ce modèle favorise la consultation et l'implication des membres de l'équipe dans les décisions qui les concernent, tout en attribuant un pouvoir d'encadrement, un droit de gérance et une imputabilité à deux coordonnatrices concernant l'administration de l'organisme, dans le but de faciliter la réalisation de la mission.

Je ne pourrais à ce jour rendre honneur à tout l'enthousiasme que j'ai pu ressentir durant tout ce processus de restructuration. J'y ai rencontré des espaces d'une intelligence collective et d'un climat relationnel inédits pour moi, dans lequel nous tentions de bâtir une culture de travail nous permettant d'œuvrer au mieux pour accompagner les victimes et porter leurs voix, sans sacrifier ni notre santé, ni notre solidarité, ni notre cohérence. La culture organisationnelle que nous apprenions à structurer en l'expérimentant prenait appui sur un principe fondamental de sororité. La sororité, pour Delaume (2021), désigne un rapport égalitaire et solidaire de femme à femme, « une démarche consciente, presque une éthique de vie. Qui nécessite de l'empathie, de l'ouverture, de la confiance. [...] Un lien tissé volontairement, qui ne s'impose pas de lui-même, y compris au sein de la cellule familiale » (p.12). La sororité offre un tremplin d'empuissancement et une force de solidarité dont

peuvent découler l'autonomie et la résistance des femmes au pouvoir patriarcal. Dans cette perspective, je vivais pour la première fois la sororité comme un choix à la fois personnel et politique de soutenir les femmes autour de soi, de célébrer leur épanouissement et leurs forces, et de favoriser la solidarité entre toutes plutôt que la défense des intérêts individuels ou la compétition. De plus, notre équipe entamait du même temps ses premières réflexions sur l'adoption d'une analyse intersectionnelle (Bilge, 2009 ; Flynn et al., 2015), tant dans notre analyse sociopolitique que notre approche d'intervention et notre mode de gouvernance. L'approche intersectionnelle nous invitait à réfléchir et déployer des transformations organisationnelles afin de mieux représenter et inclure toutes les personnes vivant des violences genrées, et d'éviter de reproduire des inégalités ou des rapports de domination envers des personnes vivant à la croisée d'oppressions racistes, capacitistes, classistes et autres. Ainsi, devenir sœur signifiait aussi être sœurs à travers toutes les luttes et amorcer un travail critique sur nos pratiques et nos visions.

Œuvrer au sein de cet organisme m'a permis d'entrevoir un horizon qui me mobilisait de toute part, par-delà la perpétuation de la violence entre et envers les personnes : celui de construire ensemble, peu à peu, un monde plus habitable. Je sentais que je pouvais m'expérimenter, déployer mes forces, et je m'y sentais souvent encouragée. J'essayais de valoriser et soutenir également mes collègues, et je me donnais le plus généreusement possible dans mon travail. En plus de mes fonctions d'intervenante auprès des femmes, je devenais représentante des travailleuses sur le conseil d'administration, et j'étais mandatée sur différents projets de développement en soutien au processus de restructuration. Dans ce contexte, je découvrais la qualité de ma propre participation, et j'apprenais que je pouvais contribuer positivement au sein d'un collectif, voire que je pouvais disposer d'un pouvoir d'influence qui n'était pas nécessairement synonyme d'abus de pouvoir. Je me sentais entourée de femmes brillantes, engagées, puissantes, et c'est à leur côté que je découvrais

peu à peu ma propre envergure. Dans cette lignée, en 2020, une de nos coordonnatrices quitte pour de nouveaux horizons professionnels, et je suis embauchée pour prendre sa relève à la coordination de l'organisme.

5.2 LA SOLIDARITE MISE AU DEFI

Si je présentais dans la section précédente quelques principes de la gestion féministe parmi bien d'autres qui ont engendré une véritable lune de miel de mon engagement social, un tel projet comporte bien sûr bon nombre de défis et ma fonction comme coordonnatrice me les a indéniablement fait rencontrer de plein fouet.

Au moment où j'entre en poste comme co-gestionnaire, nous sommes au début de la pandémie de COVID-19. Mon équipe et moi faisons partie des services essentiels qui continuent d'être en activité au quotidien, sur fond d'urgence mondiale. Nous passons par toute sorte d'états et d'opinions, allant de la peur de transmettre le virus dans la maison d'hébergement et d'occasionner un bris de service au sentiment d'être dépassées par ces procédures quotidiennes dignes d'une salle de chirurgie. Comme dans beaucoup d'autres équipes, les mesures de distanciation sociale et de gestion des risques de contagion finissent par avoir un impact sur notre capacité à nous concerter et nous sentir ensemble. Dans une structure de co-gestion féministe, la circulation de l'information et la solidarité entre les membres de l'organisme sont incontournables. Moins d'un an après avoir mis en place nos nouvelles pratiques organisationnelles, nous n'avons d'espaces collectifs que des réunions en visioconférence et celles-ci sont occupées en grande partie par de l'information sur les mesures sanitaires qui sont non seulement nombreuses mais aussi changeantes, et qui demandent une adaptation quotidienne tant à l'équipe qu'aux personnes hébergées. Peu à peu, ce contexte a des impacts sur la mobilisation générale de l'équipe et le sentiment de faire partie d'un « nous ».

Dans cette période générant d'emblée de nombreux remous, je devenais la supérieure hiérarchique de mes sœurs de lutte. Dès les premiers instants faisant suite à l'annonce de mon embauche, je pouvais observer des manifestations de joie comme de méfiance face à mon nouveau rôle. J'avais toujours considéré que tous les rôles avaient la même importance au sein de notre maison d'hébergement et que la coordination était chargée de tenir une vue d'ensemble plus qu'un rôle d'autorité, bien que la nature de mes fonctions fit qu'en effet, être coordonnatrice offrait plus d'influence, plus d'informations en main et une imputabilité qui conférait un droit de gérance. À ce moment-ci, j'avais un idéal très fort de gestion participative, et j'étais persuadée que si je mettais les efforts nécessaires pour mobiliser et consulter l'équipe, faire preuve de transparence et d'humilité et garder nos discussions ouvertes, nous ne glisserions pas dans un modèle de gestion verticale qui s'ignore. C'était essentiel pour moi. Je me sentais mobilisée dans mon projet de pratique d'amour. Rapidement, je prenais en charge les réunions d'équipe et re-mobilisait l'équipe à travers les comités et différents mandats dans l'intention de réinsuffler notre dynamique collective. J'éprouvais un vrai plaisir à orchestrer nos réflexions et à solliciter notre intelligence collective. J'adorais faire le « liant » dans notre équipe, contribuer à un climat de travail à la fois axé sur le projet et plein de bienveillance les unes pour les autres. Je me découvrais des forces à tenir le fil des projets, à faire en sorte que les différents pôles de nos activités fonctionnent ensemble et que l'information circule adéquatement entre les membres de l'équipe. Je me découvrais aussi un intérêt pour la gestion des ressources humaines, qui combinait pour moi des espaces à la fois structurants et relationnels qui me permettaient également de veiller sur l'équité et le climat d'équipe.

Rapidement cependant, je réalisais que mon nouveau rôle changeait radicalement à la fois mes relations avec mes collègues mais aussi le niveau de pression auquel je devais faire face. Devenir coordonnatrice me demandait d'adresser des situations difficiles et parfois, de

souligner auprès de mes collègues des comportements qui m'inquiétaient voire semblaient créer des tensions au sein de l'équipe ou des problématiques dans la réalisation de nos activités. Ce rôle faisait non seulement de moi une figure d'autorité aux yeux de mes collègues, et à raison, mais ne me permettait plus non plus de pouvoir me confier ou me déposer auprès d'elles. De plus, je me rendais compte que par ma fonction, j'avais davantage connaissance des enjeux politiques et financiers de notre organisme – notamment le sous-financement avec lequel nous devons conjuguer – ce qui créait un grand écart entre ma lecture des situations et celle de mon équipe. La charge de travail que ma collègue à la coordination et moi devons assumer pour garder le navire à flot était colossale et souvent mal comprise ou peu connue du reste de l'équipe. Les rapports de pouvoir qui existaient entre coordonnatrices et travailleuses me demandaient une certaine vigilance critique, et avaient ainsi peu à peu réduit ma sphère de solidarité au comité de coordination et au conseil d'administration, ce qui pouvait renforcer la distance entre employeuses et employées, un risque que je souhaitais pourtant éviter de prime abord. L'ensemble de ces constats me faisait réaliser plus largement que malgré un idéal de gestion féministe, nous étions également insérées dans une culture et un système néolibéral et capitaliste plus grand que nous qui créait des situations paradoxantes. De Gaulejac et Hanique (2015) parlent de ces injonctions contradictoires comme des caractéristiques des sociétés hypermodernes, imposant une culture de haute performance axée sur « l'efficacité, la rentabilité, l'évaluation de performance, la culture des résultats, l'avancement au mérite, l'adaptation au marché » (Gaulejac et Hanique, 2015, p. 27). Au contraire, notre vision féministe nous demandait de veiller sur des pratiques de *Care* en veillant sur la santé, les conditions de travail de l'équipe, la qualité de nos liens, le respect de l'autonomie et de l'expertise de chacune mais aussi la transformation de nos pratiques pour devenir plus inclusives, tout en dédiant du temps et de la qualité de présence pour soutenir l'équipe et nourrir une démarche de sens solidaire. Mais dans le même temps, nous devons être en mesure de rendre des comptes en tout temps sur

notre productivité, nos statistiques, notre gestion financière et notre professionnalisme. Nous devions nous montrer efficaces, mener des projets de développement pour accéder à du financement qui nous permettrait de répondre aux besoins et bien souvent, tenter de faire plus avec moins. De plus, l'augmentation des demandes d'aide et de nos partenaires mettait une grande pression sur notre organisme.

Dans ce contexte, la question du pouvoir était au centre de nombreux enjeux au sein de notre équipe, et je découvrais les limites de l'analyse que j'en faisais et que nous en faisions collectivement. Je réalisais dans un premier temps comme coordonnatrice qu'il existait une tension et une confusion importante entre pouvoir-sur et pouvoir-faire. Pour Kahane (2010), le pouvoir – qu'il soit individuel, organisationnel ou collectif – a toujours deux faces : le pouvoir constructif constitue notre élan de nous réaliser et de créer tant individuellement que collectivement, mais il devient destructeur et abusif lorsqu'il perd de vue un principe d'amour, c'est-à-dire notre élan de nous rassembler et de nous solidariser. Dans mon contexte spécifique, le pouvoir constructif que j'appelais ici pouvoir-faire répond entre autres au besoin d'autonomie décisionnelle tel qu'en parlent Vézina et al. (1992), et qui recouvre deux réalités : « l'une concerne l'autonomie de compétence, c'est-à-dire la capacité d'utiliser ses habiletés et ses qualifications et d'en développer de nouvelles ; l'autre se rattache au pouvoir décisionnel, c'est-à-dire à la possibilité de choisir comment faire son travail et de participer aux décisions qui s'y rattachent » (p. 24). Si cette autonomie décisionnelle constituait un principe que notre mode de gestion s'efforçait d'encourager pour l'ensemble de l'équipe, il n'était pas rare que toute prise d'initiative – tant de la part de l'équipe que de la coordination – soit sujette à l'évaluation voire la méfiance de la part d'autres collègues. La variété de formations initiales de chaque travailleuse ajoutait à la complexité des échanges, d'autant plus que l'approche féministe de l'intervention comme de la gestion était parfois en contradiction avec celles-ci. Il fallait souvent faire preuve de pédagogie et de patience pour

accompagner ces processus, mais dans le contexte d'urgence dans lequel nous étions, cela n'était simplement pas toujours aisé. Ces dynamiques pouvaient se jouer également dans la co-coordination en tant que telle, ma collègue et moi ayant des points de vue parfois divergents et des territoires de responsabilité intimement entrelacés. Co-gérer un organisme était loin d'être simple car tout en exerçant un leadership égalitaire, je vivais de grands écarts concernant notre vision pour l'organisme, nos styles de gestion, nos priorités, nos personnalités ou nos rythmes. Un tel partage de pouvoir est loin des modèles managériaux habituels. Œuvrer à incarner l'idéal de gestion féministe exige des compétences de dialogue, de réflexivité et de relation de coopération qui, je pense, sont souvent sous-estimées dans nos types d'organismes.

Au-delà de l'autonomie individuelle, les prises de décision collectives se retrouvaient parfois aux prises avec les mêmes défis. Il arrivait qu'après avoir remis une décision dans les mains de l'équipe, organisé un temps de rencontre conséquent et avoir animé l'ensemble de l'échange en retenant de donner mon propre avis et avoir posé toutes les conditions que je pensais nécessaire, je découvre plus tard lors de discussions avec des travailleuses que certaines n'étaient finalement pas d'accord avec la décision prise, et donc qu'elles ne l'appliquaient pas. Lorsque je demandais pourquoi elles ne l'avaient pas partagé lors de la rencontre, elles mentionnaient qu'elles avaient peur des jugements ou représailles d'autres collègues. Cette dynamique occasionnait des bruits de couloir, des non-dits, des créations de clans, et parfois la désorganisation du travail et des instances de gestion participative lorsque les tensions devenaient trop importantes²⁴. Je ne savais pas comment aider mon équipe à

²⁴ Il est important pour moi de noter que les situations auxquelles je fais référence ici concernent des personnes qui n'étaient pas en position minoritaire dans l'organisme. J'interprétais et veillais différemment à l'époque comme aujourd'hui sur des situations similaires vécues par des personnes minoritaires au sein d'organismes féministes, par exemple des femmes immigrantes, racisées, autochtones, n'ayant pas de formation ou encore des personnes trans et non-binaires. Ces personnes peuvent rencontrer des résistances réelles à apporter leur vision ou leur pratique dans des organismes malgré leur souhait d'être inclusifs, ce qui témoigne de rapports de

exprimer plus ouvertement leur avis et assumer leur leadership personnel au sein des espaces décisionnels, et il m'était difficile de voir si, concrètement, des personnes nourrissaient un leadership négatif ou étaient responsables d'un climat de peur de parler. Même si certaines personnes pouvaient être plus à l'aise de s'exprimer, celles qui taisaient leur opinion et sabotaient les décisions collectives par la suite incarnaient aussi une version du pouvoir-sur, qui tentait de reprendre du pouvoir de manière informelle et cachée, déliée du collectif.

Ces dynamiques me ramènent par ailleurs aux propos de Kahane (2010) vis-à-vis du pouvoir et de l'amour. Pour lui, si le pouvoir peut être destructeur lorsqu'il œuvre sans solidarité ni souci de l'autre, l'amour aussi comporte ses propres déviations lorsqu'il ne s'articule pas avec le principe de pouvoir : il sape les élans de réalisation, peut étouffer les initiatives ou la nouveauté et peut empêcher la mise en place de réels changements. De plus, tenir au principe d'amour et de solidarité sans pouvoir discuter explicitement du pouvoir donne libre cours au pouvoir informel : « L'amour sans pouvoir est dangereux car le pouvoir n'est jamais absent – seulement parfois dissimulé. [...] Il est plus difficile de faire face à un pouvoir caché qu'à un pouvoir ouvert²⁵. » (Kahane, 2010, p. 47). Ces notions me permettent de prendre un recul sur mon expérience comme coordonnatrice qui, pendant deux ans, a cherché une posture et des actions plus justes et vacillant souvent entre pouvoir et amour sans nécessairement parvenir à veiller sur les deux. Je me questionnais, à la manière Mingus (2012), sur la manière dont nous pourrions développer des relations assez fortes pour traverser les inconforts et parfois, les tensions inhérentes à nos luttes :

On ne peut pas avoir d'un côté une analyse super fine de la façon dont les systèmes d'oppressions et de violence nous traversent et, de l'autre côté, attendre des

pouvoir qu'il faut pouvoir adresser de manière critique et concrète, à travers une transformation des pratiques organisationnelles.

²⁵ Traduction libre.

personnes qu'elles agissent comme si elles ne vivaient pas dans ce monde-là. [...]
On doit se relever les manches et commencer le travail difficile qui consiste à apprendre comment travailler dans le conflit, la douleur et la blessure comme si nos vies en dépendaient – parce que c'est le cas (Mingus, 2012)²⁶.

Les propos de Mingus viennent me rappeler aujourd'hui que nous tentions de naviguer au mieux au sein d'un contexte rempli de paradoxes. Nous essayions humblement de construire et incarner une culture à contre-courant, sous-estimant peut-être l'ampleur de la tâche et des contradictions que nous étions destinées à vivre en défrichant ce chemin à la fois personnel et collectif.

5.3 PACIFIER AU PRIX DU SENS ET DU SANG : LA LOUVE EN CAGE

C'est la haine qui fait cet effet. Il nous faut s'en méfier. Elle consume tout, sauf elle-même, si bien que, quel que soit votre chagrin, votre visage devient exactement le même que celui de votre ennemi.

Toni Morrison (2004)

Dans le contexte de la pandémie et de mes premières années en poste, le stress était omniprésent, tout allait à toute vitesse, les demandes d'aide explosaient et je trouvais difficile de m'entendre penser dans tout ce mouvement perpétuellement changeant et parfois tendu. Selon moi, il nous fallait ralentir pour être plus en mesure d'attraper les vagues et bien choisir où nous souhaitions investir nos énergies. Je rêvais de plus de lenteur, plus d'actions réfléchies, mais j'avais le sentiment de devoir lutter pour garder la tête froide et le cœur ouvert à travers mon quotidien. L'ambiance de travail me faisait l'effet d'une tornade constante. Je me sentais polluée d'agitation tous les jours où je travaillais, et lorsque je

²⁶ Traduction libre. <https://leavingevidence.wordpress.com/2012/08/03/on-collaboration-starting-with-each-other/>

rentrais, j'étais moi-même devenue tornade. Je vivais des situations répétées de rapports de force où j'avais la sensation de devoir me battre *contre* plutôt que de collaborer. Je finissais par me sentir complètement impuissante, comme je l'écrivais dans les notes suivantes, faisant suite à une situation où une collègue venait de s'opposer vivement à une de mes propositions avec une charge dont je ne comprenais pas l'origine et qui m'avait désarçonnée :

Je suis irritée. À ce moment-ci c'est comme si mon expérience se dédoublait. Il me semble que je poursuis la discussion avec elle en argumentant pour aller dans mon sens, tout en la validant à chaque parole pour ne pas la vexer ou créer d'altercation, mais que mon irritation monte de plus en plus à mesure que j'analyse ce qu'elle me dit. Je me sens en réalité tellement en colère. [...] Ma collègue s'est reculée dans sa chaise en croisant les bras après m'avoir lancé l'invective presque criée : convaincs-moi. J'ai l'impression qu'elle vient de lancer l'offensive et qu'elle attende que je me débatte. Je n'ai aucune envie de me battre. Je ne comprends pas ce que j'ai fait qui méritait de recevoir cette charge-là. Pourquoi faut-il entrer en lutte, tout à coup ? La raison pour laquelle elle a besoin que je me justifie ou que j'argumente m'est obscure. Je suis déstabilisée et je le sais, mais je lui réponds tant bien que mal en tentant de me ramasser. [...] Elle me coupe de nouveau la parole. À partir de là tout devient flou, je ne me rappelle pas le contenu de notre discussion. Je sais que j'ai le sentiment qu'elle n'écoute pas ce que je lui propose. Je trouve la situation absurde. Je n'ai pas envie de vivre ça. Je ne comprends rien. [...] Je ne veux pas devoir lutter en permanence... J'anticipe la suite, je me sens incapable d'y faire face. J'étouffe... (Journal de recherche, 2022)

Je vois dans ce moment une dynamique que je vivais souvent sans savoir comment m'en sortir. Plus cette dynamique de confrontation se répétait, plus ma colère augmentait et moins je me sentais capable de réagir constructivement – voire de réagir tout court – tant je ne voulais pas participer à lancer des offensives. Il y avait tant de choses que je ne disais pas, que je n'avais pas la liberté d'aborder. J'avais l'impression de faire du mieux que je pouvais, de tenter d'échanger posément sur des sujets précis, mais bien des fois, je ne savais pas décrypter ses réactions. J'étais la plupart du temps complètement prise au dépourvu par ces moments de confrontation, que je n'avais aucun moyen d'anticiper ni de comprendre, et je

n'avais pas la capacité de poser des questions tant la charge émotionnelle m'était difficile à recevoir et à traiter sur le moment. Je me sentais piégée.

Poussée dans mes retranchements, je tombais par moment dans ce que bergman et Montgomery (2021) qualifient de radicalisme rigide et que j'associe à ma manière d'exprimer un pouvoir destructeur. Le radicalisme rigide peut se définir comme une posture qui « détermine, dans le sens où il cherche à corriger, percevant les mouvements émergents comme intrinsèquement erronés. Corriger, c'est-à-dire voir des manques partout, et traiter les luttes ou les projets comme inaboutis ou déficients » (bergman et Montgomery, 2021, p. 181). Cette posture repose sur un sens du devoir et de l'obligation important, mais tendent définitivement à étouffer la joie, la créativité et le sens de l'action. Je l'appliquais à mes propres actions avant tout, mais je me voyais peu à peu l'appliquer à mon équipe et devenir intransigente sur nos modalités de décision et de co-gestion. J'entrais dans une fureur noire lorsque ma collègue à la gestion faisait « cavalière seule » et prenait des décisions qui à mon avis auraient dû être collectivisées, ou encore quand j'avais le sentiment qu'elle freinait la participation aux processus collectifs. J'avais l'impression de travailler dans l'ombre pour conserver nos principes démocratiques et inclusifs, d'aller presque à contre-courant sans jamais le dire pour ne pas accuser ou culpabiliser quiconque. Mais, voyant l'écart d'exigence entre mes collègues et moi, je remettais en question mes propres perceptions, mes propres biais et mon jugement sur la situation ; ce qui avait pour effet de me tendre davantage et de me rendre réactive et sur la défensive. Je me sentais à la fois comme une tyranne coloniale et une fille faible. Tout entraînait dans cet abîme de mésestime dans moi, cette propension à penser que je ne serai jamais respectable ni signifiante, quelle que soit la reconnaissance qui m'était accordée. Le silence qui souhaitait épargner la relation finissait par être ce qui la tuais. Je constatais que je rencontrais un véritable obstacle à mon déploiement et à la réalisation de

mes responsabilités, et que j'allais devoir redoubler d'effort pour trouver un peu plus de liberté au sein de ce contexte particulièrement exigeant.

Jour après jour, ma colère et mon impuissance escaladaient dans moi et s'intensifiaient l'une l'autre. Je me sentais comme une louve ligotée qui n'a d'autre choix que de ronger ses propres pattes et hurler à la nuit noire. Je répétais les tentatives d'améliorer ma situation sans qu'aucune n'amorce de changement durable. Pour la première fois, je faisais de l'angoisse. Je vivais mon quotidien la gorge nouée, la poitrine serrée et les mâchoires crispées. Je découvrais la réalité d'avoir mal en permanence, de ressentir les effets de mon stress jusque dans les nerfs traversant mon crâne, mon visage, mes yeux, mes tempes, mes dents. Je perdais le sommeil. J'allais chercher des soins pour mon corps et essayais de poursuivre mes journées de travail sans me laisser handicaper par mes douleurs, ni par ce qu'elles racontaient du niveau de stress que je vivais. Je m'efforçais d'adopter un rapport constructif à la situation, et de faire preuve de plus d'indépendance et de leadership au sein de mon milieu de travail, en réduisant les espaces où je serais amenée à devoir négocier avec les personnes qui m'amenaient à vivre trop de confrontation. Je lâchais prise sur certains dossiers lorsque d'autres semblaient y tenir mordicus, et évitais de donner trop d'informations sur mes projets en cours s'ils n'étaient pas terminés, ou encore s'ils étaient précieux pour moi. J'essayais par tous les moyens de retrouver du cœur pour mes collègues, mais je constatais que la charge qui s'était accumulée dans moi était si importante que toute interaction authentique m'était devenue impossible. Toutes mes paroles et tous mes gestes devenaient des mouvements sur un échiquier face à un adversaire qui s'ignore, visant à pacifier le plus possible nos territoires communs.

La notion de pacification faisait partie de mon projet de maîtrise tel que je le nommais peu de temps avant mon entrée en poste comme gestionnaire. Je me souviens que mon directeur de mémoire de l'époque m'avait demandé pourquoi je tenais à pacifier, à me

pacifier. « Va lire sur la Pax Romana », m'avait-il dit. Pacifier, du latin *pacificare*, *pax*, signifie « *rétablir la paix dans un État en proie à la guerre, à la dissension, y rétablir l'ordre, le calme en réprimant la rébellion* »²⁷. J'espérais que mon processus de recherche allait me permettre d'éclairer les voies de passages permettant de pacifier davantage la parcelle de vie qui était la mienne dans ce monde en tension, et il était pour moi hors de question de réprimer quoi que ce soit : j'entrevois davantage ce chemin comme celui d'un parcours d'acceptation et d'amour de toutes les parts de lumière comme d'ombre, des joies comme des épreuves, un chemin d'initiation. La paix était pour moi un horizon vers lequel marcher, plus qu'un état à atteindre. Et pourtant, alors que je tournais à l'intérieur de moi-même en louve muselée mordant sa propre langue tout en venant au travail comme si de rien n'était, je constatais que je réprimais des parts de moi sans le vouloir. Je peinais à m'investir d'une manière cohérente avec ma vision et mes désirs, je peinais à me sentir pleinement à ma place, mais je peinais aussi à adresser les difficultés, tout comme à partir. J'étais prise dans un entre-deux, en attente d'une information claire, ne sachant laquelle valider et légitimer parmi toutes les voix qui m'habitaient. Je ne faisais que des choix de compensation, et non de création. Je ne savais plus quoi faire, pourquoi le faire, encore moins comment. Je perdais mes sens, en termes de sensibilité, de signification et de direction. Je perdais le sommeil, la joie, l'horizon, et la foi.

Un jour, alors que je sentais que je puisais profondément dans mes ressources pour continuer à faire mon travail mais aussi soutenir mon équipe, une personne me confie qu'une collègue s'est sentie abandonnée par moi dans une discussion d'équipe :

²⁷ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/pacifier/57184>

Elle était vraiment triste parce que tu ne l'as pas « backée » et que tu ne l'as pas défendue. Ça l'a vraiment blessée... Moi je pense que comme tu étais d'accord avec les autres, tu as laissé faire et tu n'as pas été solidaire. (Journal de recherche, 2023)

Ces derniers mots prononcés par elle ont déclenché en moi une réaction d'une limpidité foudroyante, encore si tangible pour moi aujourd'hui : **stop**. J'avais toujours eu une confiance absolue en elle et j'avais toujours valorisé ses conseils, mais je n'acceptais pas ce qu'elle venait de me dire. Je ne me sentais pas vue dans mes efforts quotidiens de prendre soin de toutes à mes propres dépens ni dans mon épuisement, mais je me rendais compte qu'il fallait que j'arrête d'attendre qu'on me voie. **Stop**. Je ne pouvais plus me malmenier pour trouver une façon d'être solidaire jusqu'à me tordre et en perdre ma santé. Je ne pouvais pas continuer à suivre la voie du sacrifice. **Stop**. J'avais besoin d'être solidaire avec moi-même, et de prendre un recul pour savoir ce que moi, je voulais et ce dont moi, j'allais être satisfaite. Le temps de régler quelques dossiers, et je me rendais à l'hôpital, demander un arrêt de travail. **Stop**.

5.4 ÉCOUTER, RECONNAÎTRE, CHOISIR : SUR LA VOIE DE MA LEGITIMITÉ

*malgré l'usure
de tes genoux
tu sais encore marcher
et tu resteras jusqu'au bout
une femme de désir
soulevant à chaque pas
la beauté
endormie sous la poussière
le désir est un horizon
debout*

Louise Dupré

Être en arrêt. Il y avait soudainement la possibilité de faire de l'espace, de retrouver le silence. Je souhaitais me permettre de décider si je poursuivais ou non dans mon travail ; et si je poursuivais, dans quelle posture, quelle intention et quelles conditions. Je me souviens clairement de cette sensation de capter, tout à coup, à quel point j'étais habitée de bruit des pieds à la tête. Par moment, une honte fugace de ne pas être capable de mieux faire traversait mes pensées, un sentiment que je n'étais pas de taille pour mes ambitions. Cette pensée me tombait de la tête dans le cœur, puis je me souviens d'une voix toujours plus forte, souterraine : « Non, tu fais la bonne chose, tu es au bon endroit ». C'est une intuition qui me partait du ventre, l'écouter me donnait la sensation d'être plus ancrée, enracinée. J'étais peuplée de tous les avis professionnels et amicaux que l'on m'avait donnés tout au long de mes deux dernières années : certaines personnes me challengeaient et m'encourageaient à rester le temps de comprendre ce qui me rendait si impuissante, d'autres s'inquiétaient de mon état de santé et jugeaient le contexte malsain pour moi. J'étais tiraillée entre l'idée que toute situation est là pour nous apprendre à devenir plus libre, et ma difficulté à encaisser l'épreuve sans être engloutie, voire écorchée. Suis-je capable de continuer à apprendre dans cette situation ? Et si apprentissage il y a, quel est-il ? À quelle voix/voie donner autorité ? À ce moment-ci, prendre le temps d'écouter était tendre l'oreille à la voix la plus sage qui pouvait monter dans moi. Je me racontais que la bravoure n'était pas dans le choix le plus téméraire que je ferais, mais dans le fait de choisir ce qui était le plus juste, quelle que soit la direction que je ressentais. C'était un véritable privilège que d'avoir le temps d'écouter et la possibilité de choisir, mais c'était aussi une responsabilité. Je me sentais désorientée, et à ce moment-ci, la seule manière de rester fidèle à moi était de ne pas prendre de décision hâtive, et d'écouter. Après plusieurs années de pause complète d'écriture, je reprenais son cours pour déposer mon épreuve et mes prières :

Ce soir j'aimerais faire disparaître
Ma vie
Mes blessures
Ma peine
Ma peau.
J'aimerais sentir
Mon âme
Voler dans le vent.
Mon ventre
Me pèse
Ma peau
Me brûle
Mes os
M'avalent.
J'ai peur.
Je ne sais pas d'où me vient cette idée
Que l'incarnation est autre.
Que la douleur
Ne devrait être.
Je ne sais pas
Comment respirer
À travers l'anneau de feu.

Ce soir je prie
Je prie pour que l'amour
Trouve le chemin en moi
Pour faire œuvre de paix
Je prie
Pour trouver une voie tierce
Ni tuerie
Ni sacrifice
Une voie autre
S'il vous plaît
Montrez-moi le chemin
De nos co-existences
Libres
Et dignes.
(Écrit personnel, 2022)

Pendant cette période d'arrêt, je continuais à participer à plusieurs activités qui me tenaient à cœur et dans lesquelles je me sentais moins challengée. Je continuais à enseigner au baccalauréat en psychosociologie une fois par semaine et réalisais que j'en ressortais énergisée, reposée. Avoir le temps de penser ensemble, de construire et déployer notre pensée, de la nuancer, d'être en projet d'apprendre, de veiller sur les projets de formation de mes étudiant·e·s, accompagner leur processus de formation et de transformation naissant : tout cela me nourrissait et m'offrait de la joie. L'approche psychosociologique de la formation, basée sur la coopération et la co-construction, m'offrait une pause si nourrissante des territoires de lutte que je rencontrais dans ma position de co-gestionnaire. Je réalisais que dans ma salle de classe, j'étais aussi libre et maître de tenir l'espace comme je le souhaitais. C'était infiniment reposant. Enseigner, c'était habiter un espace de parole, d'échanges et de construction mutuelle qui me manquait terriblement. C'était aussi me tenir au plus proche de la formativité, la mienne comme celle de mes étudiant·e·s. Par le fait même, œuvrer au sein d'un contexte pédagogique m'offrait le champ libre pour me mettre au service de cette vie qui désire croître, et me faisait l'effet d'un appel d'air, un regain de souffle. À mesure que les semaines passaient, je réalisais combien j'étais habitée dans ma salle de classe, chaque jeudi matin, d'une vitalité que je ne vivais pas au quotidien, à temps plein, dans mon travail. J'écoutais cet écart avec attention.

5.5 SUR LE CHEMIN DU RENOUVELLEMENT : UNE BIEN-AIMÉE COMME LES AUTRES

Être en paix, c'est être entier.
Jean-Yves Leloup

Dans cette même année, je continue à participer à des stages de pratiques de présence et pratiques rituelles, dans le but de m'offrir des espaces pour me centrer, me percevoir, m'apercevoir, et par-dessus tout me mettre en lien avec mon corps et ma joie. À ce stade-ci,

nous étions un groupe qui se connaissait et avait déjà vécu plusieurs stages ensemble, nos pratiques de présence étaient moins encadrées par notre formatrice, plus fluides, plus autonomes. Dans une même journée, trois moments sont venus me marquer et rester des repères puissants dans ma mémoire :

Nous sommes assis en cercle et partageons ce que nous avons vécu pendant l'exercice. Je raconte que je me suis sentie déconnectée. La formatrice me reflète que ce moment nous montrait une scène où je me laisse envahir, dévorer par une autre femme et que je fige. Je revois mon expérience comme coordonnatrice, ma difficulté à veiller sur mes propres frontières. Soudainement ma gorge se noue, et j'ai l'étrange sensation de me sentir si loin des personnes autour de moi. « Qu'est-ce qui se passe ? », me demande ma formatrice. Je reconnais cette sensation. C'est comme si ma peine émergeait et apportait avec elle une atmosphère glaciale, la distance qui me sépare des autres semble s'étirer et je me sens flottante dans la salle, à découvert, en danger. C'est mon *no man's land*. Je suis marquée par la rapidité avec laquelle ma perception de notre moment ensemble peut changer, à la manière d'un voile qui recouvre la fenêtre et change le ton des couleurs de la pièce. Mon corps est en alerte et ce groupe qui représentait un espace sécuritaire s'est transmuté en espace de danger en une fraction de seconde. Je réponds : « Il y a de la peine ». Ma formatrice me demande si je souhaite qu'on l'aborde, rappelle que c'est essentiel de vérifier que les personnes consentent à s'approcher d'espaces plus délicats à l'intérieur d'elles. Je lui dis oui, elle vérifie encore, je précise : « Je ne sais pas si je peux, mais il faut bien que je m'en occupe un jour ! ». Elle s'assied à côté de moi mais notre échange est délicat. J'ai beau vouloir être accompagnée, je sens toutes mes défenses levées. Je réponds sans négocier à ses questions, mais je ressens le besoin d'être prise en charge car je n'ai aucune idée de ce que je veux, de ce qui se joue, je ne sens rien. Ma formatrice me propose de faire un autel pour l'enfant. Un nid pour Vinciane.

J'accepte tout en me sentant en lutte avec ce geste, cette intention, cette attention du groupe. Une part de moi trouve cela ridicule de mobiliser tout ce groupe pour « la petite Vinciane » dans ce corps de trente ans, d'avoir tant besoin de béquilles pour ce qui m'apparaît comme le b.a.-ba d'une démarche existentielle. Et puis, je me rappelle que je suis comme les autres. Que j'ai besoin d'apprendre à me veiller, à faire la paix avec ma peine, si je veux pouvoir grandir un jour. Alors que ma formatrice dépose à mes côtés des tissus, des noix, des fleurs, de l'encens, je reçois

en plein cœur combien on désire ma vie. Je suis touchée de sa générosité, et celle du groupe qui attend patiemment que je crée mon nid, et trouve le chemin pour apprendre à aimer ces parts esseulées de moi. Je choisis un tissu rouge, une rose blanche, détache un à un les pétales, les dispose avec soin. Quelques brindilles pour habiller le nid, des amandes au centre, comme un cadeau de vie nourrissant, précieux, délicat. Je me rends compte de la délicatesse de mon autel, il me semble simple et lumineux, précieux, précieux...



Nous regardons cet autel un instant, mais quelque chose manque. Je ne saurais dire quoi. Une sensation que le processus n'est pas fini. Je ne me sens pas ailleurs, ce n'est pas complet. Je suis habitée par la peur de faire perdre du temps au groupe. Est-ce que je devrais être plus touchée ? Suis-je si hermétique ? On me pose des questions, j'ai peu de mots, je me sens perdue. Quoi faire après ça ? Qu'est-ce que change ce nid ? Ma formatrice doit sentir quelque chose, car elle se met à me pousser gentiment de l'épaule, en guise de jeu. Je la pousse aussi, nous jouons à nous chamailler, nos mouvements s'amplifient et d'un coup, j'ai peur que nos mouvements détruisent mon nid et fait le geste de le tirer légèrement à ma droite et de retenir le mouvement de ma formatrice à ma gauche. Ce geste spontané, limpide,

authentique, m'apparaît instantanément comme un geste symboliquement fort, et ça doit être la même chose pour le groupe qui se réjouit et applaudit à la seconde même où il se déroule. Protéger mon nid, veiller avant tout sur ces parts délicates de moi : voici ce que j'ai besoin d'apprendre. Ne pas laisser les événements de ma vie se dérouler au détriment du précieux de moi, ne pas laisser piétiner les fleurs. Reconnaître la beauté dans la fragilité et devenir gardienne des frontières nécessaires à la protection de la vie, à commencer par la mienne. (Journal de recherche, juin 2024)

Ce moment, que je vivais à peine quelques semaines après mon retour au travail, m'apparaît aujourd'hui comme un tournant majeur dans ma trajectoire des dernières années. Ma journée avait mis en scène trois scènes qui font à la fois office de synthèse et de vision, réminiscences des défis relationnels que je vivais au sein de ma communauté de femmes mais aussi de la joie que j'avais pu y trouver, et qui me faisait aboutir sur l'incontournable prise de conscience que ma première responsabilité était de suivre ma propre boussole intérieure et de veiller sur ma propre intégrité, ce qui ne pourrait se faire sans embrasser le plus vulnérable de moi. Il n'y a pas de paix possible dans mon rapport à moi-même, pas d'émancipation de l'impuissance apprise sans l'acte premier de me considérer aussi sacrée et vulnérable que tout être, et m'engager à une loyauté première de ne pas faire preuve de négligence ni de maltraitance envers moi-même. Je terminais ce stage en inscrivant dans mon carnet quelques mots :

« Je suis fille du vivant, bien-aimée parmi les bien-aimé·e·s ».

Cette phrase signifie encore pour moi aujourd'hui que je suis un maillon d'un tissage plus grand, dont tous les éléments qui la composent sont à traiter avec respect et bienveillance. Elle m'engage à me traiter comme tout autre à qui je témoignerais ma sollicitude, ma curiosité et ma patience. Elle me rappelle aussi que tout être face à moi, même mon adversaire, fait partie de ce tissage. Elle fait écho à l'amour de soi dont hooks (2022) parle en ces termes :

Nous devons toutes et tous nous débarrasser des idées erronées sur l'amour de soi. Nous devons cesser de l'assimiler de manière craintive à l'égoïsme et à l'égocentrisme. L'amour de soi est le fondement de notre pratique de l'amour. Sans lui, nos autres efforts en matière d'amour sont voués à l'échec. En s'aimant soi-même, on offre à son être intérieur la possibilité de recevoir cet amour inconditionnel que l'on a toujours rêvé de recevoir d'une autre personne. (p. 86)

L'amour de soi, quand je tentais de l'appliquer dans ma vie, me provoquait toujours une peur de nourrir un projet narcissique et à vrai dire, générait un grand mépris de moi-même. Il ne m'est d'ailleurs toujours pas facile d'écrire sur l'amour, de raconter mon processus, sans craindre de tomber dans la sensiblerie ou le sentimentalisme, ou tout du moins d'être réduite à cela. Mais à mesure que j'écris, je recontacte la nécessité de reconnaître l'amour de soi – pour ne pas dire l'amour du soi – comme pilier incontournable de l'amour de l'autre. Je ne peux pas offrir une présence véritable à l'autre si je ne suis pas capable d'être partie prenante et active de notre relation, si je n'existe pas dans l'équation. Je ne peux pas non plus te voir faillible, fragile, parfois fou ou folle, si je ne tolère pas le réveil ni le soin des blessures. Je ne peux pas consentir à te laisser être qui tu es, si ce que tu incarnes révèle mes manques de liberté et mon mépris de moi-même. J'avais l'intuition que la paix ne passerait donc pas par la pacification – et donc la répression des mouvements de révolte – mais par l'intégration amoureuse de toutes les parcelles de mon territoire.

5.6 HONORER LA COMMUNAUTE ET SAVOIR QUITTER

Peu de temps après ce stage, alors que j'avais repris le travail en me laissant un peu de temps pour sentir mes prochains pas, l'information était devenue claire pour moi que je devais quitter. Je sentais que mon cœur n'y était plus, et que je ne parvenais pas à renouveler la situation à un rythme suffisant et que malgré les différents ajustements auxquels nous procédions, mon niveau de stress remontait en flèche. Je me souviens qu'à l'époque, pour la première fois de ma vie, je pouvais dire « je suis malheureuse » en pesant tout le sens de ces

mots. J'en prenais le goût et la mesure alors que je le disais à mon compagnon de vie. Ces mots résonnaient tragiquement dans ma bouche. Je les prononçais avec une certaine attention, les sentant se déposer de tout leur poids sur ma langue et finalement, cela me faisait du bien. Il n'y a rien de bon à se sentir malheureux, mais il y avait pour moi quelque chose d'infiniment réconfortant de regarder une personne droit dans les yeux, et de les dire sans détour, sans fla-fla, sans justification. Je me sentais fidèle à moi-même, touchant à une forme de clarté et de sincérité envers moi-même. Ce constat était devenu suffisant en soi, j'étais malheureuse et il fallait que je prenne des décisions pour moi-même tout autant que pour les autres, car être malheureuse me rendait aussi dangereuse pour mon organisation.

J'avais ce besoin de ne pas me trahir : accepter que je n'étais plus bien dans cette situation, que je ne parvenais pas à influencer le système dans lequel je me trouvais pour m'y sentir mieux malgré le rôle de pouvoir que j'avais, accepter que même si on avait cru en moi et que j'avais accédé à une fonction qui m'apportait d'office de la reconnaissance et du crédit, je n'étais plus bien. Peut-être que cela signifierait que je n'étais pas à la hauteur de la tâche, mais cette pensée finissait par ne plus importer pour moi. Je n'avais plus la flamme, je n'avais plus de désir dans mon travail, et je ne comptais pas vivre sans désir au nom de la responsabilité ou de l'orgueil. Ne pas me trahir signifiait aussi que je souhaitais partir avec soin, honorer cette communauté qui m'avait tant offert et tenter de léguer ce qu'il me semblait important de léguer, en leur laissant le choix de le prendre en compte ou non. Cette communauté de féministes m'avait permis de naître à ma vie d'adulte, de femme, de professionnelle. J'y avais découvert de mes talents, de mes blessures, de mes guérisons. La quitter était peut-être le dernier pas que j'avais à faire avec elle sur mon chemin de maturité. Je prenais le temps de dire au revoir, à plusieurs occasions, d'annoncer dans l'intimité mon départ auprès des personnes les plus proches de moi tant dans les liens que dans les fonctions, puis de l'amener à mon équipe, à mon conseil d'administration, à nos partenaires. Chaque au

revoir était une occasion d'honorer le chemin parcouru ensemble. Il était aussi une forme de transgression, celle de quitter une matrice dont la mission tout comme le vœu de solidarité importaient plus que tout, et d'accepter de décevoir, de faire de la peine, de créer de l'insécurité ou encore de la colère. Je gardais mon cap en ne tournant aucun coin rond, dans le souhait de partir de la manière la plus cohérente possible avec moi-même.

Alors que je faisais mes adieux et prenais le relais de la coordination d'un comité, et menais à terme le projet de rédiger une lettre ouverte en réaction aux accusations d'agression sexuelle qu'avaient reçu notre député provincial. Le procès était en cours depuis plusieurs mois et nos organismes se retrouvaient paralysés, surtout les organismes féministes qui soutenaient les victimes. Nous nous retrouvions dans une impasse, sans possibilité de nous sentir adéquatement représentés et soutenus au niveau provincial. Pendant ce temps-là, notre député continuait ses fonctions comme si de rien n'était, comme le permet si souvent la culture du viol. Je n'avais pas écrit depuis ce qui me paraissait un siècle, mais je m'étais proposée pour rédiger cette lettre ouverte avec une partenaire et amie impliquée sur le comité. J'avais profondément envie que ce projet voie le jour, et je me sentais capable de relever le défi, nourrie des idées des partenaires présentes sur le comité. J'y voyais l'opportunité de mener à bien une des dernières actions qui éveillaient ma flamme au sein de mon milieu, malgré tout. Je m'engageais alors dans l'écriture, fébrile, mais tenant coûte que coûte à récupérer cette aptitude que j'avais et que je n'utilisais plus.

Dans le même temps, j'organisais avec le collectif féministe Abondance un événement dans le cadre d'une campagne initiée par une coopérative d'artistes locale. Cette campagne s'intitulait *Tendresse*. Nous avons décidé d'organiser un panel de féministes invitées à relater leur parcours mais aussi ce que leur cheminement au sein du mouvement féministe leur avait apporté, et les rêves qu'elles avaient pour ce mouvement dans notre région. J'aimais les entendre sur leurs perspectives singulières, les écouter dans leurs nuances, leurs

questionnements, leurs trajectoires en tant que femmes et personnes non-binaires. J'aimais le temps que nous avions, l'espace pour l'échange, l'intention de dialoguer autour de leurs expériences. Deux femmes dans le public avaient levé la main, et nous parlaient vibrantes de joie face aux nouvelles générations de féministes qu'elles avaient devant elles, se remémorant leur propre parcours de lutte. L'échange était devenu intergénérationnel, ces deux femmes comme deux aînées bienveillantes et pleines de fougue, qui me rappelaient la gratitude que j'avais de vivre dans cette liberté qu'elles avaient contribué à bâtir. Je n'avais jamais vu cela lors d'un événement, mais elles nous avaient demandé si l'on pouvait leur envoyer nos questions d'animation, pour pouvoir elles-mêmes se pencher sur leur parcours et faire un bilan de leur trajectoire féministe. J'étais touchée de ce que notre événement et nos intentions avaient permis de créer comme reliance entre nous, et le désir de récolter qu'il avait animé chez elles. Peu de temps après, nous publiions la lettre ouverte. Je me rappelle encore être dans le bureau d'action politique, mes collègues avec moi, voyant la lettre être partagée sur les réseaux, commentée, accueillie, critiquée vivement aussi, mais cela ne nous perturbait guère. Nous étions dans la célébration, une joie puissante d'engager nos voix sur l'espace public et proposer une réflexion critique à la hauteur de nos espérances. Je me sentais libre et reliée, alignée dans mon axe.

Finalement, avant de partir définitivement de l'organisme, je rédigeais une lettre de démission à mon conseil d'administration, comportant les réflexions qui m'habitaient vis-à-vis de notre organisme et des perspectives sur lesquelles je leur souhaitais de pouvoir veiller, autant au niveau du développement des services que de la structure organisationnelle. J'avais cherché la manière de partir sans nourrir de ressentiment, mais sans maintenir mes observations et idées dans le silence pour autant. Cette lettre représentait mon ultime geste de cohérence et de fidélité à moi-même : assumer ce que je pense, vois et rêve, sans générer de la confrontation inutile, sans me trahir, sans empêcher l'autre de faire ses propres choix...

J'habitais le souhait d'adopter une posture honorant ma liberté comme celle des autres. Je me rappelle ma surprise alors que je parlais avec ma présidente de conseil d'administration suite à cette lettre, me dire l'air fier et un soupçon rebelle : « J'ai trouvé ta lettre... auto-déterminée ! ». Cette remarque venait faire un pied-de-nez tout autant qu'un cadeau au besoin d'être reconnue dont j'avais souffert : finalement, c'est au moment où je décidais d'assumer mes choix et ma vision, de ne pas attendre d'être reconnue pour valider la légitimité de mes actes et de ma pensée, que ma mentore me reconnaissait... Je sentais que j'avais retrouvé la flamme de mon engagement, en apprenant à l'habiter à ma manière, singulière, libre.

5.7 CONSENTIR A SA MISSION

5.7.1 À l'école du deuil

La pire journée d'une vie est une chose qui existe bel et bien et s'il te plaît, cher univers, j'aimerais que rien ne la surpasse jamais.

Chimamanda Ngozi Adichie

Moins d'un mois après ma démission, je suis assistante dans une formation en pratiques rituelles. Le stage prend lieu dans la forêt, au bord d'un lac majestueux. Je suis loin de m'imaginer ce qui nous attend : un des participants se noie par accident. Il s'agit d'un jeune immigrant que j'ai déjà eu comme étudiant à l'UQAR, un jeune digne, élégant, aimé par tous, si lumineux. Cet accident est un choc sans nom pour toute l'équipe de formation ainsi que les participant·e·s. Rapidement, je me mobilise pour rejoindre les proches. La situation est complexe à gérer considérant que sa famille est à l'étranger, à l'exception de sa petite sœur et de son amoureuse qui résident depuis peu sur le territoire. La majeure partie de leur réseau

et de leurs repères se trouvent loin d'elles. Je trouve le moyen de les contacter et suis invitée à aller les rencontrer à Rimouski.

Une fois arrivée chez la petite sœur, alors que je pense venir rencontrer une ou deux personnes, j'atterris dans une veillée funéraire. Une douzaine de personnes sont réunies dans le salon. Une fois tout le monde présent, un aîné dit quelques mots pour ouvrir notre cercle. Le rôle qu'il prend me fait un bien incroyable. Il ouvre un espace de veillée avec la sobriété et le silence nécessaire pour nous tenir face à la tragédie sans devenir fous. Il accompagne le deuil qui s'est amorcé avec une violence totale. Nous sommes deux, une amie et moi, à avoir été auprès du participant quelque temps avant l'accident. Je m'attelle à essayer de leur raconter mon expérience, malgré tant d'informations que je ne connais pas sur les circonstances de l'événement. Dans ce moment, je sens que la responsabilité m'incombe de tenir le fil auprès des siens. Chaque phrase m'apparaît d'une importance cruciale. Quoi dire, comment, pour répondre au besoin si légitime de comprendre, pour prendre soin de la tristesse et du sentiment d'absurdité que vivent les siens. J'avance en funambule, à l'écoute de la respiration du cercle, particulièrement celle de la petite sœur. Souvent l'atmosphère me semble figée et je sens que je n'ai d'autre choix que d'amorcer un mouvement, d'initier chaque pas comme on avance dans le vide. Chaque information vient faire émerger de la peine, des questions, de l'apaisement, tout ce qui peut se vivre au contact d'un accident d'une telle ampleur. Chaque mot à prononcer me demande de dépasser le tremblement que je sens à l'intérieur de moi, je le sens et me mobilise autour de lui. Je fais l'expérience de trembler sans m'agiter, trembler et m'engager dans le silence qui nous tient ensemble. Le cercle que nous formons m'apparaît comme un tissu organique, qui se meut, se contracte, se tend, respire, souffle et peu à peu, se dépose dans un peu plus grand que lui-même. Il n'y a pas de choix face à la mort, si ce n'est celui de consentir. S'agiter ne sert à rien, lutter ne sert à rien. Le réel est là, tel qu'il est. Mais certainement que veiller ensemble, respirer ensemble, habiter

l'épreuve ensemble est incontournable pour que ce consentement soit possible, et pour se rappeler qu'en tout instant, la vie est là, elle aussi, vibrante, pulsante, appelant vers plus de vie.

5.7.2 Devenir sœur de deuil

Durant les semaines qui suivent, je soutiens ses proches en exil comme je le peux. Je ne peux m'expliquer pourquoi moi, je me retrouve au cœur de toutes les étapes qui découlent de ce décès : aller jusqu'à son appartement, trier et emballer ses affaires, soutenir sa famille et leurs amis, rencontrer le père venu d'Afrique pour rapatrier le corps de son fils, raconter de nouveau l'histoire de cet accident... Tout ce que je sais, c'est que cette famille ne vient pas d'ici, que son réseau est loin et ne pourra pas les soutenir sur place, et que je ressens le besoin d'être auprès d'elle. Toutes mes cellules sont engagées, mobilisées. Sa sœur et son amante sont elles aussi immigrantes, loin de leurs familles, et elles deviennent en charge de toutes les démarches liées à la mort d'un être aimé qui est parti subitement dans un pays et un système administratif qu'elles ne connaissent pas. Je ne veux pas qu'elles aient à tout porter seules. Nous ne nous connaissions pas avant, mais je me sens impliquée auprès des femmes de son entourage comme une sœur. Je suis touchée de voir comment elles me laissent être auprès d'elles.

Là d'où je viens, les peines, les deuils, les ruptures de la vie se vivaient souvent en silence et en solitude. Jeune, je m'étais sentie si seule et dépourvue lorsque je souffrais. Les membres de ma famille cachaient du mieux possible leur mal-être, eux aussi. Toute émotion trop intense, toute perte de contrôle devait se faire en privé, et l'on devait retourner avec les autres une fois qu'on se sentait capable de faire bonne figure. Les membres de ma famille, proche comme éloignée, se réjouissaient de voir que l'on allait mieux ; mais personne ne savait comment tenir la main pour nous aider à remonter la pente. Ces femmes-là me

permettent de les conduire, les accompagner dans l'appartement, dans le tri, le ménage, les pleurs et les prières. Je suis sans cesse époustouflée par leur manière de veiller les unes sur les autres. Lorsque la petite sœur s'effondre en larmes dans le lit de son frère défunt, une de ses amies lancent des chants de prière et chante pendant qu'une autre lui caresse les cheveux. Lorsque la petite sœur retrouve son air, son amie pleure avec moi dans la salle de bain, à devoir choisir quoi faire de cette brosse à dents, de tous ces objets peuplant le quotidien de cet être aimé, pleurer puis rire de s'accrocher à cette brosse qui n'aurait bien sûr plus d'utilité. Chaque geste, chaque choix est un pas dans le processus de deuil, et une occasion de se solidariser. Avec ces femmes, je découvrais et me laissais enseigner par leur sororité, et j'apprenais à incarner à leurs côtés un engagement relationnel et une solidarité que je n'avais jamais vécus. Plus encore, en me rappelant cet été marqué par l'accident et les moments qui ont suivi, je prends la mesure de la solidité que j'avais bâti à travers les dernières années, notamment en contexte de crise. Je constate également tous les efforts que je suis capable de déployer lorsqu'il faut se montrer solidaire de l'autre, même quand il s'agit d'une personne qui m'est totalement étrangère. Bien que je me sente encore pudique de dire cela, je pense qu'il y avait ici les germes de ma vocation, c'est-à-dire de ce que j'ai singulièrement à offrir et qui porte un sens pour moi.

5.7.3 Pardonner : assumer sa mission

Une première cérémonie de funérailles a lieu à Rimouski. À cette occasion, je retrouve l'équipe du stage. Nous nous offrons un cercle de nouvelles. Mon cœur n'est pas tranquille. Je les écoute et tente de me rendre disponible pour eux, mais j'ai de l'amertume dans la gorge. À vrai dire, j'en veux à tous ceux qui n'ont pas été là pour la famille, et notamment pour ces jeunes femmes immigrantes arrivées il y a si peu de temps au Québec. Je me suis sentie seule, avec elles, tout en restant soutenante pour la formatrice. J'aurais dû lui dire, mais j'ai continué

à faire ce qui me semblait juste tout en accumulant sans m'en rendre compte une certaine colère. J'ai à peine pris le temps d'absorber l'événement, et je suis devenue également celle qui devait représenter, rencontre après rencontre, l'école auprès de l'entourage. Je me suis sentie invisible parmi les invisibilisés.

J'ose partager à l'équipe que je me suis sentie seule, et que j'ai eu beaucoup à porter et assumer à Rimouski. Mes collègues m'accueillent avec une grande tendresse qui commence déjà à m'apaiser. Ma formatrice me pose une question allant droit au but : « Est-ce que tu m'en veux de ne pas être venue à Rimouski avant ? ». J'aime profondément cette femme. Je ne veux pas lui mentir. Je lui dis oui. « Est-ce que tu m'en veux que je n'aie pas contacté la famille avant ? – Oui ». Elle m'explique ce qui a motivé ses choix, et me dit que tout s'est passé avec la plus grande justesse possible. Un grand tonus habite tout son corps. Elle ne me regarde pas dans les yeux. Je prends conscience de ce qu'elle a dû encaisser durant ce stage. Je réalise que l'important ici n'est pas ce qu'il aurait fallu faire par principe : elle avait composé avec la situation du mieux qu'elle le pouvait, tout comme moi. J'en prends acte et je détends intentionnellement mon corps, comme on dépose les armes au sol. Je réalise que ma colère ne vaut pas le coup. Elle me demande : « Ce que je ne comprends pas, c'est que ce que tu fais, c'est ta fonction. C'est ta vocation. Pourquoi lorsque tu es à ta place, tu es en colère ? ».

À l'écriture de ce récit, le souvenir des dernières relations qui m'ont été difficiles me reviennent. Je me vois m'agripper au mirage d'une injonction morale, dans le souhait que l'autre reconnaisse ses fautes, me voie comme la martyre vertueuse de l'histoire. Je me vois au seuil du manque de l'autre, tentée de partir en lutte pour qu'elle me reconnaisse dans ma solitude, mais alors cette formatrice est devant moi, et je vois que cette lutte sera la véritable responsable de la déchirure du lien. Dans cette situation, je faisais ce que je sentais nécessaire, et je découvrais que j'étais seule à pouvoir l'offrir à ce moment-ci, de la manière dont je

l'offrais. Je m'y suis d'abord sentie seule, esseulée. J'ai été indignée que personne d'autre ne soit avec moi auprès de la famille, que nous ne soyons pas davantage à nous efforcer de faciliter leur passage. Et puis, c'est à travers ce poème que j'ai trouvé la clé qui a libéré mon cœur de l'amertume :

Ta peine d'enfant

T'empêche d'embrasser

Ta mission sur cette terre

Tu es venue aimer

Ne laisse pas l'amertume

Couper l'accès

À la tendresse

Tu es là pour l'offrir

Au chevet des oubliés de l'Histoire

Et des nuits dévastées

(Chapelet de poèmes, 2024)

Devenir un sujet libre et aimant, c'est aussi assumer la responsabilité de ce que je sens, que je vois et que je juge essentiel, c'est accepter de baisser les armes pour m'engager avec maturité dans ma propre mission. Il était possible qu'il n'y ait pas de coupable, il était possible que chacun·e assume et habite sa propre place ; que j'habite fidèlement la mienne.

5.8 QUAND LES EPREUVES DEVIENNENT CADEAUX : RECONNAITRE SES SAVOIR-FAIRE

Dans les mois qui suivirent cet événement, je me sentais encore pleine des émotions de mon été, mais aussi de la dernière année éreintante que j'avais vécue comme coordonnatrice. Je nourrissais le souhait de reprendre ma recherche et de rédiger mon mémoire de maîtrise, mais je m'enroulais autour d'un sentiment d'échec persistant. L'épuisement me faisait voir ma propre trajectoire comme une série de tentatives avortées. Je me sentais seule et en perte de vitesse dans mon cheminement de vie : si toute ma vingtaine m'avait fait grandir de défi en défi jusqu'à devenir gestionnaire d'un organisme que j'admirais, et que j'avais découvert mon incapacité à y évoluer davantage, que me réservait la suite ? Ma confiance en moi était effritée et me faisait côtoyer de la honte à tout instant. J'avais honte d'avoir honte. Aujourd'hui, je crois que j'étais épuisée de toutes mes épreuves mais aussi de toutes mes croissances et mes dépassements, et que je ne me rendais pas bien compte que j'avais besoin de repos et d'intégration, ce qui minait ma capacité à voir combien j'aurais dû être fière de moi.

Malgré tout, je continuais à enseigner tel que je le désirais. Pour la deuxième fois, je donnais un cours sur la communication interculturelle, visant avant tout à offrir un soutien aux étudiantes et étudiants internationaux lors de leur première session à l'Université du Québec À Rimouski. Cet espace pédagogique constitue un espace de solidarité précieux pour des étudiant·e·s qui arrivent sur le territoire, doivent embarquer à vitesse grand V dans un rythme d'études soutenu tout en traversant un processus d'adaptation touchant à toutes les sphères de leur vie : le système d'enseignement, la prise en main des outils informatiques, la langue, l'alimentation, les découverte des systèmes administratifs, la création d'un nouveau réseau, l'adaptation à de nouveaux codes sociaux, et les manifestations plus ou moins subtiles du racisme au quotidien, entre autres (Rennie et Frozzini, 2020). Ancrée dans une approche

participative, je tentais du mieux que je le pouvais de poser les conditions pour que ces étudiant·e·s comprennent leur expérience de migration à mesure qu'elle se vivait, et développent les stratégies les plus gagnantes pour leur cheminement académique et personnel, malgré un système d'accueil qui présentait son lot d'obstacles.

Enseigner m'offrait des bouffées d'air dans mes cycles de mésestime bien que je doutais de mes capacités, presque par habitude. Dans la fonction auprès de mes étudiant·e·s, mes préoccupations vis-à-vis de moi-même se suspendaient. De plus, cet automne, la petite sœur du participant avait demandé à assister librement au cours afin de se rester reliée à d'autres personnes malgré son deuil. Sa présence, chaque vendredi soir, venait me rappeler l'événement si important que nous avons vécu ensemble et que j'avais dû y faire quelque chose de bien. À mes yeux, elle soulignait symboliquement que la seule reconnaissance qui valait vraiment la peine, c'était celle de voir la confiance qui résidait dans notre lien. J'y sentais une veille réciproque, un tissu relationnel vivant, tangible. Notre lien se renouvelait dans ce contexte nouveau, apprenait à devenir autonome et plus grand que le deuil. Prendre soin m'apparaissait comme la responsabilité la plus noble que je pouvais assumer, autant vis-à-vis de cette jeune femme que de toute personne autour de moi. J'avais l'intuition qu'apprendre à habiter chaque geste avec soin et veille pour mon prochain pouvait être un but à poursuivre, un horizon de sens qui déjouerait tout besoin de reconnaissance car l'accomplir me semblait trop essentiel.

Un jour, j'arrive dans mon cours avec le pressentiment que ce que j'ai préparé ne conviendra pas. J'ai un planning pour ma soirée mais j'ai eu beau le ressasser, bien que cela fasse sens sur le papier, je ne suis pas convaincue de sa pertinence, son timing. Avec le temps, j'ai appris que lorsque je ne parvenais pas à me sentir prête pour un cours – malgré toute la préparation effectuée – c'était que quelque chose allait émerger du groupe que je ne

connaissais pas encore et qui aurait besoin d'espace pour se vivre. Arrivée en classe, je décide d'ouvrir un cercle de nouvelles et de me mettre à l'écoute du groupe :

Je propose de prendre un temps, comme chaque vendredi, pour faire un tour de nouvelles. Comme personne n'a l'élan d'ouvrir le bal, je désigne spontanément un étudiant, plutôt discret d'habitude. Il accepte mais à peine salue-t-il son groupe qu'il fond en larmes. Il nous annonce qu'un de ses amis d'enfance est décédé suite à un accident de voiture, en Italie, à l'âge de 23 ans. Un silence bienveillant s'installe tout de suite dans le groupe. Je sens mon centre de gravité descendre, je deviens instantanément plus présente. La chaleur afflue dans mon corps, j'ai l'impression que tous les pores de ma peau s'ouvrent. Sa peine m'atterrit dans le cœur et je la sens résonner dans mon corps. Je lui présente mes condoléances. Nous échangeons à propos de son ami, de ce qu'il vit, de comment il se relie à travers ce deuil. Nous prenons le temps, mon débit de parole est lent, nous habitons les silences ensemble et je tiens à ce qu'on ne se presse pas. Si notre échange me permet de l'accompagner et de m'assurer qu'il a un filet personnel et relationnel suffisant pour naviguer dans cette traversée, je sens qu'échanger est aussi le prétexte pour habiter ce moment ensemble, pour qu'il sente qu'il peut être accueilli et se déposer dans ce groupe. Ce qu'il partage est important, je ne veux pas qu'il ravale trop vite son deuil et que nous passions à la suite du cours comme si de rien n'était. À quelques mètres de lui, une étudiante du Togo est prise d'une vive émotion. Son fiancé est actuellement dans le coma, en attente d'être transféré dans un autre pays pour recevoir des soins et peut-être survivre. Nous prenons le temps d'accueillir son épreuve, l'ensemble des étudiants est au poste pour leurs deux collègues vivant à ce moment-ci les épreuves les plus universelles possible. J'ai l'idée de demander à l'ensemble des étudiant·e·s les pratiques personnelles ou collectives qu'ils mettent en place pour s'accompagner lors de deuils. L'ensemble du groupe se met à partager des rites issus de leurs traditions et religions, les pratiques qu'ils ont vécu avec leurs familles, des paroles reçues de leurs aîné·e·s, des prières sur lesquelles s'appuyer. L'énergie circule dans le groupe et chez les deux étudiant·e·s en peine, cela se met à respirer.

Nous prenons une pause après un long échange, puis je me retrouve dans le couloir avec mes deux endeuillé·e·s, assis sur de petites marches. À peine assise, la jeune femme se love contre moi. Je suis surprise mais l'accueille et l'enveloppe de mes bras. L'autre étudiant nous rejoint et s'assieds proche de nous. Je lui partage ce psaume de la Bible qu'un ami avait prononcé lors de la veillée pour le participant du stage et qui m'avait apaisée, bien que je ne sois pas religieuse : « Dieu nous l'a

prêté, Dieu nous l’a repris ». Je lui partage que cette phrase vient me rappeler que nous n’avons pas de contrôle sur la vie ni la mort, mais que nous pouvons honorer la chance que nous avons eu de rencontrer et d’aimer cette personne, le temps qu’elle était sur cette terre. Je vois mon étudiant s’apaiser comme moi. Je le vois la méditer dans son cœur, acquiesçant d’un mouvement de la tête. Je sens mon étudiante collée contre moi recommencer à respirer plus calmement. Je me sens à la bonne place avec eux dans les couloirs vides de l’université un vendredi soir, et si j’ai la pensée que je déborde certainement totalement de ce qu’on attendrait d’une chargée de cours dans cette institution, je me dis qu’on pourrait bien me dire folle, je le ferais encore cent fois et tant qu’il y en aura besoin. (Journal de recherche, 2024)

Ce moment a été l’un des premiers où je me suis vue capable de contenir, accueillir et accompagner tout un groupe dans un moment de crise. J’étais capable de plonger avec elleux et de nous accompagner à émerger ensemble. Depuis, durant chacune de mes sessions d’enseignement, une telle plongée se donne et je me sens apte à la traverser avec mes étudiant·e·s, en nous mettant à l’écoute de ce qu’elle vient nous enseigner.

5.9 REVENIR SUR LES VESTIGES DES GUERRES ET Y CUEILLIR LES FLEURS

Dans les mois qui suivent, une ancienne collègue me propose de m’engager comme travailleuse autonome sur un projet particulier : organiser un colloque de trois jours pour l’anniversaire de l’organisme, sur les violences entre partenaires intimes et les pratiques novatrices en intervention et en gouvernance dans une perspective intersectionnelle. À l’annonce de cette proposition, mon cœur fait un bond. Le projet est d’envergure, il représente un nouveau défi professionnel qui me semble dans mes cordes et surtout, il m’invite au centre d’un partage de connaissances inédit dans notre région entre les universités, les milieux de pratique et les personnes concernées autour d’un enjeu commun : celui de développer des organismes et pratiques toujours plus solidaires, inclusifs et critiques pour toutes les personnes se situant à la croisée des oppressions. Accepter ce contrat, c’est aussi me remettre en lien avec un organisme que j’affectionne particulièrement, mais dans lequel j’ai rencontré

mes limites et où je me suis épuisée d'impuissance. J'y vois la possibilité d'habiter un nouveau rôle et surtout une autre posture au sein de cet organisme, et je ne peux passer à côté de contribuer à cet événement majeur pour notre milieu féministe. Face à cette proposition, je me remets à rêver cet événement comme on rêve de dialogues porteurs, de militance solidaire et de nuances fécondes. Alors, j'accepte, fébrile et enthousiaste, attentive aux prochains pas que la vie m'invite à faire dans cette communauté féministe qui m'a donné naissance.

De nombreux mois durant, je réfléchis avec un comité la vision et l'organisation du colloque. J'habite une danse entre le fait d'embrasser leur vision et y insuffler la mienne. Plus souvent qu'autrement, malgré le fait que je sois à l'externe, je sens qu'on interpelle ma vision. La confiance qu'on m'accorde me touche. Parfois, je frôle des zones qui me rappellent les difficultés que je vivais comme gestionnaire, et je m'installe dans ma nouvelle position et posture : je laisse à l'autre le plein leadership sur ce qui est de sa responsabilité et apprends à assumer pleinement mon leadership sur ce qui relève de la mienne. Je me détends dans la fonction, m'offrant le temps nécessaire à la maturation de mes idées et apprenant à me mettre en lien avec l'équipe lorsque j'ai besoin de leurs échos. Je crée des liens avec des féministes magnifiques sur l'ensemble du territoire, rêve avec eux ce grand rassemblement qui nous attend. Je sens que je me dépasse et rencontre du même temps la maturité gagnée durant les dernières années de ma vie, l'aisance trouvée dans les appréhensions des premières fois. Je me surprends à assumer ce que je souhaite sans me mettre en lutte avec l'autre, sans anticiper le combat :

Je contacte un lieu de souveraineté qui m'apparaît d'une simplicité déconcertante : je veux pouvoir rester fidèle à ma pratique et je peux le proposer, mais si c'est impossible, je n'ai pas à me trahir ni me travestir et l'on peut inviter quelqu'un d'autre à s'occuper de cela. Tout un univers de possibles s'ouvre soudainement pour la rencontre qui m'attend avec mon collègue : je me vois capable d'intégrer ce qu'il

propose tout en l'amenant à ma manière, je me vois vérifier si ma manière de faire convient à leur vision et je me vois libre d'aviser que je ne suis pas la bonne personne si jamais cela ne fonctionne pas. Je me sens prête et paisible. Libre. (Journal de recherche, 2024)

À l'évocation de ce moment, souveraineté et humilité se déplient sous mes yeux comme les deux faces d'une même pièce. Il est possible de choisir l'un et l'autre, d'habiter cet entre-deux dialogique qui n'oblige pas à lutter contre l'autre pour exister. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise solution, pas de bataille à gagner ici, plutôt des voies possibles à tracer ensemble pour sentir que chacune des parties en présence sente qu'elle préserve sa cohérence dans la relation.

Au bout de ce processus qui m'accompagnait à apprendre le dialogue, le colloque a enfin lieu. C'est une fois sur place, dans l'immense salle du centre des congrès, alors que les premières conférences s'amorçaient devant des centaines de personnes, que j'ai pris conscience de l'envergure du projet que j'avais su mener à terme. Pendant que ces conférencier·ère·s aux pensées lumineuses déployaient leurs réflexions d'une intelligence théorique et sensible fulgurante, je réalisais que j'organisais et animais un événement qui me ressemblait de bord en bord, tout autant qu'aux personnes qui y avaient contribué à toutes les étapes du parcours. Chaque pas que je posais dans cette immense salle de congrès m'est apparu comme un pas dans l'assumption de ma liberté propre, de ma création singulière, de ma pratique, de ma solidarité ; mais aussi un pas dans le pardon, la compassion pour l'épreuve que j'ai vécu dans cet organisme et la réparation de nos liens. J'avais contribué à un espace dans lequel pouvaient se raconter ces expériences des marges, en y insufflant l'écoute sensible et la créativité dont je rêvais. Je me sentais au centre d'un tissage de rencontres édifiantes, sentant la communauté dont je faisais partie et à laquelle je contribuais singulièrement en mettant en valeur les contributions de sœurs et adelphe·s de démarches, plurielles et rassemblées le temps d'un moment vers un horizon commun.



5.10 ÉCRIRE, PRIER, RECOLTER : EN GUISE DE CONCLUSION

En guise de conclusion, j'aimerais boucler ce roman de formation avec deux courts poèmes que j'ai écrits durant mon processus de rédaction, cette grande traversée d'ombre et de lumière. Ils font partie d'un carnet de poèmes que j'ai appelé mon *Chapelet d'une bien-aimée* :

Et si tu t'autorisais

À te bâtir

Un chapelet

Il n'est pas réservé

Aux prêtres

De devenir prière

(Chapelet d'une bien-aimée, 2024)

Tu prendras ta plume
Quand ton existence sera renfermée sur elle-même
Tu écriras pour continuer ta marche
Dans la brume
L'errance est parfois la brèche
D'où éclatera l'horizon
- Foi.

(Chapelet d'une bien-aimée, 2024)

CHAPITRE 6

SYNTHÈSE CRÉATRICE

Nous entrons ici dans la dernière étape de la démarche heuristique telle que proposée par Moustakas (1990), la *synthèse créatrice*. L'intention de ce chapitre est d'effectuer un retour réflexif sur les données présentées à travers mon roman de formation et de me mettre en dialogue avec elles ainsi qu'avec des auteur·e·s, dans le but de dégager de nouvelles compréhensions concernant ma question de recherche, et d'approfondir celles qui se sont offertes jusqu'à présent. J'aborde cette étape avec une double attention et intention : celle de vouloir faire sens tout autant que faire signe, c'est-à-dire gagner en clarté pour moi-même mais aussi pour autrui. Dans le même temps, bien que ce chapitre demande une démarche rigoureuse d'interprétation, je porte le souhait d'approcher mon expérience avec délicatesse et respect, de me faire témoin sensible et active du sens émergent, de construire une pensée amoureuse. Si l'on considère la pensée comme une pratique, alors je choisis ici de l'orienter afin qu'elle renonce le plus possible à réduire, trahir ou enfermer le sens, mais plutôt qu'elle vise à révéler, approfondir et ouvrir tant de nouvelles compréhensions que de nouvelles questions.

Au commencement de cette recherche, je cherchais une voie pour me sentir plus libre de créer et d'être en relation, et j'anticipais que j'avais besoin de faire la paix avec mon genre et l'ensemble des qualités associées au féminin que j'avais appris à dévaloriser. J'avais pour horizon une praxis d'amour comme voie de libération mais aussi comme posture et pratique relationnelle, professionnelle et citoyenne. J'ai fait le pari qu'un chemin de formativité et d'écriture pourrait me permettre de créer des conditions pour me transformer et me déployer en tant que femme engagée et en tant que professionnelle. J'aimerais rappeler ici ma question

initiale ainsi que les objectifs de cette recherche, autour desquels je m'articulerai tout au long de ce chapitre.

Question de recherche :

Comment mon processus de formation et d'écriture peut-il contribuer à m'émanciper de l'assujettissement patriarcal et à développer une praxis de l'amour au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne ?

Objectifs de recherche :

- **Explorer** dans mon processus d'écriture les mouvements d'émancipation au sein de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne
- **Expliciter** au sein de ma démarche de recherche-formation les moments-clés m'ayant permis de cheminer vers le développement d'une praxis de l'amour
- **Comprendre** et identifier les gestes, étapes et conditions ayant contribué pour moi à développer une praxis de l'amour

Comme je le présentais au chapitre 2, j'ai choisi d'analyser mes données en mode écriture (Paillé et Mucchielli, 2021) pour mener à bien cette recherche. Celle-ci nous propose d'entrer en relation avec nos données de manière impliquée, en s'appuyant sur l'écriture pour témoigner des prises de conscience qui ont émergé lors du chemin de recherche et en faire surgir le sens. Les compréhensions que je tire dans l'interprétation de mes données sont donc singulières mais aussi contextuelles : une autre personne aurait certainement interprété différemment mon roman de formation, et mes propres compréhensions sont celles qui sont disponibles au sein de cette étape finale de la démarche. Pour ce faire, je commencerai par revenir sur la place de la formation et de l'écriture dans ma démarche, puis sur les

apprentissages-clés que j’ai réalisés dans mon processus d’émancipation et d’exploration d’une praxis d’amour.

6.1 L’ASSUJETTISSEMENT : L’EVEIL CRITIQUE COMME ANTIDOTE A LA RESIGNATION

6.1.1 L’ancrage psychique de la domination : entre honte et impuissance apprise

L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet.

Vincent de Gaulejac

Pour commencer ce chapitre, j’aimerais revenir sur quelques apprentissages que j’ai fait concernant un des thèmes majeurs de cette recherche : l’assujettissement. Au début de mon parcours, je souhaitais m’émanciper de l’assujettissement patriarcal, c’est-à-dire de l’intériorisation des valeurs patriarcales et la dévalorisation de caractéristiques historiquement associées au féminin. Dans ma problématisation (chapitre 1), nous avons pu traverser ensemble un aperçu de comment cette hiérarchisation opérait des obstacles internes à mes élans de création et de relation. Pour rappel, j’aimerais proposer ici un tableau synthétisant la division genrée de ces caractéristiques, en me basant sur les travaux de Gilligan (2011), Gagnon et Casselot (2024) et Pelletier (interviewée par Ravet, 2016) :

Les dualismes de la pensée moderne occidentale	
Masculin	Féminin
Rationalité	Émotion, corps, inconscient
Performance	Souffrance

Activité	Passivité
Autonomie	Dépendance
Culture	Nature
Force	Amour / <i>Care</i>

Tableau 2. Les dualismes de la pensée moderne occidentale comme ancrage du patriarcat

Je faisais l’hypothèse que mon parcours de vie personnel, mon incarnation singulière et ma socialisation comme femme blanche française m’avaient amenée à intégrer plusieurs dualismes et hiérarchisations propres à la modernité occidentale et à la culture patriarcale. Cette intériorisation est toujours à nuancer car comme le souligne Butler (2004) :

La norme ne construit pas le sujet comme son effet nécessaire, et le sujet n’est jamais complètement libre d’ignorer la norme qui inaugure sa réflexivité ; il n’y a jamais d’opération d’agentivité (*agency*), voire de liberté, qu’en relation à un champ de contraintes tout à la fois habilitant et contraignant (p. 203).

Je prends conscience que réaliser une recherche à la première personne d’inspiration phénoménologique m’a demandé de me tenir dans cet *entre*, à la jonction entre une culture normative, mon incarnation singulière et les contextes spécifiques dans lesquels je me situais. La première étape qui a initié mon processus de recherche me semble ainsi être la conscientisation de mes empêchements et l’existence de multiples systèmes d’oppression agissant tant en dehors de moi qu’à l’intérieur de moi. Mon intention de recherche à peine formulée, la relation de domination s’est symbolisée à la fois dans le théâtre de mon espace professionnel et de mon espace intime, notamment à travers mes rêves (Roman de formation, section 4.3). Je réalise en relisant ma problématisation et les premières séquences de mon

roman de formation que je vivais dans un régime d'auto-surveillance perpétuel, symbolisé par le prédateur intime qui surgissait dans mes rêves. Cette auto-surveillance se manifestait particulièrement dans mon rapport à l'action, au sein du domaine professionnel :

Je craignais d'être démasquée, qu'on voie que je ne sais rien et qu'on me renvoie, qu'on me raye de la carte. [...] [À] aucun moment je n'avais l'autorisation à l'intérieur de moi de pouvoir demander de l'aide, de pouvoir ne pas savoir, de pouvoir douter. J'avais si peu de marge de manœuvre pour éviter le sentiment de honte. (Extrait du roman de formation, section 4.1)

Ce que je trouve particulièrement interpellant devant cet extrait et la plupart des récits qui entourent cette séquence de mon roman, c'est que cette peur – qui représente bien selon moi le syndrome de l'imposteur – est pleinement autonome en moi. Dans ce contexte-ci, je n'ai pas de collègues ni de superviseur·e, j'ai peu de critique directe sur mon travail en tant que tel ni de pression de performance : celles-ci sont présentes en moi et agissent déjà avec force dans mon rapport à l'action et à l'apprentissage. En ce sens, elle me fragilise aussi face à l'autre. La honte ou la peur d'avoir honte surgissait en lien avec ma capacité de performance et d'indépendance, mais aussi vis-à-vis de ma passivité dans des interactions relationnelles dans lesquelles j'aurais souhaité être en mesure de me défendre :

Rien n'avait paru de l'incendie dans ma poitrine et du tonnerre dans mon ventre, de ma terre qui tremblait pendant qu'on la piétinait. Je n'avais pas su défendre mon point, me défendre. [...] J'avais rencontré un interdit relationnel à déclencher un conflit ou une confrontation, et non seulement je ne me sentais pas capable de me protéger, mais j'avais honte de la faiblesse dont témoignait à mes yeux ma passivité, et du silence qui me faisait trahir ma communauté, ma famille (Extrait du roman de formation, section 4.2).

Je reste marquée ici par combien le ressenti qui primait dans mon expérience à ce moment était la honte de ma passivité plus que l'indignation face aux propos qui m'étaient adressés. Avoir honte de ne pas savoir me défendre dignement camouflait le fait que l'on

m'ait porté atteinte en premier lieu. Cette passivité révèle également l'impuissance apprise dans laquelle je me trouvais : je ne pensais pas pouvoir avoir un impact dans la relation, ou que mes besoins pouvaient être répondus si je les nommais. L'impuissance apprise (ou acquise) – aussi appelée résignation acquise – se définit comme :

[...] la perte de confiance en soi et la croyance en l'incapacité à réussir en raison d'échecs répétés ou de l'absence de résultats positifs. En d'autres termes, lorsque quelqu'un entend constamment qu'il ne pourra pas réussir, il est plus susceptible de croire cette idée et de renoncer avant même d'essayer. (Lanore, 2023, p. 246).

L'impuissance apprise est une notion que nous utilisons souvent en intervention auprès de victimes de violence conjugale, car elle est adéquate pour prendre en compte ce que le processus de victimisation provoque suite à des actes de violence et des mises en échec répétées et systématiques des tentatives de la victime pour sortir de sa situation. Dans mon cas, cette impuissance s'ancrait dans mon histoire personnelle et familiale, dans laquelle je me suis retrouvée jeune victime de situations sur lesquelles je n'avais pas de prise et qui m'ont fait vivre de grandes périodes de vulnérabilité. Je n'avais pas appris que mes relations pouvaient accueillir, m'accueillir, et que je pouvais m'y affirmer ; et une partie de moi restait toujours à l'extérieur, en retrait. Gilligan et Snider (2021) associent l'affirmation de soi et l'acte de *se dire* comme étant des capacités particulièrement menacées chez les filles par la socialisation hétéropatriarcale – à la différence des garçons qui, en intégrant les codes de la masculinité, apprennent à ne pas se *sentir* (empathie). Dans un cas, exercer son pouvoir-dire menace d'exclusion et dans l'autre, pouvoir-sentir et pouvoir-aimer menace d'humiliation : dans les deux cas, l'hétéropatriarcat provoque l'intériorisation de ruptures relationnelles et, pour reprendre les mots de Gilligan et Snider, un « sacrifice de l'amour » (2021, p. 56).

6.1.2 La portée d'une démarche de conscientisation

Cette dynamique a évolué progressivement à mesure que j'ai cheminé dans mon processus de recherche-formation, qui a été intrinsèquement lié à mon cheminement comme féministe. Mes lectures, mon travail comme intervenante et gestionnaire en maison pour victimes de violence conjugale et mon implication au sein de groupes féministes ont été tout autant d'occasions privilégiées de prendre conscience du caractère collectif et historique – et donc partagé - de ces dynamiques. Cet éveil critique a participé à rapatrier des parts de moi-même, à me remémorer des événements de ma vie que j'avais banalisés et à m'autoriser à leur donner de la valeur à mes yeux. Je peux reconnaître mon expérience dans les propos de Gilligan et Snider (2021) lorsqu'elles affirment que :

L'initiation aux dualismes du patriarcat se pose en miroir de la dissociation interne entre raison et sentiments, individu et collectif – un morcellement qui caractérise à la fois le détachement et l'attachement anxieux. Ce type de fragmentation interne peut littéralement nous empêcher de voir le mal dont nous souffrons [...] En étant incapables de ressentir ou de penser les blessures que le patriarcat nous inflige, nous sommes anesthésié·e·s, incapables d'être attentifs·ves à la souffrance qui accompagne notre prise de conscience. (p. 121-122).

J'ajouterais que cet état de gel crée aussi une forme de paralysie qui peut engendrer de l'impuissance et un sentiment qu'il est impossible de transformer les situations, voire même de se défendre : « S'asseoir, fermer les yeux et attendre la mort, mais découvrir que ce faisant, ce n'est pas la mort qui m'est donnée mais le gel, la perte de sens... la perte de soi » (Extrait du roman de formation, section 4.3).

Pour Ahmed (2024), éduquer sa conscience féministe – se faisant à travers les lectures ou les rencontres – permet de nous rapprocher de nos expériences et de mieux saisir les voies et les manières dont la violence s'exprime envers certains groupes plutôt que d'autres :

Même si vous éprouvez encore de la douleur, de la frustration et de la rage, même si vous éprouvez ces émotions plus fort encore à cause de l'attention que vous leur donnez, elles sont orientées autrement. La connaissance est l'accomplissement de cette réorientation. Vos émotions ne sont plus dirigées vers quelque anonyme qui vous est tombé dessus un jour (ou pas seulement), ni vers vous-même, pour avoir laissé cette chose se produire (ou pas uniquement), mais vers le milieu qui reproduit cette violence en la noyant sous les explications (Ahmed, 2024, p. 55).

Développer une analyse critique de ces rapports de domination et devenir capable de mettre des mots sur mon expérience ont constitué pour moi un « antidote à la résignation » pour reprendre l'expression de Claire Lejeune (1991, p. 78). Cela me semble aujourd'hui être un ingrédient incontournable pour m'entraîner jour après jour à opérer cette réorientation de l'attention, ou tout du moins à tenter de discerner ce qui, dans mes interactions et les situations rencontrées, tient du personnel, du transgénérationnel, du collectif ou du structurel. Bien que ces dimensions ne soient pas totalement séparables, inscrire mon vécu dans son contexte socio-historique et culturel me permet de ne pas psychologiser des problématiques sociales et d'interpréter mes empêchements et ceux des autres comme des caractéristiques individuelles mais davantage comme des conséquences d'une culture que nous pouvons travailler à renouveler, en nous transformant nous-mêmes ainsi que nos pratiques et nos institutions. Comme l'écrit Chollet (2024) :

Ce qui importe, c'est de démonter les mécanismes qui nous affectent, de comprendre ce que des pouvoirs divers nous ont fait et continuent à nous faire, plutôt que de nous ajouter une pression supplémentaire en prescrivant la réaction qui serait la plus appropriée (p. 42).

Dans mon processus, côtoyer d'autres féministes a été un apport majeur pour calmer cette pression à toujours mieux faire ainsi que ma honte d'être insuffisante ou incapable, pour moins culpabiliser de ne pas être assez libre et peut-être surtout, pour ne pas relayer à

l'intérieur de moi la violence faite depuis toujours aux femmes. J'y reviendrai plus tard dans les apprentissages-clés de mon parcours d'émancipation.

6.2 SE DONNER NAISSANCE : L'AUTOFORMATION COMME VOIE D'EMANCIPATION

6.2.1 Désirer ma vie et croire en mon agentivité : une responsabilité personnelle

Comme je l'évoquais précédemment, le début de ma recherche a coïncidé avec mes premières expériences professionnelles significatives, c'est-à-dire dans lesquelles je devais assumer des responsabilités conséquentes et qui m'amenaient à me dépasser. À la relecture de mon roman de formation, j'ai réalisé que malgré la très haute exigence que j'avais envers moi-même et la honte que je ressentais à la moindre bavure, mes récits sont des histoires de prises de risque successives. J'ai avant tout fait une série de choix, à l'intérieur des conditions dans lesquels je me situais, pour tenter de m'affirmer davantage et d'explorer mes élans en vue de construire ma pratique :

Une tornade s'agite en moi, animée par des mouvements contraires : une force d'inertie me tire vers le bas, causée par le stress de vouloir performer et les pensées toujours envahissantes que je m'apprête à offrir un texte sans intérêt et paraître comme un individu creux... Mais je sens aussi ce redressement qui me tient droite, le désir d'assumer la beauté que j'observe, de porter une parole qui transmet l'horizon solidaire que je sens et qui appelle à la possibilité de nous y engager. (Extrait du roman de formation, 2024)

À mesure que j'ai fait l'expérience de moi-même dans mes différentes voies de contribution dans le monde, cette mésestime qui me collait à la peau a diminué. Plus je choisissais de suivre la voie/voix qui me semblait nourrir le plus de vie, moins j'étais propice à me laisser emparer par cette force qui abaisse, conserve, ligote. Plus j'osais prendre le risque de me mettre en action et de me dévoiler, plus je pouvais non seulement me rendre compte que bien des contextes étaient bienveillants – ou tout du moins, non meurtriers – mais

aussi, plus j'accumulais des expériences dont j'étais fière. Plus j'emmagasinais de fierté, et plus j'étendais la portée et la créativité de mes actions : accompagner, devenir gestionnaire, enseigner, publier une lettre ouverte engagée, organiser des événements d'envergure, etc. Ces expériences continuent aujourd'hui de m'aider à réorienter mon attention lorsque je diminue ma valeur, pour déjouer un cycle mortifère de mépris de moi-même et d'impuissance apprise (doute/inaction/honte) et entrer dans un cycle vertueux de légitimité d'être et de créativité (souhait d'apprendre/action/fierté). Ce cycle vertueux est moins un cycle fermé qu'un mouvement spiralé, qui m'a demandé non seulement de me dépasser en vue de me déployer, mais aussi d'accueillir les peurs et blessures qui émergeaient en cours de route. Ainsi, mes multiples mises en action professionnelles ont également côtoyé des cauchemars intenses mettant en scène mon angoisse profonde d'être agressée ou tuée, ou des moments d'émergence vive de mes blessures affectives et de parts vulnérables de moi-même. J'ai appris à travers ce parcours combien embrasser sa grandeur demande de veiller sur le plus petit de soi. Tout instant de croissance personnelle a été suivi de la nécessité de rencontrer ce qui, dans moi, avait besoin d'être pris en soin pour ne pas m'empêcher de grandir.

La première condition d'un tel processus d'émancipation me semble ainsi être une prise de responsabilité face à sa propre vie. Cette responsabilité se traduit à la fois par un choix d'œuvrer à son propre déploiement, d'apprendre à offrir le meilleur de soi-même et de veiller dans le même temps sur son intégrité : son rythme, ses résistances, ses trébuchements, ses doutes. Il s'agit à mes yeux de transgresser l'héritage d'une culture patriarcale mais aussi une culture individualiste axée sur la performance et la production, en adoptant une posture de générosité face à sa propre vie ; c'est-à-dire ni complaisante, ni sacrificielle, mais plutôt axée sur le sens de ses actions et de ses apprentissages.

Prendre ses responsabilités signifie que, même face aux obstacles, on conserve toujours une certaine capacité à inventer sa vie, à façonner notre destin [...]. Chaque

jour, on met à l'œuvre cette propension à s'autotransformer afin de faire face à des réalités qu'il nous est impossible de modifier facilement (hooks, 2022, p. 76).

Cet élément complète pour moi la notion d'éveil féministe et critique que j'évoquais plus tôt. Si je suis responsable de mon processus d'autoformation et plus largement de nourrir mon propre chemin de liberté, je suis aussi aux prises avec un ensemble de normes qui me contraignent, m'affectent et participent au maintien d'une matrice de domination (Collins, 2016). Responsabilité n'équivaut donc pas à culpabilité, et être responsable de son pouvoir d'agir n'équivaut pas à être responsable de comment l'on a agi sur nous. Cependant, bien que je ne puisse pas contrôler l'environnement ni sans cesse disposer d'espaces sécuritaires ou bienveillants pour moi, je peux toujours apprendre des expériences que je rencontre et tenter, quelle que soit la situation, de faire ce qui me semble le plus porteur pour moi comme pour l'autre. Ici, je ne veux donc pas dire que nous sommes responsables de ce qui nous est fait, mais davantage que si j'assume et nourris mon propre processus d'auto-transformation, je protège ma liberté et deviens plus à même d'initier ou soutenir les transformations sociales que je souhaite.

6.2.2 Apprendre à aimer la fragilité : la poésie sourcière

*Toute poésie s'écrit du rapport d'un corps à la lumière,
d'une présence plus ou moins dormante du feu dans notre
sang, dans la moelle de nos os.*

Claire Lejeune

Si l'écriture faisait partie intégrante de mon projet de recherche, je dois dire que c'est seulement au moment de concevoir mon roman de formation que je me suis rendu compte de combien elle m'avait accompagnée à des moments-clés de mon parcours. Plus particulièrement, la poésie a constitué une voie de passage essentielle pour accueillir, révéler

et intégrer des parts plus vulnérables de moi-même. Le récit « Appeler les parts esseulées de soi : des mots pour exister » (chapitre 4) constitue l'un des premiers moments où j'ai non seulement pris appui sur l'écriture poétique pour rejoindre des espaces blessés en moi, mais aussi vécu l'acte poétique comme un geste ritualisant et auto-maïeutique :

Lire à haute voix au début de ma présentation me fait l'effet d'une invocation, une promesse de rapatrier les parts esseulées de moi-même pour ne plus vivre sans elles. À mesure que je lis, je sens une vague d'émotion émerger de mon ventre jusque dans ma gorge, des spasmes me traversent et je dois m'appuyer sur la chaise devant moi comme pour ne pas tomber. J'ai l'impression d'accoucher. Lire est comme lancer un hameçon au fond d'un puits, agrippant par le col l'enfant que j'étais pour la faire exister. (Extrait du roman de formation, section 4.5)

L'acte poétique se révèle ici performatif, c'est-à-dire qu'il me permet d'incarner ce dont je parle, de lui donner une consistance et une existence, ce qui s'apparente souvent à un processus transformateur et libérateur. L'écriture poétique m'a permis à plusieurs reprises de faire un pied-de-nez à mon injonction de performance en prenant appui sur la beauté, et en me permettant d'explorer les mots de manière intuitive, c'est-à-dire en suspendant un instant l'idée d'un résultat final. Lorsque j'écris de la poésie, je m'assieds et fais silence, je me mets à l'écoute des mots qui émergent et les suis pas à pas. Ce n'est pas automatique, il faut parfois un peu d'exploration pour atterrir dans une certaine posture d'écriture, celle dans laquelle j'accède à un rapport plus vaste aux mots, au sens, à moi-même. Dans cette posture, ce qui me semble si inaccompli dans moi devient un objet de compassion plutôt que de honte : « Je me présente à toi comme un moineau blessé. / Et si tu apprends à m'aimer, je délivrerai ton chant » (Extrait du roman de formation, section 4.5). Une fois écrits, ces textes m'offrent des rappels précieux pour retrouver de la bienveillance pour mon chemin d'apprentissage, même lorsque je ne me sens pas à la hauteur de mes exigences ou pire, que je me brutalise pour mes multiples blocages, erreurs ou empêchements et que mon horizon me semble obstrué. La

compassion pour ma propre vulnérabilité – et notamment les parts blessées et violentées – m’apparaît comme une des conditions nécessaires à vivre et m’exprimer plus librement.

Adopter cette posture de compassion a été un acte maintes fois répété durant l’écriture de ce mémoire. Par souci de lisibilité, je n’ai pas inclus tous les moments de doute, de honte, de violence auto-perpétuée face à ce que j’écrivais. J’utilise le terme de violence ici en conscience de son poids. Écrire ce mémoire m’a demandé d’encaisser les coups de mon propre regard critique mille et une fois, de me brûler au contact d’une relation assassine à mon existence et de constamment refaire le choix d’écrire dans la foi que j’y trouverais une voie de passage. Tous les jours, chuter dans l’abîme et tous les jours, me réengager dans écriture d’amour comme on renouvelle ses vœux envers la vie. Les quelques poèmes qui se trouvent dans mon mémoire font partie d’une série de textes poétiques que j’ai appelée *Chapelet d’une bien-aimée*, écrit lors de passages à vide dans mon processus de rédaction. Tant l’écriture poétique que la relecture m’ont souvent permis de suspendre mon mental fou pour atterrir dans le sensible de ma chair et ma relation à la beauté, comme en témoigne bien à mes yeux ce texte :

Je me relis

Les traces de poésie laissées

En prières de gué

Me redonnent au souffle

Je dois déposer mon front

Dans le nid de la beauté

Dévier les chemins

Qui mènent à la haine

Retrouver ce qui

Sait veiller sur la vie.

(Chapelet d'une bien-aimée, 2024)

L'écriture m'est apparue comme une pratique d'amour, qui me permet de mieux accueillir la souffrance – la mienne comme celle des autres - et la comprendre avec plus d'humanité. À mi-chemin entre le poème et la prière, l'écriture poétique me permet de faire de l'espace pour le fragile, l'incertain, le douloureux, le détestable, et d'apprendre à le laisser vivre, lui permettre de se dire, et me donner accès au sacré qui y réside enfoui. Écrire m'a ainsi permis, encore et encore, de faire de la lumière de mes ombres et instaurer de la paix sur mes territoires en guerre.

6.2.3 Faire corps : habiter ma souveraineté

À différents moments de mon parcours, les pratiques rituelles m'ont offert un espace privilégié pour me mettre en lien avec mon corps et faire une expérience nouvelle de moi-même. Les deux récits phénoménologiques intitulés « Rituel du be-loup-ga » et « Libérer le cri, trouver la meute » (section 4.7) représentent des moments-clés qui ont laissé une empreinte fondatrice dans mon cheminement d'émancipation. J'y ai rencontré une puissance d'*Eros* dont je soupçonnais l'existence mais que je n'avais jamais pu ressentir avant autant de clarté :

La puissance qui demeurait dans le secret des dieux, davantage de l'ordre de l'intuition qu'elle existait à l'intérieur de moi, avait pu se donner en m'appuyant sur mon corps et en me mettant à l'écoute de son intelligence propre, accompagnée de la formatrice et du groupe autour de moi qui, par la manière dont ils accompagnaient

mon rythme et mes cris, veillaient avec désir sur la vie qui poussait en moi. Le fait d'être invitée à suivre mon corps et les émotions qui se donnaient pas à pas ainsi que de les exprimer, les jouer dans le visible, me permettait d'apprendre à incarner la transformation qui s'offrait. (Extrait du roman de formation, section 4.7).

Ici, c'est aussi le geste performatif permis par les pratiques rituelles qui me permettait d'acter des parts de moi qui émergeaient dans l'instant et du même fait, m'informait de leur existence. Comme le souligne Berger-Grosjean (2020) :

[...] une démarche de transformation qui part du corps, qui implique le corps et qui ancre dans le corps les nouveaux possibles qui se libèrent, sera toujours plus efficace qu'une approche purement cognitive des problématiques ou des projets. Parce qu'elle implique les personnes dans le lieu de leur incarnation, là où leur identité s'est construite, là où elles mettent en œuvre leurs actions. Là où elles vivent, tout simplement. (p. 26)

Je réalise que dans ces expériences, je me suis sentie m'habiter pleinement, de la cave au grenier, et cette sensation a constitué une immense reprise de pouvoir sur ma propre vie : du corps-objet féminin, j'ai goûté à la souveraineté de mon corps et de ma joie. Cette démarche de réappropriation de mon corps-joie rejoint ce que Lejeune (1991) exprime en ces termes :

Une femme aujourd'hui se démarie pour pouvoir s'épouser soi-même, se combler d'une présence qui ne soit redevable qu'à soi. Refaire corps avec soi pour se réenfanter. Apprendre à jouir de tous les lieux de soi, à s'en faire une joie : restauration à la carte, chacune selon ses faims, des plus essentielles aux plus futiles. (p. 32).

Rencontrer une telle jouissance à exister ne s'est fait qu'en accueillant d'abord ce qui émergeait du corps de souffrance (Tolle, 2020), qu'il soit individuel ou collectif. Il ne s'agit donc pas simplement pour moi de chercher à faire des expériences de joie mais de me mettre

à l'écoute de l'ensemble des ressentis, émotions, mouvements, tels qu'ils se présentent, comme en témoigne cet extrait :

[...] je touche à une puissance d'une délicatesse incroyable. Là où puissance rime souvent avec force, je la vis alors comme une qualité de présence pleine, poreuse, ouverte et d'une tendresse immense. Sous la résistance, la peine et sous la peine, un chant pur qui s'élève d'une chair aimante. (Extrait du roman de formation, section 4.7)

Bergman et Montgomery (2021) soulignent ce lien entre joie et perception, en affirmant qu'il peut être un moteur d'émancipation personnelle et collective :

Alors que le bonheur est utilisé comme un anesthésiant abrutissant qui induit de la dépendance, la joie est l'expansion de la capacité des gens à faire et à ressentir de nouvelles choses, de différentes façons qui peuvent briser cette même dépendance. La joie est esthétique, dans un sens ancien, qui date d'avant la séparation de la pensée et des émotions : la capacité accrue à percevoir avec nos sens (p. 63).

Dans cette perspective, entrer en lien avec mon corps et l'Eros m'a amenée à faire l'expérience de ma propre saveur, un sentiment profond de moi-même, et à lui laisser prendre davantage d'expansion. C'est peut-être le lieu du plus grand sentiment de légitimité que j'aie trouvé : un espace intouchable à l'intérieur de moi, à jamais intact. Œuvrer à continuer d'apprendre habiter mon corps représentent ainsi pour moi, aujourd'hui, apprendre à habiter davantage le monde depuis la conscience de cet espace intact et joyeux à l'intérieur de moi, tout comme à l'intérieur des autres.

6.2.4 Prendre place dans ma communauté et dans mon lignage : la reliance comme voie de libération

*Il faut que l'autre soit pour que je me mette en marche.
Il faut que l'autre soit une source et une force pour que
je puisse moi-même me faire substance primordiale et
mercure originel.*

Robert Misrahi

Les relations avec mes collègues et avec les victimes de violence que j'ai accompagnées comme intervenante ont été des puits immenses d'inspiration, qui m'ont aidée non seulement à veiller sur ma propre intégrité mais aussi à désirer plus audacieusement ma vie. Comme je l'écrivais suite à mes récits de pratique comme intervenante en violence entre partenaires intimes :

[...] à cette période de ma vie, bien que mon cœur ait souvent été éprouvé d'être témoin de tant de violences et de situations d'injustice, je me suis sentie augmentée par les femmes que j'accompagnais et inspirée à m'émanciper davantage, dans une forme de réciprocité. Je réalisais toutes les fois où moi-même, j'avais banalisé les agressions que j'avais vécues et avais sous-estimé la peur et l'impuissance que cette banalisation avait imprimées en moi. Je touchais à la possibilité de réhabiliter la colère et l'indignation non comme des risques de mettre à mal les relations mais comme des informations voire des forces permettant d'y préserver son intégrité et sa place. (Extrait du roman de formation, section 4.9)

Les liens de sororité et de solidarité que j'ai tissés et découverts tout au long de mon parcours de formation m'ont enseigné la solidarité, et soutenu chaque dépassement que j'ai pu effectuer. Le soutien dont je parle ici n'est pas nécessairement un acte qui a été fait à mon égard – bien que j'aie reçu beaucoup d'actes de générosité – mais une nature de relation ou même, une dimension de la relation que je n'avais jusque-là pas conscientisée. Lorsque je relis mon roman de formation, il n'y a pas un seul moment vécu qui n'ait pas été intrinsèquement relié aux autres, ou qui aurait été possible sans être relié. C'est au contact de l'autre que j'ai pu davantage me rencontrer moi-même dans tous mes possibles, et que j'ai pu construire ou rétablir d'autres liens et offrir davantage de ma propre contribution. Je m'appuie ici sur le Comité Invisible qui nomme cette réalité avec une grande justesse :

« Friend » et « free »²⁸ en anglais [...] proviennent de la même racine indo-européenne qui renvoie à l'idée d'une puissance commune qui croît. Être libre et être lié, c'est une seule et même chose. Je suis libre parce que je suis lié, parce que je participe d'une réalité plus grande que moi (Comité Invisible, 2007, p. 129)²⁹.

À mesure que l'amour des autres a fait son chemin dans moi, je me suis trouvée moi-même plus apte à aimer, comprendre et regarder mon entourage avec plus de tendresse. C'est notamment ce qui s'est produit avec ma mère, alors que j'ai commencé à la voir comme une femme, avec les yeux de la sororité. À mesure que j'ai côtoyé la vulnérabilité d'autrui, j'ai dû accueillir la mienne et regarder mon chemin avec plus de bienveillance, ce qui m'a permis de reconnaître également celui de ma mère :

Tout me faisait penser à elles, à nous. J'entendais les échos de ma mère et de mes grands-mères à travers les récits des femmes. Les échos de la fille que j'avais été, celle qui avait dû composer avec cette guerre ouverte entre ses parents et le mutisme généralisé. [...] L'espace de sororité auquel je goûtais, [ma mère] ne l'avait pas eu dans sa vie, et encore moins lorsqu'elle avait décidé de se séparer de mon père. Elle n'avait pas reçu le soutien que j'apportais désormais à des femmes vivant pourtant des luttes similaires. Ma mère était devenue à mes yeux une femme, dont j'étais la fille mais dont je pouvais être la sœur, capable de la voir, de la croire, et de lui offrir la tendresse d'un regard solidaire. (Extrait du roman de formation, section 4.10)

Ce pont rétabli avec ma mère a ouvert la voie à ce que je tisse un lien avec ma lignée, notamment à travers la découverte de la vie et de l'œuvre de mon arrière-grand-mère, Maddy. Avant que tout cela n'advienne, je n'avais pas conscience de combien j'étais coupée des forces et des ressources que prodigue l'appartenance à une communauté ainsi que mon lignage. Cette dernière prise de conscience de ma nature reliée par-delà les générations et le

²⁸ « Ami·e » et « libre ».

²⁹ « Comité Invisible » est le nom du collectif anonyme auteur du livre : *L'insurrection qui vient*. Ce livre est un manifeste révolutionnaire, dénonçant les effets destructeurs du capitalisme, de l'État et des institutions modernes sur la vie humaine et les relations sociales.

visible est une grande source de tendresse tant pour moi que pour les personnes autour de moi et toutes celles qui m'ont précédée. Me sentir faire partie d'un Nous, qu'il soit visible ou invisible, a agi comme un catalyseur de ma propre liberté : être libre ne voulait donc pas dire me départir de certains liens, mais plutôt les rétablir.

6.2.5 Synthèse : pierres de gué d'un chemin d'émancipation

Lorsque j'observe les mouvements d'émancipation qui se sont données à travers différents territoires de mon expérience, je remarque que cette émancipation n'a pas tant consisté à rejeter des qualités au profit des autres dans un mouvement de balancier ni de me rêver en dehors de la norme qui me constitue, mais plutôt d'apprendre à aimer différentes parcelles de moi-même qui étaient soit désertées après avoir été blessées, soit laissées en jachère par manque de conscience ou de connaissance. Si ce cheminement de formation m'est bien personnel et m'engage singulièrement dans une quête de liberté, cette liberté m'apparaît plus que jamais comme une liberté rendue possible grâce à l'apaisement en relation :

La liberté n'est pas le geste de se défaire de nos attachements, mais la capacité pratique à opérer sur eux, à s'y mouvoir, à les établir ou à les trancher. [...] La liberté de s'arracher a toujours été le fantôme de la liberté. On ne se débarrasse pas de ce qui nous entrave sans perdre dans le même temps ce sur quoi nos forces pourraient s'exercer (Comité Invisible, 2007, p. 16)

Le Comité Invisible se réfère avant tout ici à nos relations, mais j'y vois également les conditions d'une libération dans la relation à soi, elle-même inséparable de la relation aux autres. Mon processus de recherche et de formation constitue aujourd'hui à mes yeux un grand chemin de conscientisation et de réconciliation, qui m'a amenée à trouver davantage de liberté en réinstallant des liens avec plusieurs parties de moi et de l'histoire collective dans laquelle je m'inscris. Je retrouve mon cheminement dans les mots de Claire Lejeune, lorsqu'elle nous convoque dans cette alliance à reconstruire avec soi-même :

Il y a pour chaque femme un travail d'auto-réconciliation à accomplir, une justice à se rendre pour pouvoir irréversiblement s'émanciper. Cet acte d'auto-rédemption qui nous immunise contre la tentation infantile de « retour à la maison du Père », aucun(e) messie ne peut l'accomplir à notre place. (Lejeune, 1998, p. 233)

Ce processus d'émancipation-réconciliation s'est déroulé à travers plusieurs étapes et gestes-clés, que j'aimerais récapituler dans le schéma suivant :



- **Éveiller ma conscience féministe** : Conscientiser la place de l'opresseur à la fois dans soi et dans le monde à travers une matrice de domination. Se situer dans son histoire personnelle et collective.

- **Désirer ma vie et croire en mon agentivité** : Prendre responsabilité de son propre chemin de liberté et d'apprentissage. Se mettre en projet d'apprendre et prendre des risques.

- **Apprendre à aimer ma fragilité** : S'appuyer sur la poésie comme pratique d'amour du vivant pour embrasser toutes les parts de soi.

- **Habiter ma souveraineté** : Se mettre à l'écoute de son corps par des pratiques de présence pour contacter sa force vitale et la part intacte de soi-même.

- **Prendre place dans ma communauté et mon lignage** : Se relier, s'impliquer et se laisser inspirer par le chemin d'émancipation des autres. Aimer nos communs et apprendre de nos singularités.

Figure 4. Les gestes-clés sur mon chemin d'émancipation jusqu'à aujourd'hui

6.2.6 La formation et l'écriture au service de l'émancipation : un processus d'autoformation existentiel et critique

J'aimerais conclure cette partie sur le rôle que la formation – dans l'esprit de la *Bildung* - et l'écriture du roman de formation ont joué dans mon processus d'émancipation. Au début de ma recherche, j'entrevois ces deux pratiques comme des voies pouvant soutenir ma démarche d'émancipation. En regardant le processus qui s'est offert, je dirais à ce jour qu'elles sont à vrai dire indissociables dans ma trajectoire. Pour Eneau (2016), l'émancipation en tant que telle relève d'un projet ancien de la formation des adultes, ayant fleuri dans de nombreux champs et courants actuels de recherche. En lisant sur les différents courants de formation à visée émancipatrice, je me suis découverte à mi-chemin entre les courants humanistes d'autoformation existentielle français et une approche plus critique de l'émancipation à visée de transformation sociale, particulièrement développé sur le continent américain, au Sud comme au Nord. En effet, dans l'autoformation existentielle :

[...] s'émanciper du pouvoir d'autrui revient à apprendre à maîtriser ou se réapproprier son propre parcours, permet de développer la confiance en soi, la prise de conscience et la reconnaissance des ressources dont chacun dispose, la mobilisation des connaissances des autres et les opportunités qu'offrent le contexte, la situation ou l'environnement, permet de développer des méta-compétences pour apprendre à apprendre, mais permet aussi de transformer le rapport au savoir (Eneau, 2016)³⁰.

Dans cette perspective, la réflexivité est mobilisée dans une perspective d'actualisation de soi et de développement du pouvoir d'agir. Les approches critiques de l'éducation des adultes (pédagogie de la libération, pensée critique, apprentissage transformateur, etc.) visent, quant à elles, une triple finalité de liberté, d'égalité et de citoyenneté, particulièrement

³⁰ Article consulté en ligne, sans pagination : <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.2489>

pour les groupes marginalisés et assujettis (*Ibid.*). Dans l'apprentissage transformateur plus particulièrement, le processus d'apprentissage repose en particulier sur la conscientisation des personnes quant aux modalités d'assujettissement auxquelles elles sont soumises :

L'objectif de l'apprentissage transformateur est d'amener l'apprenant à réinterpréter les cadres de référence qu'il a élaborés de façon non critique au fil de sa vie, cela afin de construire de nouveaux cadres interprétatifs guidant ses expériences futures, de façon plus rationnelle et négociée, plus autonome et plus libérée des contraintes et distorsions culturelles (Lelong, 2024, p. 92)

Ma recherche-formation en tant que telle m'a permis de suivre un processus d'autoformation axé sur mon expérience d'apprentissage dans l'ensemble des contextes de vie que je traversais (*Bildung*), mais ce chemin m'a aussi permis de penser et me former avec d'autres et ainsi, de cheminer dans un processus de conscientisation critique. Cette autoformation à la fois existentielle et critique, en m'invitant à m'axer autour de mon expérience singulière de formativité, a été peu à peu l'occasion de nourrir non seulement ma liberté, mais aussi ma légitimité d'être, d'agir et de penser avec les autres :

[...] la signification accordée par l'individu à sa propre expérience confère à son processus d'apprentissage une valeur particulière : il s'agit non seulement de pouvoir se connaître soi-même, mais aussi de se connaître avec et par les autres, pour penser ensemble le monde commun. (Eneau, 2016)³¹

Dans le même ordre d'idées, l'écriture a constitué une pratique et une étape finale pour devenir sujet de ma démarche d'apprentissage et de recherche, et plus globalement de ma vie. Au-delà de l'écriture poétique dont je parlais plus tôt, l'écriture du roman de formation et du présent mémoire a été un grand exercice de formation, au sens de développer progressivement de nouvelles compréhensions mais aussi de *se donner forme*. L'écriture du

³¹ *Ibid.*

roman de formation m’a de ce fait invitée à travailler ma forme et à habiter tant une écriture réflexive que poétique, invitant comme le propose Lelong (2024, p. 102) à utiliser les pratiques de soi – les pratiques par lesquelles j’entre en dialogue avec moi-même – non pour me déchiffrer mais pour me façonner moi-même, me créer, me former et me transformer comme on donne forme à une sculpture.

Ainsi, comme je tente de l’illustrer dans le schéma suivant, l’écriture réflexive et créative a été partie intégrante de mon processus de formation, et la formation de mon processus d’émancipation :

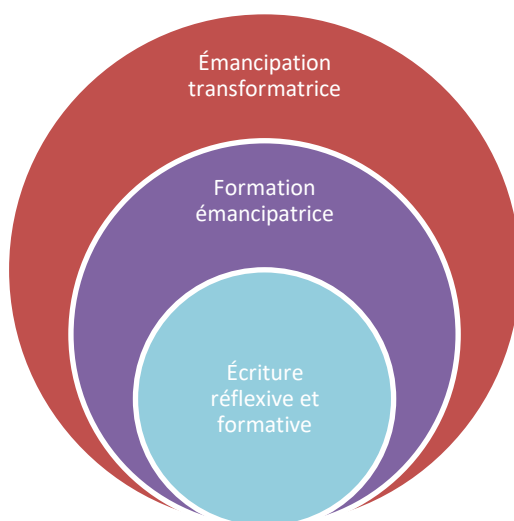


Figure 5. La place de l’écriture et de la formation dans le projet d’émancipation

6.3 M’INITIER A UNE PRAXIS D’AMOUR : UN HORIZON DE PAIX ET DE SOLIDARITE

J’aimerais désormais mettre l’emphase sur mon deuxième et troisième objectif de recherche, m’invitant à réfléchir la place d’une praxis de l’amour dans mon processus de

recherche-formation. En effet, l’horizon qui me motivait à poursuivre et documenter mon chemin d’émancipation consistait en premier lieu dans la puissante intuition qu’il s’agissait en réalité d’un chemin d’amour. Je soupçonnais que la notion d’amour comme praxis pouvait non seulement soutenir ma quête de liberté, mais aussi la naissance de ma pratique singulière, tant au niveau relationnel, professionnel que citoyen. Sans tenter de vouloir dégager des actions qui constitueraient en tout contexte des actes d’amour, j’aimerais revenir sur les moments et gestes-clés que j’ai appris à poser lors de ce parcours de formation et observer en quoi ceux-ci viennent enrichir ma compréhension d’une praxis d’amour. Autrement dit, j’aimerais voir comment cette praxis s’est déployée une fois mise à l’épreuve du monde et des relations, dans les différents contextes et événements que j’ai traversés durant mon processus de recherche-formation.

Pour commencer, je souhaite convoquer le concept **d’amour révolutionnaire** tel que pensé par Valarie Kaur (2019) et présenté dans l’univers référentiel en tant que voie d’émancipation (chapitre 3). Pour Kaur, l’amour est un vecteur de transformation sociale lorsqu’il se pratique à travers trois dimensions : l’amour de soi, de l’autre et de l’adversaire. Comme le présente de manière synthétique le schéma suivant, chaque dimension est fondée sur un principe permettant d’orienter à la fois son regard et son engagement social. Sans que Kaur (2019) le dise explicitement dans son modèle, j’ai ajouté l’amour du Vivant – j’aurais pu dire de la vie – qui selon moi inclut et dépasse l’ensemble des trois dimensions. Il s’agit d’une dimension qui me semble implicite mais présente chez Kaur, et qui représente dans mon cas un apprentissage-clé sur lequel je reviendrai plus loin.



Figure 6. L'amour révolutionnaire selon Valarie Kaur (2019)

Si l'on comprend la relation de domination comme une dynamique qui aliène et divise, alors mettre en œuvre une praxis d'amour tente de rétablir le lien entre soi, l'autre et même ceux qui participent à notre souffrance : un lien de compréhension possible et d'humanisation de nos rapports. Dans mon roman de formation, la phrase : « Je suis fille du Vivant, bien-aimée parmi les bien-aimé·e·s » symbolise pour moi ces trois dimensions, appuyée sur ce que j'appellerais un amour de la vie dans son double sens : à la fois ce Vivant sacré qu'il me faut aimer, protéger, chérir, mais aussi ce Vivant qui m'aime, nous aime, nous appelle sans cesse vers plus de vie. J'aimerais prendre le temps ici de déplier comment ces

aspects se sont invités dans mon chemin de formation, et ce qu'ils m'amènent à comprendre aujourd'hui.

6.3.1 L'amour de soi comme pilier d'une praxis d'amour

Vous devez garder votre cœur brisé jusqu'à ce qu'il s'ouvre.
Rûmî

L'un des apprentissages fondamentaux que j'ai faits concernant l'amour, c'est qu'il doit se fonder en soi et envers soi avant de pouvoir se tourner vers l'autre. Dans mon chemin, cela a été un incontournable. Comme je le mentionnais plus tôt concernant les voies d'émancipation que j'ai découvertes dans ma trajectoire, me libérer de l'assujettissement et de l'impuissance est passé par de multiples processus de réconciliation et d'amour. Plus j'ai avancé sur ce chemin de réconciliation, plus je me suis sentie apte à m'engager socialement et offrir de moi-même dans de multiples contextes avec plus de liberté, de générosité et d'envergure, jusqu'à devenir co-gestionnaire d'un organisme féministe. Les multiples défis que j'y ai rencontrés m'ont cependant permis de réaliser combien par souhait de préserver l'autre ou le lien, je n'adressais pas certaines situations qui me faisaient violence et je participais à mon sentiment d'impuissance et à ma maltraitance :

Jour après jour, ma colère et mon impuissance escaladaient dans moi et s'intensifiaient l'une l'autre. Je me sentais comme une louve ligotée qui n'a d'autre choix que de ronger ses propres pattes et hurler à la nuit noire. (Extrait du roman de formation, section 5.3)

L'autre devenait un adversaire dans mon regard, et la colère que je refoulais – en plus de la charge de gérer un organisme d'intervention de crise en pleine pandémie – a peu à peu affecté ma santé et m'a fait tomber en épuisement. À vrai dire, je réalise que plus que la préservation du lien, c'est plus globalement mon manque d'expérience de relations

sécurisantes qui activait autant ma peur lorsque j'étais en lien, et qui participait à me faire sentir en danger particulièrement dans certaines relations plus confrontantes. Je manquais de sécurité en relation parce que je manquais de sécurité en moi-même, et je n'avais pas pu la construire au sein du contexte de vide relationnel dans laquelle j'avais grandi. C'est au sein de cette période d'arrêt, dans laquelle j'ai fait l'expérience de ma fragilité comme jamais auparavant, que j'ai découvert un amour de soi au sens où en parle Lejeune : « Ce que j'appelle l'amour de soi ne peut se confondre avec le narcissisme du moi : il n'a lieu qu'au-delà du miroir. [...] L'amour de **soi** est l'amour de **nous** qui sommes les enfants du réel » (1998, p.98). Ces propos font écho à la phrase qui a émergé avec une puissante clarté lors d'un moment rituel : « Je suis fille du Vivant, bien-aimée parmi les bien-aimé·e·s » (Extrait du roman de formation, section 5.5). Les différents éléments contenus dans cette phrase me semblent essentiels :

- **Fille du Vivant** : Se reconnaître comme un enfant du Vivant rappelle notre appartenance à un tout, au caractère sacré et précieux de la vie ;
- **Bien-aimée** : C'est parce que j'effectue ce premier mouvement de reconnaissance de mon appartenance au Vivant que je deviens plus apte à faire preuve de compassion pour moi, avec mes failles et mes beautés ;
- **Parmi les bien-aimé·e·s** : Cette compassion pour le vivant et pour soi rend la compassion pour l'autre possible. L'autre devient alors lui aussi un être en chemin, fait de ses propres assujettissements et sa propre quête de liberté.

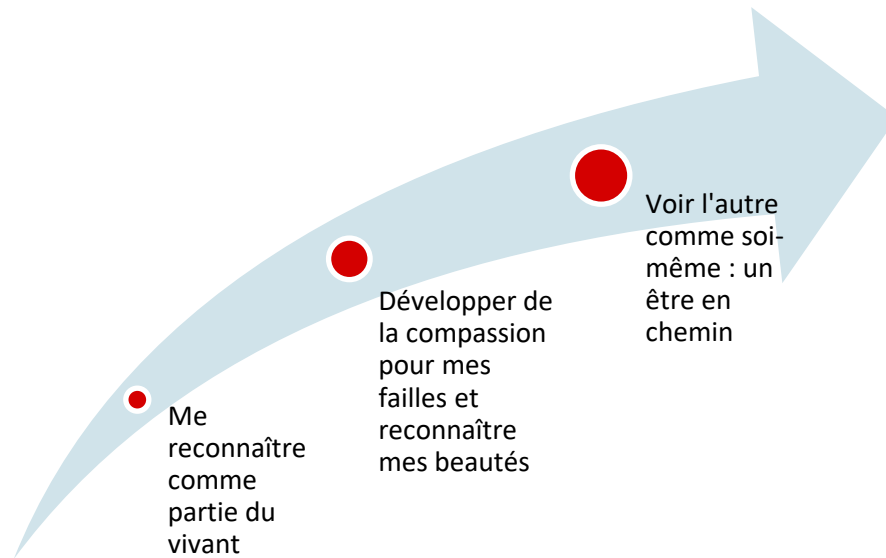


Figure 7. Les premières conditions nécessaires à une praxis d'amour

Ces trois conditions sont en lien à mes yeux avec les trois aspects de la reconnaissance identifiés par Misrahi – reconnaissance de l'autre mais aussi reconnaissance de soi-même. La première figure de la reconnaissance, pour Misrahi, est celle de l'autre comme grâce : « La grâce est que l'autre existe » (p. 117). Cette première dimension de la reconnaissance m'invite à la gratitude mais aussi à l'humilité face à l'autre comme à moi-même : toute vie, humaine ou non, mérite d'être considérée comme sacrée. Cela signifie qu'elle mérite respect, considération et protection.

La deuxième figure de la reconnaissance est « la saisie, en l'autre, de son projet vers l'être » (p. 123). Il s'agit également d'une reconnaissance de l'autre comme moi-même, une prise en compte de nos quêtes de liberté respectives et de notre pouvoir-être. Je pense ici à Leloup (2001) qui avance que dans tout humain, il y a de l'être : mais il y réside à la fois possibilité d'être (un peut-être) et manque d'être (un peu d'être). Ainsi, cette dimension

signifie pour moi de reconnaître l'autre et moi-même dans nos failles et nos potentialités, ainsi que notre fondamental appel au plus-être pour reprendre le terme de Freire (1974).

La troisième et dernière figure de la reconnaissance consiste en « l'affirmation de la valeur et du sens absolus et absolument singuliers de l'existence » (*Ibid*, p. 132) de l'autre. Il s'agit ici de reconnaître l'autre comme souveraineté dans sa totalité singulière, ouverte, créatrice et dont je ne saurais m'accaparer le mystère. Ceci vaut, à mes yeux, tant pour mes allié·e·s que mes adversaires. Comme l'affirme Misrahi (2010) :

Cette troisième figure de la reconnaissance est une source de vie et non une lutte à mort. C'est qu'il s'agit de l'amour et non de la guerre. Et la plus haute forme de la reconnaissance est la saisie intuitive de la totalité ouverte et singulière qui constitue l'autre et en laquelle l'autre se constitue. Seule la saisie intense et extrême de la *singularité* de l'autre et de son intériorité subjective comme absolu mérite le nom de reconnaissance : connaissance, adhésion, respect, admiration. (p.136)

Ces trois figures de la reconnaissance – grâce, pouvoir-être, souveraineté – m'invitent à l'humilité nécessaire au respect de l'intégrité de l'autre, mais aussi à un sentiment de responsabilité de veiller sur nos quêtes et nos singularités propres : de les respecter, les chérir, les défendre et les soutenir, autant que faire se peut. Elle m'invite aussi à ne pas essentialiser l'adversaire, ne pas le réduire à ce qui nous oppose et ne pas le déshumaniser sous peine de me déshumaniser moi-même.

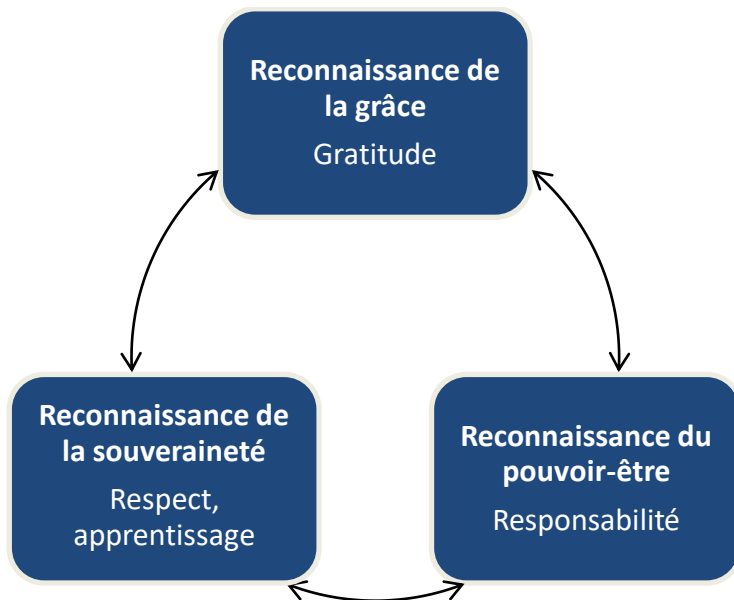


Figure 8. Les trois figures de la reconnaissance (Misrahi, 2010)

6.3.2 La fidélité à soi : une issue à la lutte pour la reconnaissance

La triple reconnaissance sur laquelle peut se fonder une praxis d'amour m'a amenée à me repositionner dans ma vie professionnelle et réorienter mes actions. J'avais eu besoin de m'amener en épuisement pour rencontrer mon besoin de faire alliance avec moi-même et de prendre des décisions qui me semblaient les plus justes pour moi, dans le moment et l'état où j'étais. J'apprenais ici à faire des choix pas seulement basés sur un idéal de dépassement, une forme de performance de l'apprentissage et du développement de soi, mais plutôt sur un sentiment de justesse et de cohérence avec moi-même. Basset (2010) parle de ce type de décision comme l'un des lieux où peuvent s'unir l'amour et la réflexion :

[L]a notion anthropologique la plus utilisée dans la Bible hébraïque (huit cent cinquante-huit fois) est celle de « cœur », [lév] ou [lévav]. [...] il désigne essentiellement le siège de l'intelligence et de l'aptitude à décider, en plus de celui des émotions ; et c'est aussi, bien entendu, l'organe physique. Il s'agit donc de notre intériorité, de ce lieu où la réflexion, le discernement et l'affectivité s'unifient au point de favoriser des prises de décision qui ne seront pas en contradiction avec notre être profond (Basset, 2010, p. 364).

Je cherchais une alternative pour sortir de l'impuissance et de la colère, qui me faisaient chercher un coupable dans la situation et ne me permettaient d'entrevoir que deux chemins possibles : entrer en guerre contre ce qui me mettait en difficulté ou me plier, ce qui signifiait que je perdais mon désir d'engagement et renonçais à ma propre cohérence. Dans les deux cas, j'aurais eu le sentiment de me trahir. Mon choix de quitter à ce moment-ci n'était pas une fuite, mais la décision qui me permettait le mieux d'être fidèle à tout ce qui m'importait : respecter mes propres capacités et rythme d'apprentissage (amour de soi), tout en respectant une communauté pour laquelle j'avais de la gratitude malgré les différents défis que j'y avais rencontrés (amour de l'autre).

La notion de fidélité à soi-même est un apprentissage important sur ce parcours, et m'a offert une issue au combat contre l'autre, ou contre moi-même. À la suite de Léchenet (2008), Tissot (2013) propose une alternative féministe à la lutte pour la reconnaissance qui repose avant tout sur un affrontement : « Est esclave, au terme de la lutte, celui qui a eu peur de mourir, et n'a pas voulu affronter la mort jusqu'au bout » (p. 93). Dans cette conception, le courage est ce qui consiste à surpasser la peur et mettre sa vie en jeu pour obtenir de la reconnaissance, mais cette reconnaissance « laisse sans cesse insatisfait le gagnant, qui doit soit se contenter de la reconnaissance d'un esclave, ou de celle d'un homme qui n'est désormais plus libre ; soit chercher un nouvel affrontement pour réaffirmer sa liberté [...] » (p. 94). Au contraire, ce que Léchenet (2008) appelle un courage prosaïque s'oppose aux modèles héroïques en supposant l'acceptation de nos peurs, et en se tournant résolument vers

la vie. Cette conception du courage, plutôt que d'entraîner dans une lutte à la mort, construit une reconnaissance originelle et la possibilité d'une reconnaissance mutuelle : parce que j'apprends à me reconnaître dans la conscience de mes possibilités et mes limites, je prends soin du même temps de la blessure qui me pousse à partir en lutte pour être vue et reconnue.

Cette reconnaissance originelle s'acte dans la fidélité à soi, qui suppose « que l'on s'accorde suffisamment de respect et de valeur pour que l'on puisse se témoigner à soi-même un attachement indéfectible » (Tissot, 2013, p. 95). En ce sens, être fidèle à soi invite à l'engagement à ne pas renoncer à nos désirs, notre horizon, notre santé, ni ce qui nous importe fondamentalement. Cette fidélité aussi sacrée qu'une promesse faite à soi : celle non pas que je resterai toujours la même, mais que je ne me sacrifierai pas pour prouver ma valeur dans un « chemin qui n'a pas de cœur pour moi », pour reprendre l'expression de Mire-Ô Tremblay.

Pour ma part, accepter mes failles et mes limites m'a permis de relâcher la pression que je mettais à la fois sur moi-même et sur mon contexte professionnel, et de redécouvrir mon action à partir du sens qu'elle avait pour moi. J'ai redécouvert ma flamme mais aussi ma manière singulière de m'engager socialement, en me sentant à la fois plus humble et plus libre dans mes actions et ma créativité propres :

Devenir un sujet libre et aimant, c'est aussi assumer la responsabilité de ce que je sens, que je vois et que je juge essentiel, c'est accepter de baisser les armes pour m'engager avec maturité dans ma propre mission. Il était possible qu'il n'y ait pas de coupable, il était possible que chacun·e assume et habite sa propre place ; que j'habite fidèlement la mienne (Extrait du roman de formation, section 5.8).

La fidélité à soi représente ainsi pour moi une pratique où la compassion pour soi et pour l'autre rencontre la libération du pouvoir d'agir, au croisement de l'amour et du pouvoir.

6.3.3 L'amour comme moteur de solidarité et pratique de résistance féministe

Pour finir, je ne peux terminer ce mémoire sans aborder la raison principale pour laquelle ce travail d'amour – de soi, de l'autre, de l'adversaire – me paraît incontournable. Au-delà du projet d'apprendre à mieux vivre avec soi-même – ce qui me semble honorable et nécessaire – l'amour comme praxis représente pour moi un moteur de solidarité et peut devenir une pratique de résistance politique. Comme l'affirment Gilligan et Sidner (2021) :

La connaissance et la bienveillance (caring) font partie intégrante de la résistance politique, en particulier lorsqu'il s'agit de résister aux structures genrées du patriarcat, qui séparent l'intelligence – la connaissance – de l'émotion – la bienveillance (caring) – et rend les hommes et les femmes moins pleinement humain.e.s (p. 68)

À ce jour, l'ensemble de mon parcours des dernières années me dévoile combien plus ma relation à moi-même s'est apaisée, plus ma relation aux autres s'est simplifiée et plus je me suis sentie non seulement apte à m'engager socialement, mais aussi plus sensible aussi aux maux du monde. En fait, prendre contact (centrer) et apprivoiser ma vulnérabilité m'a aussi permis de mieux accueillir celle des autres (décentrer) et de poser des gestes de solidarité. La notion de compassion pour moi comme pour les autres en tant qu'enfants du Vivant n'a pas seulement sa place à un niveau interpersonnel, mais aussi collectif et politique. Comme le dit Basset (2010) :

La soudaine irruption de la compassion [...] est une violence de naissance, qui contraste avec la discrétion habituelle du souffle d'amour. Aucune contradiction, cependant, puisque l'événement se produit dans la plus grande intimité, celle des « entrailles ». À la vitesse de l'éclair, une force inconnue, complètement imprévisible, vient démolir la forteresse du mental. La vie s'engouffre – les vivants, les humains avec leur détresse, leur faim, leur attente d'enfant. (p. 360)

Dans mon expérience, la compassion n'est pas un événement qui est arrivé d'un coup, me rendant sensible à toutes les réalités humaines vécues sur cette Terre, mais plutôt qui continue de se reproduire chaque fois que je prends réellement conscience d'une expérience humaine, personnelle et collective. Elle s'est aussi présentée avec force lors de l'accident qui a coûté la vie d'un participant lors de notre stage de pratiques rituelles, ce qui m'a poussée à soutenir ses proches dans leur deuil (section 5.7.3). Si poursuivre une éthique de l'amour signifie d'axer sa vie autour du principe que toute personne a le droit d'être libre et de vivre une vie pleine et convenable, alors apprendre à aimer demande aussi de veiller sur des principes de justice et d'équité là où j'ai du pouvoir, et de garder les oreilles ouvertes lorsqu'on me partage des vécus injustes ou oppressifs et ce, même si j'y ai inconsciemment participé. Aimer demande donc selon moi une démarche critique et ancrée, au sein de laquelle je prête attention aux situations et prends la peine d'accueillir les récits. Cette démarche critique me paraît également essentielle pour tenter d'incarner des cultures souhaitant incarner le *Care* ou plus globalement résister au système de productivité et de performance dans lequel nous nous trouvons. À ce titre, les questions que pose ici Amadahy (2013) me semblent terriblement importantes :

Le capitalisme, le colonialisme et l'hétéropatriarcat nous rendent malades. Est-ce que nos réponses nous soignent ? Est-ce que nos actions génèrent du bien-être pour d'autres ? Ou bien reproduisons-nous involontairement le type de relations qui nous ont rendu·e·s malades en premier lieu ?³² (p. 149)

Ma traversée comme gestionnaire (section 5.2) m'a notamment appris combien toutes nos pratiques de solidarité et de transformation pouvaient être mises à mal par les structures dans lesquelles nous nous trouvons inexorablement, et qui existent également dans les valeurs et injonctions que nous avons pu intégrer en nous. Je n'ai cependant pas perdu mon

³² Traduit en français par bergman et Montgomery.

espoir, simplement un peu de ma naïveté. Je me joins à Gilligan et Snider (2021) lorsqu'elles avancent que :

[...] c'est notre capacité à communiquer nos sentiments personnels et à capter ceux des autres, celle-là même nous permettant ainsi de soigner les fractures dans la connexion, qui menace les structures hiérarchiques. Le maintien ou la justification de l'inégalité est mis en péril par certains états émotionnels comme l'empathie ou la compassion à l'égard des souffrances ou de l'humanité d'autrui. Tant que les personnes situées en bas de la pyramide demeurent capables d'exprimer leurs émotions, et que les personnes situées au sommet de la hiérarchie sont capables de ressentir de l'empathie, nous sommes inévitablement attirés par la réparation des ruptures de toutes sortes causées par la hiérarchie (p. 23).

Cette vision m'habite et m'interpelle plus que jamais aujourd'hui. Je ressors de ce processus de recherche et d'apprentissage avec le sentiment d'avoir trouvé, au creux de ma blessure et grâce à toutes les rencontres que j'ai faites sur ma route, de quoi nourrir encore longtemps mon chemin d'émancipation, de solidarité, et d'espérance.

CONCLUSION GÉNÉRALE

*J'ai fait de plus loin que moi un voyage abracadabrant
il y a longtemps que je ne m'étais pas revu
me voici en moi comme un homme dans une maison
qui s'est faite en son absence
je te salue, silence.
Je ne suis pas revenu pour revenir
je suis arrivé à ce qui commence.*

Gaston Miron

Nous voici arrivés au bout d'un travail qui a le goût d'un commencement. Les dernières années ont été un long, parfois éprouvant mais si beau voyage dont je ressors immensément grandie. Conclure ce mémoire m'amène à reconnaître le chemin parcouru, tout en sentant combien ce que j'y ai découvert poursuit toujours son œuvre en moi et continuera de fleurir dans la suite de ma vie. Au début de ce parcours de maîtrise, j'avais pour projet de trouver des voies d'émancipation de l'assujettissement patriarcal, en vue d'habiter avec plus de liberté et de générosité mes contextes relationnels et professionnels. Je dois dire que je me trouve audacieuse d'avoir suivi l'intuition que le puissant appel d'amour que je ressentais pouvait faire l'objet d'une recherche, et d'oser explorer comment, à travers un chemin d'autoformation et d'écriture, cet appel pouvait devenir praxis.

Ce travail de recherche mené radicalement à la première personne m'a permis de déplier mon expérience singulière et de mettre en évidence la manière dont la culture patriarcale pouvait s'intérioriser et créer des obstacles à l'affirmation de soi, la création et la capacité à se solidariser et même à aimer. La lecture m'a accompagnée tout au long de l'écriture, me permettant de construire un regard empathique et compréhensif sur mon expérience grâce à la mise en dialogue avec des auteur·e·s. La formativité a créé un espace grand ouvert devant moi pour aller à la rencontre et à l'épreuve du monde. J'ai saisi avec

curiosité et engagement les différents contextes dans lesquels il m’a été proposé d’évoluer, qui m’ont amenée à m’impliquer dans des organismes féministes, à me former aux pratiques rituelles, à contribuer à des initiatives d’action et transformation sociale et finalement, à devenir moi-même formatrice. J’ai pu y observer à la fois mes empêchements, mes blessures et les voies d’émancipation et d’amour qui en émergeaient. En gardant trace des expériences diverses vécues sur le chemin et en les revisitant dans une écriture à la fois phénoménologique et poétique, le roman de formation a constitué une manière de m’offrir – et conquérir – une légitimité d’écrire, de créer et de penser. J’ai également pu, comme en témoigne également ma synthèse créatrice, identifier des apprentissages et gestes-clés qui m’ont permis d’explicitier davantage les conditions nécessaires et les effets possibles d’une praxis d’amour au niveau relationnel, social et citoyen.

Les limites et perspectives d’avenir

Pour atteindre mes objectifs de recherche, j’ai choisi de réaliser une recherche exploratoire à travers une démarche heuristique et inspirée par la *Bildung*, afin d’inclure et embrasser un maximum d’éléments, de pratiques ou de points de vue sur mes thèmes de recherche. Le début de ma recherche à la maîtrise coïncidait aussi avec mes premières années d’expérience terrain comme professionnelle, je cherchais donc à construire un horizon professionnel voire d’engagement, davantage qu’approfondir ma compréhension d’un aspect de ma pratique psychosociale, comme cela pourrait être le cas d’une personne plus avancée et plus mature dans son parcours de vie. Cette recherche ouvre donc pour moi plusieurs pistes qu’il me semblerait intéressantes à approfondir à travers de futures recherches.

Pour commencer, si travailler sur l’assujettissement patriarcal me permettait de concentrer et approfondir mon analyse sur un rapport de domination en particulier, plusieurs expériences que je relate reflètent parfois d’autres systèmes d’oppression que je n’ai pas pu

expliciter dans le cadre de cette recherche (par exemple, le système capitaliste, néolibéral, individualiste, colonialiste, etc.). Il serait intéressant de regarder comment ces différents systèmes s'enchevêtrent, s'intériorisent et influencent nos pratiques de solidarité et potentiellement, la praxis d'amour dont je parle ici.

À propos de la praxis d'amour, l'espace-temps dans lequel j'ai mené ma recherche ne m'a pas permis de documenter davantage les pratiques de résistance possibles, ni d'explorer suffisamment les façons dont cette praxis peut se traduire plus concrètement en contexte organisationnel, et plus particulièrement dans les organisations féministes. Je suis ressortie de mes années d'implication en milieu féministe interpellée par le défi d'incarner une vision féministe tout en nous inscrivant dans une culture néolibérale et capitaliste, et en ayant souvent besoin, dans une certaine mesure, d'être reconnue par elle. Comme je l'évoquais dans mon chapitre 5, la situation paradoxante dans laquelle cela met nos organisations ne me semble pas à sous-estimer. De plus, les questions ouvertes dans mon roman de formation à propos du besoin d'activer des principes d'amour et de pouvoir au sein de nos organisations, comme proposé par Kahane (2010), restent des pistes que j'aimerais explorer au sein de mes implications et de ma pratique de consultante en organisations.

De plus, ce chemin d'émancipation par la formation me laisse avec le souhait de développer une pratique de formation émancipatrice. Si j'ai pu explorer un processus d'émancipation singulier – qui n'est par ailleurs pas terminé et n'en a pas la vocation – je me sens appelée à réfléchir les voies pour soutenir et accompagner ces processus avec d'autres avec qu'iels trouvent leur propre voie de libération, de légitimité et de créativité. Certains aspects de mon processus continuent également de m'interpeler et m'invitent à les approfondir dans de futurs projets afin d'en faire des voies de formation : je pense ici notamment au développement d'une analyse critique et particulièrement à la capacité de discerner les multiples dimensions qui peuvent se jouer dans mon expérience, à savoir le

personnel, le transgénérationnel, le collectif ou le structurel. Comment lire et discerner ces différentes dimensions sans les séparer, et quelles sont les voies ou pratiques possibles pour s'adresser à chacune de ces dimensions adéquatement ? Ces différentes pistes de développement m'attendent dans ma pratique actuelle et à venir comme formatrice et comme psychosociologue.

Je ne peux finir cette conclusion sans nommer combien écrire ce mémoire a réveillé ma flamme et ma fibre d'écrivaine, tant appelée par les mots et leur pouvoir alchimique fabuleux. Je ne sais encore ce que l'avenir me réserve, mais je sais que cette voie d'écrivaine m'attend d'une manière ou d'une autre. Je le désire. Je m'en sais aujourd'hui capable.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Adichie, C. N. (2015). *Nous sommes tous des féministes*. Éditions Gallimard.
- Ahmed, S. (2014). *The Cultural Politics of Emotion*. Edinburgh University Press.
- Ahmed, S. (2024). *Vivre en féministe*. Éditions de la rue Dorion.
- Amadahy, Z. (2013). *Wielding the Force: The Science of Social Justice*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Ansa, L. et Eymeri, R. (2015). *Luis Ansa : la voie du sentir*. Éditions Le Relié.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Anthropos.
- Basset, L. (2010). Aimer à perdre la raison. Dans L. Basset, *Aimer sans dévorer* (p. 359-405). Éditions Albin Michel.
- Beauchesne, M. (2012). Pouvoir devenir sujet, au cœur et par-delà les contraintes biographiques : Un itinéraire de formation à la reliance [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec À Rimouski.
- Bensaid, C. et Leloup, J.-Y. (2005). *Qui aime quand je t'aime ? De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre*. Éditions Albin Michel.
- Berger, È. et Paillé, P. (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique : De l'im-plication à l'ex-plication. Dans *Recherches qualitatives*, Hors série, no 11 (p. 68-90). <https://www.erudit.org/fr/livres/collection-hors-serie-les-actes-de-la-revue-recherches-qualitatives/les-defis-de-lecriture-en-recherche-qualitative/5044co.pdf>
- Berger-Grosjean, È. (2020). *Retrouver l'intelligence du corps : Une urgence dans nos organisations et nos modes de vie*. InterEditions. Édition du Kindle.
- Berger, J. (1976). Voir le voir (p. 49-70). Éditions Alain Moreau.
- Bergman, c. et Montgomery, N. (2021). *Joie militante : Construire des luttes en prise avec leurs mondes*. Éditions du commun.

- Bilge, S. (2009). Théorisations féministes de l'intersectionnalité. *Diogène*, 225(1) (p. 70-88). <https://doi.org/10.3917/dio.225.0070>.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans P. Galvani (coord.) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 81-100). Université du Québec À Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Butler, J. (2004). Contre la violence éthique. *Rue Descartes*, n°45-46 (p. 193-214). <https://doi.org/10.3917/rdes.045.0193>.
- Butler, J. (2006). Trouble dans le genre : le féminisme et la subversion de l'identité. Éditions La Découverte.
- Butler, J. (2021). La force de la non-violence. Éditions Fayard.
- Carrier, C. (1997). L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant [Thèse de doctorat]. Université Laval.
- Casselot, M.-A. (2018). Pour une phénoménologie féministe du doute. Dans *Recherches féministes*, 31(2), 71-87. <https://doi.org/10.7202/1056242ar>
- Casselot, M.-A. et Gagnon, C. (2024). Existantes : Pour une philosophie féministe incarnée. Éditions du Remue-Ménage.
- Chollet, M. (2021). Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles. Éditions La Découverte.
- Chollet, M. (2024). Résister à la culpabilisation. Sur quelques empêchements d'exister. Éditions La Découverte.
- Collins, P. H. (2016). La pensée féministe noire. Éditions du remue-ménage.
- Corbeil, C. et Marchant, I. (2010). L'intervention féministe d'hier à aujourd'hui : portrait d'une pratique sociale diversifiée. Éditions du remue-ménage.
- Courtois, V. (2017). De la guerre de pouvoir à la révolution du dialogue : Maïeutique performative de la voie/voix d'une femme en quête d'altérité [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec À Rimouski.
- Cousin, V. (2016). L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement : Conditions d'émergence, repères épistémologiques, cohérence théorique et pratique [Mémoire de maîtrise]. Université Fernando Pessoa.

- Craig, P. E. (1978). La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie, tiré de *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching* [Thèse de doctorat] (p. 157-218). Boston University Graduate school of education.
- Crête, S. (2021). Marquer le temps : entre profane et sacré, la recherche de nouveaux rituels. Éditions Le Jour.
- Dajczman, C. (2022). Marcher un chemin de légitimité et de liberté : un itinéraire de renouvellement de pratique [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec à Rimouski.
- Delaume, C. et al. (2021). Sororité. Éditions Points.
- Depraz, N. (2006). Comprendre la phénoménologie. Une pratique concrète. Paris : Armand Colin.
- Dolezal, L. (2015). The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body. Lexington Books.
- Dorion, H. (2013). Sous l'arche du temps : essai suivi d'entretiens. Éditions TYPO. Montréal.
- Eneau, J. (2016). Autoformation, autonomisation et émancipation : De quelques problématiques de recherche en formation des adultes. *Émancipation et formation de soi, Tome 1*, 21-38. Recherches & Éductions. <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.2489>
- Eneau, J. (2017). L'autoformation comme voyage, entre *Bildung* et transformation de soi. *Éducation permanente*, 211, (p. 149-159).
- Estés, C. P. (1996). Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage. Éditions Grasset et Fasquelle.
- Fabre, M. (2015). Penser la formation. Éditions Fabert.
- Flynn, C. et al. (2015). Analyser la violence structurelle faite aux femmes à partir d'une perspective féministe intersectionnelle. *Nouvelles pratiques sociales*, 26(2), (p. 28-43). <https://doi.org/10.7202/1029260ar>
- Fortin, A. (1996). Du sens à la signification : pour une théorie de l'acte de lecture en théologie. Dans *Laval théologique et philosophique*, vol. 52, no 2 (p. 327-338). <https://doi.org/10.7202/400994ar>

- Freire, P. (1974). *Pédagogie des opprimés suivi de Conscientisation et Révolution*. Librairie François Maspero.
- Gagnon, C. et Casselot, M.-A. (2024). *Existantes : pour une philosophie féministe incarnée*. Éditions du remue-ménage.
- Garcia, M. (2018). *On ne naît pas soumise, on le devient*. Éditions Flammarion.
- Gaulejac, V. (de) et Hanique, F. (2015). *Le capitalisme paradoquant : Un système qui rend fou*. Éditions du Seuil.
- Gauthier, J.-P. (2015). *La conversion au contact du corps sensible : une recherche heuristique* [Thèse de doctorat]. Universidade Fernando Pessoa.
- Gauthier, J.-P. (2016). *La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales*. Dans P. Galvani (coord.) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 173-186). Université du Québec À Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gilligan, C. (2011). *Une voix différente : Un regard prospectif à partir du passé*. Dans P. Paperman et S. Laugier (dir.), *Le souci des autres : éthique et politique du care* (p. 37-50). Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales.
- Gilligan, C. et Snider, N. (2021). *Pourquoi le patriarcat ?*. Éditions Flammarion.
- 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>
- Gomez, L. (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur* [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec À Rimouski.
- Grondin, J. (2006). *L'herméneutique*. Presses universitaires de France.
- Guberman, N. et al. (1997). *Innovations et contraintes des pratiques organisationnelles féministes* [Rapport de recherche]. Centre de formation populaire/Relais femme. https://bv.cdeacf.ca/CF_PDF//2002_17_0092.pdf
- Hamrouni, N. (2012). *Le care invisible : Genre, vulnérabilité et domination* [Thèse de doctorat]. Université de Montréal. <https://hdl.handle.net/1866/9059>
- Hillesum, E. (1995). *Une vie bouleversée : Journal 1941-1943*. Collection Points. Éditions du Seuil.

- Hooks, B. (2021). *La volonté de changer : Les hommes, la masculinité et l'amour*. Éditions divergences.
- Hooks, B. (2022). *À propos d'amour : nouvelles visions*. Éditions divergences.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : L'ouverture à l'existence*. L'Harmattan.
- Jung, C. G. (1987). *L'Homme à la découverte de son âme : structure et fonctionnement de l'inconscient*. Éditions Albin Michel.
- Kahane, A. (2010). *Power and love: A Theory and Practice of Social Change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Kaur, R. (2018). *Lait et miel*. Saint-Jean Éditeur.
- Kaur, V. (2019). 3 lessons of revolutionary love in a time of rage. <https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo>
- Lalande, A. (1991). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*. Presses universitaires de France.
- Lanore, P. (2023). 2. Théorie de l'Impuissance acquise. *Guide indispensable des décisions efficaces de Maslow à la matrice BCG, les modèles pour décrypter, comprendre et agir*. (p. 245-253). Mardaga. <https://shs.cairn.info/guide-indispensable-des-decisions-efficaces--9782804734466-page-245?lang=fr>.
- Larrosa, J. (1998). Apprendre et être. Dans *Langage, littérature et expérience de formation* (84-103). ESF éditeur.
- Léchenet, A. (2008). Reconnaissance et Fidélité à soi. *Résonances* (10), 1-16.
- Lejeune, C. (1991). *Âge poétique, âge politique*. Éditions de L'Hexagone.
- Lejeune, C. (1992). *L'atelier*. Éditions TYPO.
- Lejeune, C. (1992). *Le livre de la sœur*. Éditions de l'Hexagone.
- Lejeune, C. (1998). *Le livre de la mère*. Éditions Luce Wilquin.
- Lelong, M. B. (2024). *L'expérience d'émancipation en formation. Parcours d'autoformation existentielle [Livre numérique]*. Éditions L'Harmattan.
- Leloup, J.-Y. (2001). *L'absurde et la grâce*. Éditions Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (2001). *Manque et plénitude*. Éditions Albin Michel.

- Leloup, J.-Y. (2020). Vers une écologie intégrale : écologies et écosophie. Éditions Entremises.
- Lorde, A. (2018). La poésie n'est pas un luxe. Dans Lorde, A. *Sister outsider* (p. 35-38). Éditions Mamamelis.
<https://ntpftp.hotglue.me/?Audre%20Lorde%20Sister%20Outsider>
- Lorde, A. (2003). *Sister Outsider*. Éditions Mamamelis.
- Miller, A. (1996). Le drame de l'enfant doué : À la recherche du vrai Soi. Quadrige. Presses universitaires de France.
- Mingus, M. (2012). On collaboration: Starting With Each Other. <https://leavingevidence.wordpress.com/2012/08/03/on-collaboration-starting-with-each-other/>
- Misrahi, R. (2010). Les actes de la joie : fonder, aimer, rêver, agir. Éditions Encre Marine.
- Morais, S. (1999). Une rupture de discours entre l'artiste et le pédagogue : une expérience esthétique compromise ? [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec à Rimouski.
- Morais, S. (2015). Faire de la recherche et de la recherche-crédation en première personne. *Explicit* (106). <https://www.expliciter.org/wp-content/uploads/2022/05/106-expliciter-mars-2015.pdf>
- Moustakas, C. E. (1968). *Individuality and encounter*. Howard A. Doyle Publishing Co.
- Moustakas, C. E. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. SAGE Publications.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. 5^e édition. Armand Collin.
- Pernot, D. (1992). Du "Bildungsroman" au roman d'éducation : un malentendu créateur ?. *Romantisme*, no 76. pp. 105-119. Transgressions.
- Pilon, J.-M. (2001). *Maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. [Document de travail]. Université du Québec À Rimouski.
- Polanyi, M. (1969). *Knowing and being*. University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1959). *The study of man*. University of Chicago Press.
- Ravet, J.-C. (2016). La blessure, fondement de la création : Entrevue avec Pol Pelletier. *Relations*, no 784, p. 17-19. <https://id.erudit.org/iderudit/81898ac>

- Rein, V. (2019). Patriarchy stress disorder: the invisible inner barrier to women's happiness and fulfillment. Lioncrest Publishing.
- Rennie, C. et Frozzini, J. (2020). Internationalisation des études en région au Québec : défis et promesses au cœur des interactions à l'UQAR. *Alterstice*, 9(2), 63-76. <https://doi.org/10.7202/1082529ar>
- Rugira, J.-M. (2004). La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation [Thèse de doctorat]. Université du Québec À Rimouski.
- Rugira, J.-M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans Galvani, P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Université du Québec À Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Simard, Y. (2006). Les savoirs d'expérience : épistémologie de leurs tout premiers moments. *Revue des sciences de l'éducation*, vol. 31, no.3. 543-652.
- Singer, C. (2013). Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?. Éditions Albin Michel.
- Starhawk (2015). Rêver l'obscur : Femmes, magie et politique. Éditions Cambourakis.
- Steinem, G. (2023). Une révolution intérieure : essai sur l'amour-propre et la confiance en soi. Harper Collins.
- Tissot, D. (2013). Être fidèle à soi. Féminisme, éthique et justice à la lumière de la philosophie de Paul Ricoeur. *Études Ricoeuriennes / Ricoeur Studies*, Vol 4(1), 92-112. https://www.researchgate.net/publication/304469962_Etre_fidele_a_soi_Feminisme_ethique_et_justice_a_la_lumiere_de_la_philosophie_de_Paul_Ricoeur
- Tolle, E. (2020). Le pouvoir du moment présent. Éditions J'ai lu.
- Tronto, J. (2009). Un monde vulnérable : pour une politique du *care*. Éditions La Découverte.
- Van der Maren, J.-M. (1995). Méthodes de recherche pour l'éducation. Presses de l'Université de Montréal.
- Van Manen, M. (1984). *Doing phenomenological research and writing: an introduction*, librement traduit de l'anglais en Janvier 2014 par Thierry Leuzy. Alberta, CA : The Althouse Press.

- Vermersch, P. (2006). *L'entretien d'explicitation de l'action*. ESF Éditeur. Issy-les-Moulineaux. 221 p.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie vers une psychophénoménologie* (1re éd.). Paris : Presses universitaires de France.
- Vézina, M. et al. (1992). *Pour donner un sens au travail*. Gaetan Morin Éditeur.
- Young, I. M. (1980). Throwing like a girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. Dans *Human studies* (3), 137-156.
https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/fulllist/special/transnational/iris_marion_young.pdf

